

ANASTASIIA
KOLENDO-SMIRNOVA

SERIA
DLA KOBIET,
KTÓRE CHCĄ
WIĘCEJ



W miłości wybieram siebie

PRAWDZIWA
MIŁOŚĆ
ZACZYNA SIĘ
OD CIEBIE

Jak rozumieć swoje
potrzeby, stawiać granice
i tworzyć relację
po swojemu

*Dobra
relacja
zaczyna się
od dobrej
relacji
z samą sobą*



WIĘKSZA
ŚWIADOMA
SZCZĘŚLIWSZA
TY

W miłości wybieram siebie

Jak rozumieć swoje potrzeby, stawiać granice i tworzyć relację po swojemu

Anastasiia Kolendo-Smirnova

Tom 3 trylogii „Wybieram siebie”

Ta książka jest **trzecim i ostatnim tomem trylogii „Wybieram siebie”** autorstwa Anastasii Kolendo-Smirnovej.

Każdy tom stanowi odrębną całość i można czytać go niezależnie. Wszystkie trzy książki tworzą jednak wspólną drogę — od przeżycia rozstania i odzyskiwania równowagi, przez budowanie zdrowej relacji z samą sobą, aż po świadome tworzenie bliskości, w której nie trzeba rezygnować z własnych potrzeb, granic i poczucia własnej wartości.

Trylogię tworzą:

Tom 1 — „Po rozstaniu wybieram siebie”

Jak przejść przez rozstanie i otworzyć się na nową relację

Tom 2 — „W związku nie tracę siebie”

Jak budować poczucie własnej wartości i nie uzależniać szczęścia od relacji

Tom 3 — „W miłości wybieram siebie”

Jak rozumieć swoje potrzeby, stawiać granice i tworzyć relację po swojemu

Pierwszy tom był przede wszystkim historią rozstania. Towarzyszył mi w momencie, kiedy trzeba było przeżyć stratę, pozwolić sobie na ból i stopniowo wrócić do własnego życia.

Drugi tom zaczął się tam, gdzie pojawiła się nowa trudność: jak wejść w bliskość i ponownie nie zgubić w niej siebie? Jak kochać, nie podporządkowując całego swojego samopoczucia temu, czy druga osoba dzwoni, pisze, wybiera mnie i spełnia moje oczekiwania?

Trzeci tom zaczyna się jeszcze dalej.

Nie pytam już wyłącznie:

„Jak poradzić sobie bez niego?”

Ani:

„Jak nie stracić siebie w związku?”

Pytam:

„Czego właściwie chcę?”

Jakiej relacji chcę?

Czego potrzebuję od partnera?

Co mogę dać drugiej osobie?

Co jest dla mnie ważne, a z czego mogę zrezygnować?

Gdzie znajduje się kompromis, a gdzie zaczyna się rezygnowanie z siebie?

Które różnice można zaakceptować, a które sprawiają, że dwoje ludzi po prostu do siebie nie pasuje?

I wreszcie:

jak wybierać nie tylko człowieka, którego kocham, lecz także relację, w której naprawdę chcę żyć?

Nie istnieje jeden właściwy model miłości.

Dla jednej osoby ważna będzie bardzo duża bliskość. Dla innej — więcej przestrzeni i niezależności.

Ktoś marzy o małżeństwie i dzieciach.

Ktoś inny nie chce ani jednego, ani drugiego.

Jedna osoba potrzebuje częstego kontaktu i wielu wspólnych aktywności. Druga najlepiej czuje się w związku, w którym partnerzy mają również dużo własnego życia.

Żaden z tych modeli nie musi być lepszy od pozostałych.

Problem pojawia się wtedy, kiedy próbujemy zbudować wspólne życie, nie wiedząc, czego sami potrzebujemy — albo zakładając, że miłość powinna automatycznie rozwiązać wszystkie różnice.

Nie powinna.

Można się kochać i mieć inne potrzeby.

Można bardzo kogoś pragnąć i jednocześnie odkryć, że trudno byłoby nam razem żyć.

Można spotkać wspaniałego człowieka, który nie jest odpowiednim partnerem właśnie dla nas.

Dlatego ten tom nie będzie instrukcją, jak znaleźć „idealnego mężczyznę” ani jak stworzyć związek, który nigdy się nie rozpadnie.

Będzie próbą odpowiedzi na znacznie bardziej osobiste pytanie:

jak stworzyć relację, która jest zgodna również ze mną?

Nie chodzi o sporządzenie listy wymagań i odrzucanie każdego człowieka, który nie spełnia wszystkich punktów.

Nie chodzi również o stawianie granic tak sztywnych, że nikt nie będzie mógł się do nas zbliżyć.

Bliskość wymaga elastyczności.

Rozmowy.

Kompromisów.

Czasami zmiany własnego zdania.

Czasami zaakceptowania czegoś, czego sami nigdy byśmy nie wybrali.

Ale kompromis ma sens tylko wtedy, kiedy nadal pozostają w nim **dwie osoby**.

Właśnie dlatego w tej części trylogii będziemy przyglądać się potrzebom, oczekiwaniom, granicom, zgodności partnerów i temu, co dla każdego z nas oznacza dobra relacja.

Nie po to, żeby znaleźć uniwersalną receptę na miłość.

Po to, żeby coraz lepiej rozumieć własną.

Potrzeby

Śnił mi się bardzo przystojny mężczyzna.

W tym śnie przytulił mnie, a później wsiedliśmy razem do pociągu i pojechaliśmy na wycieczkę.

Następnego dnia zobaczyłam w internecie mężczyznę, który niezwykle przypominał mi tego ze snu.

Zaskoczyło mnie to na tyle, że napisałam do niego wiadomość:

„Przepraszam, nie wierzę w mistykę, ale śnił mi się Pan”.

Odpowiedział.

Tydzień później siedzimy naprzeciwko siebie w restauracji.

Jest niezwykle przystojny. Inteligentny. Zdecydowany.

Patrzy na mnie bardzo uważnie i mam wrażenie, że naprawdę mu się podobam.

W głowie pojawia mi się tylko jedno pytanie:

dlaczego taki książę jest sam?

Im dłużej rozmawiamy, tym więcej rzeczy zwraca moją uwagę. Nie pije alkoholu. Opowiada o swoich zasadach i o tym, co jest dla niego ważne. Widzę też, że nie są to wyłącznie deklaracje — przynajmniej na tym etapie jego zachowanie wydaje się z nimi zgodne.

Potem trafiaam do szpitala.

Nowy znajomy przyjeżdża do mnie bez długiego zastanawiania się. Mówi mi, że jestem piękna, podczas gdy ja patrzę na niego ze szpitalnego łóżka jednocześnie ze zdziwieniem i zażenowaniem.

Znajomość powoli się rozwija.

Naprawdę bardzo mi się podoba.

Przez chwilę nawet myślę:

może właśnie na kogoś takiego czekałam?

A później coś zaczyna się zmieniać.

Pisze coraz rzadziej, tłumacząc to pracą i brakiem czasu. Mam wrażenie, że poświęca mi mniej uwagi. Że nie patrzy już na mnie tak jak wcześniej. Że nie słucha równie uważnie.

I właśnie tutaj zaczyna się prawdziwy temat tej książki.

Kiedyś prawdopodobnie próbowałabym przede wszystkim **utrzymać relację**.

Tłumaczyłabym go:

jest zajęty.

Jest zmęczony.

Ma dużo pracy.

Nie może przecież cały czas poświęcać mi uwagi.

Być może wszystkie te wyjaśnienia byłyby nawet prawdziwe.

Problem polegałby na czymś innym.

Ja cierpiałabym, a jednocześnie próbowałabym przekonać samą siebie, że nie powinnam potrzebować tego, czego potrzebuję.

Po doświadczeniach opisanych w dwóch poprzednich tomach chcę zrobić coś innego.