

ANASTASIIA
KOLENDO-SMIRNOVA

SERIA
DLA KOBIET,
KTÓRE CHCĄ
WIĘCEJ



Po rozstaniu wybieram siebie

Jak przejść przez rozstanie
i otworzyć się na nową
relację

KONIEC
BÓLU
TO POCZĄTEK
CIEBIE

WIĘKSZA
ŚWIADOMA
SZCZĘŚLIWSZA
TY



Tom 1 trylogii „Wybieram siebie”

Po rozstaniu wybieram siebie

Jak przejść przez rozstanie i otworzyć się na nową relację

Anastasiia Kolendo-Smirnova

Ta książka jest pierwszym tomem trylogii „Wybieram siebie”.

Trylogia prowadzi przez trzy różne, ale ściśle związane ze sobą etapy: przeżywanie rozstania i odzyskiwanie równowagi, budowanie relacji z samą sobą oraz tworzenie bliskości bez rezygnowania z własnych potrzeb, granic i poczucia własnej wartości.

Każdy tom stanowi odrębną całość i można czytać go niezależnie. Razem tworzą jednak jedną drogę — od momentu, w którym coś się kończy, do miejsca, w którym można świadomie zdecydować, jak chce się kochać, z kim chce się być i czego nie chce się już tracić po drodze.

Trylogia „Wybieram siebie”:

1. *Po rozstaniu wybieram siebie*
 2. *W związku nie tracę siebie*
 3. *W miłości wybieram siebie*
-

Dzień pierwszy

Wczoraj rozstałam się z mężczyzną, którego kochałam.

Chciałam z nim żyć. Wyobrażałam sobie wspólną przyszłość, rodzinę, dzieci. Nie były to wyłącznie abstrakcyjne marzenia — mieszkaliśmy razem i podejmowałam już konkretne decyzje związane z planowaniem przyszłości.

A wczoraj się rozstaliśmy.

Boli.

Chodzę bez celu po mieszkaniu. Co chwilę natrafiam na przedmioty, które przypominają mi o planach, których być może nigdy nie zrealizujemy. Jeszcze niedawno przyszłość wydawała się czymś oczywistym. Teraz nagle trzeba pomyśleć o niej od początku.

Właśnie wtedy dzwoni koleżanka. Prosi, żebym porozmawiała z kobietą, która chciałaby stworzyć szczęśliwy związek i założyć rodzinę, ale nie wie, dlaczego wciąż jej się to nie udaje.

I w tym momencie pojawia się myśl: potrzebuję tej książki.

Ja jej potrzebuję. Być może potrzebuje jej również tamta kobieta. I być może potrzebujesz jej Ty.

Nie chcę jednak pisać kolejnej książki o tym, jak „znaleźć miłość” albo jak sprawić, żeby określony człowiek nas pokochał. Nie mamy takiej kontroli nad drugim człowiekiem.

Chcę zrobić coś innego.

Chcę potraktować własne doświadczenie jak osobistą drogę i jednocześnie materiał do refleksji. Zatrzymać się przy tym, co dzieje się po rozstaniu: przy bólu, lęku, utraconych planach, wyobrażeniach o przyszłości, potrzebach i przekonaniach dotyczących związku.

A potem sprawdzić, co można zrobić, żeby stopniowo odzyskiwać siebie.

W książce będę korzystać między innymi z elementów mojej autorskiej metody — **terapii kognitywno-obrazowej**, opisaną szerzej w książce „*Magiczna pigułka to ja*”. Wykorzystuje ona pracę z myślami, emocjami, wyobrażeniami i metaforami jako narzędziami pomagającymi lepiej rozumieć własne doświadczenia.

Nie będziemy jednak traktować pojawiających się obrazów jak przepowiedni ani ukrytych komunikatów, które bezbłędnie mówią nam, co znajduje się w „nieświadomości”. Wyobrażenie jest tutaj narzędziem refleksji. Może pomóc zauważyć emocję, obawę, potrzebę albo przekonanie, które wcześniej trudno było nazwać.

Ta książka nie obiecuje również, że dzięki wykonaniu określonych ćwiczeń znajdziesz partnera, weźmiesz ślub czy stworzysz rodzinę. Żadna metoda psychologiczna nie może tego zagwarantować.

Możemy natomiast pracować nad tym, na co rzeczywiście mamy wpływ: nad sposobem przeżywania straty, rozumieniem własnych potrzeb, podejmowanymi decyzjami, granicami, przekonaniami i tym, jak wchodzimy w kolejne relacje.

Opisuję własne doświadczenie, ale proponowane ćwiczenia możesz wykonywać niezależnie od płci i orientacji. Nie musisz też mieć dokładnie takiego samego celu jak ja. Dla jednej osoby będzie nim małżeństwo, dla innej bliska relacja bez ślubu, a dla jeszcze innej — odzyskanie spokoju po rozstaniu i dopiero późniejsze zastanowienie się, czy w ogóle chce nowego związku.

Najważniejsze jest to, żeby cel był naprawdę Twój.

Zanim zaczniemy, chcę zapisać swój obecny stan. Nie po to, żeby później udowodnić „skuteczność” metody, lecz żeby móc zobaczyć, czy i co rzeczywiście się we mnie zmieniło.

Jest mi bardzo trudno. Boli mnie, że ten związek się skończył. Wydaje mi się, że widzę tego człowieka wszędzie. Czasami rozpoznaję jego gesty albo sylwetkę w przypadkowych osobach. Przedmioty, miejsca i drobne sytuacje natychmiast przywołują wspomnienia.

Martwię się również o przyszłość. Myślę o rodzinie, macierzyństwie i upływającym czasie. Nie wiem, kiedy spotkam kogoś, z kim będę chciała stworzyć bliską relację i kto będzie chciał podobnego życia.

Jest we mnie dużo niepewności.

Gdybym miała określić dzisiaj w skali od 0 do 10, jak bardzo wierzę, że moje życie osobiste może ułożyć się tak, jak tego pragnę, moja odpowiedź byłaby bardzo niska.

I właśnie od tego miejsca zaczynam.

Zanim przejdiesz dalej, zrób to samo.

Weź kartkę, notes albo otwórz dokument i opisz swój obecny stan możliwie konkretnie. Nie ograniczaj się do „jest mi źle” albo „boję się”.

Co dokładnie czujesz?

Czego najbardziej Ci brakuje?

Co boli najmocniej?

Czego się obawiasz?

Za czym tęsknisz?

Jak wyobrażasz sobie swoją przyszłość w tej chwili?

A jeśli chcesz, dodaj skalę od 0 do 10: **na ile dzisiaj wierzysz, że możesz jeszcze stworzyć życie osobiste, w którym będziesz czuć się dobrze?**

Zapisz odpowiedź. Nie musi być optymistyczna.

Ma być prawdziwa.

Nie musisz również wykonywać wszystkich ćwiczeń w jednym tempie. Jeśli któreś z nich wywołuje silne napięcie, możesz zrobić przerwę, wrócić do niego później albo z niego zrezygnować. Jeżeli przeżywasz bardzo silny kryzys, masz trudności z codziennym funkcjonowaniem albo pojawiają się myśli o zrobieniu sobie krzywdy, ćwiczenia z książki nie zastępują profesjonalnej pomocy.

Czego dokładnie chcę?

To pytanie wydaje się proste.

W rzeczywistości może należeć do najtrudniejszych.

Po rozstaniu łatwo skoncentrować się na tym, czego już nie mamy:

Chcę, żeby wrócił.

Chcę, żeby przestało boleć.

Chcę cofnąć czas.

Nie chcę być sama.

Spróbujmy jednak na chwilę odsunąć konkretną osobę i zadać inne pytanie:

Jakiego życia i jakiej relacji naprawdę chcę?

Pierwszym ćwiczeniem będzie stworzenie w wyobraźni sceny, która symbolizuje pożądaną przyszłość.

Nie chodzi o przepowiadanie przyszłości ani o „przyciąganie” wydarzeń. Nie tworzymy wizualizacji po to, żeby rzeczywistość później musiała wyglądać dokładnie tak samo.

Chodzi o coś znacznie prostszego: kiedy próbujemy zobaczyć w wyobraźni to, czego pragniemy, czasami łatwiej zauważyć, co jest dla nas ważne i jakie emocje budzi sama możliwość otrzymania tego.

Wyobraź więc sobie jedną konkretną scenę.

Jeżeli marzysz o małżeństwie, może to być ślub. Jeśli ważniejsza jest dla Ciebie codzienna bliskość — wspólne śniadanie, mieszkanie, spacer albo zwyczajny wieczór we dwoje. Jeśli pragniesz rodziny — scena z życia rodzinnego.

Nie wybieraj obrazu dlatego, że „tak powinno wyglądać szczęście”.

Wybierz taki, który coś znaczy **dla Ciebie**.

Moja scena jest związana ze ślubem.

Widzę siebie w sukni ślubnej. Trzymam bukiet różowych i białych kwiatów. Obok stoi mężczyzna, z którym zdecydowaliśmy się wspólnie przejść przez życie. Obejmuje mnie. Wokół są bliscy ludzie, słyszeć rozmowy i śmiech.

Nie potrzebuję idealnego filmu w głowie. Wystarczy kilka szczegółów, dzięki którym scena staje się dla mnie wyraźna.

Teraz zrób to samo.

Możesz zamknąć oczy albo opisać scenę na papierze. Jeżeli trudno Ci tworzyć obrazy w wyobraźni, nic złego się nie dzieje. Możesz pracować ze słowami, skojarzeniami, odczuciami albo krótkim opisem.

Zapytaj siebie:

Gdzie jestem? Kto jest obok mnie? Co się dzieje? Jak wygląda moje życie? Co w tej scenie sprawia, że myślę: „Tak, właśnie tego chcę”?

Nie musi to być obraz całkowicie oryginalny. Nasza wyobraźnia naturalnie korzysta ze wspomnień, filmów, fotografii i innych doświadczeń. Ważniejsze od „oryginalności” jest to, czy scena pomaga Ci lepiej rozpoznać własne pragnienia.

I jeszcze jedno:

to ćwiczenie psychologiczne, nie magia.

Nie próbujemy stworzyć obrazu, który później „zmaterializuje się” w rzeczywistości. Próbujemy lepiej zrozumieć siebie.

Kiedy Twoja scena będzie gotowa, zatrzymaj się przy niej na chwilę.

Dopiero potem przejdź dalej.

Co się we mnie dzieje?

Spójrz jeszcze raz na stworzoną przed chwilą scenę.

Tym razem nie pytaj:

„Czy tego chcę?”

Zapytaj:

„Co czuję, kiedy wyobrażam sobie, że naprawdę to mam?”

Być może pojawi się radość, spokój albo wzruszenie.

Ale może obok nich pojawić się również napięcie.

Lęk.

Niepewność.

Smutek.

Obawa przed utratą.

Myśl: „*A co, jeśli znowu się nie uda?*”

Nie zakładaj jednak z góry, że **musi** istnieć jakaś ukryta negatywna emocja. Jeśli jej nie znajdujesz, nie wymyślaj jej na siłę. Sam brak napięcia również jest informacją.

W mojej scenie początkowo wszystko wydaje się dobre. Czuję się bezpiecznie. Wyobrażam sobie, że jestem kochana i że sama kocham.

Po chwili zauważam jednak coś jeszcze.

Myślę o bliskich.

O tym, jak bardzo chcieliby zobaczyć mnie szczęśliwą.

I pojawia się lęk:

Co będzie, jeśli znowu się nie uda?

Co będzie, jeśli wszyscy będą się cieszyć, a później kolejny związek się rozpadnie?

Zauważam, że część mojego napięcia nie dotyczy nawet samego przyszłego partnera. Dotyczy obawy przed rozczarowaniem ludzi, którzy mnie kochają.

A potem pojawia się jeszcze coś.

W wyobrażonej scenie przyszłego ślubu myślę o mężczyźnie, z którym rozstałam się wczoraj.

To nie musi oznaczać żadnej „wewnętrznej blokady”.

Rozstanie wydarzyło się zaledwie dzień wcześniej. Nic dziwnego, że moje emocje nadal są związane z człowiekiem, którego kochałam.

To strata.

A straty potrzebują czasu.

Dlatego zapisuję dwie rzeczy, które są dzisiaj dla mnie szczególnie ważne:

boję się kolejnego rozczarowania i nadal cierpię po zakończeniu poprzedniego związku.

Teraz kolej na Ciebie.

Przyjrzyj się swojej scenie i zapytaj:

Co czuję?

Nie szukaj „właściwej” odpowiedzi.

Jeżeli pojawia się kilka emocji, zapisz wszystkie.

Jeżeli nie pojawia się żadna trudna emocja — również to zapisz.

Nie diagnozujemy w ten sposób żadnej „nieświadomej przeszkody”. Próbujemy jedynie zauważyć, jakie myśli i uczucia uruchamia w nas wyobrażenie o przyszłej bliskości.

Obraz roboczy

Dzień drugi

Budzę się wcześniej niż zwykle.

Spalam źle, z przerwami. Od rana płaczę.

Próbuję odwrócić uwagę i zaglądam na portal randkowy. Przeglądam profile, ale nikt mnie nie interesuje. W pewnym momencie dochodzi do mnie, że właściwie nie mam ochoty tam być.

Zamykam aplikację.

Znowu płaczę.

Dzisiaj moja wiara w to, że niedługo wszystko się ułoży, wynosi chyba zero na dziesięć.

Trudno mi nawet pisać. W pewnym momencie odkładam tekst na kilka godzin, bo zwyczajnie nie mam siły.

Nie każda niechęć do ćwiczenia jest „oporem psychologicznym”.

Czasami jesteśmy po prostu zmęczeni.

Czasami potrzebujemy odpocząć.

Czasami temat jest zbyt bolesny.

A czasami rzeczywiście unikamy czegoś, ponieważ kontakt z określoną emocją jest dla nas nieprzyjemny.

Nie musisz z tym walczyć.

Warto raczej zapytać:

„Czego potrzebuję w tej chwili — kontynuowania, przerwy, wsparcia, a może zupełnie innego sposobu pracy?”

Ja wracam do ćwiczenia dopiero wtedy, kiedy czuję, że mogę.

Teraz spróbuję nadać jednej z wcześniej zauważonych emocji formę metaforycznego obrazu.

Nie chodzi o znalezienie jedyne „prawidłowego” symbolu. Metafora jest osobista. Ten sam lęk jedna osoba może zobaczyć jako burzę, druga jako zamknięte drzwi, trzecia jako balon, który może odlecieć, a jeszcze inna w ogóle nie będzie chciała pracować obrazami.

Każda z tych możliwości jest dopuszczalna.

Jeśli chcesz spróbować, wybierz jedno uczucie i zapytaj:

Gdyby to uczucie było obrazem, jak mogłoby wyglądać?

Nie interpretuj go jeszcze.

Po prostu zobacz, co przychodzi Ci do głowy.

W moim przypadku pojawiają się dwa obrazy.

Pierwszy dotyczy lęku przed rozczarowaniem bliskich.

Wyobrażam sobie człowieka, który przyjeżdża do rodziny. Przynosi prezenty. Widzi radość bliskich, a jednocześnie zauważa za oknem ogromną falę zbliżającą się do domu.

Drugi obraz dotyczy bólu po rozstaniu.

Widzę kobietę, która stoi sama. W miejscu, w którym metaforycznie powinno znajdować się serce, odczuwa pustkę. W oddali znajduje się odchodzący mężczyzna.

Nie traktuję tych obrazów dosłownie.

Nie mówią mi, co wydarzy się w przyszłości. Nie są diagnozą. Nie ujawniają obiektywnej prawdy o mojej psychice.

Po prostu dobrze oddają to, co dzisiaj czuję.

Jeżeli chcesz stworzyć własny obraz, mogą pomóc Ci pytania:

Gdyby moje uczucie miało kształt, jaki by był?

Gdyby było sceną z filmu, co by się w niej działo?

Gdybym nie mogła lub nie mógł używać słów i mogła lub mógł jedynie coś narysować — co znalazłoby się na kartce?

Możesz zapisać odpowiedź albo zrobić prosty szkic.

Jeżeli pojawiający się obraz jest bardzo drastyczny, uruchamia wspomnienia traumatycznych wydarzeń albo powoduje gwałtowny wzrost napięcia, nie musisz kontynuować ćwiczenia. Wróć do otoczenia, zauważ, gdzie jesteś, i wybierz coś, co pomaga Ci odzyskać poczucie stabilności.

Początek zmiany

Teraz przyjrzymy się obrazowi roboczemu.

Nie będziemy próbować natychmiast zamienić go w idealną, szczęśliwą scenę.

Zrobimy coś znacznie mniejszego.

Zapytamy:

„Co mogłoby się tutaj zmienić, żeby zrobiło mi się choć odrobinę łatwiej?”

Wybierz jeden element.

Możesz coś dodać, usunąć, przesunąć, zmniejszyć, oddalić albo zmienić sposób, w jaki coś wygląda.

Potem zatrzymaj się i sprawdź reakcję.

Czy napięcie jest takie samo?

Mniejsze?

Większe?

A może nie czujesz żadnej różnicy?

Nie ma obowiązku odczuć ulgi. Brak zmiany nie oznacza, że wykonujesz ćwiczenie źle. To tylko informacja, że ta konkretna modyfikacja nie wpływa znacząco na Twoje odczucia.

Możesz wtedy spróbować czegoś innego.

Nie ma również żadnego obowiązującego czasu, w którym „właściwa” odpowiedź powinna się pojawić.

Warto zapisywać kolejne wersje obrazu. Dzięki temu łatwiej później zobaczyć, jakie skojarzenia i rozwiązania się pojawiały. Nie dlatego, że psychika będzie próbowała je „wyprzeć”, lecz dlatego, że zwyczajnie zapominamy szczegóły własnych myśli.

Wracam więc do pierwszego obrazu.

Człowiek odwiedza bliskich. Widzi ich radość. Za oknem nadciąga ogromna fala.

Próbuję różnych zmian.

Najpierw wyobrażam sobie zasłonięcie okna.

Nie pomaga.

Potem pojawia się pomysł ucieczki.

Też nie przynosi ulgi.

Próbuję wyobrazić sobie rozmowę z rodziną i powiedzenie im, że ich kocham.

To porusza mnie jeszcze bardziej.

W końcu przychodzi zupełnie inna myśl:

a gdyby to, co widzę za oknem, wcale nie było rzeczywistym zagrożeniem?

Wyobrażam sobie, że jest to obraz na ścianie — fototapeta przedstawiająca ogromną falę.

Sprawdzam reakcję.

Napięcie trochę maleje.

Nie znika całkowicie.

I nie musi.

Na tym etapie wystarczy mi, że pojawiła się niewielka zmiana.

Zostawiam więc obraz właśnie taki.

Nie dlatego, że „usunęłam problem”.

Nie dlatego, że zmieniałam przyszłość.

Po prostu znalazłam metaforyczny sposób, który w tej chwili pomaga mi spojrzeć na własny lęk z nieco większego dystansu.

I na dzisiaj to wystarczy.

Dalsza praca z obrazem

Wracam do drugiego obrazu.

Widzę kobietę, która została z poczuciem, jakby ktoś zabrał jej serce. Mężczyzna odchodzi, a ona stoi i nie wie, co zrobić z bólem, który po nim pozostał.

Pierwszy odruch podpowiada mi różne rozwiązania.

Zawołać go?

Pobiec za nim?

Spróbować odzyskać serce?

Rozpłakać się tak, żeby usłyszał i zawrócił?

Sprawdzam każde z tych wyobrażeń i zauważam, że żadne nie przynosi ulgi. W każdym nadal najważniejszy jest **on**. To od jego zachowania zależy, czy kobieta odzyska spokój.

Próbuję więc dalej.

Może mężczyzna wyrzuci zabrane serce? Może pojawia się światło? Może rana zostaje w magiczny sposób uleczone?

Nie.

To również nie pasuje do mojego aktualnego stanu.

Przez chwilę pojawia się nawet obraz odwetu — żeby kobieta mogła zadać mężczyźnie taki sam ból, jakiego sama doświadcza. Ale ta wersja także niczego nie rozwiązuje. Zemsta w wyobraźni nie zwraca jej tego, co utraciła.

To ważna obserwacja.

Nie każda zmiana obrazu musi być dobra tylko dlatego, że daje bohaterce większą siłę albo kontrolę.

Szukam więc dalej.

W pewnym momencie wyobrażam sobie, że mężczyzna wchodzi do labiryntu, a kobieta zostaje przed wejściem.

Robi mi się trochę łatwiej.

Jakby jego droga przestawała być jej drogą.

Później pojawia się lustro. Mężczyzna dochodzi do niego i nie może po prostu iść dalej. Musi zobaczyć samego siebie.

Ten obraz daje mi nieco więcej spokoju, więc na dzisiaj przy nim zostaję.

Nie dlatego, że lustro ma jakieś uniwersalne psychologiczne znaczenie. Nie próbuję również rozszyfrować symbolu i ustalić, co „naprawdę” mówi moja nieświadomość.

Liczy się coś prostszego: **ta wersja metafory zmienia sposób, w jaki w danym momencie przeżywam własne uczucia.**

Praca z obrazem może czasem okazać się zaskakująco trudna. Sama jestem autorką terapii kognitywno-obrazowej i mam doświadczenie w wykorzystywaniu pracy wyobrażeniowej, a mimo to nie znajduję rozwiązania od razu.

To przypomnienie, że ćwiczenie nie jest testem.

Nie ma jednej prawidłowej odpowiedzi.

Nie musisz odgadywać znaczenia symboli.

Nie musisz również doprowadzić obrazu do idealnego zakończenia.

Jeżeli jakaś zmiana daje Ci trochę więcej przestrzeni, spokoju albo dystansu — możesz na niej zakończyć pracę na dziś.

Jeżeli żadna nie pomaga, również możesz zakończyć ćwiczenie.

Zapisz, co się pojawiło, i wróć do codzienności.

Dalsza transformacja

Dzień trzeci

Znowu budzę się wcześniej niż zwykle.

Spalam niespokojnie. Miałam ciężkie sny. Po przebudzeniu wraca ból i przez chwilę naprawdę wydaje mi się, że to nigdy się nie skończy.

Na portalu randkowym czekają wiadomości od kilku mężczyzn. Patrzę na nie i nie czuję zainteresowania. Wręcz przeciwnie — przypominają mi, że chciałam być z kimś zupełnie innym.

Nie mam ochoty poznawać nowych ludzi.

Nie mam nawet ochoty wykonywać kolejnego ćwiczenia.

Wczoraj impulsywnie ścięłam włosy. Dzisiaj patrzę na nie i zastanawiam się, po co właściwie to zrobiłam. Za dwa dni mam ważną rozmowę o pracę, a ja mam wrażenie, że moje życie rozsypało się na części.

Jeżeli mam ocenić swoją wiarę w szybkie szczęśliwe zakończenie — nadal jest bliska zeru.

Rozstanie nie przebiega według harmonogramu.

Jednego dnia możemy poczuć chwilową ulgę, a następnego znowu płakać.

Możemy jednocześnie wiedzieć, że zakończenie związku było właściwą decyzją, i tęsknić za człowiekiem, z którym się rozstaliśmy.

Możemy nie chcieć wracać i jednocześnie cierpieć dlatego, że druga osoba już nie wróci.

Te doświadczenia nie wykluczają się wzajemnie.

Dlatego nie będziemy wymagać od siebie, żeby każdy kolejny dzień był lepszy od poprzedniego.

Podobnie jest z naszymi obrazami.

Jeżeli wracasz do metafory stworzonej wcześniej, możesz zauważyć, że dzisiaj odbierasz ją inaczej. To naturalne. Nasze emocje zmieniają się wraz z sytuacją, snem, stresem, wspomnieniami i wieloma innymi czynnikami.

Nie musimy również doprowadzać obrazu do stanu, w którym pozostają **wyłącznie pozytywne emocje**.

Po rozstaniu taki cel byłby często sztuczny.

Bardziej realistyczne pytanie brzmi:

„Czy mogę stworzyć taką wersję obrazu, przy której jest mi trochę bezpieczniej, spokojniej albo łatwiej?”

Nie ma określonej liczby dni, po której powinno się to wydarzyć.

Dla jednej osoby ćwiczenie będzie pomocne po kilku minutach. Inna będzie chciała wrócić do niego kilka razy. Jeszcze inna odkryje, że ten sposób pracy po prostu jej nie odpowiada.

Każda z tych możliwości jest w porządku.

Wracam więc do swoich dwóch obrazów.

W pierwszym nie ma już realnego tsunami. To, co początkowo wyglądało jak zagrożenie za oknem, stało się elementem obrazu na ścianie.

Nadal jednak czuję lekkie napięcie związane z rodziną.

Próbuję kolejnej wersji.

Wyobrażam sobie mężczyznę, który przyprowadza do swoich rodziców małą dziewczynkę — ich wnuczkę.

Scena staje się cieplejsza.

Rodzina cieszy się ze spotkania.

Zauważam jednak nową myśl:

A gdzie jest matka dziecka?

To pokazuje, jak zmienne mogą być nasze skojarzenia. Obraz, który chwilę wcześniej wydawał się spokojny, może po chwili uruchomić kolejne pytanie.

Nie oznacza to, że odkryliśmy nową „blokadę”.

Po prostu pojawiło się nowe skojarzenie.

Na razie zostawiam obraz właśnie taki.

Druga scena nadal jest trudniejsza.

Mężczyzna odchodzi, a kobieta zostaje z poczuciem utraty. W poprzedniej wersji pojawiło się lustro.

Dzisiaj patrzę na tę scenę i znowu chce mi się płakać.

Po chwili zauważam w odbiciu jeszcze jedną sylwetkę.

Ktoś stoi za kobietą.

Nie wiem, kto to jest.

Nie muszę wiedzieć.

Sama obecność kogoś w tej scenie sprawia jednak, że pojawia się odrobina nadziei.

Na dzisiaj wystarczy.

W pierwotnym tekście określałam tę relację jako „współzależną” i „neurotyczną”. Dzisiaj wolę nie stawiać takiej diagnozy wyłącznie na podstawie własnego cierpienia.

Silne przywiązanie, tęsknota i trudność w pogodzeniu się z rozstaniem nie oznaczają automatycznie zaburzenia czy współzależnienia.

Wiem natomiast jedno:

ta relacja przynosiła mi dużo cierpienia, a mimo to bardzo trudno było mi ją zakończyć.

I właśnie temu doświadczeniu chcę się przyglądać.