

ELŻBIETA LISZEWSKA

# MIŁOŚĆ PO PRZEJŚCIACH



JAK ZBUDOWAĆ

SZCZĘŚLIWY ZWIĄZEK



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



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 978-83-7377-671-5

© 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](http://www.talizman.pl) – detal  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://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

**P**onownie 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 I

## REFLEKSJE

**W**szystkiego najlepszego w dniu Twojego święta – powiedziała Hania całując maleństwo.

„Wszystko zaczyna się dopiero tam, gdzie sądziliśmy, że już się kończy” – przyznała, myśląc o pracy nad sobą.

Ostateczne rozstanie Krzysztofa z żoną było dla Hanny jak „happy end” z komedii romantycznej.

Dlatego czuła złość na Joannę, gdy ta mówiła, że przed nimi kolejny etap pracy, prowadzący do rozwoju. Teraz przyznaje terapeucie rację.

Hania trafiła na terapię, kiedy nie radząc sobie w tych trudnych chwilach życia, nie widziała wyjścia z sytuacji. Praca w zaciszu gabinetu, wsparcie, zaufanie – to było to, co pomogło jej przetrwać. Przychodząc na terapię Hania, jak większość osób, oczekiwała rad jak postąpić oraz cudownych i natychmiastowych metod działania. Joanna jednak nie narzucała własnego zdania, nie oceniała, także nie podejmowała życiowych decyzji za swoich pacjentów. Początkowo to złościło Hanię, z biegiem czasu doceniła taką formę terapii, poprzez którą stała się dorosła i dojrzała do samodzielnego życia. Cie-

szyla się, że terapii poddał się także Krzysztof. Pracował w ukryciu, a dyskretna terapeutka, stosując inne metody, dotarła także do mężczyzny „niedowiarka”.

Tyle zadziało się w ich życiu odkąd się poznali. Potajemny związek, szalona miłość – wbrew wszystkiemu i wszystkim. W krótkim czasie wspólne zamieszkanie, rozwód Hani i odejście Krzysztofa od żony. Dalej choroba tamtej kobiety i jego powrót do rodziny, co zakończyło się rozstaniem, w trakcie którego niespodziewanie dowiedziała się, że jest w ciąży i poronienie... Wkrótce nowy związek Hanny, który wydawał się doskonały, a zakończył się zdradą partnera... Tak pewnie zakończyłaby się historia – samotnym życiem Hanny i nieszczęśliwym w małżeństwie Krzysztofem, który ponadto zaczął chorować i stracił pracę. Tak pewnie stałoby się, gdyby nie sesje u Joanny.

W spotkaniach tych uczestniczyli odrębnie, a Krzysztof ukrywał wizyty u terapeutki nawet przed Hanią. Pomagały im przetrwać ten trudny okres, ale przede wszystkim służyły przemianom wewnętrznym. Nie zawsze były przyjemne, u każdego z nich spowodowały wielkie zmiany, co doprowadziło do ich obecnego życia.

Poszli z kwiatami podziękować za terapię, pomoc i wyrozumiałość.

Podczas pożegnalnego spotkania usłyszeli od Joanny słowa, które Hanna zapamiętała na zawsze: „Dalsze wasze szczęście zależy tylko od was. To, co masz dzisiaj, jest efektem tego, co zrobiłeś ze sobą wczoraj. To, co będzie jutro, zależy od tego, co zrobisz dziś. Wasz związek jest jak młody ogród, który należy pielęgnować, inaczej zarosną go chwasty. Sami wiecie jaką siłę mają chwasty – nie wymagają dbałości i rosną bez opamiętania. Można

je porównać do starych, negatywnych programów z podświadomości. Nie wystarczy rozpoznać, co jest chwastem, a co piękną rośliną, nie wystarczy ich wyrwać z korzeniami czy spryskać preparatem chemicznym. Jeżeli jest to czynność jednorazowa, wkrótce pojawią się na nowo. Ich siłę osłabiasz systematyczną pracą i konsekwentnym działaniem. Pewnego dnia już nie będą miały siły ponownie wybić się na powierzchnię.

Pamiętajcie, że należy dbać również o otoczenie, bo to z ogrodu sąsiada przenoszą się w błyskawicznym tempie i ponownie rozsiewają wokół nas. Pamiętajcie, mówiliśmy o środowisku, które nas otacza, o tym, jaki wpływ ma ono na naszą podświadomość, na nasz rozwój. Trudno jest oderwać się od jego działania, ponownie zaraża nas starym myśleniem i rozprzestrzenia się jak infekcja.

Oto odpowiedź, dlaczego magiczne sztuczki nie działają, dlaczego pomimo oporów i niechęci ze strony podświadomości nadal trzeba zajmować się wyplenianiem starych nawyków, konsekwentnie, aż do skutku. A skutek nastąpi niespodziewanie. Pewnego dnia wszystko stanie się łatwe, proste, radosne. Pewnego dnia nie będziesz pamiętać co to lęk, stres, złości...

To normalne, kiedy zapominamy kim byliśmy wcześniej i jakie emocje nami miotają – **to, co jest uzdrowione, odchodzi w niepamięć**. Pamiętamy nieprzyjemne chwile po to, by zająć się nimi i uzdrowić przekonania, które powstały w tych momentach. Psychologia nazywa trudne momenty figurą, którą należy się zająć. Kiedy rozwiążemy trudną sprawę, figura staje się tak zwanym tłem. Tło jest niewidoczne, znajduje się poza nami, ale wzmacnia nas i wspiera. Nieświadomie sięgamy do zasobów tła. Kiedy wcześniej poradziliśmy sobie w da-

nej sprawie, kolejnym razem wystarczy odwołać się do poprzednich doświadczeń. Ten proces przebiega poza świadomością i nie zdajemy sobie z niego sprawy, gdyż nie jesteśmy w stanie przechowywać w świadomości wszystkich doświadczeń z naszego życia; o uwagę dopominają się te bolesne i nie uzdrowione.

Nie będziesz pamiętać, jakie miałeś problemy i przekonania, jaki był twój sposób myślenia. Twój stary świat nagle przemieni się w nowy, który ugruntuje się i nie będzie już możliwości powrotu do przeszłości. Nawet, gdy pojawią się stresujące niegdyś sytuacje, teraz będziesz patrzeć na nie ze spokojem i zaczniesz działać przytomnie i bez emocji.

Pseudo-rozwojowe techniki pracy nad sobą kuszą i mają nas natychmiastowymi korzyściami. To jest tak, jak kuszenie niewiarygodnym zyskiem na lokacie, otrzymaniem czegoś za darmo, bez żadnych wysiłków z naszej strony. Jesteśmy tylko ludźmi i chcemy czy nie, mamy pewne ograniczenia. Jeżeli będziesz medytować i stosować różne techniki rozwojowe nie znaczy, że przestaniesz podlegać prawom fizyki (na przykład prawu przyciągania ziemskiego), więc, kiedy skoczysz z okna, tak czy tak zostanie z ciebie tylko mokra plama na ulicy.

Prawdziwy rozwój wymaga czasu i pracy, wymaga inwestycji w siebie, ale jest to inwestycja trwała i opłacalna.

Wiele zła wyrządzamy sobie i innym z niewiedzy. Trzeba dużo pokory, żeby przyznać się do braków i podjąć pracę nad sobą lub kontynuować ją, pomimo niekiedy pojawiających się oporów. Nad szczęściem trzeba pracować, a kiedy już dostaniemy to, czego tak bardzo



pragnęliśmy, należy ugruntować to przekonanie w podświadomości” – zakończyła swoją wypowiedź Joanna.



Hania z Krzysztofem byli jednak tak zachłyśnięci swoim sukcesem i szczęściem, że puścili mimo uszu słowa terapeutki. Myśleli tak, jak większość ludzi: „To prawda, ale nas to nie dotyczy”.

Joanna szczerze doceniała ich pracę nad sobą, ale czy starczy im dotychczasowej wiedzy, czy mają już opanowane wszystkie umiejętności, aby samodzielnie pójść do przodu w nowym życiu? Czy Krzysztof całkowicie pozbył się poczucia winy, czy Hania głęboko uwierzyła, że jest warta prawdziwej miłości i godnego traktowania? Czy mają już wystarczającą wiedzę, aby bez starych emocji pokonywać pojawiające się w życiu nowe wyzwania, a wiedziała, że takowe będą się pojawiać? Oczywiście, mają ogromny potencjał, bo tak wiele już pokonali. Miała nadzieję, że czas spędzony w jej gabinecie zaowocuje i poradzą sobie, przecież ich kapitałem jest ta wiedza i łącząca ich bezwarunkowa miłość.

Te myśli pojawiały się w głowie Joanny, kiedy życzyła im szczęścia. Miała łzy w oczach, tak, jak matka ma łzy szczęścia, kiedy jej dzieci odchodzą i rozpoczynają nowe samodzielne życie.



Rozstanie z żoną nie było tak łatwe, jak się wydawało. Początkowo poprawne rozmowy, dotyczące spraw ma-

terialnych, stały się bardziej napięte. Potem pojawiły się łzy, smutek i wspomnienia z lat wspólnego życia.

Zabrał tylko rzeczy osobiste, pozostałe pozostawił w domu. Okazało się, że syn nie był zaskoczony takim obrotem spraw:

„Najtrudniejsza była atmosfera napięcia, waszych niechęci wobec siebie. Czuję się, jakbym mieszkał w lodówce. Mama zbyt często mówiła mi o waszych problemach. Myślałem, że to się nigdy nie skończy. Nic nie mogłem zrobić, żeby pomiędzy wami było lepiej. Najtrudniejsze było to, że właśnie nic nie mogłem zrobić, a myślałem, że gdyby mnie nie było, rozstalibyście się szybciej i nie ranilibyście siebie nawzajem. To takie przykre, kiedy myślisz, że rodzice poświęcają się dla ciebie. Myślałem, że byłem złym synem, nie dość się troszczyłem o mamę. Ulżyło mi, kiedy powiedziała, że postanowiła odejść od ciebie. Kocham was oboje i cieszę się, że zaczynacie od nowa” – powiedział syn, kiedy Krzysztof zabierał swoje walizki.



Hania, bardzo przejęta nową, niewiarygodną jeszcze dla niej sytuacją, zastanawiała się czy to, co się dzieje jest prawdą, czy snem. Postanowili od razu zamieszkać razem, choć chwilami zastanawiali się, czy to dobra decyzja. Może najpierw powinni żyć osobno, aby oswoić się z nowymi realiami. Co powiedziałaby Joanna, czy są już gotowi, czy nie będzie przypominać się przeszłość, czy nie wrócą zranienia? W ich głowach kłębiło się mnóstwo myśli. Postanowili jednak samodzielnie podjąć decyzję, tego się przecież uczyli na sesjach – „Lepsza

jest zła decyzja, niż brak decyzji”, przypominali sobie słowa terapeutki.

Wszystko im się mieszało, tęsknota za byciem razem z wiedzą, że na wszystko potrzeba czasu, a każdy zakończony związek potrzebuje przeżycia żałoby po nim.

– Czy przeżyliśmy żałobę po swoich poprzednich związkach? – pytała samą siebie Hania. – Tak, po rozstaniu z mężem byłam przez pewien czas sama, nie spotykałam się z nikim, ale czy to była żałoba? Kojarzy się ona z rozpaczą i smutkiem, a ja nie rozpaczałam. Ale żałoba to przede wszystkim czas na mentalne pożegnanie z osobą, z którą spędziliśmy ileś lat życia. Joanna mówiła o pisaniu listów pożegnalno – dziękczynnych, w których dajemy wolność sobie i byłemu partnerowi, zwalniamy siebie i jego z danych sobie kiedyś obietnic. Dziękujemy za wspólne chwile, za czas i wszystko, czego razem doświadczyliśmy. Taki list można potem spalić, by w sposób mentalny „dostarczyć” go odpowiedniej osobie. Pracę tę można wykonać bez względu na to, czy jest to osoba żyjąca czy nie, czy odeszła z własnej woli czy dlatego, że to my tego pragnęliśmy.

Żałobę należy przeżyć nie tylko wtedy, gdy rozstanie boli, ale w takich momentach jest ona szczególnie ważna. Warto zamknąć się wówczas w samotni. Możesz płakać i pozwolić sobie na wszystkie towarzyszące emocje. Daj sobie tyle czasu, ile będziesz potrzebować, zrób to dla siebie, by oczyścić się z żalu, smutku, przywiązania i rozpocząć potem nowe życie bez starych obciążeń. Można przywdziać symboliczną żałobę, o której tylko ty będziesz wiedzieć. To może być czarna opaska, bransoleta, czy pierścionek. Spoglądając na nią w ciągu dnia możesz powtarzać to, co dla ciebie ważne. Może to być afirmacja:

Ja ... uwalniam się od żalu za ... (imię partnera).  
Ja ... zwracam wolność sobie i ... (imię partnera).  
Ja ... zgadzam się na nowe życie bez ... (imię partnera).

Pragnienie bycia razem zwyciężyło. Myśleli, że są wyjątkowi i ta prawda o żałobie i czasie, głoszona przez Joannę, ich nie dotyczy.

Hania przygotowywała miejsce w mieszkanku dla jej Krzysia. Radośnie opróżniała półki ze zbytecznych sprzętów, ale wewnątrz pojawiało się nieokreślone uczucie, które zakłócało jej spokój.

Pierwszy wspólny wieczór był piękny, ale inny, niż się spodziewali. Byli jednak spięci i czuli się nieswojo. Lampka wina rozluźniła ich nieco i wydawało się, że zapomnieli o przeszłości.

Następne dni były stabilniejsze. Krzysztof wracał jednak myślami do żony i syna. Nagle uświadomił sobie, że bał się go stracić. Odkryciem dla Krzysztofa było, że u rodziców też pojawia się lęk przed utratą uczuć dziecka. A może to nie miłość do żony trzymała go w małżeństwie, a lęk przed odrzuceniem przez syna? Nigdy przedtem nie myślał w taki sposób, nigdy nie myślał o synu. To uświadomienie napełniło go przerażeniem, jakim był ojcem, czy w ogóle zasługuje na miano ojca? Dotychczas nie brał pod uwagę tego, co w tej sytuacji może odczuwać jego dziecko. Nawet podczas spotkań z Joanną nie poruszali tego tematu. Sesje u terapeutki nauczyły go zastanawiania się nad pojawiającymi się nagle uczuciami. Pamiętał, że uczucie lęku jest naturalne i prowadzi do zajęcia się

sprawą, której dotyczy. Tak, już wiedział, że kolejna rzecz do przepracowania to relacja z synem.

Sam sobie z tym nie poradzi, ale nie chce już chodzić na terapię, może potrzebuje innej formy pracy? Ale póki się nic złego nie dzieje odpocznie i będzie zwyczajnie żyć. Tak postanowił.

Hannę co noc dręczył ten sam sen. Śniło jej się, że zamyka drzwi za Krzysztofem i serce przeszywa potworny ból. On wraca do żony, a jej nie pozostaje nic innego, jak zgodzić się na rolę tej trzeciej lub rozstać się z nim ostatecznie. Od Joanny wiedziała co nieco o interpretacji snów. Najważniejsze jest co czujesz podczas snu, to uczucie jest informacją o twoich przekonaniach z podświadomości. Czyżby nadal czuła, że nie zasługuje na taki związek, czyżby nadal uważała tamtą kobietę za silniejszą od siebie, czyżby w podświadomości nadal tkwiła pamięć tamtego zranienia i ból, który ono przyniosło? Hanna chciała zapomnieć tamte uczucia choć czuła, że dopominają się o uzdrowienie.



Jeżeli masz podobny problem, poza wcześniej podanymi listami pożegnalnymi i afirmacjami, dotyczącymi żałoby, możesz pisać afirmacje akceptujące nowy etap swojego życia. Jest to tak zwana terapia sukcesu i dotyczyć może wielu spraw w twoim życiu, nie tylko miłości, ale także awansów zawodowych, dostatku i wielu tym podobnych.

Ja ... zgadzam się na sukces.

Ja ... jestem godna szczęśliwego życia.

Ja ... mam prawo do ... .

