

# simplify

*your Love*



**WE DWOJE  
PROŚCIEJ I SZCZĘŚLIWIEJ ŻYĆ**

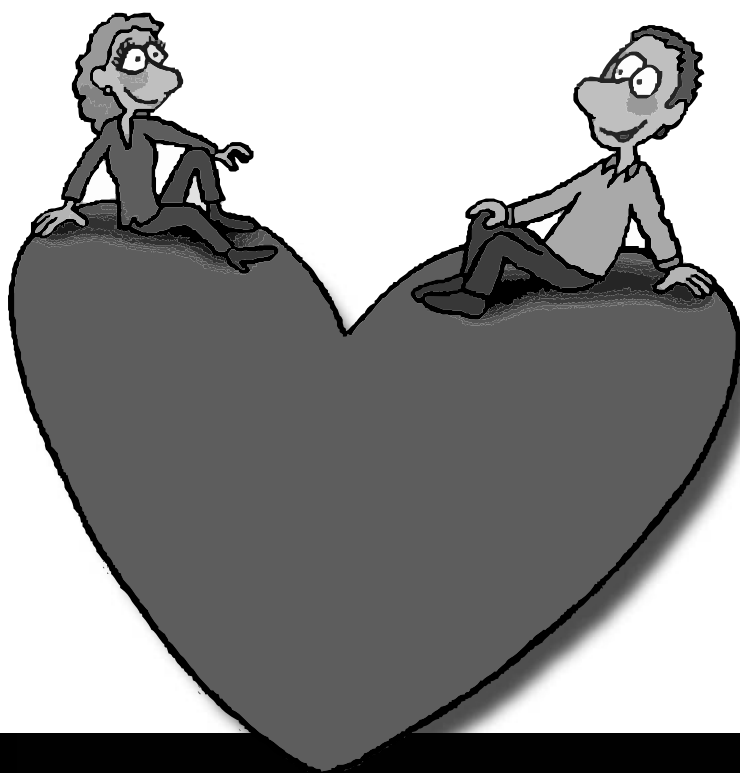


WYDAWNICTWO  
**Studio  
Emka**

MARION I WERNER TIKI KÜSTENMACHER

# simplify

*your Love*



**WE DWOJE  
PROŚCIEJ I SZCZĘŚLIWIEJ ŻYĆ**

Tytuł oryginału: *Simplify your Love*

Przeład: *Jerzy Saletowski*

Okładka: *Łukasz Pawlak*

Redakcja: *Agnieszka Jezierska-Wisniewska*

Copyright © 2006 Campus Verlag CmbH, Frankfurt /Main

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Studio EMKA,  
Warszawa 2008

Wszelkie prawa, włącznie z prawem do reprodukcji tekstów  
w całości lub w części, w jakiegkolwiek formie, zastrzeżone.

Informacji udziela:

Wydawnictwo Studio EMKA

ul. Królowej Aldony 6/2a, 03-928 Warszawa

tel./faks 022 628 08 38

wydawnictwo@studioemka.com.pl

www.studioemka.com.pl

ISBN 978-83-60652-31-2

Skład i łamanie: Anter s.c., Warszawa, ul. Tamka 4

Druk i oprawa: Drukarnia READ ME

Łódź, ul. Olechowska 83

*Naszym dzieciom – Simonowi,  
Lukasowi i Sophii*

*Miłość zasiedliła przyszłość,  
jak wstecz promieniująca gwiazda,  
której światło do nas dochodzi,  
zanim zaczęła istnieć  
– a nie dopiero wtedy,  
gdy dawno zgasła.*

Jill Tweedie

# Spis treści

Pływające serce .....	9
Witamy w krainie miłości .....	16

## Pierwsze siedlisko miłości:

### Wieża

1 zasada simplify: Poznajcie samych siebie .....	26
2 zasada simplify: Zbliżcie się do siebie .....	32
3 zasada simplify: Dostosujcie się .....	37
4 zasada simplify: Przygotujcie się na przyjęcie miłości .....	52

## Drugie siedlisko miłości:

### Namiot miłości

5 zasada simplify: Podążajcie za swoją tęsknotą .....	67
6 zasada simplify: Szukajcie aktywnie życiowego partnera ....	85
7 zasada simplify: Nauczcie się flirtować, czyli sztuka stawiania namiotu .....	102
8 zasada simplify: Udoskonalcie sztukę rozkoszowania się ....	111
9 zasada simplify: Zabezpieczcie swój namiot miłości .....	126

**Trzecie siedlisko miłości:  
dworek wiejski**

10 zasada simplify: Wyjaśnijcie kwestię ślubu . . . . .	140
11 zasada simplify: Stwórzcie sobie wspólne życie . . . . .	152
12 zasada simplify: Żyćcie mądrze razem . . . . .	174
13 zasada simplify: Wyjaśnijcie sprawę dzieci . . . . .	183
14 zasada simplify: Uprośćcie swoją codzienność . . . . .	201

**Czwarte siedlisko miłości:  
Ponury las**

15 zasada simplify: Obudźcie się . . . . .	227
16 zasada simplify: Kłóćcie się – ale fair . . . . .	246
17 zasada simplify: Brońcie swojego związku . . . . .	262
18 zasada simplify: Rozstańcie się ze sobą jak ludzie . . . . .	296
19 zasada simplify: Stwórzcie swój związek na nowo . . . . .	301

**Piąte siedlisko miłości:  
zamek**

20 zasada simplify: Ogarnijcie całą panoramę . . . . .	325
21 zasada simplify: Połączcie przeciwieństwa . . . . .	341
22 zasada simplify: Kochajcie królewską miłością . . . . .	351

Dodatkowe wiadomości: bibliografia, linki i adresy internetowe	363
Podziękowania . . . . .	367

# Pływające serce

*Ludzie są jak wyspy  
rozrzucone po lodowatym morzu samotności.  
Miłość buduje mosty między mną a Tobą,  
łącząc ziemskie i pozaziemskie brzegi;  
nie jestem już sobą, tak bardzo jestem Tobą.  
Kto ten stan osiągnął,  
tego nic nie może złamać.*

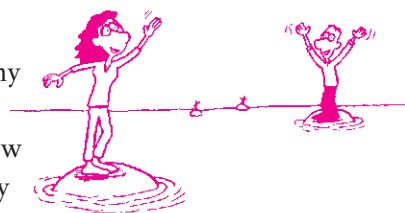
Zenta Maurina

Drogie Czytelniczki, drodzy Czytelnicy,

kiedy w roku 1998 wspólnie objęliśmy redakcję poradnictwa *simplify your life* i uruchomiliśmy dla naszych czytelników porady telefoniczne, szybko przekonaliśmy się, jaki temat zajmuje pierwsze miejsce na

liście problemów życiowych: sprawy sercowe. W żadnej innej kwestii nie panowało tyle zamętu i zwątpienia, żadnej innej nie towarzyszyły tak wielkie ambicje i skomplikowane sprawy. Ani kłopoty w życiu codziennym, ani tonące w powodzi papierów biuro – wszystko to było niczym w porównaniu ze wspomnianą problematyką. Żadna inna dziedzina nie domagała się tak dalece uproszczenia, jak niezgłębiony temat miłości między kobietą a mężczyzną. Chociaż nie zajmujemy się terapią par, pisaliśmy wielokrotnie artykuły na ten temat, podejmując przez szereg lat próby zaprowadzenia ładu w relacjach damsko-męskich i trud budowania mostów między ludźmi.

Temat ten rozpracowywaliśmy na różne sposoby. Wieloletnie doświadczenie Marion w prowadzeniu kursów rozwoju osobowości pomogło jej ująć kwestię relacji jako pewien proces i przyjąć systematyczny sposób patrzenia na sprawę. Na tej podstawie stworzyła model





podziału na pięć siedlisk miłości, któremu odpowiadają główne rozdziały tej książki. Wiele praktycznych spostrzeżeń zaczerpniętych zostało z rozmów z uczestniczkami i uczestnikami tych kursów, za co im serdecznie dziękujemy.

Począwszy od 2001 roku, w którym ukazała się książka *simplify your life*, Tiki wygłosił wiele wykładów, po których podpisywał książki i prawie w każdym egzemplarzu rysował mały obrazek. Najczęściej domagano się, aby przedstawiał motyw pływającego serca – taką ilustrację Tiki rysował przeważnie pod koniec wykładu. Nikt tego



dokładnie nie liczył, ale Tiki prawdopodobnie namalował ten obrazek około tysiąca razy. Niektórzy potem przysyłali nam zdjęcia z motywem pływającego serca w roli obrazu, wiszącego w salonie nad sofą; rysunek ten stał się częstym przykładem w przemówieniach ślubnych i swego rodzaju nowoczesnym godłem na kartach wizytowych. Cały ten imponujący rezonans, jaki

wywołał mały, prosty rysunek, zachęcił nas do napisania książki o miłości. Doświadczenie to doprowadziło nas też do przekonania, że wielkie duchowe wsparcie może mieć swoje źródło także w jednym pozytywnym obrazku: procesy potrzebują obrazów, obrazy zaś wywołują procesy.

## Dwoje ludzi na dwóch wyspach

Rysunek ten pokazuje jako symbol nowoczesnego związku dwie wyspy, na jednej mężczyznę, na drugiej zaś kobietę. Dwoje ludzi, którzy właściwie należą do siebie, a mimo to żyją w oddzielnych światach: on w swoim, a ona w swoim. To wyraz tęsknoty – bardzo chcielibyśmy mieć kogoś przy sobie. Aby połączyć się w całość. By zapomnieć o całym świecie i przenieść się na wspólną wyspę,

nawet małą!

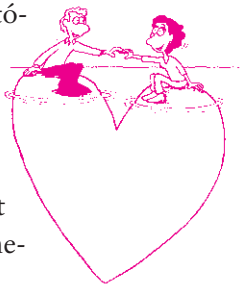


Ale mała samotna wyspa dla dwojga nie istnieje i prawdopodobnie nigdy nie istniała. Romantyczne marzenie,



aby całkowicie stopić się w całość, ma bowiem jedną wielką wadę – nawet jeżeli ludzie łączą się w parę, to i tak każdy zachowuje niezmiennie swoją indywidualność. Każdy posiada nadal niepowtarzalne uczucia i przemyślenia, historię swojego życia, indywidualne marzenia i tęsknoty, jak również własną osobowość ze specyficznymi wadami i zaletami. Każdy ma też prawo zadać pytanie: „Kim jestem? Gdzie jest moje miejsce?”. W dzisiejszych czasach nikt nie musi zatracać swojej osobowości i całkowicie poświęcać się innemu człowiekowi. Czy oznacza to jednak, że powinniśmy zapomnieć o miłości? Czy rzeczywiście dwoje ludzi nie będzie do siebie nigdy należało?

Kiedy pojawia się to pytanie, Tiki rysuje obrazek, który pokazuje, co kryje się pod wodą: wysepki te są tylko wierzchołkami ogromnej, pływającej wyspy-serca. Ponad dziewięćdziesiąt procent znajduje się pod wodą, podobnie jak w przypadku góry lodowej. Nie jest to jednak tylko zabawny pomysł rysunkowy, ale także fakt psychologiczny – można naukowo udowodnić, że partnerów w związku łączy wspólna podświadomość.



## Co wydarzyło się przed powstaniem tego obrazu

Gdy płynęliście samotnie przez morze życia, Wasze osobowości można było porównać do małej kry lodowej. W pełni samowystarczalnej. Ale gdy się odnaleźliście, zdarzyło się coś cudownego: Wasze osobowości się udoskonaliły. Psycholodzy określają to jako zwiększenie poczucia własnej wartości. Stan ten na pewno już znacie: mężczyzna mający partnerkę, czuje się inaczej niż kawaler. Kobieta, posiadająca towarzysza życia, podchodzi do życia spokojniej i pewniej aniżeli kobieta samotna, z nikim niezwiązana. Od kiedy połączyliście się więc w związek, każde z Was ma większe poczucie własnej wartości, odnaleźliście życiową przystań, stabilność, pewność. Czujecie, że nie jeste-





ście już tak chwiejni jak przedtem. Przepływa przez Was siła, której sami z siebie nie posiadacie. W takim razie: czy pochodzi ona od tej drugiej, ukochanej osoby? Przy dokładniejszej obserwacji dojdziecie do wniosku, że Wasz partner przeżywa to samo. Ale siła, którą jako kobieta czy mężczyzna w sobie wyczuwacie, nie promieniuje od tej drugiej osoby ani nie pochodzi z Waszej psychiki bądź Waszego wnętrza, lecz wypływa jakby z głębin. Jest potężniejsza od Was obojga. W Waszym życiu zaistniało coś nowego, coś, co jest od Waszego życia większe, silniejsze od Waszych uczuć razem wziętych, potężniejsze nawet od Waszych wspólnych doświadczeń i marzeń.

Mimo kłótni i niepokojów, jakie wspólnie przeżywacie, siła ta powoduje, że nadal jesteście razem. Możecie na niej zawsze polegać i odbieracie ją jako energię niosącą Was przez życie. Istnienie tej siły wiele osób jednak odczuwa dopiero w momencie, kiedy postanawia się ze sobą rozstać. Odwołajmy się raz jeszcze do obrazu pływającej wyspy: ci ludzie widzą tylko brudną wodę, która ich dzieli. „Nie mamy sobie nic do powiedzenia.” „Nas przecież nic już nie łączy.” „Nie jesteśmy już parą, tylko żyjącymi obok siebie ludźmi.” *Paulo Coelho* powiedział kiedyś, że ludzie są podobni do dwóch biegnących obok siebie szyn kolejowych, które po bardzo długim czasie spotykają się dopiero gdzieś w nieskończoności. Kiedy znowu się rozchodzą, są zadziwieni faktem, że jest to bolesne, uciążliwe i przeciąga się w czasie. Zniweczenie związku, który trwał latami, dodając skrzydeł i sił do działania, okazuje się bardzo trudne, a niekiedy prawie niemożliwe.

## Dwie rozpowszechnione błędne oceny

Przeżywamy to nieustannie: ludzie przeceniają to, co widoczne, a jednocześnie nie dostrzegają czegoś, co znajduje się pod powierzchnią ich życia i co ich przez to życie niesie. Świadomie widzą tylko pewne łączące ich cechy, które znajdują się ponad wodą, na powierzchni obu wysp, a więc na przykład wspólne sprawy dnia codziennego oraz podobieństwa w stylu ży-





cia i upodobaniach, w sposobie okazywania uczuć, w praktycznym podejściu do życiowych problemów. Nie dostrzegają jednak wspólnych cech duchowych, które to utworzyły unoszącą ich przez życie potężną siłę.

Zdać się na miłość – to właśnie podstawowa zasada *simplify* tej książki. Siła ta będzie prowadzić Was przez życie. Otwórzcie się na to przesłanie. Życie Wasze nie jest tak powierzchowne, jak to się czasami Wam wydaje. Pod jego powierzchnią znajduje się coś większego od Was samych. *simplify your love* nie jest niczym więcej, jak tylko obszernym kursem, wprowadzającym w sztukę zdobywania zaufania i panowania nad sobą.

Miłość, którą przeżyliście, niezależnie od tego, czy miała burzliwy, czy spokojny przebieg, czy gwałtownie się w Was rozprzestrzeniła, czy też narastała stopniowo i łagodnie; miłości tej nie wynaleźliście Wy obydwoje – choćby się Wam wydawało, że jesteście pierwszymi ludźmi na świecie, którym się to przydarzyło. Miłość ta bowiem, największa siła życiowa, stara jak świat, a jednocześnie ciągle rodząca się na nowo – jest wielką tajemnicą ludzkiego serca. Siłę tej zawdzięczacie fakt, że zostaliście poczęci, że zakochaliście się w sobie, że ze sobą pozostaliście.

## Dlaczego dzisiaj jest tak trudno

Chociaż nie jesteśmy wcale nostalgiczni, dochodzimy czasami do wniosku, że związki poprzednich pokoleń miały jeśli chodzi o kwestie damsko-męskie dużo łatwiejszą sytuację. Małżeństwo było jak pokład żaglowca, a wspólny rejs na nim nie wymagał specjalnego uzasadnienia. Dawniej wsiadano po prostu na ten już gotowy i przede wszystkim uznany w społeczeństwie żaglowiec o nazwie „małżeństwo”. Uroczyście i przy aplauzie licznie zgromadzonych wstępowano na pokład i dumnie żeglowano w utworzonej tak państwowej flocie. Większość zakochanych w dzisiejszych czasach wsiada jednak do pływającej





go statku miłości z ciężkim bagażem: brakuje im motywacji. Powinni odpowiedzieć sobie na następujące pytania: Czy chcemy w ogóle brać ślub?, I dlaczego? Możemy przecież żyć wspólnie bez ślubu. Popularne czasopisma bombardują ich rzekomo naukowo udokumentowanymi badaniami, że człowiek nie jest wcale stworzony do monogamii. Czytają frustrujące statystyki, z których mogą wywnioskować, z jakim procentowym prawdopodobieństwem ich związek zakończy się roz-

wodem. Przyjmują to jako fakt nieodwracalny, gdy w gronie przyjaciół znowu dochodzi do rozstania.

I wtedy tracą z pola widzenia przeciwstawiający się temu w ich sercu ów dawny wzorzec postępowania, z którego mogliby w trudnych sytuacjach czerpać siłę i zaufanie. Rysunek wielkiego serca pływającego w morzu życia jest właśnie wzorcem przeciw-



stawiającym się tym destrukcyjnym tendencjom, kiedy w trudnych sytuacjach ludzie zadają sobie pytanie: Gdzie szukać miłości? Ilustracja ta przekazuje im wtedy informację: pływająca wyspa powstała z miłości, może wiele wytrzymać. Nawet to, że jedno z nich wpadnie do wody, straci orientację i wypatrywać będzie innych wysepek. Rozmawialiśmy z parami, których związek trwa już bardzo długo, i dowiedzieliśmy się, że niektórzy z nich odpływali bardzo daleko, ale jednak ponownie się zjednoczyli. Gdy ktoś wypada za burtę, nie oznacza to wcale, że właśnie on jest temu winien. W naszym życiu zdarzają się bowiem takie wichury, które potrafią potężnie wstrząsnąć również i naszą przytulną wysepką dla dwojga. Jednak z tego powodu wysepka nie zatoni. Istnieje też dużo różnych sposobów na wydostanie się z powrotem na ląd.

## Miejsce tylko dla Was

Ilustracja przedstawiająca wielkie pływające serce niesie w sobie jeszcze inną zachęcającą informację: ta część małej wysepki, na której siedzicie, należy do Was. Każdy z Was ma własne miejsce na tej wielkiej, wspólnej wyspie w kształcie serca, miejsce, którego partner nie może



Wam odebrać. W wyobraźni możecie ten kawałek wyspy powiększyć i zagospodarować, sadząc rośliny, wznosząc budowle itd., jednym słowem – możecie się tam zdomowić. Na tym to właśnie polega: związek trzeba wypełniać życiem i troskliwie dbać o jego kształt. Urządzone według Waszych upodobań terytorium odzwierciedla sposób, w jaki kochacie i jesteście sobą. „Gdzie jest miejsce dla mnie?” – zadają sobie pytanie ludzie, którym



nie starcza odwagi, by urządzić sobie kawałki wysepki dla dwojga. Unoszeni wspaniałą siłą miłości i Wy powinniście zająć swoje miejsce na tej wspólnej wyspie, a obrazek nasz ma Was do tego właśnie zachęcić. Przekonacie się nawet, że zadomawiając się na tym wspólnym terytorium, zdobędziecie więcej przestrzeni dla siebie samych, niż kiedykolwiek mieliście do dyspozycji, pływając na własnej, ale małej krze lodowej. Spróbujcie wchłonąć swoim sercem obraz tej pływającej wyspy – wyspy w kształcie serca.

Na każdej stronie tej książki będzie się przewijała myśl przewodnia *simplify your life*: siła miłości uskrzydla. Wyobraźcie to sobie, Droga Czytelniczko i Drogi Czytelniku, zanim wybierze się w podróż do pięciu siedlisk miłości. Zaczynjcie od tego, że pogrążycie się w marzeniach.

# Witamy w krainie miłości

## Wyobraźcie sobie... krainę miłości

Wyobraźcie sobie, że jakaś nieznajoma ręka kładzie się na Waszym ramieniu. Łagodnie i czule, a jednocześnie z niesamowitą siłą, unosi Was do góry. Wznosicie się nad krajobrazem o świcie. Spoglądając w dół, wiecie od razu, że ten rozległy obszar, sięgający horyzontu, a nawet znajdujący się poza nim, należy do Was. Pod Wami rozpościera się życie, które już przeżyliście, a także to, które jest jeszcze Waszą przyszłością. Życie to ma niesamowite rozmiary, zajmuje cały obszar ziemi. Wszystko zaś spowija bladoniebieska mgła. Zachować tutaj orientację jest rzeczą prawie niemożliwą. Mimo to krainę tę kochacie głęboką miłością. Jesteście tym zdziwieni, ale tylko przez krótką chwilę. Potem wpadacie nagle na pomysł, jak nazywa się ta niezmiernie rozległa i cudowna kraina, która się pod Wami rozciąga: jest to miłość.