BYŁEM
PANTOFLEM
Odkryj sekretny mechanizm niszczący związki
ANDRZEJ KRACZLA

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "Byłem Pantoflem"

Darmowa publikacja dostarczona przez
ZloteMysli.pl

Copyright by Złote Myśli & Andrzej Kraczla, rok 2021

Autor: Andrzej Kraczla
Tytuł: Byłem Pantoflem

Data: 13.08.2021

Złote Myśli Sp. z o.o.
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
www.zlotemysli.pl
email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiekolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

BYŁEM PANTOFLEM

Odkryj sekretny mechanizm niszczący związki

ANDRZEJ KRACZLA

Tytuł oryginału:
Byłem pantoflem –
odkryj sekretny mechanizm niszczący związki

Redakcja i korekta:
Tomasz Powyszyński
Dominika Bajger

Zdjęcie na okładce:
Szymon Nawrat
www.toinspire.pl

Projekt graficzny, skład:
Christopher KY
kontakt@chrisky.pl
www.chrisky.pl

Druk:
PRINT GROUP Sp. z o.o.
ul. Cukrowa 22
71-004 Szczecin

ISBN**: 978-83-959521-1-1 (E-book)**

© 2020, Andrzej Kraczla. Wszelkie prawa zastrzeżone.
www.andrzejkraczla.pl

* Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wydarzenia w książce zostały oparte na prawdziwych historiach, przy czym kluczowe informacje, takie jak imiona i inne zdarzenia, które mogłyby pomóc zidentyfikować tożsamość konkretnych osób, zostały zmienione, aby chronić ich prywatność.

Drogi Czytelniku:

Oceń książkę pod adresem: **www.andrzejkraczla.pl**
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzja.

Patroni:

HEDONISTKI.PL

Life-Star.pl
Sklep ze zdrowiem

TRANSSILESIA

Bielsko
Biała
DlaWas.info

BBFAN.PL
PORTAL REGIONU
BIELSKA-BIAŁEJ
ŻYWCA i CIESZYNA

CENTRUM TERAPII
EMPATIA

edunova

MARCIN JUCHNIEWICZ

BH
BARTER
HOUSE

Soul-Farm
dla zdrowia
i witalności

BIURO CENTRUM
Gremo
wszystko dla Twojego biura

tech legal
Prawo & IT

BBTS
BIELSKO-BIAŁA

SCANNER.COM.PL
jedyny TAKI portal branżowy

PRO-BANKING
UCZCIWOŚĆ PODSTAWĄ BIZNESU

Doctor
Q Bud
RECEPTA NA DOBRE MIESZKANIE

Spis treści

Wstęp....13
Dlaczego napisałem tę książkę....31

Podstawy.... 37

Echa przeszłości....43
Co decyduje o tym, że wybierze Ciebie....45
Dlaczego wchodzimy w związki....48
Fantazje a rzeczywistość....49
Sekretny mechanizm niszczący związki....53
Shit testy....55
Bądź świadomy....59
Faza pierwsza – raj na ziemi....64
Faza druga – punkt zwrotny....66
Faza trzecia – śmierć związku....70
Faza trzecia i pół – przebudzenie....74
Pantoflarz – czyli kto?....76
Porozmawiajmy....78
Równowaga w relacji....79
Doceń ją....82
Co robić, gdy popełni błąd....83
Pragnę szczęścia!....87
Cztery rodzaje relacji damsko-męskich....90

Działanie sekretnego mechanizmu w praktyce.....101

Wakacyjna miłość 101
Gra w sto punktów..... 103
Pierwszy raz 105
Rzuciła mnie z hukiem 108
Pantoflarski podryw 112
Faza pierwsza: Raj na ziemi..... 116
Pierwsza randka 116
Kochaj się ze mną 118
On mnie podrywa 120
Uciekaj!..... 122
Zamieszkajmy razem 125
Faza druga: Punkt zwrotny 127
Wyjdź za mnie 128
Włożyła pończochy... i wyszła..... 135
Znowu konferencja – będzie kłótnia..... 139
Dlaczego rekrutujesz kobiety?!..... 142
Dłużej tego nie zniosę, wyprowadzam się!..... 145
Scenariusz 1 148
Scenariusz 2 149
Faza trzecia: Śmierć związku 150
Daj mi dostęp do Twojego konta..... 150

Magiczny dzień wypłaty 152
Skocz, kochanie, do drogerii..... 154
Kup mi pracę licencjacką 156
Gdzie zniknęły pieniądze z karty kredytowej? 158
Dorzuć ze swoich.....161
Kontroluj swoje finanse! 165
Po co ćwiczysz? 167
Nie mam ochoty iść na wesele
Twojego przyjaciela..... 170
Rodzinna Wigilia 172
Zabawmy się na imprezie 173
Faza trzecia i pół: Przebudzenie 178
Weźmy ślub 178
Drugi raz nie popełnię tego samego błędu 181
Przebudzenie..... 183
Miała spać w biurze.....185
Decydująca rozmowa..... 188
Okradli nas! 191

Katharsis.....197

Rozliczmy się 199
Bądźmy znowu razem..... 201
Razem zdobędziemy świat..... 205
Pragnę być z Tobą..... 207

Posłowie.....211

Test dla mężczyzny.....215
Test dla kobiety..... 224

Wstęp

Pamiętasz to jak dziś. Zobaczyłeś ją po raz pierwszy i coś poczułeś. Twoje ciało dało znać, że coś Ci się podoba w tej kobiecie i czas zacząć działać! Podjąłeś wyzwanie. Podszedłeś, przedstawiłeś się, jej uśmiech i spojrzenie były dla Ciebie zniewalające. Poczułeś, jak odbiera Ci dech w piersiach i nie masz pojęcia, co dalej powiedzieć. Po prostu chciałeś być blisko, chciałeś spędzić z nią więcej czasu. Zaproponowałeś spotkanie i... zgodziła się.

Idziesz na pierwszą randkę, a potem kolejne. W Twojej głowie pulsuje pożądanie, które próbujesz w jakikolwiek sposób powstrzymać, żeby tak po prostu nie rzucić się na tę dziewczynę i nie zerwać z niej ubrań podczas wspólnej kolacji na mieście.

Niedługo później jesteście już parą. Wszędzie chodzicie, trzymając się za rękę. Każdą wolną chwilę pragniesz spędzać ze swoją wybranką. Słowa „kocham cię" wypowiadacie we wszystkich możliwych konfiguracjach. Patrząc jej prosto w oczy, rozpływasz się w spojrzeniu, które widzisz. Czujesz, że bardzo się stara, aby wszystko było idealnie. Ubiera się dla

Ciebie w najbardziej seksowny sposób, nie wspominając o tym, co dzieje się w sypialni. Gdyby była taka możliwość, to najchętniej w ogóle byście z niej nie wychodzili! Dni bez łóżkowych igraszek możesz policzyć na palcach jednej ręki. Śmiejesz się z kumpli, którzy mówili, że po jakimś czasie w związku seksu jest coraz mniej – chyba u nich.

Zachwala Cię wśród swoich znajomych, mówiąc, że ma najlepszego mężczyznę na świecie, i sprawia Ci to ogromną przyjemność. To czas, kiedy pojawiają się Wasze wspólne zdjęcia oprawione w ramkę z napisem „LOVE". Gdy opowiadasz o swoich pasjach, słucha Cię z zainteresowaniem. Ze zdumieniem odkrywasz, że ją też one interesują i może rozmawiać o nich bez końca. Czujesz, że wszystko idealnie się układa i że tak może być już zawsze. Masz cudowną kobietę, która kocha Cię ponad wszystko. Ty także ją kochasz. Jednym słowem – miłości, trwaj!

Mijają miesiące Waszego związku, pewnie mieszkacie już razem i planujecie kolejne wspólne wyjazdy, czy to wakacyjne, czy weekendowe. Codziennie budzisz się obok niej, a widok, gdy jeszcze śpi, sprawia, że kochasz ją coraz bardziej. Cieszysz się swoim życiem w łóżku i poza nim, przy czym od czasu do czasu zdarza Wam się dziwna sprzeczka, nic wielkiego. Po czasie o niej zapominasz, a życie toczy się dalej.

Niekiedy zdarza się, że gdy jesteście na zakupach, to stawia na swoim i kupujesz dla siebie takie ubrania, jakie jej się podobają. To ma sens – w końcu chcesz się podobać swojej kobiecie! Czasem ustąpisz

też z wyborem miejsca, w które pojedziecie, mimo że bardzo chciałeś wybrać Twój kierunek wycieczki – przecież związek to partnerstwo i zawsze starasz się, aby decyzja była podjęta przez Was wspólnie. Tworzycie razem piękną całość i pragniesz, aby tak pozostało już na zawsze.

Partnersko podchodzisz również do kwestii finansowych. Chcesz wspólnie decydować o wydatkach, chcesz, aby Twoja kobieta miała głos w tych sprawach. Z drugiej strony jest Ci na rękę, jeżeli ona zajmie się zakupami, bo masz to z głowy. Ty tylko zapłacisz.

Różne mogą być zasady wydawania wspólnych pieniędzy, jakie ustaliliście między sobą na początku związku – czy aby na pewno je w ogóle ustaliłeś? Z drugiej strony wydawałoby się, że nie trzeba ich ustalać. Zarabiasz więcej od swojej partnerki, więc wydaje się naturalne, że płacisz więcej, czasem nawet (płacisz) za wszystko. W końcu to Ty jesteś mężczyzną. Kiedyś mężczyźni polowali na mamuty, a teraz wystarczy zadbać o cyferki na koncie bankowym – proste.

Pewnego dnia podczas rozmowy z kumplem o kobietach uświadamiasz sobie, że kiedyś kochałeś się z nią niemal codziennie, a teraz jakoś mniej. Oczywiście nie przyznajesz się partnerowi w rozmowie, bo przecież Twój związek jest idealny. Tak mówisz Ty i tak mówią inni o Was. Częściej też zdarzają się jej fochy i dni, w których nie zwraca na Ciebie uwagi. Nie podoba Ci się to i zawsze w takiej sytuacji sta-

rasz się poprawić atmosferę, sprawić, aby znowu było świetnie. W końcu szkoda czasu na „smutne" dni.

Wybuchła jak wulkan! Niespodziewanie i z ogromną siłą. Nie masz pojęcia, o co chodzi. Dotychczas zdarzały Wam się tylko lekkie sprzeczki, które zawsze załagodziłeś, tak że było znowu dobrze. Tego dnia jednak nic nie pomagało, a jej wzburzenie było nielogiczne. Przecież poszło o totalną pierdołę! Najchętniej pogodziłbyś się natychmiast, żebyście zrobili razem coś fajnego, przy czym Twoje próby takiego rozwiązania sytuacji się nie udają – starasz się ze wszystkich sił, kombinujesz, jak tu zrobić dobrze, lecz nic nie pomaga.

Jakiś czas później spotykasz się z dawnym znajomym, a rozmowa – jak to rozmowa dwóch mężczyzn – schodzi na tematy łóżkowe. Sam nie należy do grzecznych chłopców i niejedną kobietę miał w swoim życiu, a przynajmniej tak słyszałeś. Pyta Cię, jak często baraszkujesz ze swoją wybranką. Odpowiadasz, że to nie jego interes lub – żeby nie psuć klimatu – mówisz, że jest świetnie. Gdy wypowiadasz te słowa, spuszczasz wzrok. Twój znajomy patrzy na Ciebie i jedyne, co słyszysz, to jego słowa wypowiedziane opiekuńczym i pełnym zrozumienia tonem: „Rozumiem, przyjacielu". I już wiesz – on wie! Twój umysł zrobił szybkie podsumowanie i wyszło, że kiedyś uprawialiście seks codziennie, a teraz zdarza się to co kilka tygodni. Gdy jest raz w tygodniu, to jest święto, a przecież niemal codziennie zasypiacie w jednym łóżku. Tylko jakoś gdy próbujesz coś zacząć, nic

się nie dzieje. Zastanawia Cię to, bo jeszcze niedawno taka sytuacja była dla Ciebie nie do wyobrażenia. Dlaczego nie zasypiacie razem codziennie? Ponieważ czasem zdarza się jej wyjść z koleżankami na miasto i wrócić nad ranem.

Na szczęście masz siebie. Ostatnio możesz łapać się na tym, że przecież jesteś w stałym związku, a najczęściej kochasz się ze swoją ręką. Za każdym razem, gdy dochodzisz, zaraz po tym czujesz niesmak. „To nie powinno tak wyglądać!" – mówisz sobie w myślach. Mimo wszystko ogarniasz się i dzień leci swoim rytmem.

Okres częstych kłótni w związku masz już za sobą. Teraz jest co innego. To wszechobecna obojętność Twojej partnerki przeplatana niekiedy suchą wymianą zdań, ewentualnie sprzeczką. Wybucha tylko od czasu do czasu, często wyrażając się pełnym politowania głosem.

Może być nawet tak, że pomimo tego, iż zarabiasz więcej i utrzymujesz Wasz poziom życia, co wymaga wielu godzin poświęconych na pracę poza domem, dodatkowo spadają na Ciebie obowiązki domowe, z którymi wcześniej miałeś do czynienia rzadko lub nie miałeś wcale. Robisz to częściej niż kiedyś. Tak samo częściej zwracasz uwagę na swoje zachowanie i to, co mówisz, aby nie urazić swojej kobiety – nie chcesz, aby znowu wybuchła kłótnia o byle gdzie leżącą skarpetkę.

Czasem wspominasz, jak świetnie było dawniej, gdy wychodziliście razem potańczyć, wyjeżdżaliście

spędzić razem weekend czy do znajomych. Teraz, jeżeli chcesz dokądś wyjść, to najczęściej wychodzisz sam. Jej życie kręci się wokół jej pracy i zajęć poza nią, wiecznie jest zajęta, a przynajmniej Ty tak to widzisz.

Coraz częściej spędza noc poza domem. Na Twoje pytania, dokąd tym razem wychodzi, odpowiada, że do koleżanki i żebyś jej tak nie kontrolował. W końcu to nic wielkiego. Kupujesz tę argumentację – przecież chcesz dobrze, a to faktycznie nic takiego.

Zabolało, gdy pokłóciliście się o wspólne pójście na wesele Twojego bliskiego znajomego. Skończyło się na tym, że poszedłeś sam albo nie poszedłeś wcale, a znajomemu sprzedałeś historię, że nie możesz przyjść, bo „coś". Przecież nie powiesz mu prawdy. Zaraz po zakończeniu rozmowy przypomniałeś sobie, że ostatniego sylwestra też nie spędziliście razem, bo tego dnia złapała fuchę i poszła do pracy. W Twoje ostatnie urodziny również byłeś sam. Zastanawiasz się, czy to przypadek. A Ty, drogi Czytelniku – jak czujesz? Przypadek?

Stało się! Już wcześniej mówiła w złości, czasem z politowaniem, że z Wami koniec. Przy czym tym razem to już naprawdę koniec – wyprowadziła się. Nawet nie wiesz kiedy, bo byłeś wtedy poza domem. Zabrała wszystkie rzeczy, nawet część Twoich, a na koniec napisała Ci SMS-a, że to już koniec.

To jednak nie wszystko. W ogromnych emocjach napisała Ci też, że kocha kogoś innego, i to bardziej niż Ciebie kiedykolwiek! Wydaje Ci się, że to jakiś sen. Przyznajesz sam przed sobą, że ostatnio było

między Wami jakoś gorzej, ale tyle już ze sobą przeszliście i przecież się kochacie... Znaczy Ty ją kochasz.

– –

Jeżeli kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, jak „działają" kobiety, o co im chodzi i dlaczego – mimo że się starasz – jest coraz gorzej, to w tej książce znajdziesz odpowiedzi na te nurtujące Cię pytania. Powyższa historia spotkała mnie, a także mnóstwo innych mężczyzn w ciągu wieków. Być może w trakcie lektury przez chwilę pomyślałeś: „Cholera, skąd on to wie? Ja tak mam!", ale uspokoję Cię. Proces ten niemal zawsze przebiega w ten sam sposób, o ile mu na to pozwolisz! To słowo klucz: czy pozwolisz? Jeżeli chcesz uzyskać odpowiedzi na pytania, dlaczego powyższa historia jest Ci bliska i co zrobić, aby więcej nie powtórzyć tej drogi, to czytaj dalej i skup się. Relacja z kobietą to skomplikowana gra, przy czym ciągle jest to gra. Jeżeli zrozumiesz zasady i zaczniesz postępować według nich, to odzyskasz kontrolę nad swoim życiem, nad swoim szczęściem, nad Waszą relacją. Dzielę się w tej książce w szczegółach moimi największymi porażkami z kobietami – od historii mojej pierwszej miłości, po narzeczeństwo, które zakończyło się w ogromie negatywnych emocji po czterech i pół roku trwania. Opowiadam o przeżyciach, o których dotychczas nie wiedział absolutnie nikt z moich znajomych czy rodziny.

Ta historia ma pozytywny koniec, ponieważ po do-

prowadzeniu relacji z moją narzeczoną do całkowitej ruiny okazało się, że moja ukochana pragnęła, abyśmy wrócili do siebie. Opisuję ten proces w szczegółach, wskazuję, jaką zmianę przeszedłem, co zrozumiałem, jak zacząłem się zachowywać, a także co przestałem robić. W momencie pisania tej książki minęło siedem lat od czasu, gdy miałem ostatnią poważną kłótnię z kobietą, która wpłynęłaby mocno na mój wewnętrzny spokój. Osiągnięcie takiego stanu świadomości i zrozumienia drugiej osoby jest jak najbardziej możliwe. Aby jednak znaleźć się w miejscu, w którym jestem obecnie, popełniłem mnóstwo błędów – Ty nie musisz, więc do dzieła. Owocnej lektury!

Andrzej

DETEKTOR PANTOFLARSTWA
(Sprawdź czy jesteś pantoflem)

Zdarzenie	Zakreśl właściwe TAK / NIE
1. Twoja partnerka zrobiła Ci awanturę na oczach Twoich znajomych	
2. Twoja partnerka zrobiła Ci awanturę na oczach Twojej rodziny	
3. Odmówiła Ci seksu, wprost wskazując na to, że źle się zachowałeś	
4. Pomimo jakichkolwiek przeciwwskazań zdrowotnych kochacie się rzadziej niż raz w tygodniu, gdy kiedyś było to niemal codziennie	
5. Płacisz za wszystkie Wasze wspólne wydatki oraz jej potrzeby	
6. Zostaliście zaproszeni na wesele Twojego bliskiego znajomego. Oświadczyła, że nie pójdzie. Poszedłeś sam lub odwołałeś swoją obecność	
7. Zostaliście zaproszeni na urodziny Twojego bliskiego znajomego. Oświadczyła, że nie pójdzie. Poszedłeś sam lub odwołałeś swoją obecność	
8. Gdy idzie spotkać się ze znajomymi i chcesz iść z nią, nie zgadza się	
9. Zdarza się, że nie wraca na noc do domu, a Ty czujesz, że coś jest nie tak	
10. Od dłuższego czasu nie sprawiła Ci żadnej pozytywnej niespodzianki, podczas gdy kiedyś tak robiła	
11. Tęsknisz za czasami, w których było między Wami lepiej	
12. Powiedziała Ci: „Chciałabym, żebyś był taki jak wtedy, gdy cię poznałam”	

Zdarzenie	Zakreśl właściwe TAK / NIE
13. Gdy używa telefonu, widzisz, że się uśmiecha, i czujesz, że z kimś rozmawia	
14. Powiedziała Ci: „Sprawiasz, że czuję się, jakbym była w złotej klatce”	
15. Pod wpływem nacisków upoważniłeś ją do korzystania z Twojego konta bankowego – chociaż tego nie chciałeś	
16. Kiedyś sporo rozmawialiście na różne tematy, a teraz, gdy jesteście razem w domu, zajmujecie się swoimi sprawami	
17. Na Twoje propozycje, abyście wspólnie wyjechali na weekend, odpowiada, że ma już plany – kiedyś jeździliście często	
18. Wiedząc, że macie kiepską sytuację finansową, po raz kolejny wydała pieniądze na bezsensowne z Twojej perspektywy rzeczy. W związku z tym musiałeś kombinować, bo zabrakło na opłaty	
19. Zadzwoniła do Ciebie teściowa z zapytaniem, czy wszystko między Wami jest OK	
20. Czujesz, że Twoja partnerka ma większe doświadczenie w łóżku niż Ty	
21. Bez żadnego ważnego powodu potrafi wybuchnąć i zrobić awanturę	
22. Gdy coś Ci zarzuca, reagujesz agresją – zamiast spokojem i opanowaniem	
23. Gdy dojdzie między Wami do kłótni, w większości przypadków to Ty wychodzisz z inicjatywą, aby się pogodzić	
24. Nieraz dałeś się naciągnąć na coś, czego byś nie zrobił, gdyby nie jej nacisk	
25. Zdarzyło się, że zniknęła jakaś część gotówki i nie była w stanie wytłumaczyć, na co poszły te pieniądze – wiesz, że tylko ona miała do nich dostęp	

Zakreśl właściwe
TAK / NIE

26. Twoja partnerka ma dostęp do Twoich kont w mediach społecznościowych i od czasu do czasu się na nie loguje
27. Nakryłeś kobietę na sprawdzaniu Twoich SMS-ów i połączeń
28. Znajomi pytają Cię, kiedy zobaczą Was razem

Suma odpowiedzi na TAK:

Suma wszystkich odpowiedzi: 28

Każda odpowiedź na TAK, zwłaszcza jeżeli wspomniana sytuacja się powtarza, może być sygnałem, że źle się dzieje w Waszym związku. Im więcej zaznaczyłeś TAK, w tym gorszym stanie jest Wasza relacja. Żadna z tych sytuacji nie wydarzyłaby się, gdybyś w oczach swojej partnerki nie utracił pierwotnej wartości, którą kiedyś w Tobie widziała.

Tak było na początku mojego związku – wszystkie odpowiedzi zaznaczyłbym na NIE, po czym z czasem coraz więcej pojawiało się odpowiedzi na TAK, a im dłużej trwał związek, tym więcej i więcej ich było. Jeżeli niepokojąco dużo razy zaznaczyłeś TAK, to nieświadomie mogłeś stać się pantoflem. Uświadomienie sobie tego faktu to już – uwaga! – 50% sukcesu. Teraz możesz coś z tym zrobić.

DETEKTOR PANTOFLARZA
(sprawdź, czy jesteś w związku z pantoflem)

Zdarzenie	Zakreśl właściwe TAK / NIE
1. Na spotkaniu u znajomych nie wytrzymałaś zachowania swojego partnera i zrobiłaś awanturę na oczach wszystkich. Partner grzecznie przeprosił i zaczął się usprawiedliwiać, aż było Ci niedobrze	
2. Na rodzinnym spotkaniu nie wytrzymałaś zachowania swojego partnera i zrobiłaś awanturę na oczach wszystkich. Partner grzecznie przeprosił i zaczął się usprawiedliwiać, aż było Ci niedobrze	
3. Nie masz ochoty na seks z nim. Jego zaloty aż Cię odstręczają	
4. Płaci za wszystkie Wasze wspólne wydatki oraz Twoje potrzeby	
5. Wszystkie pieniądze, które zarabiasz, wydajesz, na co chcesz. Twój partner nie ma do nich dostępu	
6. Zostaliście zaproszeni na wesele bliskiego znajomego Twojego partnera. Nie masz najmniejszej ochoty tam iść i udawać, że między Wami wszystko jest dobrze	
7. Zostaliście zaproszeni na imprezę bliskiego znajomego Twojego partnera. Nie masz najmniejszej ochoty tam iść i udawać, że między Wami wszystko jest dobrze	
8. Odcięłaś możliwość spotkań Twoich znajomych z partnerem. Spotykasz się z nimi sama	
9. Zdarza Ci się nocować poza domem. Nie widzisz żadnych powodów, aby się usprawiedliwiać czy tłumaczyć partnerowi z tego faktu	
10. Nie masz ochoty robić mu prezentów i niespodzianek. Nie zasłużył na nie	

	Zakreśl właściwe
11. Kochasz go, ale mimo to czujesz do niego pogardę	TAK / NIE
12. Powiedziałaś mu szczerze: „Chciałabym, żebyś był taki jak wtedy, gdy cię poznałam”	
13. Zdarza Ci się rozmawiać z kolegami, którzy Cię rozumieją. Potrzebujesz tego, bo Twój partner już Cię nie rozumie	
14. Czujesz się jak zamknięta w złotej klatce	
15. Masz dostęp do jego konta bankowego i robisz z pieniędzmi to, na co masz ochotę. Czujesz, że i tak przełamiesz jego opór, gdy będziesz chciała coś kupić	
16. Kiedyś sporo rozmawialiście na różne tematy, a teraz, gdy jesteście razem w domu, zajmujecie się swoimi sprawami	
17. Czas spędzany razem jest dla Ciebie katorgą. Każdą wolną chwilę starasz się spędzać poza domem	
18. Od czasu do czasu dajesz mu szansę, aby się wykazał, żeby pokazał, że jest prawdziwym mężczyzną	
19. Kilkukrotnie mama zapytała się Ciebie, czy związek daje Ci szczęście. Wyczułaś w jej głosie, że ona wie, że coś w Twoim związku nie gra	
20. Miałaś bardziej doświadczonych partnerów w łóżku i od czasu do czasu wyobrażasz ich sobie, gdy to robicie. Inaczej masz problem, aby się podniecić	
21. Masz większe doświadczenie w seksie niż on i wszystkiego musisz go uczyć	
22. Bardzo łatwo wyprowadzasz go z równowagi. Wystarczy jedno słowo, jedno zdanie i wybucha złością	
23. Dość już masz tłumaczenia mu, co robi źle. Niech się w końcu domyśli	

	Zakreśl właściwe
	TAK / NIE
24. Po kłótni zawsze on wyciąga pierwszy rękę i chce się pogodzić	
25. Bez problemu potrafisz narzucić mu swoje zdanie. Jeżeli trzeba, użyjesz seksu jako nagrody za jego właściwe zachowanie	
26. Dopuszczasz myśl o tym, że mogłabyś poznać innego mężczyznę. Masz już dość obecnego związku	
27. Masz świadomość tego, że czasem okrutnie go traktujesz, a mimo wszystko on pozwala Ci na to	
28. Nie traktujesz go poważnie, w związku Ty masz ostatnie zdanie	
29. Najlepiej by było, gdyby cały dzień spędzał w pracy, żebyś nie musiała na niego patrzeć	

Suma odpowiedzi na TAK:

Suma wszystkich odpowiedzi: 29

Każda odpowiedź na TAK, zwłaszcza jeżeli wspomniana sytuacja się powtarza, jest sygnałem, że źle się dzieje w Waszym związku. Zapewne do żadnej z tych sytuacji by nie doszło, gdyby Twój facet zachowywał się jak prawdziwy mężczyzna. Im więcej zaznaczyłaś TAK, w tym gorszym stanie jest Wasza relacja i tym bardziej zdominowałaś swojego partnera. Z jednej strony możesz czuć się z tym komfortowo, bo robisz, co chcesz, i on też robi, co chcesz. Z drugiej strony możesz czuć do niego pogardę, bo nie czerpiesz szczęścia z tego związku.

Jeżeli zaznaczyłaś 14 i więcej razy TAK, to czas się poważnie zastanowić, co dalej zrobisz ze swoim związkiem. Szansa na to, że na tym etapie mężczyzna sam się domyśli, jak ma się zachowywać, jest minimalna.

Jeżeli zaznaczyłaś 20 i więcej odpowiedzi na TAK, to oficjalnie możesz przyznać partnerowi dyplom pantoflarza! :-)

Jeżeli nie zaznaczyłaś żadnej odpowiedzi, to gratuluję cudownego związku! Masz niesamowite szczęście i mogę w sekrecie powiedzieć, że zapewne wiele Twoich koleżanek zazdrości Ci mężczyzny.

Z lektury książki *Byłem pantoflem. Odkryj sekretny mechanizm niszczący związki* dowiesz się, jak

myśli mężczyzna, który jest pantoflarzem, a jak prawdziwy mężczyzna. Ta wiedza to skarb, który wskazuje, jakich zachowań szukać u mężczyzny, aby upewnić się, że wybrałaś idealnego partnera.

Uwaga: Jeżeli jesteś w związku z pantoflem, to możesz rozważyć, aby podarować swojemu mężczyźnie w prezencie tę książkę. Jednak przestrzegam, proces wychodzenia z pantoflarstwa jest bolesny dla obu stron – to jak wyrwanie martwego zęba. Jest to konieczne, aby potem było dobrze. Warto jednak zdawać sobie sprawę z tego, że nikt nie przewidzi, jak zachowa się Twój partner, gdy uświadomi sobie, do czego doprowadził. Jeżeli wciąż Cię kocha – a jest na to duża szansa – to będzie się starał wszystko naprawić. Będzie się to jednak wiązać z utratą przez Ciebie części kontroli, tak jak było na początku Waszego związku.

Niezależnie do tego, jaką decyzję podejmiesz, życzę Ci dużo szczęścia!

Dlaczego napisałem tę książkę

Kilka lat minęło od pierwszej myśli, aby popełnić tę książkę, do chwili, w której napisałem te słowa. Publikacja opisuje drogę od niedoświadczonego młodego mężczyzny i pierwszego związku do narzeczeństwa, w którym popełniłem chyba wszystkie możliwe błędy. Każdy rozdział zakończony jest podsumowaniem oraz wskazaniem, jak warto się zachować w danej sytuacji z pozytywnym skutkiem dla związku.

Od zakończenia opisywanej historii minęło kilka ładnych lat. W tym czasie odbyłem całą masę szczerych rozmów zarówno z kobietami, jak i z mężczyznami. Kobiety opowiadały mi, jak to jest być z pantoflem. Opowiadały o tym, że tak naprawdę to nic przyjemnego i pomimo posiadania kontroli w związku jednak nie czują w takiej relacji szczęścia. Z drugiej strony mężczyźni raz za razem opowiadali mi tę samą historię: na początku było cudownie, a potem – nie wiadomo kiedy – związek zaczął się sypać.

Obie strony opowiadały bardzo podobne historie, których przebieg można zawrzeć w jednym schemacie. Nazwałem go **sekretnym mechanizmem niszczącym związki**. Dlaczego sekretnym? Ponieważ mimo że w dzisiejszych czasach wiedza jest ogólnie dostępna, to jednak powszechność separacji, rozwodów czy związków, w których miłość już dawno się wypaliła, sugeruje, że większość z nas nie ma pojęcia, jak budować i pielęgnować związek tak, aby czerpać z niego satysfakcję w długim terminie.

Równocześnie prześledziłem mnóstwo badań i zapoznałem się z wypowiedziami ekspertów, książkami czy publikacjami. Co najważniejsze, sprawdzałem zdobytą wiedzę w praktyce w związkach, w których byłem. Według Głównego Urzędu Statystycznego[1] średnio w Polsce rozwodzi się 62 tysiące małżeństw rocznie. Ta liczba rośnie z każdą dekadą pomimo faktu, że w naszym kraju od dłuższego czasu nie przybywa mieszkańców. Pamiętajmy – co jest oczywiste – że każda para, która się rozwiodła, kilka lub kilkanaście lat wcześniej wzięła ślub. Z dużym prawdopodobieństwem możemy więc założyć, że wchodząc w związek małżeński, młodej parze nawet do głowy nie przyszło, że kiedyś się rozwiodą. Wynika z tego, że w trakcie małżeństwa czy też nieformalnego związku musi zachodzić proces, który jest powszechny i który w wielu przypadkach kończy się rozwodem. Po rozmowach przeprowadzonych z ponad tysiącem kobiet i mężczyzn dochodzę do wniosku, że w dużej mierze odpowiada za to wspomniany sekretny mechanizm niszczący związki.

Rozwody (w tys.)
Divorces (in thous.)

Wyszczególnienie Specification	1950	1960	1970	1980	1990	2000	2010	2018
Ogółem[a] Total[a]	11,0	14,8	34,6	40,3	42,4	42,8	61,3	62,8
Miasta Urban areas	8,6	12,4	29,6	33,9	34,3	36,0	47,4	45,2
Wieś Rural areas	2,4	2,4	4,9	5,9	7,3	6,7	13,4	16,6

a Do 1998r. w podziale terytorialnym nie uwzględniano rozwodów z powództwa osób (jednej lub obojga) zamieszkałych za granicą. Począwszy od 1999r. nie uwzględnia się tylko przypadków, gdy oboje małżonkowie zamieszkiwali za granicą.

Źródło: GUS.

Źródło: GUS.

Powyższy wykres prezentuje stosunek liczby rozwodów do liczby małżeństw w kolejnych latach. Informuje on, jakie jest prawdopodobieństwo zakończenia się związku rozwodem. Mieszkańcy miast w 2018 roku mieli 39% szansy na to, że ich małżeństwo zakończy się rozwodem, gdy u mieszkańców wsi ten wskaźnik wynosił 22%. Podsumowując, niezależnie od miejsca zamieszkania szansa na to, że małżeństwo skończy się rozwodem, jest większa niż trafienie na komorę wypełnioną nabojem w pistolecie podczas rosyjskiej ruletki, gdy pociągniesz za spust.

Jednocześnie należy zaznaczyć, że decyzja o rozwodzie jest często poprzedzona latami trwania w związku, który nie daje satysfakcji obu małżonkom. To właśnie w tym czasie mamy do czynienia ze zjawiskiem spantoflenia mężczyzny. Jest to okres, w którym związek emocjonalnie już jest martwy i trwa tylko siłą rozpędu.

Z drugiej strony w 2018 roku już prawie 70% wszystkich powództw o rozwód było składanych przez kobiety. Wygląda na to, że kobiety szybciej orientują się, że związek przestał spełniać ich oczekiwania, i podejmują decyzję o jego zakończeniu. Jest to kolejna przesłanka mówiąca, że mężczyzna stając się pantoflem, nie decyduje nawet o tym, kiedy związek się zakończy.

Czy zastanawiałeś się kiedyś, jak rozpad związku wpłynie na dzieci? Według raportu *Szkoła bez przemocy* [2] z 2009 roku dzieci z niepełnych rodzin, czyli wychowywanych przez tylko jednego z rodziców, znacznie częściej są sprawcami lub padają ofiarą różnych form przemocy. Częściej palą papierosy, zażywają narkotyki i piją alkohol. Są bardziej nieufne i mniej szczęśliwe. Dodatkowo różnice między tymi dziećmi a dziećmi wychowanymi w szczęśliwych rodzinach powiększają się wraz z wiekiem i mają niebagatelne znaczenie w dorosłości. Najlepsze warunki do rozwoju dziecka zapewniają więc mama z tatą, którzy wspólnie dbają o siebie i o swoje dziecko.

Szczerze wierzę w to, że gdyby wiedza zawarta w tej publikacji dotarła do szerokiego grona odbiorców, to udałoby się nie tylko ograniczyć liczbę związków, w których brakuje szczęścia, lecz także zmniejszyć liczbę rozwodów. Tym samym dzieci, które w zniszczonej rodzinie cierpią najbardziej, miałyby większą szansę na szczęśliwe życie.

Moją główną motywacją do napisania tej książki była chęć pomocy zarówno kobietom, jak i mężczyznom w zrozumieniu, jak działa związek i co robić, a czego nie robić, aby mógł kwitnąć przez lata. Opisywane zasady przetestowałem na sobie. Od momentu, w którym wdrożyłem je w życie, przestałem mieć poważniejsze problemy w związku i dzisiaj relacja z kobietą to dla mnie wyłącznie źródło satysfakcji i szczęścia. Tego samego życzę Tobie, drogi Czytelniku.

1. Podstawy

Co nas kształtuje

Jeżeli mnie pamięć nie myli, to nie było ani jednego przedmiotu w szkole podstawowej czy na kolejnych szczeblach edukacji, który uczyłby nas, jak działa związek i jak w nim postępować, aby być szczęśliwym w długim okresie.

Jak więc najczęściej pozyskujemy wiedzę? Poprzez historie i doświadczenia innych ludzi, którzy przeżyli to, co nas dotyczy i co jest przed nami. Dlatego tak często potrzebujemy polecenia czy rekomendacji specjalisty z dziedziny, w której chcemy działać. Chcemy uniknąć sytuacji, że zapłacimy za usługę czy produkt, a potem będziemy niezadowoleni.

Przykładowo gdy zepsuje się Twój samochód, to pojedziesz do pierwszego lepszego mechanika? Raczej nie. Wcześniej zapytasz znajomych, czy znają dobrego mechanika, poszukasz rekomendacji. Gdy otrzymasz takie polecenie od zaufanego znajomego, który w Twoich oczach zbudował swoją wiarygodność, to często bez wahania poprosisz o kontakt i pojedziesz do wskazanego specjalisty.

Dokładnie taka sama sytuacja jest w przypadku lekarzy, budowlańców, wszelkiej maści ekspertów czy nawet miejsc do spędzenia cudownych wakacji... Mógłbym tak wymieniać bez końca. Jest to uniwersalna zasada, że człowiek w obawie przed podjęciem złej decyzji oraz z wygody robi rozeznanie w sytuacji. Można powiedzieć, że przed wykonaniem ruchu bada grunt.

Nie inaczej jest z wiedzą, jak budować związek, który będzie dawał satysfakcję obojgu partnerom. Wiedza i doświadczenie na ten temat wśród społeczeństwa nie są rozdystrybuowane równomiernie. Jedne osoby są w szczęśliwych długoletnich związkach, inne cierpią przez lata, jeszcze inne regularnie zmieniają partnerów. Są też samotnicy, w których życiu rzadko ktokolwiek się pojawia.

Przyczyn tego stanu rzeczy zapewne jest wiele, a wśród nich – różnice w naszym wychowaniu i doświadczeniach zbieranych od najmłodszych lat. W dzieciństwie przejmujemy zachowania rodziców, a potem rówieśników. Niebanalny wpływ mają na nas również obrazy z telewizji czy internetu, a gdy wchodzimy w dorosłość – doświadczenia z nieudanych związków. Bardziej czujni próbują zdobywać wiedzę od bardziej doświadczonych rówieśników, chcąc uczyć się na ich błędach. Inni wierzą w magiczną moc miłości i w to, że może rozwiązać każdy problem. W związku z tym, że na temat relacji damsko-męskich każdy ma coś do powiedzenia, powstaje chaos informacyjny. Próbujemy więc meto-

dą prób i błędów dociec, co działa, a co nie działa, które zachowania w związku przynoszą pozytywne skutki dla rozwoju relacji, a które go rujnują.

Nie inaczej było ze mną. Aż do dwudziestego ósmego roku życia myślałem, że wiem, jak postępować z kobietami. Byłem w tragicznym błędzie i przyszło zapłacić mi za to zdrowiem, finansami i straconym czasem. Oczywiście przez cały ten okres byłem święcie przekonany, że postępuję właściwie i to inni się mylą. Dziś już wiem, że jedynym właściwym kryterium wyboru sposobów postępowania w związku jest efekt, jaki po ich zastosowaniu uzyskujemy. Kiedyś starałem się z całych sił, a mimo to związek umierał. Teraz postępuję inaczej i każdego dnia czerpię radość ze związku. Tym doświadczeniem i drogą do zrozumienia, jak świadomie kształtować relację z kobietą, dzielę się z Tobą w kolejnych rozdziałach.

Zacznijmy jednak od początku. W moim przypadku historia relacji damsko-męskich zaczęła się w wieku sześciu lat.

Była nas piątka małych „wariatów", których wszędzie było pełno. Ośrodek wypoczynkowy w Jarosławcu był „nasz". Każdy przyjechał z rodzicem, lecz tyle czasu, ile się dało, spędzaliśmy w swoim towarzystwie, z daleka od dorosłych. Wśród tej piątki była i ona – miała na imię Agnieszka. Mieliśmy wtedy sześć lat. Gdy bawiliśmy się w ganianego, to w jednej drużynie byłem z Agnieszką, w drugiej była pozostała trójka naszych znajomych.

Gdy złapałem ją pierwszy raz za rękę, to uświadomiłem sobie, że to bardzo przyjemne uczucie. Jej widocznie też się to spodobało, więc kiedy tylko było to możliwe, chodziliśmy, trzymając się na ręce. Skąd pomysł, aby trzymać się za rękę z dziewczyną? Było to przyjemne. Poza tym dorośli tak robili, więc – jak to dzieci – naśladowaliśmy ich.

Wziąłem ją za rękę i schowaliśmy się w łazience – w tym czasie nasze mamy w salonie grały w karty, nie mając pojęcia, co się zaraz wydarzy.

– Zauważyłaś, Agnieszka, że dorośli się całują? – zapytałem pełen dziecięcej ciekawości.

– Tak, dorośli tak robią. Tylko my jesteśmy dziećmi – stwierdziła przytomnie, uśmiechając się.

– To prawda. A całowałaś się już? – nie odpuszczałem. Byłem ciekaw, jak to jest.

– Jeszcze nie. – Mogłem zauważyć, jak rozszerzyły się jej źrenice, gdy ścisnęła mocniej moją rękę.

– To spróbujmy. – Zamknąłem oczy i zbliżyliśmy się do siebie.

Ledwo wypowiedziałem te słowa, a daliśmy sobie buziaka w usta. Było to ciekawe doświadczenie, przy czym w sumie bez szału. Bez dalszego roztrząsania tematu poszliśmy się bawić dalej z innymi dziećmi.

W tej historii mamy zawarte dwa czynniki dotyczące tego, jak kształtujemy swoje wzorce zachowań w relacjach damsko-męskich. Pierwszy to *biologia*. Nasze ciała od najmłodszych lat komunikują nam

poprzez dawanie przyjemności lub odczuwanie bólu, co powinniśmy, a czego nie powinniśmy robić. Przecież gdybym wziął Agnieszkę za rękę i sprawiłoby mi to ból, to później podświadomie zacząłbym unikać podobnych zachowań. Tak samo byłoby z pocałunkiem. Z drugiej strony trzeba mieć się na baczności, ponieważ zbytnie uleganie pokusom ciała może doprowadzić człowieka na skraj przepaści, jaką są wszelkiego rodzaju używki i destrukcyjne zachowania, od alkoholu, papierosów i narkotyków zaczynając, a kończąc na zachowaniach zaczerpniętych z filmów porno. W grupie tej są również sporty ekstremalne, w których czasem chwila nieuwagi może zakończyć się śmiercią. Stąd ważna lekcja, że czasem nie warto robić czegoś, co w krótkim czasie sprawi nam przyjemność, bo jednak w długim może mieć katastrofalne skutki.

Drugi czynnik to *naśladownictwo*. Już od najmłodszych lat, także w kwestii relacji damsko-męskich, naśladujemy innych, w tym przypadku rodziców i pozostałych dorosłych. Stąd wpadłem na pomysł, aby pocałować Agnieszkę – widziałem, że dorośli to robią. Przejmowanie wzorców zachowań działa zawsze, także w przypadku tych niewłaściwych lub szkodliwych. Wie to doskonale każdy rodzic, gdy jego dziecko pierwszy raz przeklnie. Samo nie wymyśliło tego słowa, tylko najpierw gdzieś usłyszało, a potem zaczęło powtarzać.

O ile brzydkie słowa wypowiadane przez małe dziecko to dość błaha sprawa, problem o niewielkiej

skali, o tyle przyjęcie błędnych wzorców postępowania oraz nieodpowiadającej rzeczywistości narracji w relacji damsko-męskiej może skończyć się tragedią. Pewnie nieraz słyszałeś historię o zakochanej parze, gdy na początku świetnie się między nimi układało, a po czasie wspomniani partnerzy nie chcieli się widzieć na oczy, a wśród znajomych obrzucali się najbardziej soczystymi epitetami. Być może zastanawiało Cię kiedyś, dlaczego tak się dzieje. W końcu jeżeli widziałeś takie sytuacje wielokrotnie, to być może stoi za tym procesem jakiś ukryty mechanizm, którego zrozumienie byłoby jak odkrycie Świętego Graala – zmieniłoby wszystko!

Zanim podzielę się z Tobą tym sekretem, zadam Ci pytanie. Co tak naprawdę decyduje o tym, że kobieta chce poznać bliżej mężczyznę, a następnie wejść z nim w związek?

To zagadnienie może wydawać się dość skomplikowanie, zwłaszcza we wszechogarniającej burzy informacyjnej pełnej sprzecznych „dobrych" rad, które możesz usłyszeć w radiu i telewizji, a także od zatroskanych koleżanek czy życzliwych kolegów, typu: „Pokaż jej, jaki jesteś wrażliwy", „Szybko wyznaj jej miłość", „Kup kwiaty", „Zabierz ją w drogie miejsce" czy inne podobne bzdury. Po zastosowaniu tych rad w najlepszym wypadku dostaniesz buziaka w policzek, co gorsze – możesz nawet uznać to za sukces!

Dlaczego warto mieć pełną wersję?

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli
https://www.zlotemysli.pl/prod/13906/bylem-pantoflem-andrzej-kraczla.html

Dodaj do koszyka