

1. Zmiana musi kosztować, a bez zmiany nie ruszymy dalej

Energia życia popycha nas do rozwoju – poprzez zyski, ale i straty. Między innymi przez rozstanie, rozwód czy powrót do partnera życiowego, z którym byliśmy już wcześniej. Nabieramy nowych doświadczeń. Dojrzewamy.

Rozstanie uczy nas tego, co nam nie odpowiada, jakie jesteśmy, nad czym musimy bardziej popracować, i wiele zmienia – najwięcej w nas samych. Stajemy się bardziej gotowe do następnego związku.

Tu właśnie rozstanie daje dużą nadzieję – uczymy się siebie i jeżeli nie uciekniemy od trudów i bólu rozstania, staniemy się o wiele bardziej otwarte, mądrzejsze, rozwinięte.

Ale przecież bywa i tak, że kobieta pozostaje przez długi czas w stanie silnej frustracji, w związku, w którym jej potrzeby nie są spełniane.

Takie zachowania powtarzają się wśród kobiet, niestety, dość często.

Może mówimy właśnie o Tobie?

Ich przyczyna tkwi prawie zawsze w przeszłości.

Zbyt wiele kobiet jest tak wychowywanych i traktowanych w swoich rodzinach, że przystosowują się do niezaspokajania własnych potrzeb.

Warto zdać sobie sprawę, że nie musimy do końca życia godzić się na stan niespełnienia, i warto byłoby się dowiedzieć, jak przezwyciężyć lęk przed zmianą, która poprowadzi nas do lepszego życia.

Historia Anety (56 l.) i jej córki (24 l.)

Aneta przyszła po poradę, bo jej córka Sonia zamierzała wyjść za mąż, nie kochając swojego przyszłego małżonka. Kobieta mówiła: „Nie widzę w niej radości, nie cieszy się, że jest z tym człowiekiem. Wydaje się taka emocjonalnie zgaszona. Myślę, że robi to, bo nie wierzy, że można wyjść za mąż z miłości”.

Kiedy zaczęłyśmy rozmawiać o życiu osobistym klientki, powoli i stopniowo się otwierała. Na początku bardzo chwaliła swój związek, ale od słowa do słowa okazało się, że zastanawia się nad zmianą partnera, gdyż... nie czuje się szczęśliwa. Dowiedziałam się, że Aneta nosi w sercu rozczarowanie i smutek, jest wygłodniała uczuć.

Zapytałam ją, czy nie widzi podobieństwa między sobą a córką. Najpierw bardzo się zdziwiła, ale później powoli zaczęła dostrzegać wspólne cechy ich emocji. Przeżyła niemal szok, gdy okazało się, że w pewnym stopniu odpowiada za nieszczęście swojego dziecka.

Na pytanie, dlaczego się nie rozwiodła, skoro od lat jest nieszczęśliwa, powiedziała, że myśli o tym cały czas, ale... problem tkwi w rodzinie, która polubiła jej męża.

Aneta boi się więc sięgnąć po własne szczęście, bo wie, że wszyscy w rodzinie się obrażą i zestaw krzeseł na święta nie będzie już taki sam. Uznała nawet, że wyszła za tego człowieka, bo lubiły go dzieci z poprzedniego małżeństwa i ciocia Teresa.

Kobieta była w stanie wytrzymywać swoje niespełnienie, ale zbyt bolało ją patrzeć na brak szczęścia córki, dla której własne uczucia i potrzeby również nie były ważne. Matka przez takie zachowanie nauczyła dziewczynę, że odczucia kobiet nie są istotne. Przekazała jej wzór, że ważniejsze są potrzeby otoczenia i opinia innych.

Na terapii jednak Aneta zrozumiała, co się stało. Ogromnie ją to zmartwiło, poczuła się winna i chciała natychmiast wiedzieć, co można zrobić, by jak najszybciej naprawić sytuację. Kobieta płakała i rozpaczała, że zniszczyła życie swoje i córki, ale zwróciłam jej uwagę na schemat tej sytuacji, szukając przyczyny dużo głębiej. Okazało się, że nie ona stworzyła taki wzorzec, ale powieliła go po matce i babci, które również tkwiły w trudnych związkach małżeńskich. Odległość emocjonalna między kobietami a mężczyznami w tym rodzie wydawała się czymś normalnym, była tak silna i długotrwałe obecna, że żadna z kobiet nie próbowała się jej przeciwstawić.

Aneta przyprowadziła Sonię na sesję. Opowiedziała córce o swoich spostrzeżeniach na jej temat, a także, pierwszy raz w życiu, szczerze porozmawiała z nią o sobie. Obie kobiety płakały. Sonia była bardzo przejęta i zaskoczona tym, że mama tak dobrze ją rozumie, poczuła jeszcze bliższy kontakt i wsparcie. Matka z córką mogły w końcu szczerze porozmawiać, co zaowocowało rozwiązaniem problemów. Sonia zrezygnowała z małżeństwa. Uznała, że chce jeszcze pożyć

na własny rachunek, a za jakiś czas wybrać odpowiedniego mężczyznę. Aneta zaś nabrała motywacji i zaczęła regularnie uczęszczać na terapię.

W trakcie sesji kobieta powoli odkrywała wspomnienia chłodu między rodzicami. W domu nigdy nie było awantur ani kłótni, sądziła więc, że rodzice są dobrym małżeństwem. U niej sytuacja była bardzo podobna.

Skłoniłam Anetę do tego, by spojrzała na siebie inaczej i zobaczyła, jak przerosła wszystkie kobiety w swojej rodzinie. Zadbala o córkę, teraz uczy się dbać o siebie. Jest wspa- niałą kobietą, której nie zniszczyły nawet lata „spłaszczone- go” życia. Nadal ma w sobie intuicję, siłę i nadzieję.

Kolejne etapy terapii odkrywały przed nią nowe fakty, z których nie zdawała sobie sprawy. Zobaczyła, że związek nie daje jej szczęścia, ale niekoniecznie jest to wina partnera. Od lat nie komunikowała mu swoich potrzeb czy uczuć. Nie wiedziała nawet, że powinna, ani jak miałaby to zrobić. Co więcej, odkryła, że przed nikim tak naprawdę się nie otwo- rzyła, a w momencie, kiedy to do niej dotarło, zapragnęła zmiany.

Wspólnie zarysowałyśmy plan zajmowania się uczucia- mi. Polegał na odkrywaniu ich i nazywaniu oraz na pozwala- niu sobie na ich przeżywanie.

Z uczuciami jest tak, że jakiegokolwiek by były, musimy je identyfikować, bo one wszystkie są wyrazem wewnętrznej sytuacji i właśnie dlatego są ważne.

Aneta otrzymała zadanie, by powoli przesuwac hierarchię ważności z cudzych potrzeb na własne. Rozpoznawać je. Komunikować sobie i innym, a także traktować własne potrzeby

bardzo poważnie i pierwszoplanowo, natomiast potrzeby innych – jako mniej ważne.

Aneta i jej mąż powoli zaczęli się poznawać. Kobieta stopniowo pokazywała siebie i to, czego pragnie. Po początkowym okresie zdumienia i pewnego strachu pomieszanego ze złością jej partner zaczął się fascynować przemianą żony. Odkrywał przy swym boku nową, interesującą kobietę pełną niespodzianek. Skończyła się nuda „grzecznego” związku. Sama Aneta nareszcie dostrzegła, że ona również nie miała pojęcia, kim jest jej mąż, gdyż nie mając klucza do siebie, nie potrafiła odkrywać mężczyzny u swojego boku. Teraz małżeństwo przeżywa drugą młodość, oboje wzajemnie się odnajdują, śmiejąc się, że rozpoczęli nowy, zupełnie inny związek.

Aneta już nigdy nie przestanie być ważna dla siebie samej.

A Sonia poznała chłopaka. Choć rodzinie nie za bardzo się spodobał, dziewczyna nie zrezygnowała ze swojego wyboru. Skwitowała: „Jeszcze nie wiem, czy będę z nim długo, ale są to moje wybory i tylko moje”. Aneta uznała, że może już być spokojna o córkę.

Ten przykład pokazuje, że bardzo często pies nie jest pogrzebany tam, gdzie myślimy. Przychodzimy z jednym problemem, a wyłania się drugi, który na przykład wskazuje na naszą nieumiejętność bycia z mężczyzną i rozumienia, co to bycie „razem” oznacza. Czasami mamy oczekiwania, których nie może spełnić mężczyzna. Wchodzimy w związek z dużą pustką i nie znając siebie, nie wiemy też, co możemy dać, a czego nie, i czego na pewno

nie dostaniemy. Na związkach uczymy się też siebie i tego, co zrobiliśmy źle, a co dobrze. Jediną motywacją do bycia z kimś powinno być uczucie, a nie próba zrobienia czegoś „dobrze” lub dla innych.

Refleksja

Jeżeli będę wybierała według oczekiwań innych ludzi (rodzina, przyjaciel, mąż, ojczyzna), a potem się nie ułoży i nie będę zadowolona z tego, co wybrałam, mogę zwalić to na innych i będzie to dla mnie wygodne.

Ale jeśli będę wybierała sama, robiąc zarówno błędy, jak i osiągając zadowolenie, mogę być dumna z siebie i swojej odpowiedzialności.

I mogę wtedy powiedzieć:

Jestem autorką swojego życia!

A oto fragment pięknej, bardzo znanej piosenki śpiewanej przez Franka Sinatrę na ten temat:

*Żyłem pełnią życia,
Podróżowałem każdą drogą,
Ale najbardziej cenię sobie to,
Że żyłem tak, jak chciałem*.*

Jednym z ważniejszych celów życia jest ten, żeby się poznać, a żeby się poznać, musimy żyć, kierując się sobą.

* *My way*, piosenka napisana przez Claude'a François i Jacques'a Revaux, autorem słów po angielsku jest Paul Anka.

Będziemy proponować afirmacje, czyli myśli całkowicie pozytywne. Do oswojenia się z nimi i do przyswojenia ich. Wiele bowiem problemów, także w związkach, wydaje nam się znacznie trudniejszych do rozwiązania z powodu nawyku „czarnego” myślenia. Niestety, nieświadomie, nagminnie je uprawiamy. To jest takie wewnętrzne straszenie się i brak wiary: nie jestem wystarczająco dobra, tylu rzeczy nie potrafię, na pewno się wyda, jaka jestem naprawdę nieudana, i wtedy już nikt mnie nie będzie chciał itp.

Afirmacje dla Ciebie

- ♦ Mam prawo do własnych wyborów, nawet jeżeli nie podobają się innym.
- ♦ Ufam sobie coraz bardziej i pozwalam sobie myśleć się, ponieważ zawsze później mogę to poprawić.
- ♦ Mój chłopak jest moim partnerem, a nie mojej mamusi, tatusia czy znajomych.
- ♦ Moje wybory są dobre, bo to ja ich dokonałam.
- ♦ Jestem coraz odważniejsza w tworzeniu własnego życia.
- ♦ Wolno mi nie podejmować żadnych dzielnych kroków.
- ♦ Jestem w porządku, nawet jeżeli się nie rozwijam.
- ♦ Daję sobie prawo do popełniania błędów.

2. Bardziej chcę czy bardziej się boję?

Jeżeli czytasz tę książkę, to znaczy, że myślisz o zmianie, rozwodzie czy rozstaniu. Może jest to coś, co długo leży Ci na sercu i chcesz się wspomóc bądź upewnić w swojej decyzji. Może chcesz się dowiedzieć, czy powinnaś to robić i w jaki sposób...

A może jesteś po rozstaniu i cierpisz... A może się cieszysz i jesteś z siebie dumna...

Pewne jest, że nie rozstajemy się z partnerem bez powodu. To oczywiste, że nie bagatelizujemy myśli o rozstaniu, bo oznaczają one, że coś nie idzie tak, jak powinno, coś nas unieszczęśliwia i sprawia, że związek i jego kontynuacja wydają się bez sensu.

Patrzemy też na innych i myślimy, że nie mamy tak źle, widzimy, że inni mają gorzej...

Przez takie stwierdzenie może kolejny raz odkładamy rozwód czy rozstanie...

Pamiętajmy jednak, że nie chodzi o to, żeby się porównywać z innymi ani o to, żeby iść na kompromisy z czymś niedobrym dla nas. W takim przypadku kompromisy nie istnieją!

Ogromnie ważne jest to, żebyś dopuściła do siebie wielką prawdę, że odpowiedzialność za związek dzieli się (mniej więcej) po połowie. Kiedy jesteście zranione, obolałe, wściekłe na partnera, a emocje zalewają nas po brzegi, to pewną ulgę, z której chętnie korzystamy, przynosi mściwa myśl, że wszystko jest jego winą! Ty przecież zawsze chciałaś, żeby było dobrze, i doskonale wiesz, co on zrobił takiego, że jest Ci źle. Nie bardzo masz chęć wiedzieć, co Ty zrobiłaś, żeby jemu było źle.

No i na pewno to on zrobił więcej strasznych, niedopuszczalnych rzeczy...

No tak... Z tego punktu nie ma wyjścia. A właściwie jest tylko jedno. Kontynuować oskarżanie... Doprowadzić do stanu takiego żalu, pretensji i nienawiści, że tylko go rzucić, wyrzucić, podeptać i napluć!

Zauważ jednak, że tą drogą prowadzą Cię tylko nieokielznane emocje, które Tobą rządzą. Nie masz pojęcia o całości sytuacji, bo jej nie widzisz. Nie widzisz jego, nie widzisz siebie, nie widzisz rzeczywistości... Jesteś we władzy i niewoli uczuć. Twoje decyzje będą aktem emocjonalnym, nie będą podyktowane rozsądkiem, skupieniem, zastanowieniem, doświadczeniem. Nie weźmiesz pod uwagę mnóstwa czynników istotnych dla Twojego dalszego życia, bo ich po prostu nie możesz dostrzec. „Wyjdę tak, jak stoję, w jednej sukience, i nigdy nie wrócę!”. „Nie będę go prosiła o żadne pieniądze, mam swój honor, poradzę sobie z dziećmi!”. „Puszczę się z jego najlepszym przyjacielem, niech zobaczy, co to znaczy cierpieć!”. „Któręś dnia wróci i zastanie puste mieszkanie, ciekawe, co wtedy zaczniesz wykrzykiwać!”.

Uczucia są bardzo ważne, bo to one pokazują nam, że lubimy być w tej sytuacji bądź, że już jej nie chcemy. Mamy je więc rozeznawać i brać pod uwagę. To oczywiste. Ale jeśli one rządzą, możemy się w efekcie tego znaleźć wcale nie tam, gdzie chcieliśmy.

Historia Aśki i Krzyśka

Stanowili razem świetną parę. Aż iskrzyło. Udała im się wspólna firma, dzieci i dom. No i czemu tak nie zostało na zawsze? Akurat im mogłoby się udać. Ale tak im dobrze szło z firmą, że ją wciąż powiększali, zwiększali liczbę pracowników, zasięg działania. Wszyscy by tak zrobili, i to z radością, prawda? Jednak satysfakcja powoli przeradzała się w ogromną ilość pracy i ciężar. Dzielili go sprawiedliwie, ale powolutku gromadziły się uszczypliwości typu: „Mogłabyś się bardziej dziećmi zająć”. „To ja się za mało zajmuję? A ty kiedy z nimi lekcje odrabiałeś?”. „Ja mam gorzej, bo wcześniej wstaję”. „A ja później wracam...”. Skończył się seks, który był w tej parze solidnym spoiwem – byli zbyt zmęczeni. Skończyły się miłe słowa i codzienne czułości. Zrobiło się sucho i zimno. Aśka stwierdziła, że jej się przecież coś od życia należy za to, że ogarnia taką masę zadań, a przede wszystkim Krzysiek już jej nie kocha, nie mówi, nie okazuje, krytykuje ją niesprawiedliwie, siebie wywyższa. Jeden z kontrahentów firmy tylko na to czekał. Przeżyła miesiąc tryumfu nad nużącą rzeczywistością i powrót szalonej kobiecości. Kochanek okazał się dupkiem i pochwalił się przed Krzyśkiem swoją zdobyczą. (Na marginesie, zapamiętajcie, dziewczyny, że męska rywalizacja dodaje panom „do ognia” i choć pragną też Was, oczywiście, być może równie mocno pragną pognać rywala). Krzysiek dostał szału. Podwójnego: Aśka go poniżyła w oczach klienta, ale, trzeba przyznać, że przede wszystkim okrutnie zraniła. „Kochałem tylko ciebie całe życie i nie zamierzałem w nikim szukać pociechy, chociaż też mam już dosyć tej harówki i naszego oddalenia. To już koniec z nami, ja tego nie przekroczę”. Aśka się przeraziła, wcale nie chciała tracić Krzyśka i życia

z nim. Przepraszała, jak mogła. Zaczęli ze sobą z powrotem sypiać. Seks był ostry jak nigdy. Ale może za ostry? Aśka czuła się tak, jakby Krzysiek ją wciąż karał. Po paru miesiącach oświadczył, że teraz on zażyje życia na boku. I zażywa, już dwa lata. „Tobie było wolno, dlaczego mnie nie?”. Aśka cierpi, a właściwie cierpią oboje, bo Krzysiek jasno oświadcza, że z nikim nie jest mu tak dobrze jak z Aśką, ale nie chce być palantem. (To, że właśnie nim jest, jakoś do niego nie dociera!). Firma, oczywiście, podupadła w czasie ich trzęsienia ziemi. Młodsze dziecko moczy się w nocy, starsze opuściło się w nauce. Wszyscy chodzą spięci i nieszczęśliwi. Zdecydowali, że jednak rozpoczną terapię. Tak jak przeważnie wszyscy wtedy, gdy mleko już się rozlało. No, ale jednak dalej są razem. Płomyk jeszcze się tli. Warto go ratować.

Co byłoby rozwiązaniem, zanim się to wszystko stało? Oczywiście rozejrzenie się po coraz mniejszych, emocjonalnie, zyskach i coraz większych, emocjonalnie, kosztach rozkręcania interesu. I albo sprzedaż świetnej firmy za duże pieniądze i założenie znacznie mniejszej, albo świadome wstrzymanie rozrostu firmy, albo znalezienie współpracowników, którym można by było przekazać sporą część zadań i odpowiedzialności. Czemu tego nie zrobili? Bo popędzili w wyścigu szczurów, omamieni tym, że im się udało. Materialnie. Oczywiście byli dumni z siebie, i słusznie – ale, niestety, zabrakło refleksji nad stanem psychicznym. Po co tak zmęczonemu człowiekowi coraz więcej pieniędzy? Rychło zacznie je wydawać na lekarzy, bo się za chwilę rozchoruje...

No, ale przyznajmy, że większość ludzi nie jest w stanie nie poddać się ułudzie bogacenia się wciąż i wciąż coraz bardziej. Bo to dla dzieci, bo nigdy w naszej rodzinie nikt tyle nie zdobył, bo zaczynamy być tymi lepszymi od tych

biedniejszych, bo będzie nas stać na te rozkoszne nowe gadżety.

Spytasz może: ale co z winą Aśki? Przecież to ona zaczęła destrukcję. Nie, ona ją ujawniła. Oboje zaczęli się niszczyć na długo przed jej zdradą. Oboje pokazali, że są za mało dośrośli na radzenie sobie z trudną zewnętrznie rzeczywistością, którą w dodatku, bez świadomości, razem stworzyli. Kiedy niedojrzałym ludziom brakuje frajdy, łatwiej wleźć do spizarki i wyżreć konfitury, po których zrobi się niedobrze, niż otworzyć proces porozumiewania się ze skłóconymi bliskimi. Teraz urażony Krzysiek siedzi w konfiturach, chociaż już nimi wymiotuje.

Wierzę jednak w tę parę. Mają mocne podstawy – dużo bardzo dobrych lat za sobą.

Każdy ogląd sytuacji, a także jej zmianę, zaczynamy od siebie!

To jest nasze życie i nasze samopoczucie, walczymy we własnej sprawie, i to tej najważniejszej: poczucia szczęścia, spełnienia i radości.

Czy już wiesz, że drugiej osoby zmienić, przerobić się nie da?! Jeśli jeszcze nie wiesz, możesz zacząć sprawdzać i Ci się nie uda, lub możesz nam uwierzyć i nie tracić czasu ani energii. Zmienić możemy tylko i aż siebie. Kiedy tego naprawdę chcemy.

Możemy trafić na mniej lub bardziej odpowiadającego nam partnera – cudownie byłoby umieć to rozróżnić i odpowiednio: tego pasującego naprawdę docenić, z tym mniej pasującym zapytać siebie, czy jest wystarczająco dobrze, żeby opłacało się już zamieszkać? Przy niedobrym partnerze właściwe jest pytanie: co mnie tu jeszcze trzyma?

Niby marzymy o szczęściu, wyobrażamy je sobie, ale niekoniecznie podążamy za nim.

Ta potrzeba jest jednak często bagatelizowana, bo wydaje nam się, że radość czy szczęście to komfort, na który stać niewiele osób... Afirmujemy inną postawę – **wszystkie na to zasługujemy i mamy do tego prawo!**

Typowe jest powiedzenie: „Przecież cię nie bije, więc o co ci, kobieto, chodzi?”.

Takie myślenie sprawia, że przyzwyczajamy się do kolejnych rozczarowań, zawodów lub ciosów i odkładamy myśl o rozstaniu. Jednak jeśli istnieje na świecie coś, o co warto naprawdę walczyć, jest to **RADOŚĆ ŻYCIA**, potrzebna nam wszystkim. Jeżeli Twój związek Ci jej nie daje albo wręcz odbiera, być może rozstanie będzie pozytywną zmianą.

Rozstania i powroty

Jeśli chodzi o rozstania, mamy dwie dobre wiadomości:

1. Większość kobiet nie żałuje rozwodu czy rozstania.

2. Są kobiety, które zaczęły pracować nad sobą i odkryły, że problem tkwił w nich samych, wróciły do starych związków i potrafią walczyć o swoją radość, nie stawiając się już w sytuacji ofiary.

Życie cały czas się toczy i chociaż bardzo byśmy chciały – nie możemy go zatrzymać. Jego bieg i doświadczenia nas zmieniają.

Poznajemy nowych ludzi, odkrywamy nowe zainteresowania, wracamy do starych przyjaciół, poznajemy nowych, poznajemy siebie od nowa. Rozstajemy się i poznajemy nowego partnera, męża. Zyskujemy dystans, żeby się z nim zaprzyjaźnić albo go polubić.

W miarę procesu życia nie wchodzimy już w miłość tak szybko, chcemy iść powoli i pokazywać drugiej stronie, jacy naprawdę jesteśmy. Już nie chcemy udawać.

Właśnie takie zmiany następują po doświadczeniach z osobą, z którą nie było nam dobrze, która powodowała u nas blokadę emocji i wiele innych problemów.

Często jednak jest też tak, że osobą, która nas blokuje, jesteśmy MY same.

Warto to zmienić.

Rozwód i rozstanie to śmierć wielu spraw i wielu sytuacji. Ludzie, będąc razem, tworzą jakąś całość, mają swoje rytuały, powiedzonka, żarty, przyzwyczajenia.

Przyzwyczajenie to istotna sprawa w człowieku, a dodatkowo, wraz z wiekiem, może rosnąć w nas opór przed zmianą i zamiast ciekawości życia pojawia się strach.

A przecież życie cały czas dostarcza nam tych samych możliwości. Niezależnie od wieku możemy robić wszystko, a **opory są tylko w naszych głowach.**

Rozstanie sprawia, że zmienia się życie. Wszystkiego uczymy się od nowa, a perspektywa nauki napawa nas lękiem.

Książka ta powstała po to, żeby oswoić strach przed zmianą oraz pokazać, że wiele sytuacji, których się boimy, wcale nie nastąpi. Z badań wynika, że tak jest aż w dziewięćdziesięciu procentach!

Wniosek jest taki, że jesteśmy twórczyniami własnego lęku i równocześnie jego ofiarami. Tak samo w sprawie rozstania z mężczyzną, jak i w wielu innych. Tworzymy sobie straszne wizje tego, co się z nami może stać.