

PORADNIK
~~MAŁŻEŃSKI~~

ANTI



Paula Kostrzyński

PORADNIK ANTYMAŁŻEŃSKI

Paula Kostrzyński

Katowice 2021

Korekta: Kinga Grodzka
Okładka: Aleksandra Kowalczyk
Skład i łamanie: Kinga Grodzka

ISBN:

epub: 978-83-961024-1-6

mobi: 978-83-961024-0-9

PDF: 978-83-961024-2-3

**Mojej Mamie - najwspanialszej
kobiecie, jaką znam...**

Droga Czytelniczko!

Poradnik, który trzymasz w ręku, to swoistego rodzaju wskazówka, jak dotrzeć do siebie, pozbierać się po burzliwym związku, zrozumieć swoje zachowanie i zacząć żyć tak, jak tego pragniesz. Z tej książki dowiesz się, jak obalić swoje stare przekonania i dać miejsce nowym. Poznasz siebie i zaakceptujesz każdą najmniejszą część ciała i duszy.

Jeśli czujesz się dojrzałą kobietą zamkniętą w duszy zagubionej dziewczynki – dobrze trafiłaś. Już samo to, że czytasz tę książkę oznacza, że pragniesz poznać siebie lepiej. Jest to książka dla kobiet, które pełne lęku, poczucia winy i strachu postanowiły powiedzieć „STOP” i stawić czoła własnym ograniczeniom. Każda z nas jest tutaj z jakiegoś powodu. Być może nie wiesz, jak się pozbierać po toksycznej relacji. Być może chcesz, by opuścił Cię paraliżujący strach, a w Twoim sercu zagościła wolność i swoboda. Może wewnętrzny krytyk podcina Ci skrzydła i nie wiesz jeszcze, jak go rozszyfrować? Na te i inne pytania kobiecej natury znajdziesz tu odpowiedzi, które pozwolą Ci uwolnić się od negatywnej historii, którą o sobie piszesz.

Pewnie zastanawiasz się skąd nazwa „antymażeński”? Nie miałam najmniejszego zamiaru dewaluować instytucji małżeństwa. Nie taka była moja intencja. Większość szkodliwych przekonań, które opisuję, nabyłam, będąc w toksycznym małżeństwie. Przekonania te narastały we mnie przez dziesięć długich lat i czułam, jak zmieniam się wewnętrznie. Bałam się zrobić najmniejszy krok ku temu, czego pragnę. Byłam osaczona i kontrolowana. Czułam, że moje życie nie zależy ode mnie. Pragnę głęboko wesprzeć każdą z nas, która kochając bezgranicznie, poświęciła część siebie. Jeśli są wśród nas matki, oddaje Wam hołd. Posiadacie dar dawania życia i jesteście niesamowite.

Ten poradnik ma za zadanie pomóc Ci odkryć wewnętrzną moc, potencjał i talenty, o których dawno zapomniałaś. A jeśli wciąż Ci się wydaje, że to tylko poradnik z zakresu szeroko rozumianego rozwoju osobistego – masz rację! Tak Ci się tylko wydaje.

ROZDZIAŁ I

Grzeczna dziewczynka

Krytykowane dziecko nie przestaje kochać rodziców –
przestaje kochać siebie.

Autor nieznanym

Od najmłodszych lat uczono Cię, jak należy się zachowywać, byś była odbierana jako grzeczna. W końcu grzeczność to najbardziej pożądana cecha przyszłej żony, matki, obywatelki. Wpojono Ci zasady, które mówiły, że należy być grzeczną, nie wszczynać awantur, słuchać, a przede wszystkim, by być POSŁUSZNA! Często w dzieciństwie mogłaś słyszeć: „Zachowuj się!”, „To nie wypada!”, „Nie dotykaj się tam!”, „Z ciebie nic dobrego nie wyrośnie!”, „Nie płacz, bo pójdziesz do kąta!”. Słowa te, potrafiły skutecznie ranić i blokować Cię w poznaniu swego ciała i emocji – bo co zrobić, gdy chce się płakać, a nie można? Takimi słowami pośrednio mówiono Ci, że jeśli chcesz być akceptowana, musisz być taka, „jak należy”, a z pewnością nie taka, jaka jesteś. Twoja prawdziwość i szczerość schodziły na drugi plan, bo jeśli chciałaś być lubiana, to musiałaś wyzbyć się siebie i przyjąć powszechne zasady za własne. Aby inni nie mówili o Tobie źle, przestrzegałaś wszystkich zasad etyki i z dnia na dzień zatraciłaś siebie, by stać się trybikiem w kole społeczeństwa. Trybikiem akceptowanym, tyle że nieszczęśliwym.

Jeśli Twoi rodzice nie okazywali sobie uczuć, prawdopodobnie przejęłaś ten nawyk i Twój związek wygląda podobnie. A może Twój tata potrzebował wsparcia mamy i to na nią spadało większość obowiązków domowych? W takim

wypadku podświadomie możesz wybierać partnerów, którzy będą potrzebować tego rodzaju pomocy od Ciebie.

Dzięki tej książce dotrzesz do podświadomych przekonań, które pozwolą Ci zrozumieć siebie. A skąd ja to wiem? Większość mego życia byłam ofiarą. Wiele lat spędziłam w toksycznej relacji, uzależniona od mężczyzny, którego, jak mi się wtedy wydawało, kochałam nad życie. Pamiętam, jak będąc małą dziewczynką, marzyłam o księciu z bajki, który przyjedzie na białym koniu i mnie wyzwoli. Zabierze mnie do zamku i będziemy żyć długo i szczęśliwie. Rzeczywistość okazała się jednak zupełnie inna od tego, co przekazywano mi w bajkach. Już w przedszkolu spostrzegłam, że ten którego uważam za księcia, ciągnie inne dziewczyny za włosy i nawet cukierkiem nie jest w stanie się podzielić. Generalnie wolał bawić się z kolegami, a na dziewczyny nawet nie zerkał (oprócz ciągnięcia za włosy). Tak oto mijały lata, a ja czekałam na kogoś, kto będzie mnie uzupełniał i stanie się drugą połówką pomarańczy. Jako grzeczna dziewczyna nie miałam odwagi zapytać, jak to jest, że w filmach miłość jest wieczna i piękna, a ja takiej miłości jeszcze nie widziałam w prawdziwym życiu. Gdzie ten księżę na białym rumaku, który miał przybyć i mnie wyswobodzić z wszelkiej opresji?

Wokół siebie widziałam kobiety w nieszczęśliwych związkach, osaczone w pajęczynie zakazów i nakazów. Mój obraz miłości zaczął się burzyć. Poznawałam pary, którym związek zupełnie nie służył. Nieszczęśliwi na co dzień, podczas oficjalnych spotkań zamieniali się w power couple – uśmiechnięci, odgrywali role księżniczki i księcia na włościach. Wtedy nie mogłam zrozumieć, o co w tym wszystkim chodzi. To tak wygląda miłość? Wszystko to, co mi czytano lub opowiadano o miłości, to zwykła bujda?

Ze mną było podobnie. Miłość bywała często nie do zniesienia i sprawiała ból, a wszelkie oczekiwania co do bajkowego życia i księcia stawały się mgliste i mało realne.

Kojący i przyjacielski związek, którego pragnęłam, polegał na szczerości i zrozumieniu, a ja dookoła widziałam kobiety, które ukrywały żal i ból. Bały się powiedzieć, co czują, i pozostawały w relacjach, które totalnie je wyniszczały. Poznałam kobiety, które milcząco przystawały na warunki dyktowane im przez partnera i wierzyły, że wszystko się ułoży. Wiele z nich żyło w klatce. Klatce oczekiwań i obowiązków. Przystawały na niepisane zasady, które tworzą się w związku, a które często służą tylko jednej stronie. Okrojone z pewności siebie zaczynały wierzyć, że na tym właśnie polega związek. Nawet jeśli wewnętrzny głos im podpowiadał, że coś nie gra, broniły partnera, obarczając winą siebie. Rezygnowały z zainteresowań, zakładały maski. Często miały w sobie przekonanie, że jeśli odejdą, nie poradzą sobie. Choć w środku wyły z bólu, na zewnątrz uśmiechały się, mówiąc, że wszystko jest w porządku.

Jeśli jesteś teraz na takim etapie życia, zatrzymaj się na chwilę. Bądź szczerą ze sobą i posłuchaj wewnętrznego głosu. Może przemawia do Ciebie cichym szeptem i delikatnie daje znać, że zmierzasz w przeciwnym kierunku do zamierzonego. To nic złego zejść z udeptanej ścieżki. Nigdy nie wiesz, co się kryje za zakrętem życia. Może tam, gdzie na razie nie sięga Twój wzrok, czeka miłość, której zawsze pragnęłaś?

Zasada nr 1

W życiu kieruj się zasadami, które pomogą Ci czuć się dobrze i swobodnie w relacji. Bądź prawdziwa i szczerą.

Po co ukrywać się za maską, skoro można być sobą?

Czujesz, jaka to moc?

ROZDZIAŁ II

Grom z jasnego nieba

Nic łatwiejszego niż zmienić kobietę przeciętną w wyjątkową. Wystarczy ją pokochać.

Sauvajon

Przez lata uczyłaś się zasad, jakimi kieruje się miłość. Poznałaś wielu mężczyzn, aż nadszedł dzień, w którym trafiłaś na tego jedynego. Mężczyznę, który jest spełnieniem marzeń i oczekiwań. Snujesz już plany o przyszłym życiu, ślubie, domu i gromadce dzieci. Jest bosko. Niekończące się rozmowy, SMS-y, fotki wysyłane dniem i nocą, aż w końcu stwierdzasz: „Tak! To ten! Przyszły mąż i ojciec moich dzieci!”. Rodzice go polubili, przyjaciele również, a Ty świata poza nim nie widzisz.

Powoli przestajesz poświęcać czas na zainteresowania, przestajesz umawiać się ze znajomymi, a gdy już jesteś skłonna wyjść z domu, najpierw dzwonicz do niego, pytając, czy nie ma żadnych planów związanych z Tobą, bo Twoje przyjaciółki czekają, ale możesz zrezygnować i spędzić czas z nim.

Takim oto sposobem stajesz się pacynką w rękach wymarzonego mężczyzny. Swoim zachowaniem dajesz mu do zrozumienia: „Jestem Twoja i tylko Twoja i odtąd nie ma podziału na Ja i Ty. Jesteśmy My i nasza życiowa przestrzeń” – co działa na facetów jak kubek zimnej wody.

Twój książkę poświęca Ci coraz mniej czasu. Nie rozumiejąc, co się stało, próbujesz dopytywać, dlaczego już o Ciebie nie zabiega jak kiedyś. On, nie chcąc Cię urazić, jeszcze