

NAJWAŻNIEJSZE JEST BYCIE Z DRUGĄ POŁÓWKĄ I WSZYSTKO CO NIEMATERIALNE

Trener mentalny o Walentynkach: Unikajmy tandety!

W temacie Walentynek powiedziano już wszystko. Wychwalano je pod niebiosa jako cudowną okazję do wielkich gestów i wyjątkowych randek z drugą połówką. Krytykowano również z drugiej strony za komercyjność i zamienianie miłości w groteskowe przedstawienie dla świata zewnętrznego. Czy waleentyki są potrzebne? A jeśli tak to jak do nich podejść? O tym rozmawiamy z **Leszkiem Furmannem**, trenerem mentalnym, wykładowcą Akademii Trenerów Mentalnych.

Niektórzy mówią, że Walentynki to taka raplywowa komercja – nie nasza... Jak to jest z tymi Walentynkami? Czy warto je świętować?

- Każdy może mieć swoje własne zdanie na ten temat. Moim zdaniem w tym świecie jest rzeczywiście zbyt dużo marketingu... Przez wiele lat kulturowania tej tradycji doszliśmy do etapu, w którym wręcz

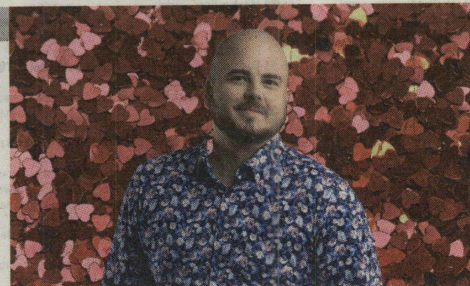
wypada coś podarować, bo jeśli nie, to narażamy kogoś na jakieś wielkie rozczarowanie. Wydaje mi się, że warto obchodzić Walentynki, ale zastanowiłbym się czy aby nie za dużo czasu poświęcamy na zaspokojenie swego rodzaju „szalu marketingowego” - tych wszystkich serduszek, różowych maskotek i kubków. Może ważniejsze w tym czasie byłoby poświęcenie w tym ważnym dniu po prostu

czasu drugiej osobie, nawet jeśli nie będzie on okraszony „serduszkowym szalem”.

Czyli mniej lizaczek i różowych maskotek... Ale Walentynki to też szansa na pokazanie w „inny sposób”, że komuś zależy na drugiej osobie...

- Może o to chodzi. To święto jest na pewno wyzwaniem dla relacji na wstępnym eta-

pie. Co podarować, jaki budżet przeznaczyć na tę okazję? A może lepszym wyjściem będzie zorganizowanie klimatycznej kolacji, albo atrakcyjny podarunek? Proponuje być otwartym. Warto porozmawiać w tym roku o tym na co mamy ochotę. Może mamy ochotę pobyć razem oglądając serial w TV, a a może będzie to wypad do miasta? To wcale nie jest zabijanie romantyzmu. Dalej może-



my być romantyczni, tylko przy okazji będziemy też pamiętali o własnych potrzebach. W ten sposób wybieramy też wyjście, w którym każde z nas jest zadowolone.

To chyba raczej szczególnie ważne święto dla początkujących par, które dopiero zaczynają być razem? Dla nich to jedna z niewielu okazji, by dać do zrozumienia o swoim odaniu wybrance/wybrankowi. Małżeństwa mają rocznice ślubu, uroczystości rodzinne, urodziny dzieci... Czy Walentynki w małżeństwie można traktować bardziej ulgowo?

- Na początkowym etapie młode pary przywiązują większą wagę do tego by przypodobać się, zrobić wrażenie lub przyjemność drugiej połowie. To jest zupełnie naturalne. W dłuższym związku jesteśmy na kolejnym etapie. Niestety wtedy miarą miłości może być skłonność do pomagania w domu, wynoszenie śmieci, posprzątnięcie kuchni czy biurka partnerki. Miłość okazujemy sobie w ten sposób codziennie i dodatkowy dzień w postaci święta, nie jest już aż tak potrzebny. Nie zniechęcam oczywiście par z długim stażem do celebrowania Walentynek. Broń Boże! Dbajmy o ich wyjątkowość. Nadal jednak stoję na stanowisku, żeby nie stresować się za bardzo tym dniem. Niektórzy wybierają ten czas na wyznanie miłości lub zareczenie się. Warto wcześniej wy badać czy to akurat ta pora lub na co ma ochotę nasz partner/partnerka. W ten sposób unikniemy niezręcznej sytuacji lub nietrafionej niespodzianki. Pamiętajmy w tym dniu nic nie musimy!

A czego nie powinno się robić w Walentynki?

- Nie widzę rzeczy, które mogłyby być zabronione. Pamiętajmy rozmowie. Jeśli nie wy badamy oczekiwań partnera/partnerki możemy wpaść na przysłowiową minę. Jedna o-

ba lubi SPA w hotelu, inna jazdę na nartach w górach, a jeszcze inna kolację przy świecach... Jedni oczekują czegoś wyjątkowego np. „pierwszego razu” lub pierwszego wyznania miłości, pierwszego wyjazdu. To rzeczy, które mogą popchnąć związek do przodu, ale mogą też być wpadką. Komunikacja jest kluczowa. W Walentynki radziłbym zaprosić drugą osobę do fajnej, budującej rozmowy na temat wspólnej przyszłości. To coś o czym zbyt rzadko rozmawiamy. Podyskutujmy o tym jak nasz związek ma wyglądać przez cały rok. Niech ten czas wokół waleentynek będzie pretekstem, by przemyśleć globalnie związek, zamiast by był on jednorazowym wybuchem uczuć, a potem powrotem do szarej codzienności... To ostatnie to chyba najgorsza rzecz.

Zdaniem trenera mentalnego: trzy najlepsze prezenty waleentykowe i trzy najgorsze...

- Najlepsze: wartościowa rozmowa wartościowy czas z drugim człowiekiem - najlepszy prezent dopasowany do drugiej rozmowy po wcześniejszym „wybadaniu sprawy”; wyznanie miłości. Najlepsze prezenty są prezentami niematerialnymi. Najgorszym byłby na pewno krem przeciwzmarszczkowy (zły pomysł – śmiech) oraz wręczanie tandety – kupowanie czegoś co wygląda drogo a jest tandetne. Raczej szedłby w stronę tego, by kupić coś tańszego, ale z klasą. Podejścia „postaw się a zastaw się” na pewno nie polecam.

A jak pan spędził swoje Walentynki?

- Ja i moja druga połówka spędziliśmy je w pracy. Wcześniej rozmawialiśmy ze sobą o tym co robić i wyszło nam, że przez cały dzień zajmowały na obowiązki zawodowe. Po prostu razem zjedliśmy miłą kolację i obejrzelśmy dobry film.

**Dziękuję za rozmowę
Wawrzyniec Mocny**
Fot. Agencja FACE IT