

ANASTASIIA
KOLENDO-SMIRNOVA

SERIA
DLA KOBIET,
KTÓRE CHCĄ
WIĘCEJ



W związku nie tracę siebie

Jak budować
poczucie własnej wartości
i nie uzależniać szczęścia
od relacji

BLISKO
ALE
WCIĄŻ
SOBĄ

ŚWIADOME
RELACJE
SZCZĘŚLIWSZA
TY

DOBRA RELACJA
ZACZYNA SIĘ
OD DOBREJ RELACJI
Z SAMĄ SOBĄ

Tom 2 trylogii „Wybieram siebie”

W związku nie tracę siebie

Jak budować poczucie własnej wartości i nie uzależniać szczęścia od relacji

Anastasiia Kolendo-Smirnova

Trylogia „Wybieram siebie”

Ta książka jest **drugim 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 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 koncentruje się na doświadczeniu rozstania — bólu, tęsknocie, utracie wspólnych planów oraz stopniowym odzyskiwaniu zainteresowania własnym życiem.

Ten, drugi tom, zaczyna się w innym miejscu.

Można już nie tęsknić za byłym partnerem. Można nawet wejść w nową relację. A mimo to odkrywać, że własne samopoczucie zbyt mocno zależy od drugiego człowieka.

Czy mnie kocha?

Czy się odezwie?

Czy nadal jestem dla niego ważna?

Dlaczego zachowuje się inaczej niż wcześniej?

Czy zrobiłam coś nie tak?

Czy powinnam bardziej się postarać?

Czy jeśli postawię granicę, odejdzie?

W takich momentach problemem nie musi być brak miłości.

Czasami trudność polega na tym, że **w relacji zaczynamy stopniowo tracić kontakt ze sobą.**

Z własnymi potrzebami.

Z granicami.

Z poczuciem wartości.

Z życiem, które istniało również poza związkiem.

Dlatego ta książka nie będzie opowiadała o tym, jak sprawić, żeby druga osoba bardziej nas kochała, jak zatrzymać partnera ani jak stać się kimś, kogo nie można porzucić.

Będzie dotyczyła czegoś innego:

jak być blisko drugiego człowieka i jednocześnie pozostać blisko siebie.

Nie musisz wcześniej czytać pierwszego tomu, żeby pracować z tą książką. Jeżeli jednak jesteś właśnie po rozstaniu i ból jest nadal bardzo intensywny, pierwszy tom trylogii — **„Po rozstaniu wybieram siebie”** — może być dla Ciebie naturalnym początkiem tej drogi.

Tutaj idziemy krok dalej.

Nie będziemy pytać wyłącznie:

„Jak stworzyć dobry związek?”

Będziemy również pytać:

„Kim jestem w związku?”

„Co dzieje się ze mną, kiedy zaczynam się bać, że stracę drugiego człowieka?”

„Czy potrafię kochać, nie rezygnując z siebie?”

Bo bliskość nie powinna wymagać znikania.

I właśnie od tego zaczyna się drugi tom trylogii **„Wybieram siebie”**.

Wstęp

Pierwszy tom tej trylogii zakończył się w momencie, kiedy ból po rozstaniu przestał zajmować całe moje życie. Nadal miałam uczucia związane z poprzednią relacją, ale jednocześnie zaczęłam otwierać się na nowe znajomości. Wkrótce weszłam w nowy związek.

Można byłoby pomyśleć:

szczęśliwe zakończenie.

Tylko że życie rzadko kończy się w miejscu, w którym kończy się jeden rozdział książki.

Nowa relacja dość szybko pokazała mi, że samo przeżycie rozstania nie rozwiązało wszystkich moich trudności związanych z bliskością.

Zauważyłam w sobie coś, czemu chciałam przyjrzeć się znacznie uważniej.

Kiedy zaczynało mi na kimś naprawdę zależeć, pojawiał się lęk przed utratą relacji.

A wraz z nim pytania:

Czy nie zacznę zbyt wiele tolerować tylko dlatego, żeby nie zostać sama?

Czy będę potrafiła powiedzieć, że coś mi nie odpowiada?

Czy postawię granicę, jeśli będę wiedziała, że partner może jej nie zaakceptować?

Czy moje poczucie własnej wartości znowu zacznie zależeć od tego, jak traktuje mnie drugi człowiek?

Czy potrafię kochać i jednocześnie nie tracić siebie?

W pierwotnej wersji tej historii określałam ten problem znacznie bardziej kategorycznie. Pisałam o swojej „skłonności do neurotycznych związków” i zakładałam, że bez jej „przepracowania” nie będę w stanie stworzyć zdrowej relacji.

Dzisiaj nie chcę tak łatwo przyklejać ani sobie, ani czytelnikowi etykiet.

Silny lęk przed utratą partnera, trudność w stawianiu granic, podporządkowywanie własnych potrzeb relacji czy pozostawanie w sytuacji, która nas rani, mogą być ważnymi sygnałami. Nie oznaczają jednak automatycznie, że jesteśmy „neurotyczni”, „współzależni” albo psychicznie niezdrowi.

Ludzie pozostają w trudnych relacjach z bardzo różnych powodów.

Z powodu miłości.

Przywiązania.

Lęku.

Nadziei na zmianę.

Wspólnych dzieci.

Sytuacji finansowej.

Presji społecznej.

Samotności.

Wspólnej historii.

A czasem dlatego, że przez długi czas nie zauważają, jak wiele własnych potrzeb zaczęli odkładać na później.

Dlatego celem tej książki nie będzie diagnozowanie siebie ani partnera.

Nie będzie nim również osiągnięcie takiej „miłości do siebie”, po której już nigdy nie będziemy zależni emocjonalnie od innych ludzi.

Bliskość z natury oznacza, że drugi człowiek staje się dla nas ważny.

Możemy tęsknić.

Możemy potrzebować wsparcia.

Możemy cierpieć po stracie.

Możemy przejmować się tym, co partner o nas myśli.

Problem zaczyna się wtedy, kiedy relacja stopniowo zajmuje tak dużo miejsca, że przestajemy słyszeć samych siebie.

Dlatego mój cel jest inny:

chcę nauczyć się tworzyć bliskość, w której drugi człowiek jest dla mnie ważny, ale ja również pozostaję ważna dla samej siebie.

Ta książka będzie jednocześnie moją osobistą historią i praktyczną pracą, którą możesz wykonywać razem ze mną.

Poszczególne rozdziały odpowiadają kolejnym dniom mojego doświadczenia. Znajdziesz w nich pytania, ćwiczenia wyobrazeniowe, pracę z emocjami, przekonaniami i metaforami oraz moje własne obserwacje.

Nie musisz jednak wykonywać jednego rozdziału dziennie.

Nie istnieje właściwe tempo.

Jeżeli jedno ćwiczenie zajmie Ci kilka dni — dobrze.

Jeżeli zechcesz zrobić przerwę — również dobrze.

Jeżeli któreś ćwiczenie nie będzie Ci odpowiadało — możesz je pominąć.

Nie chodzi o zaliczenie treningu.

Chodzi o lepsze poznanie siebie.

Na początku zapiszę również swój aktualny stan emocjonalny i opiszę to, co dzieje się w mojej relacji. Nie po to, żeby później udowodnić skuteczność określonej metody, lecz żeby móc porównać, jak z czasem zmieniają się moje myśli, emocje, zachowania i sposób patrzenia na siebie.

A więc zaczynamy.

Najpierw moja historia.

Z mężczyzną, z którym próbuję teraz stworzyć relację, poznałam się na portalu randkowym.

Początkowo nie traktowałam tej znajomości szczególnie poważnie. Czasami rozmawialiśmy przez telefon, trochę pisaliśmy. Mieszkaliśmy w różnych miastach, a ja nie byłam przekonana, że chcę angażować się w relację na odległość.

Pewnego dnia zadzwonił i powiedział, że chce spotkać się ze mną osobiście.

Miałam napięty grafik, więc znalazłam dla niego dokładnie pół godziny.

Ani minuty więcej.

Spotkaliśmy się w kawiarni w centrum.

Miała być kawa i krótkie poznanie się.

Potem był spacer.

Planetarium.

Wystawa chińskich lampionów.

Kolacja.

Pół godziny zamieniło się w cały wspólnie spędzony dzień.

I wtedy zaczęło się coś, czego zupełnie nie planowałam.

Do dziś jesteśmy razem.

Na początku było dużo euforii i fascynacji. Przez chwilę łąpałam się nawet na tym, że porównuję nowego partnera z mężczyzną, po rozstaniu z którym pracowałam w pierwszym tomie.

Co zabawne, mieli to samo imię.

Dostrzegałam również pewne podobieństwa charakteru i początkowo wydawało mi się, że spotkałam jakąś „ulepszoną wersję” poprzedniego partnera.

Z czasem takie porównanie zaczęło tracić sens.

Im lepiej poznawałam człowieka, z którym byłam, tym wyraźniej widziałam jego własny charakter, potrzeby, mocne strony, słabości i sposób budowania relacji.

Przestał być kimś, kogo można porównywać z przeszłością.

Stał się po prostu sobą.

I właśnie wtedy pojawiło się coś jeszcze.

Zaczęło mi naprawdę zależeć.

A kiedy zaczęło mi zależeć, pojawił się lęk.

Co będzie, jeśli go stracę?

To pytanie mnie zatrzymało.

Nie dlatego, że sam lęk przed utratą bliskiego człowieka jest czymś nieprawidłowym.

Jest naturalny.

Zaczęłam jednak zastanawiać się nad czymś innym:

co zrobię, kiedy lęk przed utratą relacji zderzy się z moimi własnymi granicami?

Czy powiem, że coś mi nie odpowiada?

Czy będę potrafiła odmówić?

Czy zacznę usprawiedliwiać zachowania, które mnie ranią?

Czy będę próbowała być „łatwiejsza”, „lepsz” i „wygodniejsza”, żeby tylko nie ryzykować rozstania?

To właśnie te pytania stały się początkiem tej książki.

Zanim zaczniemy

Ćwiczenia znajdujące się w tej książce są narzędziami autorefleksji i samoregulacji. Nie służą do diagnozowania zaburzeń psychicznych ani do leczenia chorób somatycznych.

Nie potrzebujemy również długiej listy „przeciwwskazań”, na której znalazłyby się gorączka, leczenie antybiotykami, przyjmowanie hormonów czy choroby nowotworowe.

Jeżeli jednak znajdujesz się w poważnym kryzysie psychicznym, masz myśli o zrobieniu sobie krzywdy, doświadczasz objawów psychotycznych albo ćwiczenia wywołują bardzo silne reakcje, z którymi trudno Ci sobie poradzić, nie próbuj zastępować nimi profesjonalnej pomocy.

Jeżeli natomiast znajdujesz się w relacji, w której występuje przemoc, groźby, przymus, kontrolowanie, izolowanie albo realne zagrożenie dla Ciebie lub dzieci, priorytetem nie jest „praca nad sobą”, lecz bezpieczeństwo i odpowiednie wsparcie.

Dzień pierwszy

Zacznijmy od historii Twoich relacji.

Weź kartkę lub otwórz osobny dokument.

Wypisz osoby, z którymi byłeś lub byłaś w ważnych związkach.

Przy każdej z nich odpowiedz:

Co było dla mnie dobre w tej relacji?

Co było trudne?

Czego mi brakowało?

Co akceptowałam lub akceptowałam, mimo że bardzo mi to nie odpowiadało?

Czy mówiłam lub mówiłem o swoich potrzebach?

Co robiłam lub robiłem, kiedy druga osoba ich nie uwzględniała?

Czy bałam lub bałem się odejść? Jeśli tak — czego dokładnie się bałam lub bałem?

Jeżeli jesteś obecnie w związku, uwzględnij również obecną relację.

Nie chodzi o sporządzenie aktu oskarżenia przeciwko byłym partnerom.

Spróbuj zobaczyć także własne decyzje.

W mojej historii niemal zawsze znajdował się jakiś istotny problem.

Jeden z mężczyzn był żonaty i nie potrafił zakończyć swojego małżeństwa. Dla mnie taka sytuacja była nie do zaakceptowania.

Inny nie chciał mieć dzieci, podczas gdy dla mnie możliwość macierzyństwa była ważna.

W małżeństwie doświadczałam trudności związanych z intymnością.

Kiedy patrzę na te relacje razem, zaczynam zauważać nie tylko to, jacy byli moi partnerzy.

Widzę również siebie.

I pytam: dlaczego pozostawałam w sytuacjach, które były dla mnie tak trudne?

Teraz zadaj to pytanie sobie:

Dlaczego pozostawałam lub pozostawałem w relacji, w której ważne potrzeby nie były zaspokajane albo moje granice były regularnie przekraczane?

Nie oceniaj pierwszej odpowiedzi.

Być może pojawi się:

bo kochałam.

bo mieliśmy dzieci.

bo nie miałam pieniędzy.

bo bałam się samotności.

bo wierzyłam, że się zmieni.

bo wstydzilem się przyznać przed rodziną, że związek się nie udał.

bo dobre momenty były naprawdę dobre.

bo nie wiedziałam, czy mam prawo oczekiwać czegoś więcej.

Każda z tych odpowiedzi prowadzi do innego miejsca.

Dlatego nie chcę sprowadzać wszystkich trudnych relacji do jednego pojęcia — „współzależnienia” albo „braku miłości do siebie”.

Sytuacje ludzi są znacznie bardziej złożone.

Wyobraźmy sobie dwie osoby.

Pierwsza żyje w związku, w którym doświadcza przemocy. Chce odejść, ale jest finansowo zależna od partnera, ma dzieci, boi się eskalacji przemocy i nie wie, gdzie mogłaby zamieszkać.

Nie powiemy jej:

„Po prostu za mało siebie kochasz”.

Jej sytuacja wymaga przede wszystkim bezpieczeństwa, wsparcia i realnych możliwości działania.

Druga osoba pozostaje w relacji, w której partner regularnie łamie ustalone zasady wierności. Wie o tym, cierpi, wielokrotnie mówi, że odejdzie, ale za każdym razem zostaje.

Tutaj również nie znamy odpowiedzi, dopóki nie poznamy konkretnej historii.

Może istnieć silne przywiązanie.

Lęk przed samotnością.

Zależność finansowa.

Nadzieja.

Wspólne dzieci.

Wstyd.

Niskie poczucie własnej wartości.

Albo kilka tych rzeczy jednocześnie.

Dlatego najważniejszym pytaniem nie jest:

„Czy jestem współzależniona lub współzależniony?”

Lepiej zapytać:

„Co sprawia, że zostaję w sytuacji, która mnie rani?”

To pytanie otwiera znacznie więcej możliwości.

Nie istnieje również prosty test, według którego samo tolerowanie czegoś nieprzyjemnego oznacza „toksyczny związek”.

Każda relacja zawiera kompromisy i różnice.

Warto jednak zwrócić uwagę, jeśli regularnie dzieje się coś takiego:

rezygnujesz z ważnych potrzeb ze strachu przed utratą partnera;

nie mówisz, co naprawdę czujesz;

Twoje granice są wielokrotnie przekraczane;

ciągle usprawiedliwiasz zachowania, które Cię ranią;

Twoje poczucie własnej wartości zależy niemal wyłącznie od partnera;

stopniowo rezygnujesz z przyjaciół, zainteresowań, pracy albo innych ważnych części własnego życia;

czujesz, że nie możesz odejść, chociaż relacja przynosi Ci przede wszystkim cierpienie.

Nie będę używać popularnej historii o żabie, która rzekomo pozostaje w stopniowo podgrzewanej wodzie aż do ugotowania. Nie jest ona dobrym opisem rzeczywistego zachowania żab.

Sama metafora zwraca jednak uwagę na coś, co rzeczywiście może wydarzyć się w relacji:

granice mogą przesuwac się stopniowo.

Coś, czego na początku nigdy byśmy nie zaakceptowali, po wielu miesiącach zaczynamy traktować jak codzienność.

Dlatego warto od czasu do czasu zapytać:

„Gdybym poznała lub poznał tę relację dzisiaj dokładnie taką, jaka jest teraz — czy nadal świadomie bym ją wybrała lub wybrał?”

Odpowiedź może być bardzo ważna.

Nie oznacza jednak automatycznie, że masz natychmiast zakończyć związek.

Czasami potrzebna jest rozmowa.

Czasami zmiana granic.

Czasami terapia par.

Czasami indywidualna praca psychologiczna.

Czasami przygotowanie bezpiecznego planu odejścia.

A czasami rzeczywiście zakończenie relacji.

Nie istnieje jedna odpowiedź dla wszystkich.

Chcę natomiast, żebyśmy w tej książce nauczyli się zauważać moment, w którym pytanie:

„Jak uratować związek?”

zaczyna przesłaniać inne:

„Co dzieje się ze mną w tym związku?”

Poczucie własnej wartości ma tutaj znaczenie, ale również nie działa według prostego równania:

„Pokocham siebie, a wtedy inni automatycznie zaczną mnie szanować”.

Możesz bardzo siebie cenić i nadal spotkać człowieka, który będzie zachowywał się źle.

Praca nad sobą nie daje kontroli nad cudzym zachowaniem.

Może jednak wpłynąć na coś innego:

na to, co zauważasz, na co się zgadzasz, jak komunikujesz swoje potrzeby, jakie granice stawiasz i jakie decyzje podejmujesz, kiedy te granice nie są respektowane.

To właśnie tym będziemy się zajmować.

Nie chcę również twierdzić, że brak miłości jest przyczyną niemal wszystkich problemów psychosomatycznych, jak robiłam to wcześniej. Objawy fizyczne mogą mieć wiele biologicznych, psychologicznych i społecznych uwarunkowań. Problemy zdrowotne wymagają odpowiedniej diagnostyki i leczenia. Praca nad relacjami może poprawić dobrostan i zmniejszyć część stresu, ale nie zastępuje opieki medycznej.

Jeżeli po pierwszym ćwiczeniu zauważysz, że w Twoich relacjach często powtarza się schemat rezygnowania z siebie, nie traktuj tego jak diagnozy.

Potraktuj to jak punkt wyjścia.

Ja również zaczynam właśnie tutaj.

Widzę w sobie lęk przed utratą bliskiej relacji.

Widzę, że kiedy naprawdę zaczyna mi na kimś zależeć, łatwiej jest mi przesunąć własne potrzeby na drugi plan.

Nie wiem jeszcze, jak silna jest ta tendencja w moim obecnym związku. Jesteśmy razem zbyt krótko, żeby wyciągać daleko idące wnioski.

Wiem jednak, że chcę przyjrzeć się sobie, zanim lęk zacznie podejmować decyzje za mnie.

W pierwszym tomie pracowałam przede wszystkim z doświadczeniem rozstania.

Teraz interesuje mnie inne pytanie:

jak nie zgubić siebie wtedy, kiedy znowu zaczynam kochać?

I właśnie to jest celem drugiego tomu.

Zależność, przywiązanie czy utrata siebie?

Warto uporządkować jeszcze jedno pojęcie.

W pierwotnym tekście używałam zamiennie określeń „związek współzależniony”, „związek neurotyczny” i „uzależnienie od relacji”, porównując emocjonalną zależność od partnera do uzależnienia od alkoholu, narkotyków czy hazardu.