



***Jak
znaleźć
tego
jedynego***

i samej
się nie zgubić

21 sekretów dla kobiet





***Jak
znaleźć
tego
jedynego***

**i samej
się nie zgubić**

21 sekretów dla kobiet

Jason i Crystalina Evert



Święty Wojciech
wydawnictwo

Dla Marii 

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
Jason	11
Crystalina	16
Sekret 1. Nie jesteś na misjach!	20
Mężczyźni, których powinnaś unikać jak ognia	21
Sekret 2. Nie randkuj bez celu	70
Na początku jest miłość	71
Randkowanie: czy to ma sens?	73
Sekret 3. Pokochaj swojego męża, jeszcze zanim go spotkasz	80
Sens czystości	82
Zalety życia w czystości	86
Strzeż niewinności	102
Sekret 4. Zrób test na miłość	105
Test miłości	108
Satysfakcja z wyznawanych zasad	117
Mówienie jemu (i sobie) „nie”	119
Częste upadki	123
Dar miłości	126
Sekret 5. Przestań racjonalizować	128
1. On jest taki słodki	131
2. Nie robimy tego cały czas. W naszym związku chodzi o coś więcej niż tylko o seks	134

Spis treści

3. Jesteśmy razem już od tak dawna	136
4. Już mu się oddałam	138
5. Moja rodzina tak go lubi	139
6. Ale my się naprawdę kochamy!	140
7. On nie naciska na seks	143
8. On by się załamał, gdybyśmy zerwali	145
9. On się zmienia	146
10. I tak się przecież pobierzemy	147
Sekret 6. Buduj swój kręgosłup moralny	150
Brak charakteru to wybór	151
Jaką masz alternatywę?	159
Pracuj nad sobą	162
Określ swoje wymagania i nie zadowolaj się niczym gorszym	172
Zrób porządek	175
Mądre czekanie	178
Sekret 7. Ulotnij się z przelotnych związków	181
Psychologia przelotnych związków	182
Kumpelstwo, brak zobowiązań czy nadzieja na miłość?	195
Związanie brakiem zobowiązań	199
Jaką cenę za to zapłacisz?	204
Obnażenie kłamstwa	208
Kochanie czy udawanie?	210
Przelotne związki a sens życia	212
Jak przestać?	214
Sekret 8. Przyznaj to: „przyjaźń z bonusem”	
to żadna przyjaźń i żaden bonus	218
Gdzie tu jest sens?	222
Seks a nauka	224
Twoje ciało to nie bonus	228
Nauka nowego języka miłości	232
Sekret 9. Pamiętaj o znaczeniu pocałunku	235
Dar pocałunku	236
Co on sobie myśli?	239
Czyste pragnienie	240
Praktykuj i pokochaj	245

Sekret 10. Odsłoń więcej – bądź skromna	247
Bikini, narzędzia i skanowanie mózgu	250
Czysty wdzięk	252
Zalety skromności	256
Żadnego zebrania o chłopaka	263
Skromna pod każdym względem	264
Wskazówki praktyczne	266
Zmień kulturę	267
Co dasz światu?	270
Sekret 11. Pokochaj swoje ciało	272
Pokochaj to, jak wyglądasz	274
Troszcz się o swoje ciało	281
Kochaj swoje życie	286
Kochaj swoją płodność	290
Chroń swoją płodność	298
Broń samej siebie	302
Sekret 12. Najpierw znajdź drużny, potem męża	304
Żelazo hartuje się żelazem	307
Razy przyjaciela znakiem wierności	309
Jak uratować przyjaciółkę?	311
Sekret 13. Co powie tata?	317
Nie kryj się	319
Pomocy! Moi rodzice nie pozwalają mi chodzić na randki!	324
Bóg uczci tych, którzy czczą Jego	328
Sekret 14. Nie baw się w dom	331
Zanim powiesz „tak”	333
Nie spiesz się z przyjmowaniem pierścionka	339
Za młoda na małżeństwo?	342
Sekret 15. Zerwij, nawet jeśli ładnie pachnie	345
Stawianie czoła lękowi	348
Jak dać sobie z nim spokój?	351
Trzymaj się swojej decyzji	354
Życie toczy się dalej	358

Spis treści

Sekret 16. Wybacz sobie	360
Uzdrowianie przeszłości	362
Przyjęcie przebaczenia	368
Niczego nie żałuję?	369
Przebacz sobie	371
Sekret 17. Wybierz uzdrowienie	374
Nie obwiniaj się	375
Nie ukrywaj się	377
Nie ukrywaj swoich ran	381
Naucz się ufać na nowo	384
Odkryj uzdrowienie poprzez miłosierdzie	386
Sekret 18. Nie zniżaj się do plotek	388
Nie plotkuj	391
Nie dawaj im władzy	393
Bądź uroczą, a nie uszczypliwa	395
Najlepszą „zemstą” jest dobre życie	397
Sekret 19. Ciesz się czasem samotności	399
Cierpliwość	401
Cel	406
Jesteś sama czy... wyjątkowa?	408
Sekret 20. Uwierz na nowo	413
Przyjmując zaproszenie	415
Wiem, wiem, Bóg mnie kocha. Ale ja chcę, żeby kochał mnie jakiś mężczyzna	417
Iść z Bogiem = iść Jego drogą	419
Pragnienie wiecznej miłości	422
Odnajdź samą siebie w Nim	423
Duchowa metamorfoza	425
Sekret 21. Daj świadectwo	430
Wiadomość od Jasona i Crystaliny	439

WSTĘP

Jason

Było to kilka lat temu. Jechałem z moim współlokatorem na plażę, kiedy po drodze wpadł mi w oko neonowy szyld na dachu supermarketu: *Wielkie otwarcie! Strzyżenie: \$2.99*. Każda normalna kobieta z miejsca uciekłaby gdzie pieprz rośnie, ale ja jako mężczyzna nie potrafiłem się oprzeć. Kilka dni później siedziałem już na fryzjerskim fotelu, wielce zadowolony z faktu, że zrobiłem taki dobry interes. Jak się zapewne domyślasz, zamiast włosów została mi na głowie jedna wielka masakra.

Co więc zrobiłem? Trzydzieści dni później znów tam pojechałem, myśląc: *Tym razem będzie inaczej. Poproszę inną fryzjerkę, żeby obcięła mi włosy. Warto spróbować, w końcu to tylko trzy dolce. Poza tym włosy odrastają*. I znów zostałem praktycznie oskalpowany przez kolejną wschodzącą gwiazdę fryzjerstwa. Zgadnij, co zrobiłem po tak straszliwym doświadczeniu. Zgadza się. Miesiąc później pojechałem do tego salonu jeszcze raz, sądząc, że to absolutnie niemożliwe, aby trzeci fryzjer był gorszy od dwóch poprzednich. Myślisz pewnie, że promocja na strzyżenie



obowiązująca po trzech miesiącach od otwarcia wydała mi się podejrzana. Niekoniecznie.

Możesz się domyślać, jak skończyła się trzecia wizyta. Będziesz jednak ze mnie dumna, kiedy zdradzę ci, że po raz czwarty już tam nie wróciłem. Wiem, że większość kobiet prędzej własnoręcznie obciąłaby sobie włosy parą ostrych kamieni niż pozwoliła komuś strzyc je za trzy dolary, ale dla kawalera świeżo po studiach była to oferta nie do odrzucenia.

W taki czy inny sposób, każdy z nas robi to samo. Wystarczy atrakcyjna oferta, żebyśmy powrócili do rzeczy, o których wiadomo, że nas nie zadowolą. A jeśli chodzi o związki, jak często szukaliśmy miłości w miejscach, gdzie wiedzieliśmy, że jej nie znajdziemy?

Wszyscy pragniemy miłości. Niemal każda dorastająca dziewczyna tworzy sobie w wyobraźni obraz idealnego partnera – prawdziwego dżentelmena, który wyróżnia się na tle dzisiejszych mężczyzn jak rycerz na tle giermka. Ale kiedy on nie nadchodzi, jej marzenia zaczynają się rozwiewać. I choć w jej sercu wciąż zakorzenione jest pragnienie autentycznej miłości, to ona sama może zacząć zadowoląć się czymś gorszym, pokładając nadzieje w mężczyznach, którym do księcia daleko. Pewna kobieta stwierdziła:

Jeśli naprawdę dam sobie trochę czasu, żeby się nad tym zastanowić, okazuje się, że wiszę na mężczyznach, o których wcześniej w ogóle nawet bym nie pomyślała. Zresztą, wszystkie kobiety, jakie znam, czują to samo. Zbiorowo obniżyliśmy nasze wymagania, nawet nie zdając sobie z tego sprawy¹.

¹ I. Kerner, *Be Honest – You’re Not That Into Him Either. Raise Your Standards and Reach for Love*, Regan Books, Nowy Jork 2005, s. xxi.



Spędziłem kilka lat na pisaniu tej książki, bo chciałem, żebyś wiedziała, że nie musisz zadowalać się czymś, co masz w swoim obecnym związku; a już na pewno nie musisz obniżać swoich wymagań w przyszłym małżeństwie. Jako że my, mężczyźni, raczej nie jesteśmy specjalistami od komunikacji, to mam nadzieję, że uda mi się dać ci choć niewielki wgląd w nasze intencje, obawy i pragnienia dotyczące związków.

Ponieważ nie jestem kobietą, mogę sobie tylko wyobrazić, jakie to wyzwanie dorastać w kulturze, która nieustannie podkopuje kobiecość i pragnienie bycia kochaną. Z męskiej perspektywy wydaje się, że typowy magazyn dla nastolatek od czasu do czasu publikuje obszerny artykuł potępiający anorektyczne modelki, przy okazji zamieszczając setki gloryfikujących je reklam na pozostałych stronach. Będą cię ostrzegać przed ryzykiem zaburzeń odżywiania, a potem przypomną, że powinnaś zacząć pracować nad idealnymi kształtami do bikini, bo zbliża się lato. Nagłówki krzyczą: *10 sposobów na to, by on cię chciał!*, *Idealne ciało w 20 minut!* albo *Zostań królową studniówki*. Bez względu na to, czy mamy tego świadomość, czy nie, każdy z tych nagłówek odwołuje się do najgłębszego pragnienia kobiety – do pragnienia bycia godną miłości.

Nawet gdy dziewczyna wyrasta z gazet dla nastolatek, literatura „kobieca” nie zaoferuje jej nic lepszego. Weźmy na przykład książki dla singli. W jednym z takich poradników „o związkach”, zatytułowanym *Podnieś swoje standardy i sięgnij po miłość* ekspert od związków, dr Ian Kerner, radzi: „Wykorzystuj swoją zdobycz: faceci cię wykorzystują, więc ty też to rób. Spójrz na przypadkowy seks jak na okazję do pracy nad odkrywaniem swoich seksualnych pragnień



i potrzeb”². Niestety, dr Ian nie wyjaśnia, jak tego typu porady miałyby pomóc kobiecie podnieść standardy i sięgnąć po miłość.

Jego pojęcie miłości nijak ma się do tego, co porusza kobietą duszę. Wiem to, bo na pastelowoniebieskiej papeterii w chmurki i tęcze pewna osiemdziesięciodwulatka opisała mi historię swojej miłości. W latach czterdziestych ubiegłego wieku była „wesołą studentką pielęgniarstwa” w San Diego. Tak wspomina swoje lata na uczelni:

Wszystkie, nieustannie i z powodzeniem, umawialiśmy się z młodymi ludźmi z marynarki i piechoty morskiej. W tamtych czasach czystość była czymś oczywistym. Większość z nas dostała więcej niż jedną czy dwie propozycje małżeństwa. Licząc od momentu, kiedy zaczęłam się umawiać na randki – 1940 rok – do 1945 roku dostałam dziesięć takich propozycji. Przez cały rok 1946, kiedy już skończyłyśmy szkołę, nasze dni wypełnione były ślubami prawie wszystkich dziewczyn z naszej piętnastoosobowej klasy. To były małżeństwa na całe życie.

Wkrótce po pięćdziesiątej rocznicy ich ślubu mąż tej kobiety zachorował. Po kilku latach choroby, otoczony jej opieką i małżeńską czułością, „odszedł spokojnie, w moich ramionach” – napisała.

Dziesięć propozycji małżeństwa, pięćdziesiąt pięć lat pozycia i ukochany odchodzący do wieczności na jej rękach. Nieźle.

Trudno uwierzyć, że mniej niż sto lat temu mężczyźni uważali czystość za coś „oczywistego” i prześcigali się w składaniu propozycji małżeństwa. Dziś niektórych



mężczyzn frustruje to, że kobieta domaga się SMS-a po wspólnie spędzonej nocy. Czy przywrócenie szacunku dla kobiet i rozbudzenie na nowo zachwytu i wyczekiwania w sferze ludzkiej seksualności jest jeszcze możliwe? Gdyby tak nie było, w ogóle nie brałbym się za pisanie tej książki.

Udział mojej żony w jej stworzeniu jest nieoceniony. Przez ostatnie dziesięć lat Crystalina towarzyszyła mi w podróżach po świecie, odważnie otwierając swoje serce i dzieląc się świadectwem z niezliczoną rzeszą samotnych osób. W kolejnych rozdziałach przekonasz się, że moja żona rozumie, co leży ci na sercu – zna zarówno ten lęk o przyszłość, jak i niepokój związany z myślami o przeszłości. Wie, jakie to trudne szukać miłości w świecie, który zdaje się oferować coś zupełnie przeciwnego.

Naszym celem jest pokazać ci wizję Bożej miłości, dać ci nadzieję, że ona istnieje, pewność, że na nią zasługujesz, oraz środki, przy pomocy których możesz ją znaleźć. Jak sama się za chwilę przekonasz, nie obawiamy się rzucić ci wyzwania. Pomyśl tylko: ile znaczących sukcesów udało ci się osiągnąć bez specjalnego wysiłku? Czemu więc miałabyś starać się mniej dla tego, czego pragniesz najbardziej, czyli miłości?

Jeśli postanowisz zastosować się do zasad zawartych w tej książce, nie obiecuję, że spotkasz tego jedyne- go w przyszłym miesiącu. Nie gwarantuję też, że dostaniesz dziesięć propozycji małżeństwa, nie mówiąc o jednej. Mogę cię jednak zapewnić, że jeśli nigdy nie wypróbujesz tych dwudziestu jeden sekretów, już zawsze będziesz się zastanawiać, co by się stało, gdybyś jednak spróbowała.



Crystalina

Po zakończeniu jednego z najgorszych związków, jaki tylko kobieta może sobie wyobrazić, siedziałam sama w swoim pokoju, czując się tak, jakbym była już po dwóch rozwodach – i to wszystko w wieku zaledwie osiemnastu lat. Załamana, wykorzystana i zdezorientowana, wiedziałam, że musi istnieć jeszcze jakieś inne życie. Zainwestowałam już tak wiele własnego „ja” w swoich byłych chłopaków i właśnie stałam przed wyborem: powrócić do znanych mi nawyków starego życia czy wyruszyć na poszukiwanie miłości, która, czego się obawiałam, istniała jedynie w mojej wyobraźni?

Stojąc na rozstaju dróg, miałam mnóstwo wątpliwości: dlaczego miałabym zasługiwać na miłość po tym wszystkim, co zrobiłam? Dobrzy mężczyźni nie istnieją, a nawet jeśli jacyś jeszcze się ostali, niby czemu mieliby mnie chcieć? Czy ja naprawdę potrafię się zmienić? Czy jeśli się zmienię, to na stałe? Czy miłość jest w ogóle warta tego ryzyka?

Tak bardzo przyzwyczałam się do poczucia bezpieczeństwa, jakie daje związek, że bycie singielką oznaczało dla mnie coś gorszego niż wyrok. Z drugiej strony jednak nie mogło to być gorsze niż całe to wykorzystywanie, niewierność i dramaty, którymi były naznaczone moje dwa ostatnie związki.

Będąc już na zewnątrz tego wszystkiego, zaczęłam sobie przypominać, kim byłam, zanim zaczęłam spotykać się z chłopakami. Zmieniło się wiele, a jednak proces obniżania własnych wymagań przebiegał u mnie stopniowo i tak



subtelnie, że prawie tego nie zauważyłam. Rozpoczęłam szkołę średnią jako niewinna i naiwna dziewczyna, a ukończyłam ją, będąc znudzoną, gniewną i zgorzkniałą w stosunku do mężczyzn. Jedną z moich przyjaciółek podsumowała moją frustrację związaną z chłopakami, nazywając ich „świniami w czekoladzie”. Delikatnie mówiąc, było w moim życiu kilka kwestii, które należało uporządkować.

Prowadząc samotne życie, kobieta może albo odnaleźć siebie, albo siebie zagubić. Ponieważ ja nie mogłam odnaleźć siebie, dopóki nie znalazłam mężczyzny, to na nim właśnie opierałam swoją tożsamość. Z biegiem czasu zapominałam, kim byłam, bo wiecznie skupiałam się na tym, by utrzymać na sobie jego uwagę. Zawsze myślałam o sobie jako o silnej i niezależnej kobiecie, a tak naprawdę stałam się słabą i całkowicie zależną od męskiej aprobaty.

Nadszedł czas na zmiany. Skoro chciałam odnaleźć miłość, musiałam dokonać trzeźwej oceny wszystkiego, co sprawiało, że zadowalałam się czymś gorszym. Gdybym tego nie zrobiła, zostałabym skazana na powtarzanie tych samych błędów. Z czasem nauczyłam się, że dopóki potrafisz kochać i szanować samą siebie, nie zadowolę się niczym mniej także ze strony innych.

Wiedziałam, jakiej miłości pragnę, ale nie miałam pojęcia, gdzie jej szukać. Marzyłam o niej i chciałam jej, ale w moim życiu nie było żadnych żywych dowodów jej występowania. Jako nastolatka przeczytałam, że „to nie chwile nieskrępowanej namiętności są dowodem tego, że kochamy, ale wszystkie te niezliczone godziny poświęcenia, spędzone pomiędzy nimi”. Kiedy czytałam takie słowa, moje serce rosło, jakby coś wzywało je do jedyne-go rodzaju miłości, jaka mogła zaspokoić jego najgłębsze pragnienia.

Mimo że doświadczyłam ogromnej ciemności, wiedziałam, że jeśli chcę wszystko naprawić, to muszę pozwolić sobie na nadzieję. Dlatego w pewną samotną letnią noc, wkrótce po moich osiemnastych urodzinach, usiadłam w swoim pokoju i napisałam mój pierwszy list miłosny do mężczyzny, którego nigdy nie widziałam:

To pierwszy z wielu listów, które do ciebie napiszę. Jak widzisz, nie jestem pewna, do kogo go zaadresować ani jak mam się do ciebie zwracać. Zacznę to więc powoli. Wiem, że jesteś gdzieś tam, w tym olbrzymim świecie. Mimo że czasem trudno w to uwierzyć, wiem, że to prawda...

I tak zaczęłam pisać listy do mojego przyszłego męża. Nie wiedziałam, czy kiedykolwiek go spotkam ani czy on w ogóle istnieje. Ale po tym wszystkim, przez co przeszłam, pozostała mi tylko nadzieja na miłość. Za każdym razem, kiedy kusilo mnie, żeby wrócić do mojego dawnego życia, czytałam te listy i pisałam nowe.

W noc poślubną dałam je wszystkie Jasonowi. Plik nagryzmoonych liścików miłosnych, od czasów gdy byłam jeszcze nastolatką do chwili, gdy miałam dwadzieścia parę lat – to był mój sposób, żeby pokazać mu, że nawet jeśli nie miałam idealnej przeszłości, to naprawdę zaczęłam o nim myśleć. Poprzez tę książkę chciałabym opowiedzieć ci nie tylko o próbach, przez które przeszłam, zanim zmieniałam swoje życie, czy wyzwaniach, które w rezultacie przyszło mi podjąć, ale też i o nagrodzie, jaką przyniósł mi wybór nadziei w czasie, kiedy miałam wszelkie powody ku temu, by jej nie żywić.

Jason przemawiał do więcej niż miliona samotnych osób na całym świecie i dzięki niemu książka ta nabrała



wyjątkowej, męskiej perspektywy. Po jego wystąpieniach kobiety stoją w niekończących się kolejkach, żeby opowiedzieć mu swoją historię. Niezliczoną ilość razy obserwowałam go, jak stoi godzinami w holach szkół, uniwersytetów i kościołów i słucha, a kobiety otwierają przed nim swoje serca. Ufają mu jak przyjacielowi i obdarowują go niecodzienną możliwością wglądu w ich codzienne zmagania, które tak naprawdę są udziałem nas wszystkich. Spora część tej książki stanowi owoc tamtych tysięcy rozmów.

Chcieliśmy stworzyć przewodnik, z którego kobieta mogłaby korzystać na każdym etapie swojej samotności: od buntowniczego okresu nastoletniości, poprzez studia i dalej, do lat samotnej profesjonalistki – albo profesjonalnej samotniczki. Dlatego też niektóre fragmenty książki skierowane są do nastolatek, podczas gdy inne dotyczą wyzwania, z jakimi stykają się starsze kobiety. Sytuacja każdej z nas jest jedyna w swoim rodzaju, a jednak tak wiele kobiet potyka się o to samo, bez względu na wiek. Bądźmy szczerze: całe rzesze nastolatków zmagają się z problemami dorosłości, a mniej więcej taka sama liczba dorosłych walczy z codziennymi problemami, które powinny były zakończyć się na etapie szkoły średniej. Poszukiwanie miłości potrafi być nużące i będziemy wówczas potrzebować wsparcia. Czasem po prostu chcemy, żeby ktoś nam powiedział: „To nie ty i twoje zasady jesteście problemem!”.

Czytając tę książkę, pamiętaj, że modlimy się za ciebie, byś nie tylko znalazła, ale też i dała miłość, dla której została stworzona.

Sekret pierwszy

NIE JESTEŚ NA MISJACH!

Pewnego dnia, w czasie przerwy między zajęciami, mój kolega Paul rzucił: „Jason, słyszałeś, na co Jerrod namówił swoją dziewczynę?”. Znałem dziewczynę, o której mówił; siedziałem obok niej na popołudniowym wykładzie. Często razem wygłupialiśmy się na zajęciach i pomyślałem nawet, że fajnie byłoby się z nią umówić, gdyby nie to, że odkąd pamiętam, nie odstępowała Jerroda na krok.

Szliśmy przez kampus, Paul krok po kroku zdradzał mi kolejne ponure szczegóły całej sprawy, a mi szczęka coraz niżej opadała z niedowierzania. Zacząłem wtedy zadawać sobie pytanie: *Co ona w nim widzi?* Niestety, dopóki ona sama nie zapragnie czegoś lepszego dla siebie, nikt nie mógł jej tego dać. Wszyscy widzieli, że zależy jej na Jerrodzie. Problem polegał na tym, że na samej sobie już nie tak bardzo.

Każda kobieta intuicyjnie wyczuje, kiedy w związku coś nie gra; nagle zaczyna się niepokoić. Pozostają jej wówczas tylko dwa wyjścia: naprawić albo zostawić. Wiele kobiet myśli: *Po tym, ile zainwestowałam w ten związek, ostatnią rzeczą, której bym chciała, byłoby to wszystko przekreślić.* Aby zaoszczędzić sobie bólu złamanego serca, zostaje



Tytuł oryginału: *How To Find Your Soulmate Without Losing Your Soul.
21 Secrets For Women*

Przekład: Aleksandra Lewandowska

Projekt okładki: Alicja Krygier

Opracowanie graficzne oraz skład i łamanie: Stanisław Tuchołka

© For the Polish edition by Drukarnia i Księgarnia Świętego

Wojciecha Sp. z o.o., Poznań 2015

© 2011 by Totus Tuus Press

All rights reserved. Except for quotations, no part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, uploading to the Internet, or by any information storage and retrieval system, without written permission from the Publisher.

ISBN 978-83-7516-735-1

Wydawca:

Drukarnia i Księgarnia Świętego Wojciecha Sp. z o.o.

Wydawnictwo Święty Wojciech

ul. Chartowo 5, 61-245 Poznań

tel. 61 659 37 13

wydawnictwo@swietywojciech.pl

Zamówienia:

Dział Sprzedaży i Logistyki

ul. Chartowo 5, 61-245 Poznań

tel. 61 659 37 57 (-58, -59), faks 61 659 37 51

sprzedaz@swietywojciech.pl • zamowienia@mojeksiazki.pl

www.swietywojciech.pl • www.mojeksiazki.pl

Druk i oprawa: Abedik S.A.