

## Rozdział 1

# O rozczarowaniach, czyli o tym, co rzuca cień na nasze szczęście



Rozczarowanie jest dla duszy tym,  
czym burza dla powietrza.

Friedrich von Schiller

**P**ełna zgoda ze słowami Friedricha! Bo to oznacza, że nawet jeśli rozczarowanie rozsnuje nad nami czarne chmury, to prędzej czy później znów zaświeci dla nas słońce... Mniejsze lub większe rozczarowania w miłości są częścią życia. Wyobrażacie sobie świat, w którym nikt nigdy nie doznaje zawodu? Gdzie każdy wiąże się z pierwszą osobą, która wpadła mu w oko? A potem... żyli długo i szczęśliwie. Kto by nie chciał?! ALE... takie rzeczy tylko w bajkach. Jeśli jesteś jedną z tych osób, które wciąż w nie wierzą – czas wrócić na ziemię i poszukać swojego szczęścia właśnie tutaj!

### **MASZ PECHA CZY ŹLE WYBIERASZ? – o tym, dlaczego wciąż wchodzimy w związki bez przyszłości**

**Sylwia:** Pamiętasz nasze czaty i transmisje na żywo\*, podczas których odpowiadałaś na pytania internautów? Miałam wtedy wrażenie, że niektórzy dają nam jasno do zrozumienia, że są już bardzo zniecierpliwieni, rozczarowani i stracili chęć, by ponownie próbować kogoś poznać. A jednak, z jakiegoś powodu, zwracali się

\* Cykl tematycznych spotkań na żywo na fanpage'u Sympatii, podczas których internauci mogli zasięgnąć porady związanej z szukaniem miłości, randkowaniem czy problemami w związku.

do nas i szukali odpowiedzi na swoje pytania. Pamiętam 36-letnią kobietę, która pisała, że od dwóch lat jest sama i nie chce się więcej z nikim związać, bo – jak twierdziła – jest po czterech nieudanych związkach i „ma dość pijaków, damskich bokserów i nierobów”\*. Uznała, że nie może trafić na „normalnego faceta”. Dlaczego wpadała wciąż na „ten sam model”?

**Joanna:** Nieudane związki, jakie tworzy ta dziewczyna, prawdopodobnie są wynikiem wcześniejszych doświadczeń. Jak sądzę, nie najlepszych. Skoro sytuacja powtarza się wielokrotnie, w tym przypadku aż cztery razy, to znaczy, że z jakiegoś powodu przyciąga, czy też wybiera, określony typ. Na niewłaściwych ludzi nie trafiamy bowiem przypadkowo i nie ma to żadnego związku z pechem. Karl Gustaw Jung powiedział kiedyś: „Póki nie uczynisz nieświadomego świadomym, będzie to kierowało twoim życiem, a ty będziesz to nazywać przeznaczeniem”. To znaczy, że kiedy z tajemniczych powodów ciągle wchodzimy w relacje z góry skazane na niepowodzenie, musimy uświadomić sobie, co się dzieje. Ktoś, kto nagminnie tworzy podobne związki, prawdopodobnie doznał jakiegoś nadużycia w przeszłości, na przykład w rodzinie. W ten sposób utrwala w sobie przekonanie, że miłość rani. I nawet jeśli obiecuje sobie, że kolejnym razem będzie inaczej, to mimo wszystko reaguje na sygnały wysyłane przez ten konkretny (niewłaściwy dla siebie) typ osób. Podobnie było w przypadku chłopaka, który prosił mnie o radę, bo – jak twierdził – zawsze trafia na dziewczyny szukające „tatusia”, czyli kogoś, kto będzie się nimi zajmował i traktował je jak księżniczki. Zwykle były to osoby z rozbitych rodzin. On twierdził, że na nie „trafia”, a ja – że takie wybiera

\* Cytat zaczerpnięty z artykułu *Miałam 4 nieudane związki. Mam dość*, Sympatia.pl, Porady, Sympatia radzi [dostęp: 28.01.2018].

i gdyby się sobie przyjrzał bliżej, zauważyłby, że to on daje sygnały i zachęca do siebie określony typ kobiet. Nawet jeśli potem doznaje rozczarowania z powodu tych wyborów.

Aby po raz kolejny nie powtarzać tej samej historii, trzeba zmienić wzorzec postępowania. Nieudane relacje to dla nas sygnał, że coś „nie działa”. W życiu bowiem nie ma sukcesów i porażek. To my tak je określamy. Są natomiast sytuacje, w których wszystko idzie gładko, i takie, w których coś nie działa. Trzeba się zastanowić co.

Gdybym kupiła sobie samochód tylko dlatego, że jest w moim ulubionym kolorze, nie sprawdzając, co ma pod maską, to mogłoby się okazać, że swoim pięknym autem przejadę dwa kilometry, i koniec. Zepsuł się. Wracam więc i kupuję kolejny, na tej samej zasadzie – podoba mi się kolor, płacę, wsiadam. Tym razem przejechałam dwa metry... Znowu to samo. Dopóki nie zmienię wzorca, czyli nie nauczę się, żeby zajrzeć pod maskę i zainteresować się stanem technicznym, będę kolekcjonować bezużyteczne samochody.

**Podobnie powinniśmy popatrzeć na nieudane związki. To samochód, który wygląda z pozoru atrakcyjnie, ale zdarza się, że brak mu silnika. Powinnam więc zacząć patrzeć z innej perspektywy. Bo nie tylko samochód zawinił. Również ja, ponieważ ignorowałam pewne sygnały.**

**Sylwia:** Z rozmów z użytkownikami Sympatii wiem, że często czują dystans związany z przykrymi przeżyciami w poprzednim związku. Jedna z dziewczyn, która poznała fajnego faceta, pytała: „Co mam zrobić, żeby się otworzyć, nauczyć znów mówić o uczuciach, i co zrobić, żeby go nie ranić i nie pozwolić, żeby się zepsuło?”. Powiedziałaś wtedy, że uczucie wymaga zaufania, a zaufanie wyklucza lęk. I że nikt nie da nam nigdy gwarancji pełnego bezpieczeństwa w życiu. Jak więc się pozbierać, spróbować zaufać?

**Joanna:** Albert Einstein powiedział, że „Każdy z nas ma dwie rzeczy do wyboru – jesteśmy albo pełni lęku, albo pełni miłości”. I jest to fakt. Mowa tu oczywiście o stanie miłości szerszej pojętej, co oznacza, że ufamy światu, ufamy sobie, kochamy siebie, zależy nam na sobie i na naszym otoczeniu również. Przy takim nastawieniu koniec związku jest dla nas przykry, ale nie dewaluuje nas samych. To tak, jakbyś myślała: „Żałuję tego, co się skończyło, jestem smutna, ale nadal zależy mi na sobie i czuję się kimś wartościowym – zaczekam więc, aż pogodzę się ze swoją stratą, i ponownie dam sobie szansę na szczęście”. Niestety u wielu osób, z którymi pracuję, dominuje lęk. Po rozstaniu następuje negowanie siebie: „Skoro ktoś odszedł ode mnie, to znaczy, że... zrobiłam coś źle, zepsułam, nie zasługuję na miłość, jestem nie dość...” i tu lista: atrakcyjna/y, ładna/y, mądra/y i tak dalej. „Jeśli partner odszedł do innej, to znaczy, że ona jest ode mnie bardziej...” i tu ta sama lista. I tak dalej. Jesteśmy skupieni nie tylko na rozstaniu, ale także na analizowaniu tego, co jest z nami nie tak. Nie czujemy się dostatecznie dobrzy. A kiedy już się w tym myśleniu utwierdzimy, to budzi się w nas lęk, że sytuacja się powtórzy. I jak tu się otworzyć? Po co? Żeby znowu bolało?! W efekcie zaczynamy wysyłać sprzeczne sygnały: Chciał(a)bym, ale się boję. Mogę spróbować, ale nie rób mi krzywdy. To nie zapowiada dobrego związku, gdy jedna ze stron określa się jako ofiarę i prosi o taryfę ulgową. Nie można budować relacji na nieustannym kalkulowaniu, co powiedzieć i jak się zachować, żeby przypadkiem nie urazić drugiej strony. Oczywiście, delikatność jest wskazana, ale jeśli wynika z empatii, a nie emocjonalnego szantażu.

Kiedy ktoś przychodzi do mnie z takim tematem, że jest w jej/ jego życiu ktoś, kto się boi, więc jak tu go oswoić, to sugeruję, aby dać tej osobie wyraźny sygnał, że nie piszemy się na misję ratunkową, tylko na relację, w której obie strony są gotowe ponieść ryzyko.



## Jeśli masz wrażenie, że wciąż wybierasz niewłaściwe osoby:

- @ Weź pod uwagę, że mamy skłonność do wchodzenia w sytuacje, które dobrze znamy i w których czujemy się „bezpiecznie” – wolimy więc wybrać gorszą, ale znaną nam opcję. Dlatego przyjrzyj się temu, co robisz.
- @ Lubimy otaczać się ludźmi, których „instrukcję obsługi” znamy, a w towarzystwie osób mówiących „innym językiem” czujemy się zagubieni. Zauważ, na jakie sygnały reagujesz.

Twój lęk to twoja odpowiedzialność. Przyjmij ją. Jeśli tego nie zrobisz, będziesz brodzić po płytkiej wodzie, a miłość to nie jest kałuża. To żywioł, któremu trzeba zaufać, by móc się w nim zanurzyć.

I jeszcze jedno: niestety, misje ratunkowe podejmują zwykle osoby, które mają obniżoną samoocenę i chcą udowodnić, że są wspaniałe. W zamian oczekują jednak wdzięczności. „Tyle dla ciebie robię, więc ty będziesz mnie kochać”. To się w życiu nie sprawdza!

### **JAK ZAPOMNIEĆ O ZDRADZIE – o tym, czy wybaczenie to oznaka słabości**

**Sylwia:** A co ze zdradą? Mam wrażenie, że w tym wypadku już trochę trudniej nie porównywać, a jeszcze trudniej zaufać ponownie. Dzielimy z kimś nasz czas, zaangażowanie, darzymy zaufaniem, po czym mierzymy się ze skokiem w bok. Badania pokazują, że bardzo trudno jest nam się uporać z takimi doświadczeniami.

**Na liście sytuacji kryzysowych prowadzących do rozstania to właśnie zdrada zajmuje pierwsze miejsce. Aż jedna trzecia osób zbadanych nie pokonała takiego kryzysu w związku, a dla ponad połowy osób, które miały problem z poradzeniem sobie z tą sytuacją, zakończyło się to rozstaniem\*.**

**Joanna:** To oczywiste, że zazwyczaj po zdradzie pojawia się podejrzliwość, niepewność czy – w przypadku par, które nie decydują się na rozstanie – nadmierna kontrola. Zdrada sprawia, że tracimy poczucie własnej wartości, czujemy się poniżeni, nieatrakcyjni. W mojej pracy często wspieram osoby, które zostały zdradzone przez partnera, ale staram się im uświadomić, że mają wybór. Jeśli absolutnie nie umiem się pogodzić z tym, co się stało – jest nim rozstanie, a kiedy chcę ratować związek – akceptacja. Akceptacja nie jest aprobatą. To podejście oparte na zrozumieniu i wiercie mi, że zrozumienie uwalnia nas od tego, co w zdradzie najgorsze, czyli od życia w lęku.

**Jeśli się rozstajemy, to najgorszą tego konsekwencją jest postanowienie i dawanie wszystkim dookoła do zrozumienia, że teraz nie będę już nikomu ufać, że nie dam się złapać na kolejne miraże szczęścia. To przede wszystkim pozbawianie siebie samego szansy na odbudowę poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego, a także ciągłe bycie w defensywie. Taka postawa z góry zakłada kolejne porażki i zranienia, gdyż pamiętajmy, że często otrzymujemy to, czego oczekujemy. Dużo lepiej będzie, gdy wybaczymy i pójdziemy dalej – bez żalu i złości, które nie są nam potrzebne w dalszej wędrówce.**

\* Wyniki badania na temat „Jak kochają Polacy” zrealizowanego przez ARC Rynek i Opinia dla portalu Sympatia.pl. Można się z nimi zapoznać na [www.jakkochajapolacy.pl](http://www.jakkochajapolacy.pl) [dostęp: 14.02.2019].

**Sylwia:** Każdy, kto został zraniony, myśli sobie pewnie teraz, że to, delikatnie mówiąc, niesprawiedliwe podejście i oznaka kapitulacji. „Ja się nacierpiałam, dałam wykiwać, przepłakałam wiele nocy i teraz mam nad tym przejść do porządku dziennego, jakby nic się nie stało? Z otwartością oczekiwać kolejnej osoby, która znów mnie omami, uśpi czujność i znów oszuka?”

**Joanna:** Wybaczenie to nie wyraz słabości, lecz akt siły i gotowości na to, co nowe. I wcale nie oznacza, że od tej pory mamy wymazać wszystko to, co się wydarzyło. Wybaczymy, ale mądrze. Postarajmy się zrozumieć, dlaczego w naszym ekszwiązku doszło do zdrady. Zawsze zachęcam, by osoba zdradzona odpowiedziała sobie na podstawowe pytanie: „Jaką potrzebę chciał zaspokoić mój partner/partnerka, zdradzając mnie?”. To najważniejszy element zrozumienia tej trudnej sytuacji. Sytuacji, która z oczywistych powodów nurtuje nas i budzi kolejne pytania. Ważne jest przy tym, aby odpowiedzieć sobie na pytanie, czy szczerze chcemy poznać i zrozumieć przesłanki, jakimi kierował się partner, czy może raczej uspokoić nasze zranione ego – bo to ogromna różnica! Jeśli naprawdę jesteśmy gotowi zmierzyć się z prawdą, przyjdzie czas na konfrontację. Dojdziemy do wniosku, że być może ktoś czuł się przy nas samotny, znudzony, mało atrakcyjny. To może być dla nas trudne, ale jednocześnie oczyszczające i stawiające drogowskaz na przyszłość. Z kolei najgorsze pytanie, jakie możemy sobie zadać w tej sytuacji, to: „Co miał ten KTOŚ, czego nie mam ja? Co dał mojemu partnerowi/partnerce, czego ja nie byłam/byłam w stanie dać?”. Porównywanie się nigdy nie da nam jednoznacznej odpowiedzi. Lepiej skonfrontować się z faktami. Ważne jest też, aby zrozumieć, że bez względu na to, czy ktoś nas zdradził czy nie – nadal jesteśmy tą samą osobą. Nie inną i nie gorszą niż sprzed zdrady. Postarajmy się oddzielać swoje urażone ego od tego, co naprawdę o sobie myślimy.





## Jeśli nie możesz zapomnieć o dawnej zdradzie:

- @ Potraktuj zdradę jako kryzys będący zakończeniem pewnego etapu i początkiem czegoś nowego – nowego podejścia, lepszego zrozumienia siebie i potrzeb innych osób.**
- @ Pora zrozumieć, że żaden związek nie jest idealny – czasem zaczyna w nim czegoś brakować i nie wszystko udaje się racjonalizować.**
- @ Wybacz, ale pamiętaj, że wybaczenie nie jest wyłącznie aktem wspaniałomyślnego darowania win, lecz uznaniem, że nie ma winy, ponieważ każde wydarzenie, nawet bardzo dramatyczne, jest elementem twojego losu\*.**
- @ Pamiętaj, że „kochać to znaczy także dać się zranić, a gwarancji, o którą wszystkim chodzi, nie będziemy mieli nigdy”\*\*.**
- @ Masz prawo nie wybaczyć, ale wiedz, że poczucie niesprawiedliwości będzie dla ciebie bagażem, który zrzucisz z siebie dopiero w chwili, gdy zostawisz przeszłość za sobą – ulgę poczujesz wtedy, gdy pomyślisz o dawnej zdradzie bez smutku i złości.**

Jeśli natomiast nie dostrzegamy jasnej przyczyny zdrady poza samym charakterem naszego/naszej eks, gdyż jest osobą nielojalną i czujemy się wykorzystani, to lepszym wariantem od myślenia „jestem ofiarą, zostałem oszukany” jest powiedzenie sobie: „Źle wybrałem i następnym razem zrobię to dobrze”. Nie tracimy poczucia sprawczości i traktujemy siebie podmiotowo.

\* Opracowane na podstawie fragmentów artykułu Joanny Godeckiej pt. *Dlaczego warto wybaczać?*, Sympatia.pl, Porady, Eksperti [dostęp: 10.12.2019].

\*\* *Kochać to także dać się zranić*, Sympatia.pl, Porady, Sympatia radzi [dostęp: 9.07.2019].

## **ZAUFAJĄC CZY PODEJRZLIWOŚĆ? – o tym, na jakim etapie warto zaufać na sto procent**

**Sylwia:** Poczucie zawodu w związkach – to jedno. A co z rozczarowaniami związanymi z poszukiwaniem miłości? Mam na myśli powtarzający się scenariusz: w portalu czy aplikacji randkowej zauważamy kogoś, kto wzbudza w nas fajne emocje. Umawiamy się na randkę – pierwszą, potem drugą – i nagle ten ktoś się wycofuje. Albo jeszcze gorzej – daje nam wprost do zrozumienia, że szuka przygody. Kiedyś powiedziałaś\*, że kiedy niecierpliwie wypatrujemy miłości, często widzimy to, co chcemy zobaczyć. Nie bierzemy pod uwagę możliwości, że to, co się nam tak podoba, to nasza projekcja albo „reklamowe demo”. Co to znaczy?

**Joanna:** Zanim zacniemy snuć plany o wspólnej przyszłości, najpierw warto się przekonać, jakim człowiekiem jest ten, którym jesteśmy zauroczeni. Bo umówmy się, pierwsza czy druga randka nie zweryfikuje, co kryje się pod tajemniczymi uśmiechami czy miłymi komplementami. Żeby kogoś poznać, trzeba czasu, rozmów, spotkań. **Ufajmy, bo to podstawa, by relacja mogła się rozwinąć, ale nie bezgranicznie i bezkrytycznie. Bądźmy ciekawi, ale i uważni. Inaczej staniemy się zbyt łatwą zdobyczą, którą można sobie okręcić wokół palca.** Słuchajmy i ufajmy także swojej intuicji, instynktownym reakcjom i emocjom. I przede wszystkim nie interpretujmy cudzych niejasnych słów lub zachowań na naszą korzyść. Jeśli on/ona mówi nam na przykład: „Nie wiem jeszcze, czy chcę wchodzić w stały związek”, nie dopowiadajmy sobie, że jeśli będziemy mili i sympatyczni, to przekonamy tę osobę,

\* Nawiązanie do *Szukanie miłości – jak uniknąć rozczarowania*, Sympatia.pl, Porady, Eksperti [dostęp: 17.12.2019].

że powinna się na to zdecydować. Albo gdy ktoś mówi: „Kiedyś chcę mieć dom i rodzinę”, to nie zakładajmy z góry, że to jest coś w rodzaju deklaracji. Bo nie jest. Jeśli cokolwiek budzi naszą wątpliwość czy niepewność – mówmy o tym, zadawajmy pytania, nie zostawiamy znaków zapytania. Jeśli coś nas niepokoi, dlaczego mamy narażać siebie na rozczarowania? Zaczekajmy, zatrzymajmy się, upewnijmy, że to osoba, którą warto obdarzyć zaufaniem. Dla zobrazowania sytuacji – nastawmy strzałkę kompasu na wyznaczony przez nas kierunek i nie zbaczajmy z niego. Nie zadowolajmy się skrótami, bo zwyczajnie możemy zabłądzić. Jeśli osiągniemy cel, jeśli TA osoba i TA relacja będzie spełniać nasze oczekiwania, wtedy zaangażujemy się na sto procent.

**Sylwia:** Kiedy w takim razie na pewno jest za wcześnie, żeby zaangażować się w nową relację?

**Joanna:** Warto być uważnym – ale nie podejrzliwym, śledząc bacznie najmniejszy krok czy interpretując każde wypowiedziane słowo partnera. Istnieje wiele sygnałów, które powinny zapalić czerwoną lampkę. Podam kilka przykładów. Jeśli ktoś wciąż wraca do wspomnień związanych z ekspartnerem – to oczywisty znak, że nie jest gotowy na nowe zobowiązania. Jeśli mamy wrażenie, że to nam bardziej zależy, że bardziej się staramy, to my nawiązujemy kontakt, proponujemy spotkania, częściej idziemy na kompromisy, by zadowolić drugą stronę – możemy być prawie pewni, że wcześniej czy później dotrze do nas, że dajemy zbyt wiele, ale sami otrzymujemy zbyt mało. Gdy druga strona wydaje się wciąż niezadowolona, jeśli stosuje oskarżycielski ton, jeśli obwinia za swoje niepowodzenia nas lub innych, jeśli mamy wrażenie, że bez przerwy szuka dziury w całym – miejmy świadomość, że w pewnym momencie sytuacja nas przytłoczy. Jeśli ktoś po raz kolejny nie wywiązuje się



## Jeśli uważasz, że zbyt często stajesz się łatwym celem osób o wątpliwych intencjach:

- @ Kiedy czegoś nie rozumiesz, masz wątpliwości, nie bój się zadawać pytań.
- @ Reaguj na sygnały, które wzbudzają twój niepokój.
- @ Nie wierz w to, że początkowa chemia wystarczy, by stworzyć trwały związek.
- @ Miej swoje oczekiwania i komunikuj je drugiej stronie.
- @ Nie zgadzaj się zbyt łatwo na ustępstwa i wymuszone kompromisy.
- @ Dowiedz się, z jakiej rodziny on/ona pochodzi i jakie panują tam relacje.
- @ Poznaj wartości, priorytety, cele i potrzeby drugiej strony.
- @ Poznaj historię poprzednich związków potencjalnego partnera i powody, dla których przestały one istnieć.
- @ Dowiedz się, jaki ten ktoś ma stosunek do poprzednich partnerów i jak się o nich wyraża.

ze zobowiązania, jeśli przyłapujemy kogoś na kłamstwie – możemy podejrzewać, że w takiej relacji nie pocujemy się bezpiecznie, a znaki zapytania będą się mnożyć. Jeśli ktoś zaczyna nową znajomość od rozpamiętywania w stylu: „mam kiepskie doświadczenia i boję się zaufać”, „zostałem zraniony”, zapewne trudno nam będzie przebić się przez mur obaw i bagażu doświadczeń, bo taka osoba nie zamknęła przeszłości.

ALE gdy... druga strona autentycznie interesuje się naszym stanem emocjonalnym, dzieli się z nami radością czy smutkiem, porusza kwestie związane z budowaniem wspólnej przyszłości, rozmawia z nami o uczuciach – to sygnał, że jest zainteresowana rozwijaniem bliskości. Ktoś, kto rozmawia z nami o tym, co jest dla nas

ważne, wspiera nas lub sam szuka porady, liczy się z naszym zdaniem w ważnych dla siebie kwestiach, otwarcie wyraża opinie czy poglądy i, w końcu, zapewnia nam poczucie, że szanuje nasze decyzje czy poglądy, nawet gdy się z nami nie zgadza – daje bardzo jasne sygnały, że dba o dobrą komunikację i naprawdę może być zainteresowany poważnym związkiem.

**Sylwia:** W trakcie pisania tego rozdziału otrzymałam e-mail od Tadeusza, który twierdzi, że jeszcze kilka lat temu kontakt z dziewczynami był, jego zdaniem, o wiele łatwiejszy, że pisało się krótką wiadomość, proponowało spotkanie i to wystarczyło, żeby umówić się na randkę. Kobiety częściej też same zagadywały, a dziś, jak zauważa, jest z tym spory kłopot:

*Widzę, jak wiele dziewczyn jest zamkniętych przez bolesne doświadczenia z przeszłości. Trochę mi o tym pisały, a ja się bardzo cieszyłem, że ktoś się przede mną otwiera. Myślałem, że będzie sukces. Ale niestety, dostawałem odpowiedzi w stylu: „Nie jestem gotowa na związek”, i zamykały profil. Jest wiele naprawdę fajnych dziewczyn na tym portalu, ale często tak to się kończy. Chciałbym coś zrobić, aby tym wszystkim zranionym sercom pomóc, ale niestety nie widzę na to żadnego sposobu.*

**Joanna:** No właśnie, czyli temat jak najbardziej aktualny. Wiesz, co nam najbardziej przeszkadza w podejmowaniu ryzyka? Brak wiary w siebie. Mam wrażenie, że w naszym kraju jest to duży deficyt. Często nie jesteśmy przygotowani na sytuacje, które są w życiu normalne, a my je traktujemy jak koniec świata. To, że związek może się nie udać, że ktoś może stwierdzić na pewnym etapie, że nie chce się angażować itp. To się przecież często zdarza! Każdy z nas kogoś „odrzucał” i był „odrzucony”. Ujmuję to w cudzysłów,

ponieważ to nie jest tak naprawdę odrzucenie, ale prawo wyboru. Więc nie traktujmy się jak figurki z kruchej porcelany. Tak się czujesz? Podnieś swoją samoocenę, pokonaj swoje lęki! Ani Tadeusz, ani nikt inny nie ma takiej możliwości, bo jesteśmy dorośli i sami jesteśmy odpowiedzialni za to, co dzieje się z naszym życiem.

### **PLASTER NA RANĘ – o tym, czy warto się rzucić w wir randkowania tuż po zakończeniu związku**

**Sylwia:** Bywa, że po rozpadzie związku dość szybko nawiązujemy kolejny, czego sama jestem przykładem. U mnie to się akurat sprawdziło, ale znam wiele relacji, które spaliły się tak szybko, jak się rozkręciły. Wiele osób z Sympatii pyta mnie, czy nie za szybko założyły profil i skąd mają wiedzieć, czy są gotowi na kolejne związki lub rozczarowania. Pozostali jednak nie pytają i zaczynają szukać, mam wrażenie, że zdecydowanie zbyt szybko. Na przykład ostatnio trafiłam na profil blisko 50-letniego mężczyzny, który pisał, że nie ma co prawda mercedesa ani domu ze złota, ale za to ma dobre serce, przez które został kiedyś zraniony. Dodał, że został oszukany, okradziony i wykorzystany. A na koniec zadał pytanie, dlaczego kobiety tak postępują w życiu. Mam wrażenie, że z tego profilu aż krzyczą rozpacz i niezamknięte sprawy z przeszłości. Czy nie jest tak, że kiedy wciąż jeszcze jesteśmy rozbici emocjonalnie, to paradoksalnie łatwiej się angażujemy i szybciej ulegamy urokowi, co naraża nas na kolejne rozczarowania?

**Joanna:** To jest doskonały przykład na to, o czym rozmawialiśmy: „Kochaj mnie, a raczej zaopiekuj się mną, ale nie skrzywdź”. Czy wyobrażacie sobie, że idziecie do nowej pracy na rozmowę kwalifikacyjną i mówicie: „Złośliwy szef wyrzucił mnie z poprzedniej

firmy, mimo że byłem bardzo dobrym pracownikiem, i teraz się boję, żeby sytuacja się nie powtórzyła. Dlaczego niektórzy są tacy podli? Obiecacie, że mnie nie wyrzucicie”. No właśnie... to brzmi żałośnie. Czy niektórzy uważają, że skarżenie się i marudzenie jest seksowne?

**Sylwia:** Jak długo zatem po bolesnych przejściach powinniśmy się wstrzymać z rozglądaniem się za nową miłością?

**Joanna:** Istnieje coś takiego jak dynamika wychodzenia z trudnych sytuacji, a rozstanie zdecydowanie do takich należy. To tempo jest jednak dla każdego indywidualne. U niektórych po miesiącu powoli wszystko wraca do normy, podczas gdy inni wciąż nie mogą wyjść z fazy złości na ekspartnera. U jeszcze innych końcówka związku jest tak męcząca i tak bardzo chcemy rozstania, że gdy w końcu do niego dojdzie, to myślimy sobie „uff, nareszcie” i właściwie od razu czujemy się gotowi na nowe wyzwania. Zazwyczaj nie jest to jednak takie proste, szczególnie gdy to my jesteśmy osobą porzuconą. Zwykle więc musimy przejść przez charakterystyczne dla tej sytuacji fazy. Pierwszą z nich jest faza negacji, czyli nieprzyjmowania do wiadomości tego, co się stało. Myślimy sobie wtedy, że partner miał gorszą chwilę i że niby powiedział, że „to koniec”, ale tak naprawdę pewnie za chwilę wszystko wróci do normy („wiele razy się przecież kłóciliśmy, nie minie tydzień, a do mnie wróci”). Gdy okazuje się, że nie wraca, pojawia się złość, a my zamieniamy się w prokuratora i nie szczędzimy oskarżycielskich słów („on był beznadziejny”, „ona mnie tylko wkurzała, to wszystko przez nią”). **Te dwa etapy są najgorszym czasem na randkowanie. Dlaczego? Wyobraźmy sobie, że na spotkanie przychodzi osoba, która od pierwszych chwil opowiada o tym, jak została wystawiona, zraniona, oszukana. Czy druga strona ma**

### **poczucie, że to randka, czy raczej spotkanie w konfesjonale?**

Trzecia faza to wracanie do normalności, kiedy nie jesteśmy jeszcze najszcześliwsi, ale odzyskujemy formę. Ból i rozczarowanie zdecydowanie słabną i z coraz większym przekonaniem dopuszczamy do siebie myśl, że może być dobrze. Ostatnia, czwarta faza to ten moment, kiedy nie myślimy już bez przerwy o byłym lub byłej, a zaczynamy eksperymentować i otwierać się na nowe znajomości. W tej fazie pojawia się przestrzeń na nowe relacje i mamy wreszcie szansę, aby spotykać się z kimś, kogo nie będziemy bez przerwy porównywać do byłego partnera czy partnerki.

**Sylwia:** A jeśli po zakończeniu związku czujemy, że nie chcemy czekać i że bardzo potrzebujemy, żeby znów ktoś przy nas był?

**Joanna:** To znaczy, że nie potrafimy znieść samotności i że być może jesteśmy uzależnieni od bycia w związku, a przez to czujemy ogromny lęk przed powiedzeniem sobie: „okej, bywa, teraz jestem sam/sama”. Wskakiwanie z jednej miłości w drugą to ucieczka od konfrontacji ze sobą samym, a nie próba zbliżenia do kogoś. To dobrze nie rokuje, oznacza bowiem, że nie zdążyliśmy zadać sobie pytań: „Co sprawiło, że tamten związek się rozpadł? Co nie zadziało jak należy i sprawiło, że się rozstaliśmy?”. Warto się temu przyjrzeć, żeby wiedzieć, co następnym razem powinniśmy zrobić inaczej. Nie znając odpowiedzi, możemy być prawie pewni, że sytuacja się powtórzy...

**Sylwia:** Lubimy generalizować („wszyscy ludzie są nieszczerzy”, „każdy ma jakiś interes”, „facetom chodzi tylko o jedno” itd.) i zrzucać winę na innych. To raczej nie poprawia sytuacji. Nawijając kontakt z nową osobą, z góry zakładamy, że okaże się nieszczerą i że nas zrani. Jak wyrwać się z takich przekonań?





## Jeśli jesteś po rozstaniu i chcesz przyspieszyć proces akceptacji tej sytuacji\*:

- @** Przejdź świadomie przez wszystkie pojawiające się emocje, nie zaprzeczaj im, staw im czoło.
- @** Zaakceptuj fakt, że osoba, która odchodzi, bierze odpowiedzialność za swoją decyzję. Ty także weź odpowiedzialność za swoje życie i postaraj się, by było ono jak najlepsze. Gdy pozostajesz z wewnętrznym przekonaniem, że los płała figle, a ludzie są zdradliwi – stajesz się asekurantem, który zaczyna budować fortecę. Dopóki się w niej chronisz, jesteś więźniem lęku. Tym samym stajesz się zakładnikiem przeszłości. Nie idziesz dalej.
- @** Zmień punkt koncentracji – przypomnij sobie, że istniejesz i masz swoje przyjemności. Nawet jeśli nie wydają się tak atrakcyjne jak kiedyś, nie odrzucaj ich. Długie, aromatyczne kąpiele, sport, przechadzki po sklepach, babskie pogaduszki lub spotkania z kumplami. Nawet jeśli w twoim sercu hula wiatr, idź i baw się najlepiej, jak potrafisz.
- @** Oczekuj tego, co najlepsze – zamiast powtarzać: „już nigdy nie dam się zranić”, mów: „następnym razem będzie wspaniale”. Uznaj fakt, że związki nie zawsze trwają całe życie, podejdź do życia z pogodą ducha i nadzieją.

**Joanna:** To są ograniczające przekonania, które sprawiają, że widzimy świat w krzywym zwierciadle. Bo jeśli wszyscy ludzie są nieszczerzy i interesowni, to perspektywa szczęścia staje się dość niewyraźna. Jeśli czujemy, że takie myślenie się w nas zakorzeniło,

\* *Chodzę po mieszkaniu jak w transie. Jak sobie poradzić po trudnym rozstaniu?*, Sympatia.pl, Porady, Eksperci [dostęp: 2.11.2018].

zrobmy reset. Dajmy sobie czas na to, żeby zobaczyć świat z innej perspektywy.

Znacie opowieść o dwóch psach, które wędrowały w poszukiwaniu wiedzy o świecie? Oto ona:

Był sobie pies, który postanowił się wybrać w świat w poszukiwaniu wiedzy o życiu. Po długiej wędrówce zobaczył tajemniczy zamek, a że był bardzo łekliwy i nieufny, bardzo ostrożnie przeszedł przez próg i nagle znalazł się w sali o tysiącu luster. Natychmiast się zjeżył i zobaczył tysiąc zjezonych psów. Warknął i warknęło na niego tysiąc psów. Podwinął ogon i uciekł, myśląc przy tym: „Straszny jest ten świat, pełen zjezonych i warczących psów”. Jego śladem wyruszył kolejny pies i on także dotarł do tajemniczego zamku. A że był przyjazny i wesoły, gdy zobaczył w sali lustrzanej tysiąc psów, zaczął machać radośnie ogonem i spostrzegł, że jest otoczony przez tysiąc przyjaznych psów. Gdy radośnie podskakiwał, one także to robiły. Zmęczony wspólną zabawą wracał do domu i myślał: „Ależ ten świat jest wspaniały, ileż w nim zabawy i radości”.

Na początek skupmy się więc na zmianie optyki, na budowaniu pozytywnych kontaktów z innymi ludźmi. Dajmy sobie czas na drobne, codzienne sprawy, zwyczajne spędzanie czasu, odwiedzanie miejsc, które lubimy. Jeśli w tym wszystkim przypadkiem spotka nas miłość, zwabiona otwartością i spokojem – zrobi nam miłą niespodziankę. Więc nie wypatrujemy jej wszędzie i za wszelką cenę. Dopiero w chwili gdy przestaniemy oglądać się za siebie, będziemy gotowi na budowanie nowej, lepszej relacji. Najważniejsze, co powinniśmy dla siebie zrobić po kiepskich doświadczeniach, to wzmocnić w sobie przekonanie, że jesteśmy interesującym, godnym uczucia człowiekiem. Dlaczego to tak ważne? Bo w ten sposób

nie uzależniamy swojego szczęścia od tego, czy mamy partnera, czy nie. Chodzi o to, żeby docenić i polubić siebie, a dopiero potem „pozwolić”, żeby inni nas polubili czy pokochali. Nie traktujemy przebywania we własnym towarzystwie jako zła koniecznego, tylko doceniemy je. I bez względu na to, co wydarzyło się w przeszłości, uznajmy, że to już było, a przed nami wciąż szansa na coś dobrego. Nie budujmy negatywnych wizji. Nie wzmacniamy pesymistycznego myślenia. **Pamiętajmy, że według naukowców nasze myśli i uczucia aktywnie uczestniczą w kreowaniu naszej przyszłości. W skrócie – otrzymujemy to, czego oczekujemy. Jeśli więc nie chcemy „powtórki z rozrywki”, skupmy się na tym, czego naprawdę pragniemy, a nie na pielęgnowaniu obaw.**

**Jeśli nie chcesz, aby wcześniejsze rozczarowania dłużej rzucały cień na twoje szczęście:**

- ♡ Zauważ, w jakim stopniu sam tworzysz scenariusze swoich związków.
- ♡ Daj sobie czas na zmianę optyki i stań się przyjazny oraz otwarty.
- ♡ Oczekuj tego, co najlepsze, zamiast wracać do tego, co było.