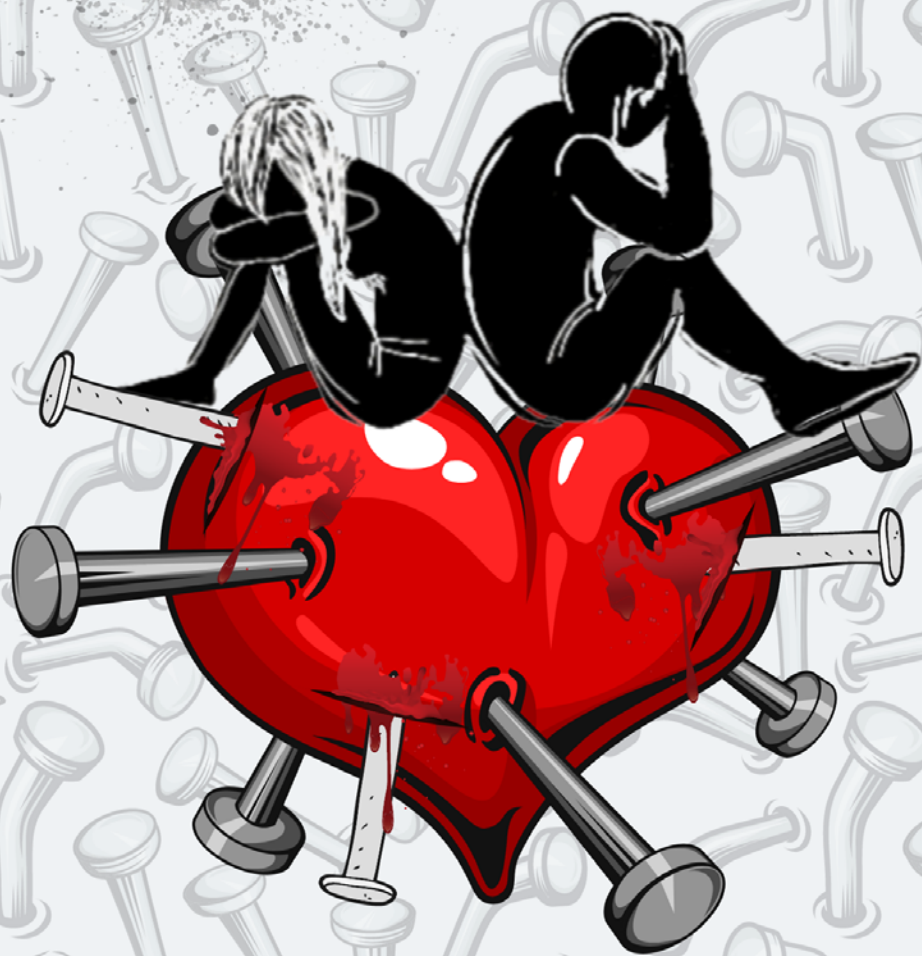


PORADNIK  
~~MAŁŻEŃSKI~~

ANTY



*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 książę 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

bardziej zamyka się w sobie. Z pięknej i seksownej kobiety przeistoczyłaś się w jego głowie w mamę, a żaden mężczyzna nie chce być z kobietą, do której żywi uczucia, jakimi darzył rodzicielkę. Zainteresował się Tobą nie dlatego, że potrafisz ugotować obiad, a dlatego, że go pociągalaś. Byłaś interesująca, mając swoje pasje, znajomych i życie. Zaczynając żyć jego życiem, wpędziłaś się w pułapkę „grzecznej dziewczyny”, odbierając waszemu związkowi wolność. Tak – wolność, ponieważ bycie w związku nie jest pobyt w zakładzie zamkniętym. Związek to wolność: wolność bycia sobą, różnic między wami, wolność posiadania własnych zainteresowań i pasji. Wolność w związku sprawia, że mimo różnic uwielbiacie być ze sobą i spędzać razem czas. To wolność pozwala wzrastać zarówno relacji, jak i wam osobno. Dzięki wolności potraficie być dla siebie przyjaciółmi, kumplami, kompanami życia.

Anię znam od lat. Poznałyśmy się przy okazji małego festynu w rodzinnej miejscowości. W krótkich słowach opowiedziała o relacji, której doświadczyła:

„Michała poznałam na strzelnicy. Wybrałam się tam ze znajomymi pewnej słonecznej soboty, by uczcić zakończenie roku akademickiego. Michał był instruktorem strzelania. Podał mi dłoń, uśmiechając się szeroko i przedstawiając. Jego uśmiech ściał mnie z nóg. Miał w sobie „to coś”, czego nie da się określić słowami. »To coś« sprawiało, że szybciej biło mi serce. Po serii nieudanych strzałów podszedł do mnie i zaczął udzielać instrukcji, jak trzymać broń i celnie wymierzyć strzał. Z jego słów mało do mnie docierało. Skupiłam się na jego spojrzeniu i wysportowanej sylwetce, co jak można przypuszczać, nie przyniosło dobrych rezultatów w oddawanych strzałach. Rozbawiony sytuacją Michał zaprosił mnie na indywidualne lekcje strzelania, ale pod płaszczykiem instruktora kryły się inne zamiary. Czułam, że jego również coś do mnie przyciąga. Wymieniliśmy się

numerami telefonów i tego samego wieczoru dostałam zaproszenie na znanym portalu od przystojnego instruktora strzelania. To było jak spełnienie marzeń. Facet, który był ucieleśnieniem moich snów, zaprasza mnie do znajomych. Och! Prawie odjechałam w swoich fantazjach.

Wcześniejsze relacje z facetami nie wyglądały tak kolorowo. Zaczynało się jak w bajce, a kończyło różnie. Od nieodbierania telefonów po wielkie lzy i rozczarowanie.

Niezrażona poprzednimi doświadczeniami pomyślałam o Michale: »Teraz to na pewno ON!«. Pierwsze spotkania były takie, jak tego oczekiwałam. Pełne rozmów, ciepłych słów, przygód. Po sześciu miesiącach zamieszkaliśmy razem. Wtedy myślałam, że to ten jedyny”.

„I co się stało?” – zapytałam zaciekawiona.

„Michał zaczął spędzać więcej czasu w pracy. Czekałam na niego każdego dnia, pragnąc rozmów i ciepła, które dawał mi niegdyś. Zamiast tego czułam narastające napięcie. Oprócz miłości do niego nie widziałam nic więcej. On chciał dalej się rozwijać, spędzać czas ze znajomymi, a ja byłam skoncentrowana na założeniu rodziny. Nie zauważyłam, że straciłam koleżanki, oddając całą siebie tej relacji. Nasz związek zaczął się psuć, a ja nie miałam pojęcia dlaczego...”

Pewnego dnia Michał wrócił z pracy bardzo zamyślony. Powiedział mi, że dłużej tak nie da rady. Czuł się osaczony moją osobą i rychłymi planami zamążpójścia. Wyprowadził się w ciągu jednego wieczora”.

„Jak myślisz – dlaczego tak się stało?” – zapytałam ciepło.

Ania przez dłuższy czas milczała, po czym odpowiedziała gorliwie: „Uświadomiłam sobie, że ten związek zabiły moje oczekiwania. On nie zmienił swojego życia diametralnie. Dalej był tym samym, przyjaznym i przystojnym facetem. Pracował, rozwijał swoje pasje, spotykał się ze znajomymi, a ja pełna oczekiwań, chciałam sprowadzić go do roli męża i poukładanego pana domu. Próbowałam dopasować Micha-

ła do moich oczekiwań. Przestałam zauważać jego atuty, bo pragnęłam, by stał się Michałem z moich marzeń. Chciałam, by pasował do świata, który miałam w głowie. Od rozstania z Michałem minął prawie rok. Potrzebowałam czasu, by się zastanowić, jakiej miłości potrzebuję. Dziś jestem inną kobietą i pragnę związku, który otwiera się na drugiego człowieka i przyjmuje go takim, jaki jest”.



## Zasada nr 2:

Zawierając nowe znajomości, pozostań sobą. Znajdź czas zarówno dla niego, jak i dla siebie. Nie zaniedbuj swoich zainteresowań, pasji i znajomych. 😊 W jego oczach nie ma nic bardziej ekscytującego niż kobieta pełna życia, która zna swoje potrzeby (i nie zamierza z nich rezygnować).



## ROZDZIAŁ III

### Niewyleczone rany

Mówią, że czas leczy rany, ale to nie oznacza, że znika przyczyna smutku...

Cassandra Clare

Każda z nas doświadczyła w życiu zła. Pod tym pojęciem rozumiem: odrzucenie, zranienie i niewłaściwe traktowanie. Będąc wiele lat w toksycznym związku, zauważyłam, że najwięcej ran zadają osoby, które najbardziej kochamy. Ranione serce powoli zaczyna szukać odwetu. Ja również szukałam powodów, by oddać takim samym ciosem lub odwrotnie – zamykałam się na cały świat, nie chcąc być więcej zraniona. Każdy z tych sposobów był drogą donikąd.

Chowając rany głęboko w sercu, powodowałam, że stały się jeszcze większe i zaognione. Każdego dnia bolały bardziej. Niejednokrotnie zamykałam serce na miłość, myśląc: „Już nigdy więcej nikt mnie nie zrani. Od teraz będę zimną suką, a miłość będę traktować jako zbędny dodatek”. Po każdej awanturze rany otwierały się, bardziej zaognione. Były jak samospelniająca się przepowiednia. Im bardziej byłam raniona, tym bardziej przestawałam wierzyć w miłość. Moje rany tak bardzo do mnie przyłgnęły, że przestałam wierzyć w szczęśliwe związki. Żyłam tym przekonaniem wiele lat. Potem zrozumiałam, że mój umysł prowadzi mnie błędnymi ścieżkami i jeśli tego nie zmienię, już zawsze pozostanę nieszczęśliwa.

Najlepszym sposobem, by uleczyć rany, jest nazwanie ich po imieniu. Tylko to, co nazwane, może być rozpoznane

i pokonane. Im dłużej myśl o negatywnej miłości pozostaje w Tobie, tym dłużej odbierasz sobie prawo do spełnionego związku. Głęboko pragnę, by żadna z nas nie pozostawała w więzieniu osobistych ran, byśmy je oczyściły i otworzyły serca na ciepłe, karmiące uczucia. Jeśli kochasz siebie – kochasz innych, a żeby kochać siebie (po wszystkich złych doświadczeniach), trzeba uzdrowić głębokie rany w sercu, by móc na nowo pokochać świeżą i lekką miłością.

### **Zasada nr 3:**

Nazwij swoje rany po imieniu, ponieważ tylko to, co jest nazwane, może być rozpoznane i pokonane. Zamiast raniących cierni w sercu zaproś do niego to, czego pragniesz. Nie zwlekaj! Miłość czeka, by odkryć się przed Tobą na nowo.



## ROZDZIAŁ IV

### Krytykowanie siebie drogą donikąd

Żeby sięgnąć po to, czego chcesz od życia, musisz uci-  
szyć swoich krytyków, zaczynając od tego największego  
– siebie samego.

Regina Brett

Przynajmniej raz w życiu spojrzelaś krytycznie na swoje wybory, decyzje czy działania. Nie ma w tym nic zaskakującego. Każda z nas ma świadomość swoich słabości i popełnianych błędów. Problem zaczyna się, gdy zaczynamy krytykować się nieustannie, co prowadzi do zaniżonej oceny siebie. Można to mocno zaobserwować, jeśli się popatrzy na pięcioletnią dziewczynkę przeglądającą się w lustrze, która widzi całe swoje bóstwo i wspaniałość, a następnie spojrzy na dwudziestoletnią kobietę przeglądającą się w lustrze, która zamiast wspaniałości, głównie widzi mankamenty. Nasze kompleksy zaślepiają prawdziwe widzenie siebie. Komplementy wypowiedane przez innych sprawiają ból – bo jak ktoś może widzieć w Tobie piękną kobietę, gdy Ty widzisz za duży nos, okrągłą twarz czy cellulit, który spędza sen z powiek? Zamiast skupiać się na swych walorach i zaletach, krytykujesz siebie, ile wlezie, w nadziei, że to pomoże pozbyć się kompleksów. Krytykowanie siebie niczego nie zmienia.

Możesz sobie zadawać teraz pytanie: „Jak to? Przecież wszyscy się krytykują! Jak inaczej mogę się zmobilizować?”. A teraz odpowiedz szczerze: dokąd doprowadziło Cię krytykowanie siebie? Czy doprowadziło do wymarzonej figury? Stworzenia wymarzonego związku? Robienia tego, co kochasz?

Jeśli na większość pytań odpowiedziałas „NIE”, wniosek nasuwa się sam. Krytykowanie nie prowadzi do miejsca, w którym pragniesz być. Prowadzi do miejsca, w którym za żadne skarby NIE CHCESZ być! Teraz, gdy wiesz już, że to błędne koło, zacznij traktować siebie życzliwie. Nie słuchaj więcej podstępного głosu w głowie, który cicho krytykuje i wysysa życiową energię. Przez krytykowanie przestałaś wierzyć w siebie. Może się to przejawiać w chowaniu ciała pod za dużymi ciuchami, unikaniem zbliżeń, niechęci do patrzenia w lustro. Stworzyłaś fałszywy obraz siebie mówiący, że tu masz za dużo, tutaj za mało, jesteś za niska lub za wysoka, masz za duży tyłek lub za mały biust, a przecież jest w Tobie boskość, która czeka, aż ją odkryjesz. Wiem, że czytasz tę książkę, by lepiej poznać siebie – i wiesz co? Jesteś na najlepszej drodze ku temu.



## **Zasada nr 4:**

Świadoma kobieta kocha i akceptuje siebie. Wybiera bycie dla siebie kompanką i zauważa piękno duszy i ciała. Krytykowanie odstawia w ką i skupia uwagę na własnych zaletach i możliwościach.