

SPIS TREŚCI

Opinie Patronów i Czytelniczek	9
Słowo od Autorki	12
4 powody powstania książki	15

I. KILKA REFLEKSJI I PYTAŃ DO SIEBIE

1. JAKA JESTEŚ W RELACJI Z SAMĄ SOBĄ I INNYMI?	37
Ty i ja w relacji do samych siebie	37
Ty i ja w odbiorze innych	41
Ty i ja w relacji ze sobą nawzajem	43
2. JAKIE POSTAWY WOBEC LUDZI KSZTAŁTOWAŁY SIĘ W TWOIM DZIECIŃSTWIE?	47
Spojrzenie ojca	48
Nauka przyjaźni	50
Myślenie matki	54
3. Z CZEGO WYNIKA TWOJE POSTRZEGANIE ŚWIATA?	63
Bycie sfrustrowaną zniekształcą świat	63
Krytycyzm wobec innych a krytycyzm wobec siebie	69
Czyny zdradzają, czy twoją intencją jest troska czy hejt	78
4. JAKI JEST TWÓJ OBRAZ ZADOWALAJĄCEJ RELACJI PARTNERSKIEJ?	85
Granice przekraczane pod szyldem miłości	85
Nie wychodź za mąż z takiego powodu	91

5. SZCZĘŚCIE W ZWIĄZKU... A CO TO OZNACZA?	99
Poświęcenie i wdzięczność	100
Czułość i zachwyty	102
Wzajemna troska i szacunek do wykonanej pracy	105
Wsparcie w sytuacjach trudnych i podejmowanie odpowiedzialności	108
Pokora i otwartość na zmiany	111

II. KILKA HISTORII Z ŻYCIA o 7 umiejętnościach wzmacniających więzi

1. MIŁOŚĆ SZCZĘŚLIWA. CZY TO JEST KONIECZNE?, CZYLI O UMIEJĘTNOŚCI POZYTYWNEJ KOMUNIKACJI	121
Słowa raniące jak brzytwa	124
Słowa uskrzydlające	131
Dwa najważniejsze...	134
Wyrażając czynami: „jesteś dla mnie ważny”	137
2. KOCHAĆ SIEBIE, NAWET JEŚLI RYZYKUJEMY ROZCZAROWANIEM INNYCH, CZYLI O UMIEJĘTNOŚCI STAWIANIA GRANIC	145
Nauka asertywności	147
Masz prawo walczyć o swoje dobro	155
Stanowcze „NIE” dla rozwijania niebezpiecznych relacji	159
3. W ALTANCIE NAD JEZIOREM SIEDZĄ DWIE NIEMOWY, CZYLI O UMIEJĘTNOŚCI SŁUCHANIA I MÓWIENIA O SWOICH UCZUCIACH I POTRZEBACH	167
Determinacja w dążeniu do uszanowania i zrozumienia potrzeby	168
„Lubię, kiedy...”, „Byłoby lepiej, gdyby...” powinno działać obustronnie	175

4. LUDZIE LISTY PISZĄ, CZYLI O UMIEJĘTNOŚCI PRZYZNAWANIA SIĘ DO BŁĘDU I WYJAŚNIANIA SYTUACJI	185
Gdy komunikacja jest zaburzona	187
Gdy słowa grzęzną w gardle	196
5. LEPSZY WRÓBEL W GARŚCI NIŻ GOŁĄB NA DACHU, CZYLI O UMIEJĘTNOŚCI REZYGNOWANIA Z CZEGOŚ LUB KOGOŚ DLA OBRANIA WYŻSZEGO PRIORYTETU	205
Miłość wymaga ofiar	206
Nie pedałuj sama, gdy jedziesz tandemem	208
6. ALBO GO KOCHA ALBO SIĘ UPARŁA. NA DOBRE, NA NIEDOBRE I NA LITOŚĆ BOSKĄ, CZYLI O UMIEJĘTNOŚCI OBIEKTYWNEGO SPOJRZENIA NA RELACJĘ I OSOBĘ	217
Koń, jaki jest, nie każdy widzi	218
Warunek wzajemności	223
7. LUDZIE, ZAPISZMY SIĘ NA KURSA, CZYLI O UMIEJĘTNOŚCI PRACY NAD SOBĄ	235
Zamiast winnego, szukaj rozwiązań	238
Być pełnią	244
Odpowiedzialność za swoje życie	250
Posłowie Autorki	260
Podziękowania	262

„Kochanie, zauważyłam, że nie wyniosłeś dzisiaj śmieci. Prosiłam cię o to, więc czuję się, jakby moje potrzeby były dla ciebie nieważne i jakbyś mnie nie szanował. Czy mógłbyś spojrzeć na to w ten sposób? Czy rozumiesz już teraz, dlaczego to dla mnie ważne?”

3. **Mówienia komplementów i doceniania czyjegoś wysiłku można się nauczyć. Szukanie pretekstu, by pochwalić drugą osobę lub podziękować jej za coś, co dla Ciebie zrobiła, to dobry nawyk, który umacnia więzi.** W Tobie buduje postawę wdzięczności, a w osobach, z którymi przebywasz, buduje poczucie, że ich wysiłek ma wielkie znaczenie i że warto się starać. **Propozycja ćwiczenia: powiedz dziś wieczorem bliskiej Ci osobie, za co jej dziękujesz. Niech to będzie od 3 do 5 rzeczy.** Przykład: „Dziękuję ci, że włożyłeś ten talerz do zmywarki”, „Dziękuję ci, że mogę na ciebie liczyć (wymień konkretną sytuację, w której odczułaś wsparcie)”, „Dziękuję, że zawiozłeś dziecko do szkoły” (postaraj się znaleźć taką aktywność, którą ta osoba wykonuje codziennie jako obowiązek, a za którą jeszcze nie dziękowałaś).
4. To Twoja postawa sprawia, że osoby w Twoim otoczeniu czują się dla Ciebie ważne bądź nie. Przyjrzyj się swoim gestom i zachowaniu. W czasie rozmowy możesz wprost o to zapytać: „Czy czujesz się przeze mnie wysłuchany?”

Czy czujesz, że to, co mówisz, ma dla mnie znaczenie?”.
Propozycja ćwiczenia: odłóż telefon, gdy ktoś do Ciebie mówi i skup całą swoją uwagę na tym, co druga strona chce Ci przekazać. Zadawaj pytania z zaciekawieniem, ale nie dlatego, by dowiedzieć się jak najwięcej szczegółów, ale dlatego, by druga osoba odczuła, że jesteś nią zainteresowany jako człowiekiem. Zwykle: „Jak Ci minął dzień?” zupełnie inaczej brzmi, gdy jednocześnie patrzysz w komórkę i pytasz, a zupełnie inaczej, gdy czekasz z zainteresowaniem na odpowiedź, skoncentrowana na tym, co zaraz usłyszysz.



Twoje wnioski z historii zawartych w tym rozdziale:

KILKA HISTORII Z ŻYCIA

O 7 UMIEJĘTNOŚCIACH WZMACNIAJĄCYCH WIĘZI



2 Kochać siebie, nawet jeśli ryzykujemy rozczarowaniem innych, czyli o umiejętności stawiania granic



*Odwaga stawiania granic polega na posiadaniu odwagi,
by kochać siebie, nawet jeśli ryzykujemy
rozczarowaniem innych.*

Brené Brown

Lubię zadawać koleżankom pytanie: „Jak myślisz, czy zmieniłaś się na przełomie pięciu lat?”. Jeśli ich odpowiedź jest twierdząca, dopytuję, czego dokładnie dotyczą zauważone przez nie zmiany. Niektóre mówią, że stały się bardziej odporne na opinię innych, inne, że nieco się wyluzowały. Pojawiła się też odpowiedź: „zaprzestałam robić wielu rzeczy, które mi nie służą, a które robiłam ze strachu, chyba głównie ze strachu przed samotnością”. A ja? Największą różnicę

granice. Łatwiej wówczas powściągnąć swoje nerwy i być delikatniejszą w słowach. Droga do uzdrowienia relacji jest również krótsza, bo reakcja na pojedynczą sytuację braku poszanowania naszych granic zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia takiej sytuacji ponownie. Dzięki temu oszczędzamy sobie kumulacji negatywnych emocji, a drugiej stronie dajemy jasny przekaz, jak nas traktować.

Masz prawo walczyć o swoje dobro

Kiedy zauważasz, że ktoś nie szanuje Twoich granic i notorycznie je przekracza, zadaj sobie pytanie, dlaczego Ty mu na to pozwalasz. Znam kobiety, które dopiero po pięćdziesiątce odkryły, że kształt ich życia zależy od nich. To bardzo dużo zmienia, kiedy mamy poczucie kontroli i przestajemy postrzegać rzeczywistość jako tę, do której musimy się dostosować mimo swoich uczuć i pragnień. W tym temacie przeprowadziłam ostatnio ciekawą rozmowę.

– Wiesz, to tak zawsze u nas wygląda, jak jest impreza – mówiła do mnie sfrustrowana Kamila, która od pięciu lat wychowuje dwoje dzieci sama.

Zaraz, zaraz... przecież Kamila ma męża. Co on robi wtedy, kiedy ona pilnuje dzieci, a w międzyczasie zmienia zastawę, serwuje potrawy i sprząta?

– On korzysta z tych urodzin na maksa. I z każdym zdąży porozmawiać – żali się.

Kamila praktycznie całość imprezy spędziła w pokoju dziecięcym, bo małe dzieci wymagały czujnej opieki. Towarzyszyłam jej od czasu do czasu, bo wymienialiśmy się z mężem, ale odkąd zaczęła

mi się zwierzać, pomyślałam, że będę solidarna. Zostałam z nią, by pogłębić ważny temat, który zaczęłyśmy. Ton głosu Kamili lekko mnie zaniepokoił. Była po prostu zmęczona. Wychodziła do salonu tylko wówczas, gdy chciała podać jedzenie gościom. Patrząc na nią, przypominałam sobie siebie z okresu świąt Bożego Narodzenia, kiedy również głodowałam, bo ważniejsze było nakarmienie rodziny i gości, niż zadbanie o swoje podstawowe potrzeby.

– Ach, szkoda gadać... Zawsze to tak wygląda – macha ręką.

Jej zdenerwowanie ustępuje. Pojawia się... akceptacja?

– Kamila, a tobie to pasuje, że w sumie to tylko ty ogarniasz dzieci na imprezach?

Odpowiada mi wymijająco. Słyszę coś o tym, że jej znajome też tak mają.

– Ale ty jesteś z tym okay czy nie? – drążę, bo chcę wreszcie od niej usłyszeć to, co przypuszczam, że wiem. Chcę, żeby to wypowiedziała i coś z tym zrobiła.

– No nie pasuje mi, ale u nas tak to już jest – Kamila wykrztusiła to zdanie z wielkim trudem.

Zwierzenie się z tego, jakie ma potrzeby i pragnienia, spotkało się z natychmiastowym usprawiedliwieniem: „ale u nas tak to już jest”. Pomyślałam, że chociaż jej to przeszkadza, jednocześnie godzi się na to, żeby to właśnie w ten sposób funkcjonowało. Co się kryje za brakiem inicjatywy do zmiany? Czy Kamila posiada tak wielką trudność w mówieniu o swoich uczuciach i potrzebach, że woli je dusić w sobie, niż powiedzieć o nich mężowi? Dlaczego nie chce skonfrontować swoich emocji z reakcją męża?

Nie dowiemy się, czy mąż Kamili bardziej angażowałby się w opiekę nad dziećmi na imprezach rodzinnych, gdyby ona jasno wyraziła swoje

– Pokaż mi te wiadomości – powiedział mąż, podnosząc się zza biurka.

Czytając, lekko zaróżowiły mu się policzki.

– Od razu widać, że on do ciebie podbija! – uniósł się. – Nie będziesz już z nim grała. Patrz, jacy ludzie są teraz, nawet to, że jesteś mężatką nic dla nich nie znaczy.

Jeszcze trochę próbowałam powalczyć o partnera do gry, bo musielibyśmy znowu szukać czwartej osoby do pełnego składu, a to zabiera czas. Mąż był jednak nieugięty, a mi... się to podobało. Nie czułby się w porządku, gdybym umawiała się z kimś takim na wspólną aktywność sportową, więc ja to rozumiem i szanuję. W obliczu zagrożenia bardzo szybko i stanowczo postawił granicę, której potrzebowałam. Sama mogłabym jeszcze jakiś czas chodzić w chmurach i ludzić się, że Janek jest po prostu miły. Tymczasem mąż powiedział mi, w jaki sposób mam uprzejmie zakończyć znajomość i wręcz podyktował mi wiadomość. W odpowiedzi otrzymałam jeszcze zaproszenie na żużel, co potwierdziło podejrzenia Sebastiana.

– Dobrze, że nie ukrywałaś tego, co pisze do ciebie ten chłopak, mimo że mogłaś – skwitował moją historię znajomy, który miał podobne doświadczenie za sobą, ale inny finał.

„Rzeczywiście” – pomyślałam. Sebastian mógł się wykazać umiejętnością stawiania granic, bo dałam mu na to szansę. To szczerowość i otwartość na rozmowę o tym, co ważne dzieje się w codziennym życiu spowodowała, że sygnał ostrzegawczy nie został przeoczony. Gdybym celowo ukrywała wiadomości od adoratora, męża umiejętność stawiania granic na nic by się zdała, bo historia mogłaby się potoczyć bez jego udziału.

Wiele kobiet czeka na zainteresowanie ze strony partnera, licząc, że on się domysli, czego im potrzeba i co czują. Często to nie wynik

KILKA HISTORII Z ŻYCIA

O 7 UMIEJĘTNOŚCIACH WZMACNIAJĄCYCH WIĘZI



5

Lepszy wróbel w garści niż gołąb na dachu, czyli o umiejętności rezygnowa- nia z czegoś lub kogoś dla obrona wyższego priorytetu



*Lepszy wróbel w garści niż gołąb na dachu
– lepsza niewielka korzyść, ale pewna,
niż większa, ale nieosiągalna.*

Wielki Słownik Języka Polskiego

Kiedyś sądziłam, że umiejętność utrzymywania relacji jest moją siłą i jednocześnie przyjaźń jest bardziej wartościowa, im dłuższa. Dziś posiadam inne doświadczenie i inne przekonania. Uczę się tego, że istnieje różnica pomiędzy utrzymywaniem relacji, które nas budują, od utrzymywania relacji, które nam szkodzą i wnoszą w nasze życie negatywne emocje.

wykazuje chęć do pracy nad umiejętnościami, o których mowa w tej książce.

Jeśli chcesz mieć obok siebie osobę, która kocha Cię z wzajemnością przez długie lata, musisz zaakceptować, że każda z tych umiejętności jest tak samo ważna i... dotyczy również **sztuki pracy nad sobą, którą trzeba chcieć opanować**. Poświęć jej czas. Wysiłć się. Zgodzić się na to, że z tą umiejętnością wiąże się pewnego rodzaju cierpienie i dyskomfort. Czasem potrzeba dać z siebie więcej niż druga strona, która dopiero dojrzewa do decyzji, żeby starać się o Wasze wspólne dobro tak samo jak Ty.

Być może zgodzisz się ze mną, że najbardziej w życiu chcesz mieć obok siebie osobę, którą kochasz z wzajemnością, z którą dobrze się czujesz, na którą możesz liczyć i jest Twoim „azyłem”, ale czy zgodzisz się na to, że w związku z tą „nagrodą” posiadania takiego człowieka, wiąże się Twój osobisty wysiłek? Czy jesteś tak samo gotowa na miłość, jak chętna na działanie w kierunku jej budowania? Moja propozycja jest prosta: przestań szukać winnego, a poszukaj w sobie. W niektórych przypadkach okaże się, że właśnie to działanie rozwiąże problem lub sprawi, że będzie się wam żyło lepiej.

Być pełnią

W ślicznie odremontowanej kamienicy słyhać krzyki zdenerwowanego mężczyzny. Jak co wieczór. Sąsiedzi zakładają się, kto dziś jest ofiarą furii profesora cenionego w swoim fachu.

– Największy debil zrozumiałby to szybciej niż ty! No, to ile to jest? – około pięćdziesięcioletni mężczyzna z każdą minutą nakręca się coraz bardziej.