Trening

Chcę się zakochać!



Anastasiia
Kolendo-Smirnova

Anastasiya Kolendo-Smirnova

Chcę się zakochać

«Автор»
2026

Kolendo-Smirnova A.

Chcę się zakochać / A. Kolendo-Smirnova — «Автор», 2026

Chcę się zakochać to książka-trening dla kobiet, które pragną lepiej zrozumieć siebie w relacjach: przygotowują się do nowej znajomości, dochodzą do siebie po rozstaniu lub chcą budować większą bliskość w istniejącym związku.Ćwiczenia krok po kroku pomogą przyjrzeć się własnym oczekiwaniom i lękom, przepracować urazy oraz lepiej zrozumieć swoje potrzeby i wartości. Zadania pisemne, rysunki, metafory i ćwiczenia komunikacyjne pozwolą uważniej spojrzeć na wcześniejsze doświadczenia, określić osobiste granice i przygotować się do ważnych rozmów.Książka jest przeznaczona do samodzielnej pracy we własnym tempie. Zaprasza do stopniowego budowania bliskości, w której jest miejsce na wzajemny wybór, troskę, szacunek i prawo do pozostania sobą.

© Kolendo-Smirnova A., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Czego chcę od bliskości 6
Zacząć od siebie i zostawić miejsce drugiej osobie 7
Jak wykonywać ćwiczenia tego rozdziału 8
Ćwiczenie 1 Jeden kadr pożądanej relacji 9
Pragnienie bliskości i ostrożność 10
Ćwiczenie 2 Dwa portrety relacji 11
Ćwiczenie 3 Rozmowa między dwoma stanowiskami 12
Ćwiczenie 4 Jaka myśl sprawia mi ból 13
Ćwiczenie 5 Dokładniejsze spojrzenie zamiast sztywnego wniosku 14
Kiedy przeszłość odzywa się w teraźniejszości 15
Ćwiczenie 6 Trzeci obraz 16
Ćwiczenie 7 Partner i relacja które mi odpowiadają 17
Ćwiczenie 8 Jaka jestem obok drugiego człowieka 18
Ćwiczenie 9 Metafora mojego przeżycia 19
Praktyka między rozdziałami 20
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Anastasiya Kolendo-Smirnova
Chcę się zakochać

Czego chcę od bliskości



Zacząć od siebie i zostawić miejsce drugiej osobie

„Chcę się zakochać” może oznaczać wiele. Spotkać człowieka, przy którym zrobi się ciepło. Znów poczuć zainteresowanie życiem po rozstaniu. Pozwolić sobie na czułość. Przywrócić bliskość w istniejącej relacji. Czasem za tymi słowami stoją i nadzieja, i lęk: chcę być blisko, ale nie chcę ponownie przeżywać tego, co już sprawiło ból.

Zacznijmy od usłyszenia obu stron tego pragnienia. Co przyciąga cię w relacjach? Co budzi ostrożność? Jakie warunki są rzeczywiście ważne, a jakie wymagania przyszły z zewnątrz? W tym rozdziale będziemy poznawać oczekiwania, uczucia i sposoby dbania o siebie przy zachowaniu możliwości zbliżenia.

Brak relacji nie dowodzi, że człowiek nieświadomie zabrania sobie miłości. Trudności w parze nie oznaczają zaś, że trzeba „naprawić siebie”, a wtedy wszystko się ułoży. Bliskość zależy od dwojga ludzi, ich wyborów, okoliczności, dopasowania i czynów. Pracując nad sobą, możemy lepiej rozumieć własne potrzeby i podejmować decyzje, ale nie możemy zapewnić sobie cudzej miłości.

Jeśli teraz jesteś sama, ćwiczenia pomogą doprecyzować, jakiej relacji chcesz. Jeśli masz partnera, zbadaj pożądane zmiany w waszej więzi. W obu przypadkach zadaniem jest jaśniejsze widzenie siebie i wydarzeń, a nie zmuszanie się do wejścia w relację lub zachowania jej za wszelką cenę.

Jak wykonywać ćwiczenia tego rozdziału

Przygotuj zeszyt, kilka kartek, dwie–trzy małe rzeczy i obrazy ludzi. Mogą to być pocztówki, ilustracje z czasopism, zdjęcia lub proste rysunki. Możesz korzystać z kart metaforycznych, jeśli je masz, ale nie musisz kupować talii. Każde zadanie można wykonać słowami.

Obraz nie opowiada ukrytej prawdy o tobie ani nie określa charakteru rzeczywistego człowieka. Wykorzystamy go jako impuls do własnych skojarzeń. Znaczenie ma to, co zauważasz, a nie gotowa interpretacja twarzy, wieku, ubrania czy pozy.

Pracuj z przeżyciami na miarę sił. Nie musisz wykonywać wszystkiego w jeden wieczór, szukać negatywnych treści tam, gdzie ich nie ma, ani doprowadzać się do silnego napięcia. Jeśli robi się zbyt ciężko, zatrzymaj się, poczuj podparcie pod stopami, rozejrzyj się i przejdź do zwykłego zajęcia. Do bolesnych tematów można wrócić z psychologiem.

Ćwiczenie 1 Jeden kadr pożądanej relacji

Zacznij nie od listy zalet przyszłego partnera, lecz od małego epizodu wspólnego życia. Wybierz zwykłą scenę, po której można poznać: jest tu relacja, jakiej chcesz.

Krok 1. Wyobraź sobie jeden kadr. Na przykład razem jecie kolację, spacerujecie, omawiacie miniony dzień lub spokojnie zajmujecie się własnymi sprawami w jednym pokoju. Jeśli masz partnera, możesz wyobrazić sobie pożądany epizod właśnie z nim. Nie musisz planować całego dalszego życia.

Krok 2. Opisz, co się dzieje. Gdzie jesteście? Co robicie? Co mówi druga osoba i jak odpowiadasz? Jakie obserwowalne działania tworzą poczucie bliskości? Zamiast „jest troskliwy" spróbuj napisać: „Pyta, jak się czuję, i słucha odpowiedzi".

Krok 3. Nazwij uczucia. Być może spokój, czułość, radość, zainteresowanie. Czy jest też skrępowanie, smutek, napięcie? Mieszane uczucia są dopuszczalne. Jeśli scena wywołuje wyłącznie przyjemną reakcję, tak zapisz. Nie trzeba szukać obowiązkowej ukrytej przeszkody.

Krok 4. Oddziel własne pragnienie od cudzych zasad. Czy pojawia się myśl: „Prawidłowa para powinna wszystko robić razem", „Trzeba patrzeć w tę samą stronę", „Szczęśliwi ludzie nigdy się nie kłócą"? Jak ta zasada wpływa na obraz? Co odpowiada tobie, jeśli na chwilę odłożysz cudze oceny?

Krok 5. Zapytaj siebie, co dokładnie chcesz otrzymywać w tej scenie: uwagę, niezawodność, czułość fizyczną, swobodę mówienia, przyjemność kontaktu, dzielenie codziennych obowiązków. Nie każdą potrzebę trzeba zaspokajać wyłącznie przez relację romantyczną, ale ważne, by uznać jej znaczenie.

Krok 6. Zapisz trzy elementy zależne od twojego udziału: mówić o pragnieniach, słuchać, proponować wspólny czas, wyznaczać granice. Osobno zaznacz to, co wymaga wolnej odpowiedzi drugiego człowieka.

Końcowy zapis: „Mój kadr… Szczególnie ważne jest w nim dla mnie… Czuję… Niepokoi mnie… Ze swojej strony mogę…". Zachowaj opis. Wrócimy do niego pod koniec rozdziału.

Pragnienie bliskości i ostrożność

Można chcieć relacji i jednocześnie obawiać się oszustwa, utraty wolności lub ponownego rozstania. Takie przeżycia nie czynią cię sprzeczną w złym sensie. Często odzwierciedlają różne ważne zadania: zbliżyć się do drugiego i zachować siebie.

Dla wygody czasem będziemy mówić o „części dążącej do bliskości" i „części zachowującej ostrożność". To obrazowy język dla różnych uczuć i pobudek, a nie twierdzenie o istnieniu oddzielnych osobowości w twoim wnętrzu.

Ostrożność bywa przydatna: pomaga zauważać rozbieżność słów i działań, nie spieszyć się, uwzględniać własne granice. Jeśli jednak każde zbliżenie z góry wydaje się niebezpieczne, może ograniczać wybór. Ważne, żeby zrozumieć, co dokładnie niepokoi i na czym opierasz swoje wnioski.

To samo dotyczy nadziei. Wspiera zainteresowanie, ale nie wymaga ignorowania zachowania człowieka. Naszym zadaniem jest dać miejsce i otwartości, i uważności.

Ćwiczenie 2 Dwa portrety relacji

Rozłóż przed sobą kilka obrazów ludzi. Wybieraj według własnej reakcji bez próby odgadywania prawdziwej biografii postaci.

Krok 1. Znajdź portret wyrażający dla ciebie zadowolenie z relacji. Kto wydaje się spokojny, kochany, wolny lub radosny? Jeśli nie ma takiego obrazu, narysuj umowną postać lub zapisz opis.

Krok 2. Odpowiedz: dlaczego właśnie on? Jakie uczucia przypisujesz temu bohaterowi? Co według twojej wersji czyni jego relację dobrą? Na przykład: „Nie musi ciągle dowodzić swojej wartości", „Może się cieszyć i pozostawać sobą". To twoje skojarzenia, a nie informacje o osobie na obrazku.

Krok 3. Wybierz drugi portret — przypominający o trudności w relacji. Może to być samotność, czujność, rozczarowanie, zmęczenie. Jeśli praca z obrazem jest nieprzyjemna, wystarczy słowo lub prosty znak.

Krok 4. Opisz, co w nim widzisz. Nie musisz z góry decydować, że bohater jest straumatyzowany, porzucony lub nie chce miłości. Być może jest zmęczony, potrzebuje wsparcia lub przeżywa konkretną sytuację. Zapytaj: „Co dzieje się z nim w mojej historii?".

Krok 5. Zaznacz, co z tego jest ci znajome. Nie wszystko, co wymyśliłaś o postaci, musi dotyczyć ciebie. Możesz napisać: „Znam lęk przed pozostaniem bez wsparcia", a resztę historii pozostawić fikcyjną.

Krok 6. Zadaj ostrożnemu obrazowi kilka pytań:

• Czego się obawiasz, kiedy pojawia się możliwość zbliżenia?

• Przed czym chcesz mnie ochronić?

• Na czym się opierasz: na obecnych wydarzeniach, przeszłym doświadczeniu czy przypuszczeniu?

• Co pomogłoby ci poczuć się pewniej?

Zapisuj odpowiedzi jako własne myśli. Jeśli nie ma odpowiedzi, nie wymyślaj jej dla zakończenia zadania.

Połóż obok dwa małe przedmioty oznaczające portrety. Wybierz odległość oddającą twoje odczucie: na ile zgadzają się teraz nadzieja i ostrożność? To umowny schemat; nie można nim zmierzyć konfliktu wewnętrznego.

Podsumowanie: „W pierwszym obrazie bliskie jest mi… W drugim rozpoznaję… Ostrożność próbuje chronić… Potrzebuje…".

Ćwiczenie 3 Rozmowa między dwoma stanowiskami

Spróbujemy teraz znaleźć nie tylko różnice, ale też wspólne zadanie dwóch obrazów. Potrzebne są wybrane portrety i zapisy poprzedniego ćwiczenia.

Krok 1. Najpierw popatrz z boku. Co wspólnego mają postacie? Mogą to być szczegóły obrazu, pragnienia, potrzeby lub cechy, które im przypisałaś. Czym się różnią? Znajdź kilka obserwacji bez oceniania jednego jako prawidłowego, a drugiego jako zepsutego.

Krok 2. Zwróć się w myślach do pierwszego obrazu — wyrażającego zadowolenie z relacji. Dokończ w jego imieniu: „Jesteśmy podobni pod tym względem… Różnimy się tym… Chcę dla nas…".

Krok 3. Powtórz w imieniu ostrożnego obrazu: „Jesteśmy podobni pod tym względem… Różnimy się tym… Staram się zachować…".

Krok 4. Zapytaj oba stanowiska: „Czy jest coś, czego chcecie wspólnie?". Na przykład być bezpieczną, mieć możliwość kochania, nie tracić godności, nie pozostawać bez wsparcia. Jeśli wspólnego jeszcze nie widać, nie zmuszaj ich do zgody.

Krok 5. Popatrz na przedmioty. Czy chcesz zmienić odległość? Możesz zbliżyć je, pozostawić jak były lub odsunąć. Ruch podąża za twoim odczuciem. Nie powinien przedstawiać poprawy, której nie czujesz.

Krok 6. Sformułuj możliwe porozumienie. Na przykład: „Pozwalam sobie poznawać ludzi i nie muszę od razu ufać całkowicie". Albo: „Mogę chcieć relacji i jednocześnie sprawdzać, czy ten człowiek mi odpowiada".

Jeśli jesteś już w parze, porozumienie może brzmieć inaczej: „Mogę mówić o swoim lęku i jednocześnie zauważać rzeczywiste czyny partnera". Nie zwalnia to drugiego człowieka z odpowiedzialności za jego zachowanie.

Zapisz: „Wspólne zadanie… Co jest ważne dla każdego stanowiska… Jakie porozumienie odpowiada mi teraz…".

Ćwiczenie 4 Jaka myśl sprawia mi ból

Za ogólnym uczuciem czasem stoi określona myśl: „I tak mnie zostawią", „Jeśli relacja się skończyła, coś jest ze mną nie tak", „Bez pary życie nie ma sensu". Spróbujmy doprecyzować jedno takie przekonanie bez zamieniania zadania w długie zanurzanie się w lęk.

Krok 1. Wybierz znajomą sytuację na miarę sił. Na przykład myślisz o poznaniu kogoś i zauważasz lęk. Zapisz pojawiającą się myśl. Formułuj w pierwszej osobie: „Boję się, że…", „Wydaje mi się, że…".

Krok 2. Zapytaj: „Gdyby to nastąpiło, co oznaczałoby dla mnie?". Na przykład: „Jeśli mi odmówią, uznam, że jestem nieinteresująca". Zapisz odpowiedź bez uznawania jej za fakt.

Krok 3. Jeśli stan pozostaje stabilny, doprecyzuj jeszcze raz: „Co dokładnie jest w tym dla mnie bolesne?". Czasem ujawnia się lęk przed osądem, poczucie zbędności lub wyobrażenie, jakie życie „powinno" być.

Dwa–trzy doprecyzowania wystarczą. Nie musisz koniecznie uzyskiwać pięciu odpowiedzi, dochodzić do najstraszniejszego wyniku ani szukać wspomnień dzieciństwa. Jeśli pytania tylko nakręcają lęk, zatrzymaj się na znalezionej już myśli.

Krok 4. Wybierz jedno sformułowanie do dalszej pracy. Najlepiej wąskie i zrozumiałe: „Odmowa jednego człowieka oznacza, że nie będę odpowiadała nikomu". Zbyt ogólne „wszystko jest bez sensu" można na razie zastąpić pytaniem: „Jaka konkretna sytuacja sprawia teraz, że tak myślę?".

Krok 5. Nazwij uczucie i jego siłę w osobistej skali od 0 do 10. To ocena dla siebie, a nie diagnoza. Jeśli przeżycie wydaje się zbyt silne do samodzielnej pracy, zakończ ćwiczenie i pomyśl o wsparciu.

Formularz: „Sytuacja… Pierwsza myśl… Co dla mnie oznacza… Co szczególnie boli… Z jaką myślą będę pracować…".

Ważna różnica: stwierdzenie „boli mnie po rozstaniu" opisuje rzeczywiste przeżycie. Nie trzeba go podważać. A myśl „skoro mnie zostawiono, nie zasługuję na miłość" to wniosek o sobie, który można rozważyć osobno od samej straty.

Ćwiczenie 5 Dokładniejsze spojrzenie zamiast sztywnego wniosku

Weź jedną myśl z poprzedniego zadania. Poszukamy sformułowania uwzględniającego fakty i pozostawiającego możliwość działania. Nie musi być entuzjastyczne. Wystarczy, żeby było prawdziwsze i mniej kategoryczne.[1]

Krok 1. Zapisz myśl wyjściową. Następnie oddziel znane od przypuszczenia. Co rzeczywiście się wydarzyło? Co dodałaś o przyszłości lub własnej wartości?

Krok 2. Znajdź to, co nie pasuje do absolutnego wniosku. Jeśli myśl brzmi „nikt mnie nie potrzebuje", przypomnij konkretne więzi, gdzie istnieje wzajemne zainteresowanie lub troska. Nie zastępuje to pragnienia romantycznej miłości, lecz pomaga nie przenosić braku pary na całe życie.

Krok 3. Zapytaj, co powiedziałabyś bliskiej osobie w podobnym położeniu. Czy można spojrzeć na siebie z taką samą uważnością?

Krok 4. Ułóż dokładniejszą myśl. Na przykład: „Jeden człowiek zakończył naszą relację. Boli mnie to, ale jego decyzja nie określa mojej wartości". Albo: „Teraz jestem sama i chcę bliskości. Nie wiem, kiedy spotkam odpowiednią osobę, lecz mogę stopniowo poszerzać kontakty".

Krok 5. Sprawdź nowe sformułowanie. Czy wierzysz mu choć częściowo? Jeśli nie, uprość: „Jeszcze nie jestem gotowa uważać siebie za atrakcyjną, ale brak pary nie dowodzi przeciwieństwa". Nie musisz zastępować lęku obietnicą „już nigdy mnie nie oszukają".

Krok 6. Zapisz małe działanie odpowiadające nowemu spojrzeniu: odpowiedzieć na zaproszenie, zaznaczyć preferencję, zaproponować spotkanie, zwrócić się po wsparcie po rozstaniu.

Krok 7. Porównaj stan z początkiem. Być może zrobiło się lżej. Być może uczucie pozostało, ale myśl jest teraz jaśniejsza. Oba wyniki są dopuszczalne.

Możesz napisać stare i nowe sformułowanie na różnych karteczkach, a potem odłożyć pierwszą. To po prostu sposób zaznaczenia wyboru. Nie trzeba mocno zaciskać rąk, pokonywać napięcia fizycznego ani rozrywać splecionych palców: takie działania nie dowodzą zmiany przekonania.

Formularz: „Moja myśl… Znane fakty… Co przypuszczam… Dokładniejsze spojrzenie… Czego spróbuję…".

Jeśli boisz się oszustwa, przydatnym oparciem nie jest obietnica pełnej kontroli nad drugim człowiekiem, lecz uwaga na jego czyny, jasne pytania i możliwość odejścia od nieodpowiedniego kontaktu. Odpowiedzialność za świadome oszustwo ponosi ten, kto oszukuje. Zaufanie nie czyni cię winną cudzego czynu.

Kiedy przeszłość odzywa się w teraźniejszości

Po bolesnym doświadczeniu podobna sytuacja może wywoływać silną reakcję. Nie można jednak z góry uznać, że każdy lęk o partnera jest wyłącznie dziecięcym przeżyciem, a dzisiejsze wydarzenia nie mają znaczenia.

Spróbuj rozdzielić trzy zapisy: co dzieje się teraz; o czym to przypomina; co mogę sprawdzić. Na przykład: „Partner nie odpowiedział o uzgodnionej porze. Boję się, że mnie zostawiono. Znam uczucie oczekiwania. Teraz mogę wyjaśnić, co się wydarzyło, i omówić ustalenie".

Być może po rozmowie stanie się jaśniejsze, że człowiek spóźnił się ze zrozumiałej przyczyny. Być może zobaczysz powtarzające się naruszanie obietnic. Te sytuacje wymagają różnych decyzji. Praca z własnym lękiem nie oznacza zgody na brak szacunku.

Nie traktuj bolesnych uczuć jak usterki. Można je uznawać i jednocześnie ustalać, jaka reakcja pomaga dzisiaj. Czasem potrzeba wsparcia dla siebie, czasem — rozmowy, zmiany ustalenia lub wyjścia z relacji.

Ćwiczenie 6 Trzeci obraz

Wróć do dwóch portretów. Teraz spróbuj stworzyć obraz stanowiska, w którym istnieją i zainteresowanie bliskością, i zdolność dbania o siebie.

Krok 1. Wypisz przydatne cechy pierwszej postaci: otwartość, przyjemność kontaktu, zaufanie, czułość, ciekawość. Wybierz tylko to, co rzeczywiście widzisz w swoim obrazie.

Krok 2. Nazwij przydatne elementy ostrożnego stanowiska: umiejętność niespieszenia się, zauważania rozbieżności, mówienia „nie", pamiętania o własnych potrzebach. Ból sam w sobie nie musi dawać pożytecznej lekcji; szukamy tego, co chcesz zachować w sposobach troski o siebie.

Krok 3. Znajdź trzeci obraz, narysuj człowieka lub opisz go słowami. Jak wygląda stanowisko „mogę się zbliżać i nie rezygnować z siebie"? Nie jest to nowa osobowość do stworzenia, lecz oznaczenie wybranego sposobu zachowania.

Krok 4. Odpowiedz w imieniu tego obrazu:

- Jak poznaję człowieka bez pospieszania siebie?
- Jak mówię o sympatii i o tym, co mi nie odpowiada?
- Co zauważam w jego czynach?
- Co robię, jeśli nie ma wzajemności?
- Gdzie otrzymuję wsparcie poza relacjami romantycznymi?

Krok 5. Wybierz jedno zdanie i jedno działanie dla siebie. Na przykład: „Wolno mi chcieć bliskości i wybierać tempo". Działanie: nie zgadzać się na spotkanie ze strachu przed utratą szansy, lecz zaproponować wygodny czas.

Zachowaj trzeci obraz obok poprzednich. Nie powinien unieważniać uczuć, które jeszcze pozostały. Sensem zadania jest znalezienie dostępnego sposobu działania uwzględniającego różne własne potrzeby.

Ćwiczenie 7 Partner i relacja które mi odpowiadają

Teraz stworzymy opis pożądanej relacji i cech partnera. Służy zrozumieniu własnych kryteriów, a nie zamówieniu człowieka według listy. Zgodność z wykazem nie zapewnia miłości, a brak jednej pożądanej umiejętności nie czyni człowieka automatycznie nieodpowiednim.

Krok 1. Swobodnie wymień, co ważne. Możesz pomyśleć o stylu życia, kontakcie, stosunku do pracy i pieniędzy, rodzinie i dzieciach, wierze, codzienności, seksualności, wspólnym czasie. Chodzi o relacje romantyczne między dorosłymi za obopólną zgodą.

Krok 2. Przełóż ogólne cechy na obserwowalne zachowanie. „Odpowiedzialny" — co robi? „Uważny" — jak się to przejawia? „Spełniony" — co dokładnie oznacza to słowo dla ciebie? Im konkretniejsze kryterium, tym mniejsze ryzyko uznania atrakcyjnego obrazu za wiedzę o człowieku.

Krok 3. Podziel zapisy na trzy grupy: konieczne, pożądane, elastyczne. Konieczne może dotyczyć szacunku, zgody, zgodnych planów. Pożądane — wspólnych zainteresowań. Elastyczne — cech, które jesteś gotowa poznawać bez wcześniej podjętej decyzji.

Krok 4. Osobno nazwij to, na co się nie zgadzasz. Na przykład: poniżanie, groźby, presję w bliskości, systematyczne oszustwo, naruszanie jasno wyznaczonych granic. Nie trzeba równoważyć takich rzeczy wyglądem, statusem lub innymi zaletami.[2]

Krok 5. Sprawdź, czy w wymaganiach nie ma próby całkowitego usunięcia niepewności. Można wybrać człowieka o odpowiadającym rytmie życia. Ale oczekiwanie, że partner w ogóle nie będzie kontaktował się z innymi ludźmi, dotyka jego wolności i nie gwarantuje wierności. Warto tu przyjrzeć się własnemu lękowi i możliwym wzajemnym ustaleniom.

Krok 6. Zapytaj: co ja proponuję w takiej relacji? Jakich ustaleń jestem gotowa sama przestrzegać? Co chcę omawiać wspólnie, zamiast określać samodzielnie?

Krok 7. Wybierz kilka kryteriów, które będziesz mogła stopniowo sprawdzać w kontakcie. Człowiek ujawnia się przez powtarzające się czyny, a nie tylko odpowiedzi na pierwszej randce.

Jeśli jesteś już w parze, porównuj oczekiwania z konkretnym zachowaniem partnera. Zaznacz, co cenisz teraz, czego brakuje i co wymaga rozmowy. Nie twórz planu zamienienia drugiego człowieka w ideał bez jego udziału.

Różnice nawyków można uzgadniać. Przemoc, przymus i groźby wymagają uwagi na bezpieczeństwo, a nie ćwiczenia łagodzenia własnego postrzegania. Odpowiedzialność za wyrządzoną krzywdę nie staje się twoja dlatego, że niewystarczająco dobrze wyznaczyłaś granice.[2]

Formularz: „Konieczne… Pożądane… Jestem gotowa omawiać… Nie zgadzam się… Ze swojej strony proponuję… Sprawdzę w rzeczywistym kontakcie…".

Ćwiczenie 8 Jaka jestem obok drugiego człowieka

Wybierz obraz wyrażający twój obecny stan w relacji. Możesz narysować siebie lub napisać kilka słów. Następnie wybierz obraz pożądanego partnera. Jeśli jesteś już w parze, dodatkowo zaznacz, jak postrzegasz rzeczywistego człowieka teraz.

Krok 1. Połóż obrazy obok. Jakie role im przypisujesz? Jeden czeka, drugi decyduje? Oboje działają? Kto prosi, kto się troszczy, kto ustala zasady? Nazywaj swoją historię o obrazach bez uznawania jej za obiektywną ocenę.

Krok 2. Przełóż obserwację na konkretną sytuację. Na przykład: „Często czekam, aż partner sam zrozumie, jak mnie wesprzeć", „Trudno mi mówić o pragnieniu", „Biorę na siebie wszystkie decyzje". Jeśli nie ma przykładów, pozostaw skojarzenie bez dalszego wniosku.

Krok 3. Zapytaj: czego chcę w tej sytuacji? Troski, jasności, wspólnej decyzji, odpoczynku od odpowiedzialności? Potrzebowanie wsparcia jest normalne. Dorosłe relacje nie wymagają stałej niezależności i braku podatności na zranienie.

Krok 4. Określ, co możesz wyrazić wprost. Na przykład: „Teraz potrzebuję wsparcia; możesz wysłuchać?", „Zdecydujmy to razem", „Nie jestem gotowa na dokonywanie wyboru za mnie bez rozmowy".

Krok 5. Jeśli porównujesz rzeczywistego partnera z pożądanym, wyróżnij jedną różnicę do omówienia. Co zależy od nawyku i ustalenia, a co dotyczy niezgodnych celów? Jaką odpowiedź partnera trzeba usłyszeć przed wyciągnięciem wniosku?

Krok 6. Zapisz: „W obrazach zobaczyłam… W życiu przejawia się to tak… Potrzebuję… Mogę powiedzieć… Od drugiej osoby będzie potrzebne…".

Jeśli na obrazku widzisz dziecko, nie oznacza to, że jesteś niedojrzałą kobietą lub szukasz rodzica zamiast partnera. Obraz może przypominać o zabawie, czułości, bezradności lub czymś innym. Obrazy o różnym wieku, ubraniu czy statusie nie ustalają też dopasowania ludzi. Ważniejsze jest pytanie, czy w rzeczywistym kontakcie można być sobą, uzgadniać i zachowywać równe prawo głosu.

Ćwiczenie 9 Metafora mojego przeżycia

Wróć do pożądanego kadru z pierwszego ćwiczenia. Przeczytaj go, uwzględniając wszystko zauważone w tym rozdziale. Czy zmieniło się rozumienie tego, czego chcesz? Czy jest teraz uczucie wymagające uwagi?

Jeśli obraz pozostaje przyjemny i nie wywołuje trudności, nie dodawaj sztucznie krzywdy, lęku ani przeszłych doświadczeń. Możesz zakończyć pracę opisem tego, co chcesz zachować. Jeśli istnieje umiarkowane napięcie, spróbuj przedstawić je metaforą.

Krok 1. Nazwij jedno uczucie i sytuację. Na przykład: „Kiedy wyobrażam sobie zbliżenie, boję się stracić siebie" albo „W przyjemnej chwili trudno mi uwierzyć, że traktują mnie szczerze". Nie zbieraj wszystkich trudności naraz.

Krok 2. Znajdź obraz tego uczucia. „Jakbym stała na cienkim moście", „jakbym niosła zbyt wiele toreb", „jakbym mówiła, a nie słyszano mnie". W metaforze nie musicie występować ty i partner. Wystarczy, że jest dla ciebie zrozumiała.

Krok 3. Opisz obraz i zaznacz swój stan. Następnie wybierz jedną zmianę spośród możliwości:

• Działanie: co postać może zrobić inaczej — zatrzymać się, poprosić, odejść, rozejrzeć?

• Przekształcenie: czy można zmienić formę, rozmiar lub właściwość jakiegoś elementu?

• Przeniesienie: co się zmieni, jeśli scena znajdzie się w innym miejscu lub czasie?

• Element: co warto dodać lub usunąć — podparcie, światło, pomocnika, zbędny ciężar?

• Informacja: czego warto dowiedzieć się postaci, żeby sytuacja stała się jaśniejsza?

Krok 4. Wprowadź jedną wybraną zmianę. Nie musisz czynić sceny idealnie szczęśliwą. Zauważ, jak teraz odbierasz obraz. Jeśli zrobiło się gorzej, wróć do wersji wyjściowej lub zakończ ćwiczenie.

Krok 5. Zapytaj: „Jaką potrzebę dzięki temu zobaczyłam?". Podparcie w metaforze może przypominać o wsparciu, zatrzymanie — o prawie niespieszenia się, wyraźna droga — o konieczności rozmowy. Znaczenie wybierasz ty; nie ma tu uniwersalnego słownika symboli.

Krok 6. Przełóż obserwację na rzeczywisty krok. Co można sprawdzić, o co poprosić, jaką granicę wyznaczyć? Zmiana wyobrażonej sceny nie zastępuje rozmowy i nie zmienia drugiego człowieka.

Krok 7. Zakończ: „Moje uczucie… Moja metafora… Zmieniłam… Zauważyłam… W życiu ważne jest dla mnie…".

To łagodna praktyka samoobserwacji. Nie trzeba łączyć jej z samodzielnym zanurzaniem się w zdarzenia traumatyczne lub ruchami oczu dla przyspieszenia „przepracowania". EMDR jest odrębnym podejściem terapeutycznym; przy pracy z traumatycznymi wspomnieniami potrzebne są odpowiednie przygotowanie specjalisty i uporządkowana organizacja pomocy.[3]

Praktyka między rozdziałami

Wybierz tempo, w którym ćwiczenia pomagają rozumieć siebie, a nie wyczerpują. Możesz rozdzielić zadania na kilka dni. Najpierw zachowaj pożądaną scenę i zbadaj dwa portrety. W innym podejściu wybierz jedno przekonanie i spróbuj sformułować dokładniejsze spojrzenie. Potem stwórz trzeci obraz i listę kryteriów relacji. Zakończ metaforą, jeśli istnieje dla niej zadanie na miarę sił.

Nie musisz codziennie sprawdzać, czy zniknął lęk i czy jesteś wystarczająco gotowa na miłość. Lepiej zauważyć jedną małą zmianę w zachowaniu: jaśniej nazwałaś pragnienie, nie zgodziłaś się ze strachu, poprosiłaś o wsparcie lub odróżniłaś fakt od lękowego domysłu.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.