

MATEUSZ KOBUS

To (nie)miłość

O trudnych związkach,
bolesnych rozstaniach
i składaniu złamanego serca

KOBUS

Mateusz Kobus

To (nie)miłość. O trudnych związkach, bolesnych
rozstaniach i składaniu złamanego serca

Copyright © by Mateusz Kobus, 2022

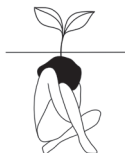
Redakcja: Magdalena Białek

Korekta: Patryk Białczak

Okładka: Weronika Błaszczuk

ISBN 978-83-962067-0-1

Wydawca: Kobus



*Dla tych, którzy nie byli w stanie
stanąć w swojej obronie.*

*Dla tych, którym (nie)miłość przyniosła
zbyt wiele łez, złamała serce i podcięła skrzydła.*

*Dla tych, którzy cierpieli, bo mieli odwagę
ratować to, co ich niszczyło.*

Wasz głos został usłyszany.

*Niech przyszłość, która Was czeka,
będzie o wiele lepsza niż przeszłość,
która Was dotknęła.*

Kobus

Spis treści

11 | Wstęp

**Wyrwij chwasty, by dać kwiatom przestrzeń,
czyli o związkach toksycznych i o tym, jak wyplątać
się z plątaniny toksycznego bluszczu**

23	Toksyczny związek – dlaczego akurat Ty
31	Czy każdy trafia na toksyka?
36	Kiedy miłość jest toksyczna?
40	Czy mój partner jest toksyczny?
50	Test na toksyka
58	Typy toksycznych mężczyzn
68	Jak toksyczni ludzie manipulują swoimi ofiarami
74	Dlaczego tak trudno wyjść z relacji toksycznych
79	Dlaczego wchodzimy w relacje toksyczne
84	Współzależnienie
88	Role i maski
96	DDA, DDD, DDDR
104	Jak relacje z rodzicami wpływają na nasz związek
115	Czy toksycznego partnera można zmienić?
118	Jak się uwolnić od toksycznej relacji
125	A co jeśli mamy dom, dzieci, kredyty?

**Zasiej piękne kwiaty, które na zawsze
odmieniają ogród Twojego życia, czyli słów
kilka o miłości własnej**

- | | |
|-----|---|
| 129 | Odbuduj siebie |
| 136 | Żaloba po rozstaniu |
| 140 | Jak poradzić sobie z tęsknotą i cierpieniem |
| 151 | Jak zapomnieć o byłym |
| 157 | Niskie poczucie własnej wartości i kiepscy faceci |
| 166 | Jak odbudować poczucie własnej wartości |
| 177 | Jak poradzić sobie ze strachem przed samotnością |
| 182 | Jak być szczęśliwą singielką |
| 188 | Kiedy po nieudanej relacji otworzyć się na nową? |
| 193 | Jak nie popełniać tych samych błędów |
| 203 | Nigdy więcej toksyka |

**Zbieraj plony i dekoruj swoje życie najbardziej
kolorowymi kwiatami, czyli o tym, jak budować
mądre, trwałe i piękne relacje**

- | | |
|-----|-----------------------------------|
| 213 | Jak stworzyć szczęśliwy związek |
| 224 | Kilka drobnych rad |
| 229 | Porządki miłości |
| 235 | Męska i żeńska energia |
| 245 | Zakochujemy się trzy razy w życiu |
| 250 | Miłość dojrzała |
| 262 | Wybierz mężczyznę |
| 268 | Słowo na pożegnanie |



Przed spożyciem

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku, w języku polskim używamy rodzaju męskiego i żeńskiego, jednak proszę, nie zwracaj tu uwagi na lingwistykę płci. W książce, z powodów czysto praktycznych, będę posługiwał się głównie rodzajem żeńskim. Zapewniam Cię, że treści, które tutaj znajdziesz, są uniwersalne, bez podziału ról, dzięki czemu uwzględniają dobro każdej ze stron. Gdy fragment tekstu będzie mówił o byciu partnerką, a Ty jesteś mężczyzną – odnoś to do siebie jako partnera. Kiedy odwołam się do partnera, pomyśl również o partnerce. Książka opowiada o relacjach międzyludzkich, więc chodzi o mechanizmy, a nie o to, co kto robi w związku. Jak wiadomo, wszystko działa w dwie strony, bo bez względu na płć jesteśmy przede wszystkim ludźmi, którzy myślą, czują i postrzegają. Przyjąłem, że nie będę za każdym razem pisał „partner/partnerka”, więc interpretuj te treści przez pryzmat własnej płci. Kontekst danej wypowiedzi nie wzbudzi wątpliwości i zrozumiesz, o co dokładnie chodzi.

Wstęp

Dlaczego zdecydowałem się napisać książkę o tej drugiej, bolesnej, toksycznej stronie miłości, która została poczęta z łez wylanych przez Ciebie w poduszkę? O miłości, o której nie mówisz chętnie w towarzystwie, tylko skrzętnie trzymasz ją za zamkniętymi drzwiami swojego pokoju? O niespełnionych obietnicach osoby, którą kochałeś lub kochasz, a z którą już pięknie jest tylko na zeszłorocznych zdjęciach z wakacji? O słowach, które nigdy nie powinny dotknąć Twoich uszu, bo wżarły się w Ciebie jak trucizna, która z każdym dniem coś w Tobie zabija? O spojrzeniach pełnych pretensji, niezrozumienia i nienawiści, a także wiadomościach, które nigdy nie powinny były się wydarzyć, a doszczętnie złamały Ci serce, gdy ukradkiem przeczytałaś je w jego telefonie? Zrobiłem to wszystko, aby dać Ci siłę, aby wskazać Ci ten właściwy kierunek ku miłości, która nie wyniszcza, ale buduje i daje radę po wsze czasy. Niezależnie od tego, co myślisz, prawdziwa miłość istnieje i ma się dobrze. I masz szansę, by znów ją spotkać, nawet gdy teraz czujesz się zagubiona, zrezygnowana i nieszczęśliwa. Po przeczytaniu tej książki będziesz potrafiła ruszyć z miejsca i powiedzieć „dość” wszystkiemu, co Ci nie sprzyja i tylko tę miłość udaje, a nie ma z nią absolutnie nic wspólnego.

W miłości pewne zachowania partnera są nieakceptowalne i gdy raz się na nie zgodzisz, ta miłość przestanie być powodem do szczęścia i uśmiechu, a okaże się pułapką, z której ciężko

będzie się wyrwać. Może stanie na Twojej drodze partner, który świetnie będzie umiał grać na Twoich uczuciach, a może to będzie po prostu strach? Ludzie potrafią długimi latami tkwić w relacjach, w których są nieszczęśliwi. Zgadniają się na niszczenie ich życia, na powolne wykańczanie. W imię czego? Przykrego przyzwyczajenia, w którym wypadałoby umrzeć przy sobie w samotności, w relacji, w której o uczucia już nikt nie dba ze wzajemnością? Tylko się zastanów: co się stało z miłością Twojego życia? Gdzie dziś podział się ten dawny żar dwóch bijących dla siebie serc? Czy zgasiły go Twoje słone łzy? Księżyc jest pełen spojrzeń, które zagubiły się w nim w poszukiwaniu odpowiedzi. Niestety, miłość nie zawsze okazuje się tym, czym być powinna. Wystarczy spojrzeć na ludzi, którzy zapominają o na pozór błahych rzeczach – złapaniu się za dłonie podczas spaceru, codziennej tesknocie schowanej w słowach „miło cię widzieć, kochanie” wypowiedzianych czule po powrocie z pracy czy troskliwym „kocham cię, aniołku” szeptanym podczas opiekuńczego pocałunku w czoło na dobranoc. Brzmi banalnie, ale jest bezcenne, bo większości ludzi w tych czasach nie stać nawet na to. To przykre, że miłość nie znosi skarg i nie przyjmuje reklamacji, ale jest to też zrozumiałe. W końcu nie obiecywała nam, że nasze na pozór dobre decyzje i czyjeś obietnice nie będą nas ranić. Miłość jest bezwzględna i nie znosi próżni. Nie zawsze oddaje nam tyle samo, ile w nią wkładamy. I w takich przypadkach nasza miłość to za mało, aby uratować związek... Czasami trzeba przestać walczyć – nie z powodu braku miłości, ale z powodu braku złudzeń, że dalsze ścieranie się nie ma już najmniejszego sensu, bo powoduje zbyt dużo ran, które nie będą się już mogły zagoić.

Czasem jest po prostu za późno, aby cokolwiek zmienić. Za późno, by cofnąć czas i udać, że nic się nie stało. Za późno,

aby oczekiwać, że po kolejnym „przepraszam”, przyjmiemy bliską nam osobę w ramiona i będziemy w tym widzieć jeszcze jakikolwiek głębszy sens. Za późno, by oczekiwać, że kolejne „kocham cię”, będzie w stanie jeszcze coś zmienić, kiedy jego brak w czynach zabił coś w człowieku na amen. Nieodwracalność toksycznych zdarzeń i uczuć jest równie absurdalna jak śmierć – trudno ją zaakceptować. Jednak odwaga, by podjąć tę ostateczną decyzję, zazwyczaj przychodzi na samym końcu – kiedy umiera bliski nam człowiek lub kiedy musimy odejść z szacunku do samych siebie, by się ratować. Ta książka odsłoni przed Tobą toksyczne grunty, na których nie będzie w stanie rozkwitnąć żaden kobiecy uśmiech. Wyjaśni Ci, kogo warto ratować do samego końca, a kogo powinnaś sobie jak najszybciej odpuścić, gdyż nie czeka Cię przy nim żadna przyszłość.

Nim się jednak to wszystko wydarzy, musisz być gotowa, by stanąć do walki – może o swój związek, a może już tylko o siebie i wszystko, w co niegdyś wierzyłaś? Może już próbowałaś? Nie raz, nie dwa, a wielokrotnie? Z jakim skutkiem? Nie byłaś konsekwentna, bo brakowało Ci przewodnika, kogoś, kto opatrzy Twoje rany i wskaże Ci właściwy kierunek ku szczęściu, na które zasługujesz. Niezależnie od tego, w co wierzysz i gdzie się znajdujesz, musisz wiedzieć, że nawet z najbardziej patowej i beznadziejnej sytuacji można wyjść. I właśnie to udowodnię Ci w tej książce. Przekonam Cię do tego, że musisz w siebie uwierzyć, bo masz w sobie potencjał, o jakim Ci się nie śniło. Spójrz na słońce – ono też jest samotne, a pomimo tego wciąż świeci. I Ty też możesz.

Wierzę w ludzi z całego serca i daję temu dowód od przeszło dekady, co możesz dostrzec w moich mediach społecznościowych, autorskich tekstach powielanych przez innych w Internecie, wypowiedziach video czy w setkach stronich moich książek, które

dla Ciebie piszę z potrzeby serca i wiary w to, że ma to jeszcze sens. Mnie również nie zawsze jest łatwo, ale nigdy nie przestałem wierzyć w miłość. Nie przestałem w nią wierzyć w dzieciństwie, kiedy to pijany ojciec długimi latami próbował wybić pięściami tę miłość z mojej mamy, naszego dzieciństwa, rodziny. Nie przestałem w nią wierzyć, gdy byłem notorycznie zdradzany. Nie przestałem w nią wierzyć, gdy utknąłem na długie lata w toksycznej relacji, która pozbawiła mnie poczucia własnej wartości i chęci do życia. Nie przestałem w nią wierzyć nawet wtedy, kiedy sam zniszczyłem sobie życie na własne życzenie i straciłem osobę, na której mi zależało najbardziej na świecie. Rozumiesz? Wszystkim nam często bywa trudno, bo bijemy się z demonami przeszłości i dźwigamy na swoich barkach trudne historie, które rozumiemy dopiero po latach. Miłość w dzisiejszych czasach jest po prostu w oplakanym stanie, bo nasze serca nie tylko są poznaczone bliznami, ale często są wręcz sączącymi się ranami. I właśnie te rany musimy w tej książce opatrzyć. Przyjrzymy się zachowaniom w miłości, aby dowiedzieć się, z czego one wynikają i jak sobie z nimi radzić. W relacji my również jesteśmy za tę miłość odpowiedzialni. Jak dbamy, tak mamy. I mamy to, na co się godzimy.

Z dziesiątek tysięcy wiadomości, które dostałem od Was przez ten czas, wiem nie tylko to, czym ta miłość powinna być, ale przede wszystkim wiem, czego nigdy nie powinniśmy nazywać jej imieniem. Kontaktowali się ze mną zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Starzy, młodzi. Mieszkający w Polsce i osoby żyjące w innych kręgach kulturowych. Ludzie z pierwszych stron gazet i dzieciaki popularne w sieci, śledzone przez miliony osób na Instagramie. Wspólny mianownik? Miłość, problemy, złamane serca. Oni wszyscy, na pozór szczęśliwi, pięknie uśmiechali się ze zdjęć profilowych, a pisali mi tak przykre i brutalne rzeczy o swoich

związkach, że trudno było nie zwątpić nie tylko w miłość i idące za nią uczucia, ale i w drugiego człowieka i to, co czeka nas jako gatunek. Te wszystkie historie były na pozór różne, a tak naprawdę były cholernie do siebie podobne... Moi czytelnicy chcieli wiedzieć, dlaczego ich partnerzy pozostawiali tak wiele do życzenia i czy można zrobić cokolwiek, co wpłynie na ich zachowanie i uratuje ich relację. I tak narodził się pomysł na tę książkę: postanowiłem stworzyć przewodnik po toksycznych związkach. Zebrałem w nim wszystko to, co należy wiedzieć o trudnych relacjach, aby umieć sobie z nimi radzić lub po prostu się od nich uwolnić i nigdy już nie popełniać tych samych błędów.

Kochasz, więc wierzysz w drugą osobę. Uzależniasz się od tego, jak dobrze Cię traktuje, jak się przy niej czujesz. Zaczynasz postrzegać jej ramiona jako bezpieczne schronienie i gwarancję dobrej, wspólnej przyszłości, którą zapisujesz jej imieniem. Masz tę nieodpartą myśl, że w końcu jesteś we właściwym miejscu i czasie. Że w końcu Bóg Ci wynagrodził. A później czujesz się jak ofiara, bo rozumiesz, że jesteś zakładniczką tej miłości, bo kochasz do tego stopnia, że zaczynasz sobie pozwalać na to, co nie powinno mieć miejsca. Później jest już tylko coraz gorzej – pretensje, żal, nieustające kłótnie, brak zrozumienia, brak zainteresowania i wszystkie inne niedostateczności, które zabijają Twoje poczucie szczęścia. A teraz to „gorzej” spotęguj i przenieś na dużo większą skalę. Dostrzeż, jak media na całym świecie pluą na instytucję rodziny, co propagują wśród młodzieży, jak depczą autorytety i wzorce, które są jeszcze cokolwiek warte. Jak programy rozrywkowo-randkowe kpią z miłości i wszystkiego, w co wierzyli nasi dziadkowie i rodzice. Jak przypadkowy seks zastępuje nam uczucia, tak sale sądowe zastępują nam stół, przy którym nie

potrafilismy usiąść, aby szczerze porozmawiać o problemach. Jesteśmy dumni, pyszni, nieomylni i wszechwiedzący. Nie potrafimy przegrywać, przyznać się do winy i mamy ego tak wielkie, że można byłoby to nazwać przestępstwem. Ktoś powie, że czasy się zmieniły. A ja krzyknę, że to głupie zrzucenie odpowiedzialności za wszystko, co robimy najgorzej, jak tylko można. Być może żyjemy w czasach ostatecznych dla miłości. Jesteśmy non stop zwodzeni, hodowani na niewłaściwym przykładzie, który tę miłość w nas upośledza, a w konsekwencji zabija. Jak inaczej nazwać rzeczywistość, w której wszystko, co piękne i wartościowe, uznajemy za niemodny odpad lub maskujemy to pod filtrami, aby było do przełknięcia? Zamiast prawdy wolimy lajki. Zamiast drugiego człowieka – całą rzeszę nic niewartych anonimów. Powtarzamy sobie, że jakoś to będzie, bo wydaje nam się, że mamy jeszcze czas, a tak naprawdę wiemy, że już dawno po czasie... Często nie tylko na miłość, ale i na wyjście z relacji bez ropiejących ran i blizn na psychice. Próźni, głupi, bezrefleksyjni i bezwzględni ludzie obrzydzili i zatruli miłość, w którą tak wielu z nas wierzyło. Bo nie potrafili kochać drugiego człowieka ciut bardziej niż siebie samych. I to dlatego wciąż dla Ciebie tutaj walczę i nie tracę nadziei, że jeszcze można coś zmienić. Moje działania, ta książka, to manifest i niezgoda na to, co toksyczni ludzie w toksycznym świecie robią z wartościami i uczuciami osób, które potrafią i chcą jeszcze kochać wiernie i trwale. Nasza walka nie jest przegrana, bo gdzieś tam w odmętach zagonionego świata są jeszcze ludzie, którzy mają to samo zdanie i przyświeca im ten sam cel. Ta sama idea. Wyznają te same tradycyjne i sprawdzone konserwatywne zasady. Wierzę w miłość, odkąd tylko pamiętam. Od tych przeszło dziesięć lat pokładam w Tobie wiarę, w to, że wspólnie uda nam

się przywrócić tej miłości dobre imię, a Tobie spokój i szczęście, których tak bardzo dziś potrzebujesz.

Ta książka Ci pomoże, bo kiedy skończysz ją czytać, będziesz umiała rozpoznać toksycznego mężczyznę, gdy tylko takowy pojawi się w Twoim życiu. Jeśli obecnie masz z kimś takim do czynienia, poznasz mnóstwo wskazówek i rozwiązań, dzięki którym skutecznie będziesz mogła sobie poradzić. Jeśli toksykowi udało się namieszać w Twoim życiu i pozostawić po sobie rany, teraz będziesz mogła skutecznie je zagoić i dzięki zdobytej wiedzy już nigdy nie pozwolisz się nikomu skrzywdzić. To jest cel i nasze zadanie.

Pamiętaj, że to nie miłość jest winna. Winne są toksyczne osoby, które nic nie robią z tym, aby się zmienić. Robią wszystko, aby zniszczyć cudze poczucie własnej wartości, uzależnić od siebie i pozbawić wiary w lepszy los człowieka, który niegdyś im zaufał. Robią to świadomie, ale i nieświadomie zarazem. Niemniej dokonują tego wszystkiego, ponieważ podobnie jak Ty potrzebują tej miłości. Nie mścij się, bo żadna z naszych ran nie usprawiedliwia krzywdzenia innych, ale też nie pozwól się im zniszczyć i zastraszyć. Nie pozwól, by obrzydzili Ci tę lepszą stronę miłości i zniechęcili do odejścia bądź kolejnego związku, który będzie po stokroć piękniejszy. Każdy z nas potrzebuje lekcji. Czasami Ty ją musisz odrobić, a czasami Ty nią musisz być. Miłość wie, co robi, bo to cierpliwy nauczyciel, który dotrze do każdego.

Z doświadczenia wiem, że osoby będące ofiarami toksycznych partnerów zawsze pragną tylko jednego. I nie jest to z pewnością ani współczucie, ani zbędne moralizatorstwo. Pragną empatycznego człowieka podobnego do siebie, który się przy nich zatrzyma i przywróci im wiarę w to, że ludzie potrafią jeszcze być i kochać zgodnie ze złożonymi obietnicami.

Prawdziwego przyjaciela, który będzie w miejscu, gdzie zostało się porzuconym, totalnie rozbitym, bezradnym, samemu. Na opustoszałych gruzach życia, które znaleźmy, w tej beznadziei, w której pozostawili nas Ci, którzy mieli zostać i walczyć, ale uciekli jako pierwsi i ślad po nich zaginął. I właśnie w tych miejscach, tam na Ciebie czekam.

Dzisiaj trudno liczyć na ludzi, jeszcze trudniej... na siebie. Jednak wierzę w karmę i w to, co przeznaczone. Wierzę, że ta książka, będąca owocem moich doświadczeń i zdobytej wiedzy, którą chcę się z Tobą podzielić, jest tym, co musiało się wydarzyć, dokładnie jak to, co spotkało Ciebie – musieliśmy się spotkać właśnie teraz, w tej rzeczywistości, w tym miejscu, aby coś zmienić.

To dlatego po sukcesie poradnika dla par *Obowiązek uczuć. Droga do emocjonalnej dojrzałości* i jego drugiej części *Obowiązki uczuć 2. Życie w emocjonalnej dojrzałości* pora na przewodnik po trudnych związkach, który dla wielu okaże się ostatnią szansą na ratunek. Pomocną dłonią w totalnie beznadziejnych miejscach, zaułkach i zakamarkach własnych myśli, które nie są wystarczająco jednoznaczne, abyś mogła wrócić do dawnej siebie. Tej, która jeszcze przed tą całą beznadzieją potrafiła się szczerze uśmiechnąć i przyznać, że jest w pełni szczęśliwa. Ta książka jest zgoła inna od tych, które już popełniłem. Prawi o tym, jak należy przestać kochać, kiedy serce podpowiada, że może jeszcze jedna szansa coś zmieni, ale rozum krzyczy, że to już definitywnie Cię zabije. To książka o (nie)kochaniu, w której nie znajdziesz słodkich słówek i ekliwowych, populistycznych miłosnych tipów rodem z TikToka. To książka o okolicznościach i potworach, które odkrywamy przy sobie po latach życia z nimi u boku. To książka, która jest przesiąknięta płaczem i bólem osób, które latami były uwięzione w sytuacjach patowych, bez wyjścia, zrozumienia i nadziei na to, że jeszcze kiedykolwiek będą

mogły być wolne i szczęśliwe. To światło, które wyprowadzi Cię z czeluści najbardziej beznadziejnych sytuacji. Znajdziesz tu to wszystko, gdy tylko pozwolisz sobie spojrzeć na to swoim sercem. Odważ się iść we właściwym dla siebie kierunku! To ratunek, którego być może potrzebujesz już teraz lub kiedyś będziesz go szukała.

Ta książka jest również przestrogą. Jest kubłem zimnej wody, ba... całym oceanem dla ludzi, którzy o miłości potrafią tylko pięknie mówić słowami bez pokrycia. To gorzka prawda, słowa, na które dawni bądź obecni partnerzy nigdy nie potrafili się zdobyć, które nigdy się nie zebrały. Mam nadzieję, że to wszystko, co Ci tutaj przekażę, pozostanie z Tobą na lata, przełączy „to coś” w najskrytszych czeluściach Ciebie samej. Stanie się drogowskazem, którego od tak dawna poszukiwałaś. Jeśli trzymasz tę książkę w dłoni, jeśli słyszysz mój głos w swojej głowie – uśmiechnij się, proszę. Jestem tu po to, aby Ci pomóc. Jestem tu po to, aby zmienić Twój los, raz i na zawsze.

Przez najbliższe dni to ja będę z Tobą w związku. To ja będę kładł Cię do snu, ocierał Twoje łzy i łapał Cię za rękę, gdy będziemy spotykać się na randkach w kolejnych rozdziałach. Zabiorę Cię w trzy miejsca. W pierwszym opowiem Ci o wszystkim, co należy wiedzieć o toksycznych ludziach, relacjach z nimi i strategiach ich zachowań. W drugim wyjaśnię Ci, dlaczego akurat Ciebie musiało to wszystko spotkać i co zrobić, abyś już nigdy nie znalazła się w niewłaściwym miejscu i czasie. W trzecim wyposażę Cię w oręż, dzięki któremu już nigdy nikomu nie pozwolisz się skrzywdzić. Na koniec, nim nastąpi czas naszego pożegnania, pokażę Ci właściwy kierunek. Kierunek ku miłości, która istnieje i której tak bardzo świat dziś potrzebuje. Nie bój się, kochana, będziesz na to gotowa, tylko mi zaufaj. Podejdź do lektury z otwartym sercem, bo tylko wtedy, gdy

Wstęp
Czytasz darmowy fragment.
Zakup książkę na www.toniemilosc.pl

patrzemy sercem, dostrzegamy to, co jest naprawdę ważne. Wtedy też to wszystko w Ciebie wsiąknie. Poczujesz mnie i się uśmiechniesz, sama do siebie, bo zrozumiesz, że jesteś w dobrych rękach. I w tym uśmiechu właśnie dostrzegam siłę, wiarę, które zawsze w Tobie były. Gdybyś nie chciała o siebie walczyć, nigdy nie poznałabyś mojego imienia i dziś nie siedziałabyś z tą książką w dłoniach.

Dziś nie będę dla Ciebie Panem Kobusem. Mam na imię Mateusz, a to początek naszej historii i Twojego nowego, lepszego życia, na które, jak Ci udowodnię, zasługujesz.

Już pora. Złap mnie za dłoń i przewróć tę stronę.


Mateusz ♥
Czytasz darmowy fragment.
Zakup książkę na www.toniemilosc.pl

Czytasz darmowy fragment.
Zakup książkę na www.toniemilosc.pl

PIERWSZA RANDKA

**Wyrwij chwasty, by dać
kwiatom przestrzeń, czyli
o związkach toksycznych
i o tym, jak wyplątać się
z plątaniny toksycznego
bluszczu**





Podczas tego spotkania chciałbym opowiedzieć Ci o tym, czym są i z czym są związane trudne, skomplikowane lub czasami po prostu toksyczne relacje. Zależy mi na tym, abyś umiała rozpoznać te najbardziej krzywdzące Cię (toksyczne) zachowania, które Ci nie służą, na których tracisz i przez które czujesz się źle sama ze sobą. Słuchaj mnie uważnie i patrz mi głęboko w oczy – chcę Ci przekazać wiele ważnych informacji. Dzięki wiedzy, którą zdobędziesz podczas naszej pierwszej randki, zyskasz lepszą świadomość tego, na co nigdy nie powinnaś się zgadzać, aby nie utracić poczucia własnej wartości, godności i miłości do tego, kim i jaka jesteś.



Toksyczny związek – dlaczego akurat Ty

Gotowa na nasze pierwsze spotkanie? Ślicznie wyglądasz, zwłaszcza jeśli masz na sobie wygodne dresy i fryzurę na cebulkę lub niedbale spleciony kok, który również dodaje Ci niesamowitego uroku ;). Rozgość się, usiądź wygodnie.

Chciałbym zacząć od tego, że doskonale rozumiem, że nie zawsze jest łatwo.

Wiem, że czasami „niełatwo” oznacza wielki trud, osobisty koniec świata i brak powodów, aby z uśmiechem wstawać z łóżka. Wiem, że nie zrozumie tego nikt, kto nie znalazł się w takim położeniu, że nie chciało mu się żyć. Całkowicie sam, wymięty jak niepotrzebna ulotka z obojętnością wyrzucona do kosza.

Ile razy próbowałaś? Staralaś się, byłaś na każde zawołanie, bo zależało Ci, aby stworzyć mu kochający dom? Ile razy kosztem siebie zrobiłaś coś, aby mógł czuć się szczęśliwy? Zależało Ci na tym, bo kochasz, ale ile dostałaś w zamian za swój trud i poświęcenie? Często za mało, pomimo wiecznego powtarzania wciąż tych samych rzeczy. Zagryzasz zęby, bijesz się z sumieniem, bo nie rozumiesz, dlaczego facetom tak trudno choć raz przejąć inicjatywę i odwzajemnić się takim samym poświęceniem. Wychodzisz z siebie, bo naprawdę chciałybyś go zrozumieć, ale jest Ci coraz trudniej. Takie życie? Tylko czy każdy z nas musi tak żyć? Chce tak żyć? W takich sytuacjach lepszym rozwiązaniem

niż tkwienie w beznadziei jest wzięcie spraw w swoje ręce. Nikt nie zadba o Ciebie tak, jak sama możesz to zrobić – najlepiej. Nasze relacje z innymi odzwierciedlają prawdę o nas samych. Nie układa się, ale wina nie leży tylko po jednej stronie. Wina leży w reakcjach, na które sobie pozwalamy, i sposobie wzajemnej komunikacji. Tylko pomyśl: ile razy niezależnie od swoich dobrych chęci uniosłaś się emocjami, których później żałowałaś? Jak często dałaś się sprowokować i wyprowadzić z równowagi? Jak bardzo bolało, kiedy sprawy aż nadto się skomplikowały, a wystarczyło tylko kochać się w zgodzie i zrozumieniu? Trudności, które napotykamy w relacjach, to nic innego jak osobiste sprawdziany naszej wewnętrznej dojrzałości. To drogowskazy, które pokazują nam, co powinniśmy w sobie przepracować, aby reagować i postępować w mniej destruktywny, przykry sposób. Tylko musimy chcieć, ponad swoją dumą i uporem, spojrzeć w głąb siebie. Czy mogłabyś robić coś lepiej? Czy uzyskałabyś wtedy inny wynik? Czy Wasza relacja, jego zachowanie poprawiłyby się? Nie mam złudzeń. Skoro ludzie zdają sobie sprawę z tego, że dobry związek to gra zespołowa, to czemu zamiast wspólnej gry decydują się na indywidualne gierki? Zamiast dążyć do osiągnięcia wspólnego celu, rozgrywają siebie nawzajem? Nie interesuje ich wynik, który będzie korzyścią dla dwojga, a osobiste zwycięstwo i udowodnienie, że mieli rację. Trzeba iść razem, zwłaszcza gdy napotyka się na trudności. Trzeba przypominać sobie za każdym razem o tym, dlaczego z kimś jesteśmy. Trzeba poszukiwać odpowiedzi, bo gdy odnajdziemy tylko niepewność lub milczenie... wtedy nie będzie już miłości, a jedynie przykre przywiązanie. Chcesz być z nim? Kochasz go? On chce być z Tobą? Zależy Wam? Musicie to wiedzieć lub zrobić wszystko, aby jak najszybciej znaleźć to i zweryfikować.

Warto się starać o związek, ale nie warto się starać o związek, którego już dawno nie ma.

Często powtarzam swoim czytelnikom, że każda walka ma swój początek i koniec. Czasami Ty też musisz przestać walczyć. Nie z powodu dumy, lecz z szacunku do samej siebie. Nie ma sensu starać się i walczyć o toksyczną osobę, która o Ciebie nie dba i sprawia, że z każdym dniem coraz mniej kochasz siebie i coraz trudniej cieszyć Ci się ze swojego życia. Nie ma sensu również łudzić się, że taka osoba się zmieni, jeśli nie dostała od życia lekcji, nie wylądowała na dnio, aby móc odrzucić usprawiedliwienia i dostrzec swoje przywary oraz niedoskonałości.

Zapewne czytasz tę książkę, ponieważ jesteś po ciężkim rozstaniu lub nie wiesz już, co zrobić, a Twój związek coraz szybciej zmierza w kierunku rozpadu. Niezależnie od tego, jak dziś jest Ci ciężko, ~~zapamiętaj jedną rzecz: dasz sobie radę, tak jak zawsze dawałaś!~~ Pamiętaj, ile razy myślałaś, że to już koniec? Że nie wstaniesz z kolan? Popatrz wstecz i zobacz, jak pięknie sobie poradziłaś. Sama, bez ludzi, którzy z Ciebie sztydzili, zdradzili Cię i porzucili. Wszystko, co do tej pory osiągnęłaś, to całe dobro, którego nie pozwoliłaś nikomu zdeptać, walcząc o nie, to Twoja największa wartość, którą możesz zawdzięczać tylko samej sobie. Bo dałaś radę nie raz, nie dwa, ale zawsze dajesz i tak też będzie teraz. Wiem, że przed Tobą jeszcze wiele pięknych i wyjątkowych chwil. Tylko musisz o to zawalczyć, postawić ten pierwszy, zdecydowany, odważny krok. Musisz zrozumieć, co tak naprawdę masz, a co tylko Ci się wydaje.

Tym pierwszy krokiem powinna być prawda o Tobie samej, bo tylko ona może Cię wyzwolić. Nie ma sensu szukać winnych i obarczać całą odpowiedzialnością za niedostatecznie dobry związek kogokolwiek. „Przecież to on prowokował, przeginał, stwarzał chore sytuacje, których tak po prostu nie mógł odpuścić.

To on pierwszy pozwolił sobie na słowa, które podpaliły krótki lont. To on przestał się odzywać, nie potrafił przyznać się do błędu i przeprosić. To on obiecywał zmianę, z której i tak nic nie wynikało”. Niezależnie od tego, co podpowiada Ci ego, szukanie winnych nikomu nie służy, ponieważ na każdą akcję jest reakcja. To nie rozwiązuje problemu, ale prowadzi do jeszcze większej niezgody. Czy Twoje reakcje zawsze były w porządku? Czy Twoje odgryzienie się nie wyrządzało również krzywdy? Trzeba umieć patrzeć na związek sprawiedliwie. Skończmy z przerzucaniem się winą, bo razem pracuje się na wspólne szczęście i razem się za nie odpowiada. Jeśli rzeczywiście zależy Ci na dobrej, szczerej i trwałej relacji, musisz umieć dostrzec również swoje błędy, słabości i wziąć za nie odpowiedzialność. Tylko w ten sposób będziesz mogła rozpocząć pracę nad sobą i nauczyć się w przyszłości odpuszczania i ucinania niepotrzebnych sporów. To dojrzałość emocjonalna, której potrzebuje każda relacja. To pierwszy krok, który należy zrozumieć, aby w ogóle móc spróbować naprawić relację lub pozbić się po rozstaniu.

Nie zrozum mnie źle. Moją intencją nie jest ściągnięcie odpowiedzialności z dysfunkcyjnych, toksycznych osób, które bezrefleksyjnie przekraczają cudze granice, aby osiągnąć swoje cele. Nic nie usprawiedliwia szantażów emocjonalnych, manipulacji, przemocy fizycznej i psychicznej. Należy jednak powiedzieć sobie szczerze (i tu się powtórzę) – to tylko od nas samych zależy, co od siebie dajemy, na co się godzimy i co tak właściwie mamy. Chcesz ratować swój związek? Czy się od niego uwolnić, zapomnieć o tym, co było, i pójść naprzód ku czemuś nowemu? Niezależnie od odpowiedzi, jakiej udzieliłś, wiedz, że już Ci się coś udało. Udało Ci się dotrzeć do miejsca, w którym zaczynasz rozumieć, że w końcu musi się coś zmienić. Miejsca, w którym ostatnia szansa jest rzeczywiście już

ostatnią szansą, a nie kolejnymi bajkowymi obietnicami, które manipulant znów Ci wciskał, płacząc u Twoich stóp. Te obietnice zazwyczaj kończyły się po tygodniu i znów wracałaś do punktu wyjścia – bezsens tej sytuacji polega na tym, że trudno z takiej relacji wyjść. To dlatego świadoma decyzja o tym, że nie pozwolisz już dłużej sobą pomiatać, to konieczne posunięcie ku temu, by coś zmienić.

Osoba uwięziona w toksycznym związku potrzebuje mocnego bodźca, przelania szali goryczy – w przeciwnym razie motywacja do zmiany sytuacji jest zbyt słaba, aby coś mogło zmienić się na lepsze. Wiem, że to nie jest proste, ale jeśli Wasze kłótnie wyglądają coraz gorzej, łamane są kolejne obietnice i przekraczane kolejne granice, to na co liczysz? Że nagle jak za wypowiedzeniem magicznego zaklęcia będzie dobrze i coś się zmieni? Cudów nie ma, bo sytuacje zmieniają tylko ludzie, którzy nie stracili w sobie wiary. Nie pozwól, aby czyjaś (nie)miłość zniszczyła wszystko, w co wierzysz. Nie pozwól, aby ktoś wybił z Ciebie poczucie własnej wartości i pozbawił Cię szacunku do samej siebie. Co jeszcze musi się stać, jak bardzo można Cię jeszcze zniszczyć, zdeptać i upokorzyć, abyś w końcu wstała z kolan i powiedziała stanowcze „dość!”? Nie miej nadziei i nie łudź się w miejscach, w których przeszło się już przez setki czerwonych świateł. Zostałaś poturbowana, przetrącona i nawet nikt się nie zapytał, jak się czujesz. Są rzeczy, których się po prostu w miłości nie robi – i nigdy w życiu nie będzie się dało już ich naprawić, zapomnieć o tym, co się stało. Być może w Twoim życiu jest już za późno, aby cokolwiek ratować, bo on i tak się nie zmieni, i w głębi ducha dobrze to wiesz. Dlatego znajdź w sobie tę siłę, aby w końcu Twoje serce przestało być czymś workiem treningowym. Być może te najgorsze rzeczy, przez które teraz przechodzisz, były Ci po coś potrzebne. Może

właśnie to miało w taki sposób wyglądać, abys w końcu zrozumiała, na co nie możesz się już dłużej zgadzać. Potraktuj to jako szansę, której tak bardzo szukasz. Szansę na znalezienie się w lepszym położeniu, w miejscu, na które zasługujesz. I tym miejscem nie jest dom łez i emocjonalnej huśtawki, a spokój ducha, którego tak bardzo potrzebujesz.

To konieczne, abys potrafiła przed samą sobą głośno określić, w czym tkwisz. To żaden wstyd przyznać się do tego, że jest się w toksycznej relacji bez przyszłości. Że ktoś nieodpowiedzialny z każdym kolejnym dniem wybija z nas resztki tej bezsensownej miłości, którą okazał nam na początku. Nie postrzegaj toksyka przez pryzmat tego, co było. Kiedyś był dobry, tak pięknie się starał... to bez znaczenia, „kiedyś” to czas przeszły, a jak wygląda Twoje życie z nim w teraźniejszości? Jak będzie wyglądało jutro? Bez względu na to, na co liczysz – zacznij w końcu liczyć na siebie.

Maski już dawno spadły, dzięki czemu dziś wiesz, kto jest kim. Kto na Ciebie zasługuje, a kto nie zasługuje na nic. Bóg wie, co robi, wie, kogo należy odsunąć od Twojego życia, bo słyszał rozmowy, których Ty nie słyszałaś. Tylko pozwól na to, by się działa wola Boża. Miej do tego silną wolę. Bądź konsekwentna w decyzjach.

Odważ się wziąć swój los w swoje ręce. Zacznij stawiać warunki i wymagania tym, którzy tylko pięknie mówią o tym, ile to niby dla nich znaczysz. Wiesz, dlaczego dojrzenie do tej decyzji jest takie trudne? Bo przez długie miesiące lub lata życia z toksykiem on podstępnie pozbawiał Cię wiary w siebie i poczucia własnej wartości. Sprawiał, że czułaś się przy nim jak człowiek drugiej kategorii. Uzależniał Cię od siebie, od tych szczytów dobrych chwil, których z jego strony tak bardzo pragniesz.

Prawda o Twoim związku to żaden wstyd. Potrafimy mieć trzy tysiące znajomych na Facebooku, ale ilu z nich tak naprawdę wie o tym, co się u nas dzieje, i jest szczerze tym zainteresowanych? Nikt Ci nie pomoże, jeśli sama nie będziesz chciała sobie pomóc. Jesteś jedyną sobą, która może Cię uratować. Poziom świadomości społecznej na temat toksycznych związków wciąż jest niski, przez co liczba ofiar manipulujących partnerów rośnie w zastraszającym tempie. Ale Ty nie jesteś ofiarą. Nie urodziłaś się po to, aby być ofiarą, tylko po to, żeby być szczęśliwą kobietą. Zapomniałaś?

Unieś dumnie głowę i nie pozwól swojej najlepszej przyjaciółce – sobie samej – uronić już ani jednej łzy z powodu kogoś, kto kompletnie na Ciebie nie zasługuje. Kogoś, kto pięknie mówił, że kocha, a zranił Cię najbardziej. Już ani jednej Twojej łzy więcej! Od teraz już tylko jeden wielki uśmiech i wdzięczność, że śmieci same już wyrzuciły się z Twojego życia albo zaraz je wyrzucisz. Wiesz dlaczego? Bo możesz. Bo masz prawo zrobić ze swoim życiem wszystko, co chcesz. Zwłaszcza miejsce dla kogoś, kto Cię doceni i nigdy Cię nie straci.

Uwolnij się od szkodliwych schematów i wyciągnij wnioski z tego, co minione. Najwyższy czas się ocknąć i przyznać przed samą sobą, co tak właściwie jest, a co tylko Ci się wydaje. Żaden człowiek nie zasłużył na to, aby za swoje dobro i wstawienictwo otrzymywać emocjonalny rollercoaster. Jesteś za siebie odpowiedzialna. Spójrz głęboko w siebie. Czy czasami przez swoją stagnację sama nie przyczyniasz się do tego, że Twój los jest taki, jaki właśnie jest? Czy nie sabotujesz swojego życia miłosego poprzez nieprzepracowane traumy oraz nieodpowiednie przekonania i wzorce? Oczywiście to zwykle dzieje się zupełnie nieświadomie. Każda trauma to piętno, które ciąży na drodze ku szczęściu. To ciężar, który przyczynia się do kolejnych

miłosnych rozczarowań i pojawiania się na Twojej drodze partnerów, którzy najwidoczniej nie dojrżeli do tego, aby kochać wiernie i trwale.

Jeśli wciąż trafiasz na nieodpowiednich mężczyzn, którzy wykorzystują Twoje dobre serce, ranią Cię, traktują jak popychadło, kompletnie bez szacunku, musisz uświadomić sobie, że to nie jest żaden Twój pech, że wciąż przeżywasz miłosne rozczarowania. Musisz to przerwać, bo tylko Ty masz na to wpływ. Musisz pożegnać tę część Ciebie, która pozwalała do tej pory innym tak Cię traktować. Nie powierzaj za darmo zaufania. Nie wierz we wszystkie piękne słówka. Nie ulegaj po kilku dniach znajomości. Jesteś odpowiedzialna za to, kogo wpuszczasz do swojego życia. Nie oddawaj się na tacy, bo inaczej wiecznie będziesz trafiała na sukinsynów, którzy będą się od siebie różnili tylko uśmiechem i obietnicami złożonymi bez pokrycia. Bóg cały czas każe Ci powtarzać tę samą lekcję. Nie przedstawia Ci jej bez powodu. Martwi się o Ciebie i wraz z każdym beznadziejnym gościem daje Ci szansę, abyś wyciągnęła z tego doświadczenia wnioski i już nigdy nie pozwoliła się skrzywdzić komuś, kto kompletnie na Ciebie nie zasługuje.

Masz w sobie moc sprawczą do wszystkiego, czego tylko pragniesz. Do miłości, na którą zasługujesz, bo jesteś dobrą osobą. Bo jesteś piękną kobietą, której ktoś po prostu dawno nie przypomniał, jak wiele może i jak wiele znaczy.



Czy każdy trafia na toksyka?

Ostatnią rzeczą, jakiej pragnie kobieta po emocjonalnie ciężkim i wyniszczającym związku, jest ponowne trafienie na relację, która pozostawia wiele do życzenia. Nie można się dziwić, gdy doświadczyło się krzywd i poniżeń w miejscu, które miało przynieść spokój i bezpieczeństwo. Ale co z tymi, którzy zbyt często źle trafiają? Są sami sobie winni? Przecież gdybyś wiedziała, że się przewrócisz, tobyś sobie usiadła, prawda? Każdy z nas chciałby móc sobie oszczędzić miłosnych rozczarowań i upadków. I wielu ludziom się to udaje. Spójrz na niektóre swoje koleżanki. Są w szczęśliwych związkach, mają przy sobie wspaniałych mężczyzn, mężów, którzy o nie dbają. Mają wielkie szczęście czy po prostu trafiły na prawdziwy skarb? Nic z tych rzeczy. Nasze związki to nie wypadkowa losu, a jedynie konsekwencje naszych świadomych wyborów. Konsekwencje dzieciństwa, tego, jakie ono było, i doświadczeń, które przeszliśmy. Nie każda z kobiet jest narażona na wejście w związek z podstępny manipulantem, który wykorzysta jej dobre serce. Takie kobiety po prostu przeszły w życiu wystarczająco dużo, aby umieć sobie usiąść i poczekać na miłość, a nie zadowalać się obietnicami bez pokrycia. Takie kobiety znają swoją wartość, mają stabilną samoocenę, wiedzą, na co nie mogą sobie pozwolić,

i są wystarczająco dojrzałe emocjonalnie, aby bezboleśnie sprawdzić, co kryją męskie zapewnienia.

W takich przypadkach władanie się w toksyczny związek mądrej życiowo kobiecie raczej nie grozi, a nawet jeśli stanęłaby na takiej drodze, to da sobie spokój z niedojrzałą osobą już po dostrzeżeniu pierwszych niepokojących sygnałów. Inaczej rzecz ujmując – osoba z wysokim poczuciem własnej wartości nigdy nie pozwoli sobie na traktowanie siebie w sposób niegodny i przedmiotowy. Osoba, która jest niepewna swojej wartości, pozwoli na zachowania odbiegające od tych powszechnie akceptowanych.

Niestety to przykry fakt, ale często kobiety muszą się boleśnie sparzyć, aby zrozumieć to i świadomie postanowić o tym, na co już nigdy w życiu nie będą się zgadzać. Jest to tym boleśniejsze, im więcej czasu – ba! – swojego życia poświęcą na tę relację. Jeśli są dzieci, wspólne zobowiązania finansowe, tym trudniej podjąć decyzję o uwolnieniu się z toksycznej relacji, gdyż strach i odpowiedzialność za życie, które się wspólnie wypracowało, jest adekwatnie większy.

Nie można nikogo obwiniać o to, że się zakochał. Nie można wyśmiewać go za wiarę i zaufanie powierzone w ręce kogoś, kto tylko udawał i zwodził, że zależy mu na tych samych wartościach w życiu i wspólnej relacji. Kobiety z natury karmią się emocjami. A to one często przyćmiewają zdrowy rozsądek i pakują je w tarapaty. Ze statystyk wynika, że ofiarami toksycznych relacji są w znaczącej mierze właśnie one. Nie oznacza to jednak, że mężczyźni nie mogą trafić równie źle – zdarza się, że i oni są tłamszeni i wykorzystywani przez wyrachowane przedstawicielki płci pięknej, którym bliżej do *femme fatale* niż wyśnionej miłości ich życia.