

KAMIŁA SIEDLECZKA

PRZESADZONKA

Pół żartem, pół serio, a na pewno zwięźle i na temat



BookEdit

Copyright © Kamila Siedleczka, 2023

Projekt okładki: Dawid Duszka

Ilustracje na okładce: © Autor iStock / Getty Images Plus

Redakcja: Anna Kielan

Korekta: Erato

e-book: JENA

ISBN 978-83-67539-88-3

Wydawca

BookEdit

tel. 512 087 075

e-mail: redakcja@bookedit.pl

www.bookedit.pl

facebook.pl/BookEditpl

instagram.com/bookedit.pl

Spis treści

	Słowem wstępu	5
Rozdział pierwszy	Serce	8
Rozdział drugi	Intuicja	12
Rozdział trzeci	Joga	16
Rozdział czwarty	Byle do wiosny!	21
Rozdział piąty	Smutek	25
Rozdział szósty	Sylwester	28
Rozdział siódmy	Miłość i Tinder w tle	32
Rozdział ósmy	Walentynki czy Wale-drinki?	37
Rozdział dziewiąty	Szczęście	39
Rozdział dziesiąty	Przyjemność	41
	Zakończenie	45
	Podziękowania	47

Słowem wstępu

Nie wpuszczam do mojego serca zazdrości,
bo nie chcę być już zazdrosna.
Głowa próbuje mnie oszukać i podsuwa mi myśli pełne zazdrości,
ja jednak wiem, że można inaczej postąpić.
Podejść z uśmiechem i dystansem,
a złość zamienić w śmiech.
Nie chcę być już zazdrosna i nie chcę za złością podążać.
Czasem po prostu można być stanowczą i mieć swoje zdanie.

Nie chcę się już zamartwiać o to, co ze mną będzie.
Chcę wierzyć, że wszystko jest tak, jak ma być,
że mi też się ułoży
i pewnego wieczora wtulę się w mojego księcia objęcia...

Chcę wierzyć, że zasługuję na miłość i zakochanie.
Chcę dawać i otrzymać.
Chcę mówić do Ciebie rano „moje ty kochanie”.

Wpuszczam do swojego serca wiarę, nadzieję i miłość
i wybaczam sobie małe potknięcia,
wybaczam sobie, że czasem tracę wiarę,
wybaczam sobie, że mam też słabsze okresy, gorsze stany.

Akceptuję siebie we wszystkich odcieniach,
wtedy kiedy mam dobre, wysokie wibracje
i wtedy kiedy wpadam w maliny...

Teraz już wiem, że jestem silna i pełna kobiecej mocy.
Jestem kobietą i jestem dumna z mojej kobiecości.

Książka, która trafiła do Ciebie i którą trzymasz w ręku, jest rozważaniami na kilka różnych kobiecych tematów. Opowieści zostały napisane pół żartem, a pół serio, tak że nietrudno się domyśleć, że nie znajdziesz tutaj przytoczonych liczb i faktów naukowych, ale przemyślenia i słowa, które czasem wyszły spod mojej ręki nieświadomie, tak jakby same chciałyby być napisane.

Rozdziały pisałam w różnej kolejności na przestrzeni czasu. Często i gęsto powstawał jeden rozdział na kilka miesięcy i w ten oto magiczny sposób książka się wydłużała i wydłużała. Kiedyś czytałam dużo różnych, ciekawych książek psychologicznych. Chciałam się z nich dowiedzieć czegoś o sobie i w pewien sposób zrozumieć, co mnie trapi. Czułam wewnętrznie, że mam jakiś nierozwiązany problem, coś mnie blokuje i coś nie pozwala mi się w pełni cieszyć, przeżywać, ale niestety nie wiedziałam co to takiego. Teraz wiem o sobie więcej i wiem, że jeszcze wiele muszę się dowiedzieć, bo spokój wewnętrzny jest pracą na całe życie. A wiadomo, jak to w życiu bywa, są okresy łatwiejsze, kiedy wszystko układa się po naszej myśli, jest dobra praca, otaczają nas bliskie osoby, ale są też okresy trudniejsze i to od nas zależy, jakie myśli wybieramy. Czy te pozytywne, które pozwalają wznosić się wyżej i trwać sobie w lekkości, czy też myśli zazdrosne, pełne złości, urazy i nienawiści. Życie świadome i świadome wybieranie myśli jest wyzwaniem, które staram się dobrze wykonywać z różnym skutkiem.

Czytając pierwszą, drugą, następną i kolejną książkę z dziedziny psychologii, miałam wrażenie, że dana książka doskonale opisuje mój problem. Pochłaniałam te treści i odnajdywałam w nich jakieś znaczenie. Z biegiem czasu przestałam tak mocno wchłaniać te treści i zaczęłam zadawać sobie pytanie, czy to rzeczywiście mnie dotyczy. W końcu doszłam do wniosku, że warto mieć swoje sitko, a każdą informację przepuszczać przez owe sitko i wówczas decydować, czy coś naprawdę do mnie przemawia, czy rzeczywiście jest wspólne z tym, co myślę, czuję i co jest dla mnie ważne. Mój wniosek jest taki, że jeśli czuję, że coś mnie w środku trapi, uciska do odpowiedzi, staram się szukać w sobie, przyjrzeć się swojemu zachowaniu. Oczywiście warto też zasięgnąć porady u osób wykwalifikowanych w pomaganiu innym, aby uzyskać pewne wskazówki odnośnie tego, jakie zachowania są pomocne, a jakie destrukcyjne.

Chciałabym, droga czytelniczko, czy może też czytelniku, żebyś w tej książce znalazła albo znalazł coś, co Cię poruszy, coś, co skłoni Cię do przemyśleń, może do własnych poszukiwań, a może coś Cię wkurzy i powiesz, że absolutnie się z tym nie zgadzasz. Jednak mam cichą nadzieję, że zabiorę Cię w ciekawą podróż i coś z tej podróży dla siebie wyniesiesz.

Chciałabym też odnieść się krótko do tytułu „Przesadzonka”, który nawiązuje do tego, że kilkanaście lat temu „przesadziłam się” z małego miasteczka i zaczęłam żyć w dużym, dynamicznym mieście. Jak wyprowadzałam się z domu, mówiono, że wyjeżdżam tylko na studia, ale po ich skończeniu zostałam we Wrocławiu i tak minęło dobrych dziesięć lat. Od tego czasu wiele się zmieniło, ponieważ tak jak kiedyś podobało mi się życie w dużym mieście, tak aktualnie chętnie przeniosłabym się gdzieś indziej, gdzieś dalej.

Rozdział pierwszy

SERCE

*Nigdy nie pozwól, by decydował strach,
zawsze niech zdecyduje serce.*

Autor nieznanym

Kiedyś miałam okazję zająć miejsce w kręgu kobiet organizowanym przy pełni księżyca. Zastanawiając się nad słowem „krąg”, przychodzi mi do głowy skojarzenia związane z wiedźmą, czarownicą i czymś poniekąd magicznym. Bądź co bądź, krąg ma w sobie odrobinę magii, ale takiej pozytywnej. Pozwala kobietom na wyrażenie swoich prawdziwych emocji, na bycie wysłuchanymi i na poczucie więzi siostrzanej z innymi paniami. Często mówi się, że łatwiej jest się otworzyć przed kimś nieznanym, bo nieznaną osobą nie będzie oceniać, a nawet jeśli to zrobi, to z dużym prawdopodobieństwem już jej więcej nie spotkasz. Poza tym nic o Tobie nie wie, nie jest jak przyjaciółka, która Cię zna, albo rodzic, który stara się o Ciebie troszczyć. Dlatego też może spojrzeć na Twoje problemy z dystansem, a Tobie też może być łatwiej powiedzieć, co Ci leży na sercu, ponieważ nie przejmujesz się tym, jak zostaniesz odebrana.

Na tym spotkaniu jedna z kobiet powiedziała, że dużo analizuje, że jest taką osobą, która łączy fakty, analizuje je i na tej podstawie podejmuje decyzje.

Wspomniała, że kiedyś ktoś delikatnie zasugerował jej, że może powinna pozwolić sobie też czuć, a nie tylko analizować. Idąc za tą radą, postanowiła zmienić coś w swoim życiu, wydrukowała sobie zdjęcie serca i powiesiła je nad łóżkiem w sypialni, żeby jej przypominało o tym, żeby pozwoliła sobie też czuć. To, co powiedziała ta dla mnie nieznajoma kobieta, utkwiło mi w pamięci i często wracam do tych słów „pozwolij sobie czuć, a nie analizować”. Od tej pory zwracam uwagę na książki czy teksty, które mówią o tym, żeby czuć, żeby pozwolić sobie na słuchanie głosu serca, żeby pozwolić sercu dojść do głosu, żeby choć na chwilę wyłączyć umysł i nie analizować.

Głowa jest bardzo analityczna, lubi szukać porównań i podobieństw. Jeśli zawiodłam się na kims, to trzymam w pamięci to, że już kiedyś przeżyłam rozczarowanie z powodu zachowania tej osoby i w moim przypadku do głosu dochodzi strach. Boję się ponownie jej zaufać, ponieważ nie chcę znowu przechodzić przez trudne emocje. Głowa w takich sytuacjach szuka podobieństw. Przykładowo, jeśli ktoś mówi, że aktualnie jest zajęty, bo ma dużo pracy, to włącza mi się czerwona lampka. Pamiętam, że zawiodłam się na tej osobie w przeszłości, bo mówiła, że jest zajęta w pracy, a okazało się, że była zajęta kimś innym. W takich sytuacjach do głosu dochodzi chłodny analizator, który podpowiada, żeby nie ufać, bo na pewno zostanę znowu oszukana. Wiele takich procesów myślowych uruchamia się automatycznie, nie mam na nie dużego wpływu, strach przejmuje stery.

A gdyby tak zaufać w tym momencie sercu, które mówi, że mogłoby być inaczej... Chociaż jestem też naiwna w tych sprawach.

Jak myślisz droga czytelniczko, czytelniku, czy warto dać komuś drugą szansę? Może spróbujemy spojrzeć na sytuację z innej strony, bo może tak miało być, że musiałam się raz dać zwieść, żeby coś zrozumieć i czegoś nauczyć się o sobie. Poznać się lepiej i przekonać, że jestem w stanie poradzić sobie z trudnymi emocjami, że z takich sytuacji wychodzę silniejsza, niż myślałam. Przede wszystkim też, że sytuacja może wyglądać zupełnie inaczej, niż mi się wydaje i że wcale może nie być podobna do tej poprzedniej. Czasem wydaje mi się, że słuchanie głosu serca pomaga na zobaczenie sytuacji, osoby z nowej perspektywy.

Kiedyś w pracy miałam codzienne kilkugodzinne „meetingi” w związku z wdrożeniem systemu u klienta. Wiadomo, jak to mówią – to duża szansa rozwoju, ale przez to kończyłam pracę w późnych godzinach wieczornych. Byłam wówczas przekonana, że moglibyśmy zaczynać wcześniej i wcześniej kończyć, gdyby pewien Kanadyjczyk dołączał do spotkania o 8:00, a nie o 9:00 rano. Nasze spotkania trwały przez jakiś miesiąc, a na ostatnim zauważyłam, że u chłopak z Kandy na zegarze była 7:00 (był to okres zmiany strefy czasowej). Okazało się, że mieszkał w innej części Kanady, niż myślałam i że zawsze się podłączał wcześniej, żeby inni nie musieli siedzieć do późna. Wtedy zrozumiałam, że nie wszystko jest takie, jak się wydaje na pierwszy rzut oka i że sytuacja może wyglądać inaczej, niż początkowo zakładałam.

Dosyć pomocne było dla mnie również zrozumienie, że do niektórych osób w moim życiu mam bardzo ambiwalentne uczucia. Z jednej strony, analizując, dochodzę do wniosku, że ta osoba jest okropna i zawiodła mnie już tyle razy. Z drugiej strony próbuję pomyśleć, że może ma zupełnie inny punkt widzenia na dane sprawy. Próbując wczuć się w czyjś tok myślenia, zauważam, że moje zachowanie czasem było nielogiczne, że nie dałam komuś w zasadzie innego wyboru, że chciałam zmusić do spełnienia moich oczekiwań i może niekoniecznie ktoś chciał się wobec mnie źle zachować. Dlatego też jest to kwestia wyboru i akceptacji, że relacje z partnerem, przyjaciółmi czasem są nieidealne.

Kiedyś dobry przyjaciel powiedział mi, że diabeł i anioł cały czas szepczą do ucha człowieka. A codziennie dokonujemy wyboru, których szeptów słuchamy. Warto jest mieć też na uwadze, że przestawienie się ze złości, nienawiści do kogoś na miłość bywa trudne. Potrafimy się tak mocno zakreślić w swojej racji i w swoim poczuciu krzywdy, że potrzeba chwili dla siebie, żeby nabrać dystansu, pozwolić sobie odłożyć na bok swoje żale i spróbować z wyrozumiałością popatrzeć na kogoś. Często myślimy, że ona czy on chce nam zrobić na złość, a nie myślimy, że przecież ta druga osoba też czuje i też może się czuć urażona, może myśleć o nas to samo, co my o niej. Może dlatego warto pozwolić sercu decydować, a nie słuchać chłodnego intelektu

i pozwalać, żeby strach przejmował stery. Wiem, że jest to wymagająca praca, ale zawsze przychodzi za nią nagroda, ponieważ jak człowiek wybiera miłość, to się rozszerza, robi się łagodniejszy i pozwala, aby ciężar ciężkich emocji powoli opadał. Jednak jeśli ktoś decyduje się podążać za takimi emocjami, jak strach, złość, nienawiść, to często zdarza się, że się zamyka sam w sobie. Robi się smutniejszy, traci wiarę w swoje możliwości, czasem może też nie mieć ochoty rano wyjść spod kołdry i stawić czoło światu (tak w dużym skrócie).

Rozdział drugi

INTUICJA

Spojrzenie analityczne jest cenione i polega, jak wiadomo, na łączeniu faktów, analizowaniu zdarzeń, sytuacji. Jednak o ile dobrze się sprawdza w pracy, to większość osób używa go również w odniesieniu do spraw życiowych, codziennych decyzji, tworzenia planów i ogólnie do wszystkiego. Ci analitycy przed snem robią listę rzeczy do zrobienia na jutro albo analizują ze szczegółami dany dzień. Myślą sobie, że w danej sytuacji mogli zrobić to i to, a na jedno kąśliwe zdanie od koleżanki lub kolegi mogli odpowiedzieć tak i tak. Ciekawi mnie czasem, czy zastanawiają się nad tym, aby pomyśleć, że dany dzień był dokładnie taki, jak powinien być i nie ma potrzeby go analizować na tysiące różnych sposobów.

Jestem gdzieś w połowie między analizowaniem a pozwalaniem sobie czuć (przynajmniej chciałabym, żeby tak było). Nie jest łatwo zawierzyć sobie i pozwolić sobie po prostu być, bez zmartwień i rodzącej się z tego presji. Analizowanie przychodzi mi łatwo, że nie muszę specjalnie się na tym skupiać. To jest jak automatyczny program, na który przełączam się czasem niepostrzeżenie. Czy on jest dobry i efektywny? Mnie osobiście w życiu przeszkadza, ponieważ moje analizowanie często kończy się na opowiadaniu sobie rzeczy, które nie miały miejsca albo nadinterpretacją faktów. Postanowiłam kierować się w życiu tym, co podpowiadają mi serce i brzuch (w jodze mówi się, że emocje przechowywane są w brzuchu i jeśli możemy

dojść oddechem do brzucha, to mamy dostęp do swoich emocji, tych świadomych i tych, co leżą gdzieś głęboko poza naszym zasięgiem). Spowodowało to rozpoczęcie nie lada zabawy, ponieważ program analizowania mam dość głęboko wgrany i moje próby przestawienia się na inny tor myślenia dość często kończą się niepowodzeniem. W momencie świadomości swoich stanów emocjonalnych włączyłam swój nowy program, ale jak wpadłam w emocje, czy jak to kiedyś przeczytałam w mądrej książce psychologicznej „w maliny”, to automatycznie włącza mi się stary. Zrobiłam jednak pewne kroki do przodu, ale jak wiadomo, praca nad sobą trwa całe życie. Kiedy wszystko idzie łatwo i gładko do przodu, sprawy toczą się tak jak sobie tego życzę, to nie jest mi trudno patrzeć na swoje emocje z dystansu czy przyglądać się sobie z ciekawością. Jednak kiedy stres związany z życiem, praca, codzienne obowiązki i wszystko inne zaczyna podnosić swój poziom i do głosu dochodzą emocje, to jest mi trudniej. Jak nietrudno się domyślić, mam naturę emocjonalną, jeszcze do niedawna chciałam to w sobie zmienić, ale w sumie po co. Taka po prostu jestem.

Ciąg dalszy dostępny w pełnej wersji książki

Podziękowania

Chciałabym podziękować wszystkim, którzy mieli swój wkład w tę książkę. Wszystkim, dzięki którym mogłam przeżyć te wszystkie historie tutaj opisane i te, dzięki którym się uśmiechałam i te, dzięki którym wylałam kilka łez. W jakiś sposób te przeżycia zainspirowały mnie do przemyśleń, w wyniku których powstała ta dość niedługa książka.

Chciałabym również podziękować tym, którzy mieli okazję czytać pierwsze wersje, mówili, że przyjemnie się czyta i że powinnam napisać trochę więcej, także siadałam później i dopisywałam kolejne słowa. Pamiętam, że jedną z pierwszych czytelniczek była moja koleżanka z pracy, która czytała po jednym rozdziale rano przed pracą, siedząc w swoim ulubionym fotelu.

Chciałabym też szczególnie podziękować „dziadkowi”, który przeczytał ostatnią wersję i dodał swoje uwagi.

Chciałabym też podziękować wszystkim, którzy dotarli do ostatniej strony!