

ELŻBIETA LISZEWSKA

MIŁOŚĆ PO PRZEJŚCIACH



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

MIŁOŚĆ
PO PRZEJŚCIACH

ELŻBIETA LISZEWSKA

MIŁOŚĆ PO PRZEJŚCIACH



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak

Wydanie I
Białystok 2013
ISBN 978-83-7377-560-2

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2013
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Wstęp.....	9
Rozdział I Refleksje	13
Rozdział II Pierwsze dni	23
Rozdział III A jednak terapia	29
Rozdział IV Potrzeby i pragnienia	39
Rozdział V Wykonywanie zaleceń.....	47
Rozdział VI Kontrakt.....	63
Rozdział VII Syn	69
Rozdział VIII Wierność, zdrada i inne wartości	79
Rozdział IX Co dalej z tą zdradą?.....	89
Rozdział X Jak radzić sobie z lękiem i bólem	93
Rozdział XI Korzyści ze zdrady?	101
Rozdział XII Zdrowe czy chore rodziny?.....	107
Rozdział XIII Mity na temat seksu	113
Rozdział XIV Intymność a seks	123
Rozdział XV Intymność	129
Rozdział XVI Urazy	135
Rozdział XVII O rodzicielstwie – okazywanie miłości	139
Rozdział XVIII Wprowadzanie rad w życie	143
Rozdział XIX Zmiany.....	153
Rozdział XX I co dalej?.....	155
Rozdział XXI O dzieciach.....	159

Rozdział XXII	Sztuka rozwiązywania konfliktów ...	171
Rozdział XXIII	Typologia partnerów	187
Rozdział XXIV	Święta.....	195
Rozdział XXV	Zaskoczenie.....	201
O Autorce.....		209

PRZEDMOWA



Czy można osądzać dojrzałą miłość? Co jest prawdą, a co egoizmem?

Co to znaczy kochać? Czy istnieje miłość bezwarunkowa i bezinteresowna?

Nie wiesz, jak radzić sobie w nowym związku?

Na te pytania otrzymasz odpowiedzi w tej książce.

Dojrzałe związki, nieuleczone urazy z poprzednich relacji, zdrada, porzucenie, niepewność.

Drugie małżeństwo, samotność, powtarzalność sytuacji z poprzedniego związku. Poczucie winy wobec byłych partnerów, a jednocześnie niemoc wobec nowego, przemożnego uczucia.

O tym też możesz przeczytać w tej książce.

Na przykładzie dojrzałej relacji dwojga dorosłych ludzi dowiesz się, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. Otrzymaś odpowiedzi, jak budować zdrowy, szczęśliwy i stabilny związek.

Książka pokazuje zmaganie dwojga ludzi z codziennością, upór w dążeniu do szczęścia, staranie, by nie stracić wielkiego uczucia.

Wiek nie ma tu nic do powiedzenia, wszyscy kochamy tak samo. Jednakowo czujemy, bez względu na metrykę i datę urodzenia.

Rozpoznasz intencje prawdziwej miłości. Dowiesz się, czy dojrzałym ludziom jest łatwiej, czy trudniej. Czy poddadzą się stereotypom i naciskom społeczeństwa?

WSTĘP

Ponownie ktoś nazwał mnie „szczęściarą” i ponownie obruszyłam się. Dobre relacje z rodzicami, wspaniałe dzieci, udany związek, satysfakcjonująca praca, rozwój firmy, stabilność dochodów. Tak, to prawda, moje życie jest udane i szczęśliwe, ale ja nie jestem szczęściarą, to nie przyszło samo z siebie. **WSZYSTKO, CO MAM, ZAWDZIĘCZAM PRACY NAD SOBĄ.**

To ja, poprzez techniki wewnętrznego dziecka, pracowałam nad poprawą relacji z rodzicami. Wykorzystując wiedzę z psychologii rozwojowej wychowywałam swoje dzieci, zgodnie z moimi wartościami, nie poddając się stereotypom i normom społecznym. Inwestowałam w siebie finansowo i czasowo, doksztalając się w swoim zawodzie oraz ucząc się technik rozwojowych. Pisałam afirmacje i medytowałam, kiedy inni bawili się lub spędzali czas przed telewizorem. Ćwiczyłam, popełniałam błędy, by wynieść z nich naukę i po raz kolejny ich nie popełnić. Pracowałam nad związkiem, tak, aby stał się partnerski, oparty na mocnych fundamentach

zaufania i miłości, aby nie był on wzajemnie uzależniającą relacją. Uczyłam się stawać w swojej obronie bez krzywdzenia innych.

To, czego uczę, przepracowałam i opanowałam w swoim życiu, które nie zawsze było takie, jakim jest obecnie. Nie zawsze było łatwo, pewne sprawy udawało się zmienić szybciej, inne zajęły mi więcej czasu. Z niektórymi trzeba było pogodzić się i zaakceptować je. Akceptacja dotyczy w szczególności innych osób, w stosunku do których nie mamy prawa nalegać na zmianę.

Teraz czerpię z życia radość i jestem szczęśliwa. Nie wiem co to stres, lęk czy problem. Nie znaczy to, że w moim życiu nie ma trudnych sytuacji. Owszem, są, ale kiedy się pojawiają, nie są dla mnie trudne, działam bez emocji, rozwiązuję je w spokoju i z każdej z nich czerpię siłę i mądrość, by iść dalej.

Zaciera się granica pomiędzy moją pracą a hobby. Nie wiem, gdzie zaczyna się praca, a kończy hobby. Wstaję rano z wielką przyjemnością, jak dziecko myśląc, że warto wstać, warto żyć, zastanawiając się, co przyjemnego spotka mnie dziś, ile ciekawych rzeczy mogę zrobić dla siebie i innych. Życie jest zabawą, przyjemnością, a jednocześnie traktuję je bardzo poważnie, z pokorą przyjmując to, co przynosi. Wiem, że wszystko dzieje się dla mojego dobra. Już umiem nie krytykować i nie oceniać innych osób oraz wydarzających się sytuacji.

Łączę dwie wielkie energie – energię wiedzy i rozumu z energią rozwoju duchowego. One stanowią całość. Staram się być spójna, naturalna, bowiem jest jakiś cel, że jestem jaka jestem, że mam takie a nie inne talenty, które mam obowiązek rozwijać.

Zachęcam wszystkich do wzięcia odpowiedzialności za swoje życie, do podjęcia pracy nad sobą. Żadna chwila spędzona nad afirmacją czy medytacją nie jest stracona, przybliża nas do rozwoju, sukcesu, osiągnięcia szczęścia. Przy tym, znasz zapewne to cudowne uczucie, kiedy wiesz, że to, co masz, jest twoją zasługą, a nie kaprysem losu. Poza spokojem i wiedzą, że moje życie zależy ode mnie, podnosi się potencjał osobisty, wiara w siebie i we własne siły.

Twoja podświadomość jest twoim sprzymierzeńcem oraz największym przyjacielem, dlatego robi wszystko, by cię chronić. Często ta ochrona nie jest korzystna dla ciebie ze świadomego punktu widzenia.

Niekiedy podświadomość, nie chcąc zgodzić się na zmianę, chroni nas poprzez opory wewnętrzne; nie poddawaj się, rób nadal swoje, a wcześniej czy później nastąpi oczekiwana zmiana.

ROZDZIAŁ X

JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM I BÓLEM

Lęk Hani przed spotkaniami Krzysztofa z synem i żoną potęgował się. Postanowiła zająć się nim jak najszybciej, żeby nie doprowadzić do materializacji negatywnego wzorca. Pamiętała, że podświadome myśli materializują się równie silnie, jak świadome, a często jeszcze silniej. Większość naszych programów ukryta jest w głębi podświadomości, do której nie mamy dostępu, a schemat działania jest taki sam, jak w przypadku świadomego umysłu. To, na czym się skupiamy energetycznie swoimi myślami, kumuluje się i przekształca w materię. Wiedziała, że ona sama, poprzez swoje myślenie, nie może spowodować zmian w życiu innych osób, gdyż nikt nie ma takiej siły, by wpływać na życie pozostałych ludzi. Jednak, gdy zbiegają się nasze oczekiwania, swoimi myślami wzmacniamy wzorzec drugiej osoby. Tak było w przypadku jej i Krzysztofa – oboje podświadomie pragnęli życia razem i to się spełniło. Wiedziała, że gdyby pragnęła tego tylko ona, a Krzysztof wybrałby inne rozwiązanie, jej pragnienie nie mogłoby się zrealizować. W danej chwili, jeżeli Ha-

nia obawia się jego powrotu do rodziny, a on podświadomie chciałby tam wrócić, ponadto gdyby syn i żona pragnęli tego samego, obawy Hani mogłyby przyczynić się do takiego biegu rzeczy. Nie wiadomo na ile silne są oczekiwania tamtych osób, czy w ogóle są, wiadomo natomiast, że lęki w związku nie wpływają pozytywnie na jego jakość. Mogą mieć destrukcyjne działanie i niekoniecznie muszą zakończyć się powrotem Krzysztofa do rodziny, ale mogą przejawiać się napięciami w związku, które z kolei mogą doprowadzić do jego rozpadu. Wiedziała także, że jeżeli w niej jeszcze funkcjonuje przekonanie, że nie zasługuje na tę relację, lęki wzmocnią negatywną energię i przekonanie o niezasługiwaniu na coś dobrego może się materializować. To częsty przypadek: kiedy w przekonaniu, że na coś nie zasługujemy, podświadomie bojkotujemy i niszczymy. Ponadto, pojawiało się pewne zaskakujące Hannę uczucie – złość do Krzysztofa o to, że tak długo się wahał, że ją upokarzał tkwiąc jednocześnie w tamtym związku. To uczucie narastało. Było już silniejsze od lęku przed rozstaniem.

– Joasiu, nie rozumiem siebie. Z jednej strony boję się, że wróci do rodziny, z drugiej mam taką złość do niego, że z przyjemnością wystawiłabym jego walizki za drzwi. Mało tego: budzi się we mnie agresja, której nie znałam dotychczas, do tego stopnia, że chciałabym ją wyładować fizycznie. Nie wiem, co robić? – rozemocjonowanym głosem Hania pytała terapeutkę.

– To, co przeżywasz teraz, nie jest dla mnie zaskoczeniem – odparła Joanna. – Dziwne byłoby, gdybyś nie czuła złości i lęku. Twój lęk pochodzi z przeszłości – jeszcze nie ugruntowało się przekonanie, że jesteś war-

ta dobrego związku. Poza tym, pamiętasz jego powroty do żony, prawdopodobnie jeszcze nie wyplakałaś całego bólu, który wtedy przeżywałaś.

– A złość? – dopytywała Hania.

– Kiedy zajmiemy się bólem, jaki czułaś w tamtych chwilach, jednocześnie zajmiemy się lękiem i złością. To twój nieuleczony ból jest źródłem wszystkiego – podsumowała Joanna.

– Jestem gotowa – odparła Hania.

– Co czujesz, wspominając tamte dni? – pytała terapeutka.

– Wszystko we mnie drży, zbiera mi się na płacz, ale nie mogę płakać – odpowiedziała Hania.

– Nie możesz płakać, bo... – dalej kontynuowała pytania Joanna.

– Bo będzie bolało, bo się rozkleję, bo będę musiała uświadomić sobie, co pozwalam sobie robić, wtedy będę musiała coś z tym zrobić – jednym tchem wyrzuciła z siebie Hanna.

– Co zrobić? – usłyszała kolejne pytanie.

– Bałam się powiedzieć mu, że dalej tak nie może być, niech zdecyduje, które życie wybiera – Hania mówiła łkając. – Wiedziałam, że jest słaby i nie potrafi nic zrobić, więc zostanie z tamtą kobietą, to będzie jeszcze bardziej bolało. Nie chcę czuć tamtego cierpienia, udam, że nie boli, nie będę płakać, jeżeli nie płaczę to wszystko jest w porządku.

Terapeutka jednak nie dała za wygraną; łagodnymi, ale stanowczymi pytaniami wprowadziła Hanię ponownie w świat jej przeżyć. Trwała przy niej, gdy ta głośno płakała, gdy łkała jak dziecko, po raz pierwszy konfrontując się w pełni ze swoim bólem. Słuchała

opowiadania o pięknych chwilach spędzanych razem i ponownie o bólu, kiedy mówił „Muszę już iść”. Potem, by nie myśleć o tym, co on robi w tamtym domu, by nie czuć bólu porzucenia i zazdrości, rzucała się w wir pracy. A kiedy miała nowe narzędzia do zajęcia się sobą, pomagały afirmacje i medytacje. Umiała zrobić tak, by ból zelżał, ale nigdy nie skonfrontowała się z nim całkowicie. Na tamten moment robiła to, co mogła i na co była gotowa. Z poziomu duchowego pojawiały się ciepłe uczucia w stosunku do Krzysztofa, myśli, że życzy mu szczęścia w ramionach innej kobiety, jeżeli czuje się przy niej szczęśliwy. Poczowała wtedy, po raz pierwszy, uczucie radości, że ktoś kogo kocha jest szczęśliwy. Tu nie było miejsca na ból. On pojawiał się, gdy Krzysztof przychodził i wracał do tamtego domu. Uświadomiła sobie, że bólem nie było to, że go nie ma, że jest z inną, cierpienie sprawiało porzucanie i zgoda na podwójne życie. Więc gdyby wtedy nie pozwoliła mu na takie zachowanie?

– Dlaczego pozwalałam sobie na takie traktowanie?
– pytała siebie ponownie. – Kto mi to zrobił, że czuję, że nie mam prawa żyć pełnią życia, że muszę zgadzać się na takie rzeczy, by dostać trochę miłości? Kto jako pierwszy porzucał i nie dbał o moje uczucia? Rodzice? Kiedy?

– Pojawiłam się na tym świecie, by mogli być szczęśliwi, by mieli coś do kochania – Hania rozpoczęła cicho swoją opowieść. – Czułam się jak przedmiot, kiedy to niby ja byłam ważna, a tak naprawdę było ważne to, co im daję. Musiałam przystać na takie warunki, bo inaczej nie byłabym kochana. Kochali mnie za to, że kochałam, że byłam posłuszna. Gdy postępowałam ina-

czej, byłam oceniana jako niegrzeczne i niewdzięczne dziecko, a ja tak bardzo bałam się odrzucenia. Nie miałam prawa wypowiadać własnego zdania, bo słyszałam, że tym krzywdziłam innych. Nikt nie zapytał, co ja wtedy czułam, kiedy musiałam zgadzać się na coś wbrew swojej woli. Myślę, że tak czuje się ktoś molestowany, gwałcony. Gwałcone były moje prawa i uczucia na rzecz innych członków rodziny – rodziców, babć, dziadków, cioć... Później, w relacji z Krzysztofem, znowu nie ja byłam ważna... – Hania umilkła.

– Po burzy wraca słońce, do twojego życia też ono wróci, już wraca, już czujesz się lepiej, kiedy uświadomiłaś to sobie i wypowiedziałaś – podsumowała terapeutka. – Zrozumienie spowodowało, że wybaczasz Krzysztofowi, wybaczasz sobie, że na to pozwalałaś. Przestajesz idealizować rodziców, kiedy widzisz ich ułomności, a co za tym idzie prawdopodobnie przestaniesz powielać wzorzec z dzieciństwa. Gdyby wrócił lęk przypomnij sobie, że jest to lęk małego dziecka, że w chwili obecnej on nie ma podstaw. Wróci spokój.

Owszem, oni popełnili błędy, to prawda i nic tego nie zmieni – kontynuowała. – Pozwoliłaś sobie poczuć swój ból i uświadomiłaś sobie, że jest to ból z przeszłości. Teraz wiesz, że nie jesteś już małą dziewczynką i nie musisz tak samo bać się odrzucenia: poradzisz sobie. Jako dorosła osoba potrafisz dbać o siebie, sama wybierasz ludzi w swoim życiu, nie musisz przystawać z tymi, których zachowanie cię rani. Możesz wypowiadać własne zdanie i nic się nie stanie.

Hania zrozumiała, że lęk, który czuła przed porzuceniem przez Krzysztofa, był przeniesionym lękiem przed porzuceniem przez najbliższych w dzieciństwie. Zro-

zumiała to, gdy pozwoliła sobie poczuć ból z tamtych dziecięcych lat. Ponowne przeżycie tego bólu wyzwala spod jego panowania.

Zrozumiała też, że demony przeszłości, kiedy wyciągnie się je na światło dzienne, nie są takie straszne. Potrafimy je okiełznać i poradzić sobie z nimi, a nie wyprowadzone z mroków podświadomości potrafią zatruć najpiękniejsze chwile życia. Chciała teraz krzyczeć z radości, że jest dla niej ratunek i dzielić się tą nowiną z innymi.

– To, że udało ci się zapanować nad demonami dzieciństwa świadczy, że stałaś się dorosła, że popatrzyłaś na swoje dzieciństwo z dystansu. Bo tylko dojrzały człowiek potrafi rozgraniczyć uczucia dziecka i dorosłego, i zrozumieć, że kiedyś nie mógł z tym nic zrobić, że trzeba było się poddać i zrezygnować z siebie. Tamten mechanizm z dzieciństwa, który wtedy był jedynym wyjściem, teraz jest ograniczeniem. Teraz nie jesteśmy już dziećmi, jesteśmy dorośli i niezależni, możemy więc sami tworzyć własne życie. Przede wszystkim powinniśmy pracować nad sobą i nie pozwolić, by dziecięce lęki zapanowały nad naszym dorosłym życiem.



Kiedy minie ból i pojawi się uczucie złości do kogoś z przeszłości lub do siebie samej, zastosuj pisanie listów wybaczących.

1. Rozpocznij od uznania faktu skrzywdzenia. Następnie przejdź do obwiniania, oskarżania w nich kogo chcesz i jakimi chcesz słowami.
2. Następnie zapytaj, co swoim zachowaniem pokazała ci dana osoba, lub co pokazało ci twoje własne zachowanie.

3. Poprzez rozpoznanie własnych programów rozpocznij proces wybaczenia sobie i tym, którzy cię krzywdzili.
4. Pisz afirmacje wybaczące:

Ja (twoje imię) wybaczam sobie,
że nie ceniłam i nie szanowałam siebie.

Ja (twoje imię) wybaczam sobie,
że źle traktowałam inne osoby (możesz podać ich imię).

Ja (twoje imię) wybaczam tym, którzy krzywdzili mnie
(możesz napisać w jaki sposób, np. poprzez zdradę).





STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

NIE CZUJESZ SATYSFAKЦИИ ZE ZWIĄZKU, W KTÓRYM JESTEŚ?

KTOŚ CIĘ ZRANIŁ I NIE POTRAFISZ ZAUFAC NOWEJ OSOBE?

PRAGNIESZ NA NOWO KOCHAĆ I BYĆ KOCHANYM?

Życie uczuciowe przypomina ogród. Jeśli pozostawisz go samemu sobie możesz mieć pewność, że najpierw zdziczeje, a następnie popadnie w ruinę. Jeśli jednak będziesz poświęcać mu swój czas i uwagę, dzień po dniu będzie rozkwitać. Autorka bestsellerowej „Duszy kobiety, ego mężczyzny” pomoże Ci stać się wzorowym ogrodnikiem swoich uczuć i relacji z partnerem.

Dzięki praktycznym poradom zawartym w książce pozbędziesz się blokad i nauczysz się wyzwalać miłość w sobie i swoim partnerze. W porę dostrzeżesz zagrożenia dla związku i zawniczasu zapobiegiesz potencjalnym kryzysom. Dowiesz się również, jak uwolnić się od żalu do poprzedniego partnera, zaakceptować wady obecnego, a także jak nie powtarzać błędów popełnianych przez Twoich rodziców. Poznasz też sposoby na ożywienie swojego życia erotycznego i wykorzystasz dobroczynną moc afirmacji.

ZADBAJ O MIŁOŚĆ!

Patroni:



Cena: 29,20 zł

ISBN 978-83-7377-560-2



9 788373 775602