



UNFOLLOW TOXIC PEOPLE IN REAL LIFE

**Pamiętnik o
toksycznych relacjach
oraz sile by je
zakończyć**



CALL ME CYTRA



O Autorce

Nazywam się Gabriela i od ponad siedmiu lat pracuję jako stewardessa. Podróżując po świecie, zobaczyłam nie tylko piękne miejsca, ale też różne oblicza samej siebie. Żyłam szybko, intensywnie, często uciekając w relacje, które miały wypełnić pustkę. Długo wierzyłam, że szczęście zależy od tego kto stoi obok mnie.

Dziś mam trzydzieści lat i wiem, że szczęście zaczyna się wtedy, kiedy nauczysz się być sama. Bez lęku i bez poczucia braku. Samotność nie jest już dla mnie czymś, od czego uciekam, ale przestrzenią, w której odnajduję spokój, równowagę i siłę.

Założyłam kobiecą społeczność, w której wzajemnie się wspieramy, rozmawiamy o codzienności i uczymy się jak rozwijać swoją inteligencję emocjonalną.

Wierzę, że każda kobieta ma w sobie moc, by zmieniać swoje życie, a każda relacja, nawet ta, która się kończy, wnosi lekcję i prowadzi Nas, aby poznać bliżej samych siebie.

Moja misja jest prosta: inspirować inne kobiety do tego, by odważyły się żyć w zgodzie ze sobą, stawiały granice i budowały życie, w którym samotność nie przeraża, lecz daje wolność.

Co znajdziesz w tym e-booku?

Ten e-book to nie tylko pamiętnik o relacjach, które kształtowały moją drogę, ale także przewodnik do refleksji nad sobą i swoimi doświadczeniami. Każdy rozdział kończy się lekcją oraz ćwiczeniami, które pomogą Ci odnieść moje doświadczenia do własnego życia.

- **Szczere opowieści o relacjach** - miłosnych i przyjacielskich, które wniosły do mojego życia zarówno radość, jak i ból, ale przede wszystkim ważne lekcje.
- **Refleksje o samotności** - dlaczego tak często się jej boimy i jak zmienić ją w źródło siły.
- **Lekcje z każdego rozdziału** - podsumowania, które pomogą Ci wyciągnąć wnioski także dla siebie.
- **Ćwiczenia do pracy własnej**, dzięki którym zatrzymasz się na chwilę i zadasz sobie pytania, na które, być może, do tej pory odpowiedzi wydawały Ci się zbyt trudne.
- **Narzędzia do budowania granic** czyli jak rozpoznać toksyczne osoby, jak komunikować swoje potrzeby i nie dawać sobą manipulować.
- **Praktyczne wskazówki** jak doceniać samotność, tworzyć swoje własne rytuały i czerpać radość ze spędzania czasu w pojedynkę.
- **Inspirację do nowych relacji** - nie po to, by wypełnić pustkę, ale by wzajemnie się wzbogacać i wspierać.
- **Rytuał odcinania relacji** - to mała niespodzianka, która czeka na Ciebie na końcu książki.

Spis treści

- Rozdział I:** Niewinny
początek i pierwsza miłość
- Rozdział II:** Utrata pewności
siebie
- Rozdział III:** Bycie toksyczną
dla kogoś
- Rozdział IV:** Ścieżki, które się
rozchodzą
- Rozdział V:** Ostatnie
zamknięcie drzwi
- Rozdział VI:** Przyjaźnie, które
kończą się niespodziewanie,
kiedy wyznaczasz granice
- Rozdział VII:** Samotność jako
siła
- ROZDZIAŁ VIII:** Zakończenie
i pełnia życia

Rozdział I: Niewinny początek i pierwsza miłość

Od dziecka żyłam w świecie, w którym wszystko wydawało się możliwe. Mama i tata mieli niezwykły dar - potrafili wlać we mnie wiarę w to, że jestem wystarczająca.

Nigdy nie mówili: „to nie dla Ciebie” lub „nie poradzisz sobie z tym”.

Wręcz przeciwnie, każdy mój pomysł, nawet najbardziej szalony, traktowali poważnie.

Chciałam zorganizować kiermasz ze starymi zabawkami? Wydrukowali mi ulotki na kolorowym papierze. Chciałam grać na instrumencie? Kupili mi organy. Chciałam występować w teatrze? Byli w pierwszym rzędzie na przedstawieniu.

Dzięki Nim wzrastałam w przeświadczeniu, że świat stoi przede mną otworem i czułam się po prostu wyjątkowa. Nie w arogancki sposób, ale w taki dziecięcy, czysty, pełen radości.

Wierzyłam, że mogę wszystko i długo nic nie zakłócało tej pewności.

Jednak życie ma to do siebie, że prędzej czy później stawia Nas przed lekcjami. Pierwszą z nich była samotność, gdy tata wyjechał za granicę, a siostra rozpoczęła studia w innym mieście, zostałam z mamą. Niby nie sama, ale jednak samotna. Brakowało mi ich obecności, wspólnych rozmów i drobnych rytuałów.

To był pierwszy moment, kiedy poczułam, że fundament mojego świata zaczyna się chwiać.

Wtedy pojawił się mój pierwszy chłopak.
Nowy w szkole, tajemniczy, z aurą kogoś
wyjątkowego. Dziewczyny wzdychały do
Niego, a ja z moją wrodzoną pewnością siebie
nie miałam wątpliwości, że to ze mną będzie
chciał być. I rzeczywiście tak się stało. Przez
pół roku byliśmy nierozłączni. Pamiętam
wspólne spacerunki po szkolnych korytarzach,
długie rozmowy i tę niewinną ekscytację,
gdy jego imię pojawiało się na ekranie
telefonu.

To były proste, piękne chwile. Takie, które na
zawsze zostają w pamięci. Niestety ta
niewinna sielanka nie trwała długo. Zaczęłam
dostrzegać, że coś się w Nim zmienia. Coraz
częstsze imprezy, nowe towarzystwo,
pierwsze używki. Zamiast radości w jego
oczach zaczęłam dostrzegać pustkę, a zamiast
wspólnych planów, ucieczkę od tego co do tej
pory udało Nam się stworzyć. To był moment,
w którym stanęłam przed pierwszym
prawdziwym wyborem w życiu:
zostać i udawać, że wszystko jest w porządku
czy odejść, choć serce nie było na to gotowe.

Wybrałam odejście.

Oczywiście było mi przykro, ale jednocześnie
byłam świadoma, że podjęłam dobrą decyzję.
Miałam w sobie jeszcze tę odwagę,
by posłuchać własnej intuicji. Wiedziałam,
że jeśli ktoś zmierza w stronę, której ja nie
akceptuję, to nie mogę iść tam razem z Nim.
Dziś myślę, że ta decyzja była moją pierwszą
lekcją dorosłości.

Refleksja

Każdy z Nas przeżył kiedyś „pierwszą miłość”,
która zostawia w sercu ślad. Czasem piękny,
czasem bolesny, a najczęściej mieszany.
Ważne jest to, by zobaczyć, co wniósł
w Nasze życie ktoś, kto pojawił się na
początku drogi.

Bo prawda jest taka, że nie chodzi o to,
żeby wszystkie relacje były na zawsze.
Niektóre są po to, żeby Nas czegoś nauczyć.
Ten pierwszy związek nauczył mnie, że moja
intuicja ma rację i że mam prawo wybierać,
co jest dla mnie dobre, a co nie.

A Ty? Pomyśl przez chwilę.
Czy była w Twoim życiu relacja, w której
intuicja mówiła Ci: „to nie jest dla mnie”?
Czy jej posłuchałeś? A może zagłuszyłeś ten
głos, bo serce bało się samotności?

Lekcja z tego rozdziału

**Nie trać kontaktu ze swoją intuicją.
To Twój najlepszy kompas.**

Ćwiczenie dla Ciebie

Weź kartkę i długopis. Opisz jedną sytuację z przeszłości, w której Twoja intuicja ostrzegała Cię przed kimś lub przed czymś. Co się stało? Posłuchałaś jej czy ją zignorowałaś? Jak wpłynęło to na Twoje życie?

Rozdział II: Utrata pewności siebie

Pierwsze miłosne uniesienia minęły, a ja jako nastolatka znów znalazłam się w nowej historii.

Historia ta była jak błyszczące pudełko: z zewnątrz wyglądało pięknie, ale w środku kryło coś, co z czasem zaczęło wyniszczać moją pewność siebie.

Mój drugi chłopak pojawił się nagle. Był kolegą mojego poprzedniego chłopaka, a więc członkiem tej samej „ekipy”, której nigdy wcześniej nie ufałam.

Wiedziałam też, że nie należy do ludzi, którzy idą właściwą drogą. A jednak dałam się wciągnąć. Kiedy zaczęliśmy się spotykać był w związku z inną dziewczyną, lecz dawał mi coś, co wtedy wydawało mi się ekscytujące. Dziś jednak wiem, że poza ekscytacją mogłam liczyć jedynie na złudne poczucie bezpieczeństwa, które w konsekwencji okazało się początkiem końca mojej pewności siebie.

Kiedy zostawił swoją dziewczynę dla mnie, nie poczułam dumy. Zamiast tego poczułam ciężar. Wiedziałam, że skoro zrobił to jednej, to równie dobrze może zrobić to drugiej. Mimo wszystko nie chciałam tego dopuścić do świadomości.

Przez kolejne lata żyłam jak w karuzeli: zdrady, kłamstwa, rozstania i powroty. Raz czułam, że jestem na szczycie świata, a raz, że leżę na dnie. On ranił mnie nieustannie, a ja... pozwalałam mu na to.

To właśnie wtedy zaczęłam tracić coś najcenniejszego - wiarę w siebie. Do tej pory byłam dziewczyną pewną swojej wartości, wiedzącą, czego chce i idącą przez życie z podniesioną głową. W tym związku stałam się kimś, kto wciąż czeka na ochłapy miłości.

Z perspektywy czasu rozumiem, że w tamtym momencie myślałam miłość z uzależnieniem.

Uzależniłam się od jego obecności, od dramatów i od przeprosin, które nigdy niczego nie zmieniały. Myślałam, że prawdziwa miłość „przetrwa wszystko”, bo przecież seriale takie jak *Gossip Girl* uczyły mnie, że miłość to właśnie burza, a nie cisza.

Najtrudniejsze jednak było to, jak inni zaczęli mnie postrzegać. Znajomi oceniali mnie jako „naiwną idiotkę”, która daje się oszukiwać. Ludzie śmiali się i oceniali, że tak kończy się odbijanie komuś chłopaka. Dziewczyny, które wcześniej były mi bliskie, nagle stanęły po stronie jego i jego kolegów.

Wciąż pamiętam, jak wchodziłam na przerwę i czułam spojrzenia rówieśników: zimne i szydercze, a szkoła zaczęła stawać się mrocznym miejscem, do którego musiałam chodzić jak za karę.

W dodatku najgorszy cios przyszedł od osoby, którą traktowałam jak najlepszą przyjaciółkę.

Pewnego dnia powiedziała mi wprost, że przespała się z moim pierwszym chłopakiem. Byłam w szoku, ale stwierdziłam, że już nic do Niego nie czuję i to ich sprawa. Jednak jakiś czas później dowiedziałam się, że przespała się także z moim drugim chłopakiem... To była zdrada, która bolała bardziej niż wszystkie wcześniejsze razem wzięte.

Ze złości zrobiłam głupotę. Napisałam obraźliwe zdania o mojej eks przyjaciółce, sprayem, na murach w centrum miasta. Musiałam później je zamalować, a mama zapłaciła kilka tysięcy złotych za pokrycie szkód. To był moment, w którym poczułam się już nie tylko zraniona i zawiedziona przez tą dwójkę, ale też upokorzona przez samą siebie.

Lata liceum, które powinny być czasem beztroski, stały się dla mnie szkołą przetrwania. Czułam się odrzucona, niezrozumiana, sama przeciwko wszystkim. Z dziewczyny, która szła przez świat pewnym krokiem, stałam się kimś, kto uczy się chodzić od nowa, ale tym razem w cieniu, a nie w świetle.

Marzyłam tylko o tym, aby wyjechać z mojego małego miasteczka na studia do Warszawy i zacząć wszystko od nowa.

Refleksja

Każdy z Nas ma w życiu moment, kiedy traci coś, co wydawało się niezniszczalne. W moim przypadku było to poczucie własnej wartości.

Może i Ty kiedyś tkwiłaś w relacji, w której byłaś notorycznie krzywdzona? Może dawałaś drugą, trzecią, dziesiątą szansę, wierząc, że tym razem będzie inaczej? A może bałaś się odejść, bo nie wiedziałaś, kim będziesz bez tej osoby?

To jest właśnie pułapka toksycznych związków, które wciągają jak bagno. Nawet jeśli wiesz, że to złe, nie potrafisz się ruszyć.

Niestety prawda jest okrutna: Im dłużej w tym tkwisz, tym trudniej jest odzyskać siebie.

Lekcja z tego rozdziału

Nie pozwól nikomu traktować Cię gorzej, niż na to zasługujesz. Jeśli godzisz się na brak szacunku, tracisz szacunek do samej siebie.

Ćwiczenie dla Ciebie

Usiądź w ciszy i odpowiedz sobie na pytania:

- **Czy w moim życiu jest ktoś, kto regularnie przekracza moje granice?**
- **Dlaczego wciąż pozwalam mu być blisko?**
- **Co najgorszego mogłoby się stać, gdybym powiedziała: „dość”?**

Rozdział III: Bycie toksyczną dla kogoś

Przez lata mówiłam o sobie jako o tej, którą inni krzywdzili. To ja byłam zdradzana i oszukiwana. To ja byłam „ta dobra”, a oni „ci źli”. Długo żyłam w takim schemacie myślenia, bo łatwiej było mi tak funkcjonować. Łatwiej jest widzieć siebie jako ofiarę niż przyznać się do tego, że także mamy na sumieniu coś, co zraniło drugą osobę.

Ale nadszedł moment, w którym musiałam spojrzeć prawdzie w oczy: ja także byłam toksyczna.

Kiedy żyjesz w świecie pełnym kłamstw, zdrad i braku szacunku, zaczynasz chłonąć to jak gąbka. Zaczynasz wierzyć, że to normalne, że tak wyglądają relacje. A potem, często nieświadomie, powielasz te same schematy. Nie dzieje się to z dnia na dzień. To proces. Kiedy długo żyjesz w bólu, gniewie i poczuciu niesprawiedliwości, zaczynasz ten ból przekazywać dalej. To trochę jak z pękniętym naczyniem: gdy ktoś wlewa do niego wodę, ona wycieka i zalewa wszystko wokół. Ja też byłam takim pękniętym naczyniem.

Po moim drugim związku, który przez lata łamał mi serce i wciągał mnie w błędny krąg rozstań i powrotów, pojawił się w moim życiu ktoś zupełnie inny. Mój trzeci chłopak.

On był przeciwieństwem wszystkiego, co znałam do tej pory. Delikatny, ciepły, uważny. Taki, który słuchał, gdy mówiłam. Taki, który pytał jak minął mi dzień i naprawdę chciał znać odpowiedź. Nie bawił się w gierki, nie kombinował. Był szczery, otwarty, gotowy na coś prawdziwego.

I chyba właśnie dlatego... ja nie potrafiłam go docenić.

Moje serce było już tak poranione, że nie umiałam przyjąć zdrowej, dobrej miłości. Wydawało mi się, że to nudne, zbyt spokojne i zbyt łatwe. Po latach burz i dramatów nie potrafiłam odnaleźć się w ciszy i bezpieczeństwie, które dawał mi obecny chłopak. Miałam wrażenie, że to nie miłość, skoro nie boli.

I wtedy zrobiłam coś, co było naprawdę okrutne - zdradziłam go.

Nie zasługiwał na to. Nie zrobił nic złego. Był szczery, lojalny, naprawdę mnie kochał. A ja, zamiast odwzajemnić tę miłość, wybrałam drogę, którą znałam lepiej czyli drogę chaosu i niszczenia. Zdrada przyszła łatwo, bo w mojej głowie była czymś normalnym, czymś, co „wszyscy robią”.

Dopiero później zrozumiałam, że nie wszyscy.

Chyba właśnie wtedy po raz pierwszy zobaczyłam siebie z innej perspektywy. Nie jako tę zranioną, ale jako tę, która też potrafi ranić.

Dziś wiem, że ten chłopak był jednym
z najważniejszych nauczycieli w moim życiu,
bo to dzięki Niemu zobaczyłam,
że ja też mogę przejawiać toksyczne
zachowania.

Toksyczność jest jak wirus, przenosi się
i zaraża kolejnych ludzi. Ja byłam zarażona,
a on padł ofiarą mojej choroby, mimo że sam
był zdrowy.

Refleksja

Każdy z Nas ma w życiu kogoś, kogo skrzywdził, nawet jeśli wcale tego nie chciał. Może przez niedojrzałość, może przez własne rany, może przez brak świadomości.

To trudne, ale konieczne, by umieć spojrzeć sobie w twarz i powiedzieć: „Tak, ja też byłam toksyczna. Ja też kogoś zawiodłam.”

Nie po to, by żyć w poczuciu winy, ale po to, by nauczyć się odpowiedzialności za swoje wybory.

Lekcja z tego rozdziału

Dobra, zdrowa miłość wymaga zdrowego serca. Jeśli nie przepracujesz własnych ran, zranisz nawet tych, którzy na to nie zasługują.

Ćwiczenie dla Ciebie

Pomyśl o osobie, którą mogłaś kiedyś skrzywdzić.

- Czy powiedziałaś jej kiedyś „przepraszam”?**
- Jak wyglądałoby Twoje zachowanie, gdybyś dziś spotkała ją ponownie?**
- Czego ta historia nauczyła Cię o Tobie samej?**

Rozdział IV: Ścieżki, które się rozchodzą

Na studiach wyjechałam na *Erasmusa*, gdzie
poznałam chłopaka, z którym weszłam w mój
czwarty związek. Ten związek wciąż
wspominam z uśmiechem na twarzy
i wdzięcznością w sercu,
a czas spędzony za granicą jako jedno
z najlepszych doświadczeń w moim życiu.

Zwłaszcza, że wtedy moje życie kręciło się
również wokół przyjaźni, która wydawała się
niezniszczalna, ponieważ wyjechałam tam
z moją przyjaciółką, z którą byłyśmy
nierozłączne. Mieszkałyśmy razem, dzieliłyśmy
wszystkie codzienne radości i drobne
frustracje, wspierałyśmy się w nauce
i w miłosnych perypetiach.

Ta dziewczyna była dla mnie kimś więcej,
niż przyjaciółką. Była rodzajem siostry,
której obecność dawała poczucie
bezpieczeństwa.

Gdy wróciłam do Polski wraz z moim chłopakiem Portugalczykiem, moja przyjaciółka poznała swojego przyszłego męża, a Nasze ścieżki zaczęły się powoli rozchodzić.

Przyjaźń, która kiedyś była całym światem, zaczęła wydawać mi się obca. Nie czułam już od Niej tego samego wsparcia, które kiedyś było fundamentem Naszej bliskości. Pomimo, iż ja wielokrotnie zapraszałam ją i jej przyszłego męża do Nas, starając się utrzymać kontakt, to nigdy nie skorzystali z zaproszenia.

Kiedy zdecydowałam się otwarcie powiedzieć co czuję, doszło do poważnej kłótni między Nami. To był moment, który pokazał, że Nasze drogi zaczynają iść w zupełnie różnych kierunkach.

Po jakimś czasie, mimo, iż nie odzywałyśmy się do siebie, zobaczyłam na *Instagramie* jej przygotowania do ślubu i postanowiłam spróbować odnowić kontakt, w nadziei, że choć trochę uda Nam się wrócić do dawnej relacji. I rzeczywiście tak też się stało.

Po 4 latach związku rozstałam się z chłopakiem z Portugalii, z którym tworzyliśmy bardzo zgrany duet. Niestety bardziej przyjacielski niż romantyczny. Ja coraz bardziej czułam, że ta relacja nie ma przyszłości, a on mimowolnie oddalał się ode mnie emocjonalnie.

Z przyjaciółką niestety czas zrobił swoje.
Po paru latach kontakt i tak umarł śmiercią naturalną. Ona urodziła dziecko i znalazła się na innym etapie życia, a moje sercowe problemy wydawały jej się błahe. Natomiast ja miałam coraz wyraźniejsze wrażenie, że Nasze drogi naprawdę rozchodzą się na dobre.

Ostatni raz spotkałyśmy się rok temu.
To spotkanie było ciche, pełne niedopowiedzeń jak i wspomnień, które już nie miały siły Nas łączyć. Dostrzegłam też, że Nasze spojrzenia na życie nie mają już tylu stycznych co kiedyś, a po spotkaniu wróciłam do domu bardziej wyczerpana niż doładowana energetycznie. Po tym dniu już nigdy nie rozmawiałyśmy ani się nie widziałyśmy.

To doświadczenie nauczyło mnie, że czasem ludzie odchodzą nie dlatego, że przestają być ważni, lecz dlatego, że Nasze życie zmienia się w taki sposób, iż naturalnie przestajemy patrzeć w tym samym kierunku.

Patrząc na te lata, widzę, że zarówno relacja z chłopakiem z Portugalii, jak i przyjaźń ze studenckich czasów były ważnymi lekcjami.

Jedna nauczyła mnie bliskości, oddania i wytrwałości. Druga zrozumienia, że przyjaźń, tak jak miłość, też ma swój czas.

Czasem trzeba pozwolić komuś odejść, by zyskać przestrzeń na nowe doświadczenia oraz nauczyć się, że nie wszystko w życiu trwa wiecznie, a mimo to pozostawia w Nas coś cennego: wspomnienia, lekcje i świadomość siebie.

Refleksja

Zmiana etapów życia często oznacza, że ludzie, którzy kiedyś byli dla Nas całym światem z czasem odchodzą. Nie dlatego, że coś zrobili źle, ale dlatego, że Nasze drogi życiowe naturalnie się rozchodzą.

Nawet, jeśli relacja się kończy, można ją zamknąć z wdzięcznością za to co nam dała i czego Nas nauczyła.

Lekcja z tego rozdziału

Przyjaźń i miłość nie zawsze kończą się dramatem. Czasem po prostu wygasają, a my uczymy się akceptacji tego, że nic nie trwa wiecznie.

Ćwiczenie dla Ciebie

STWÓRZ MAPEŁ RELACJI

RELACJE, KTÓRE NADAL
MNIĘ WSPIERAJĄ

RELACJE, KTÓRE NATURALNIE
SIĘ ZAKOŃCZYŁY

**CO DAŁA MI KAŻDA Z NICH I
JAKIE LEKCJE MOGĘ Z NICH
WYCIĄGNĄĆ NA PRZYSZŁOŚĆ?**

RELACJE, KTÓRE WCIAŻ TRWAJĄ,
ALE PRZESTAŁY MNIĘ WSPIERAĆ

Rozdział V: Ostatnie zamknięcie drzwi

Kiedy moja przyjaciółka z czasów liceum przeprowadziła się do Warszawy, zaczęliśmy mieszkać razem. Spędziłyśmy ponad dwa lata, dzieląc codzienność, śmiech, plotki i drobne frustracje. Wszystko wydawało się znajome i bezpieczne, ale życie szybko przypomniało mi, że moje poczucie bezpieczeństwa jest złudne.

W tym samym czasie ponownie odnowiłam kontakt z toksycznym byłym (ze związku nr 2). We wcześniejszych latach jego obecność była przeplatana okresami ciszy jak i nagłymi powrotami. On wciąż pozostawał tak samo toksyczny, a ja wciąż pozwalałam sobie na wpuszczanie go do swojego życia.

Tym razem był już w drugim związku, w którym również zdradzał ze mną swoją kolejną dziewczynę, a ja z lęku przed samotnością pozwoliłam, żeby Nasze drogi znów się skrzyżowały. Gdzieś w głębi duszy wiedziałam, że to co robię jest złe i że zarówno ta, jak i jego poprzednia dziewczyna w żaden sposób nie zasługiwały na to, aby być zdradzane. Sama zresztą kiedyś byłam na ich miejscu i czułam się źle z tym jak postępuję. Splot tych wszystkich emocji i odczuć sprawił, że pod wpływem impulsu postanowiłam wyznać prawdę jego partnerce.

Oczywiście nie uwierzyła w moje słowa,
a wszystko obróciło się przeciwko mnie
(co właściwie było do przewidzenia).

Pomimo wszystkich okropnych słów, które
usłyszałam wtedy na swój temat, gróźb z jego
strony kierowanych do mnie oraz mojej
rodziny to przewrotnie okazało się, że była to
najlepsza decyzja w moim życiu. W końcu (po
ok. 10 latach utrzymywania tej toksycznej
relacji) odcięłam się od tego człowieka
i zablokowałam go wszędzie, gdzie tylko się
dało.

Od tamtej pory nie mam z Nim absolutnie
żadnego kontaktu i mam pewność, że tak już
pozostanie.

W tym samym czasie moja przyjaciółka, z którą
mieszkałam w Warszawie poznała chłopaka,
z którym postanowiła zamieszkać.
Znów poczułam, że zostaję sama. Niestety był
to jeszcze nieświadomiony lęk przed
samotnością.

Weszłam w kolejny, nieudany związek.
Przez dwa lata byłam w relacji, która na
Instagramie wyglądała idealnie,
a w rzeczywistości była pełna przemocy
psychicznej i fizycznej. Chłopak z mojego
piątego związku był typowym narcyzem,
który doskonale potrafił manipulować.

Regularnie stosował gaslighting, a moje
poczucie własnej wartości znów było bliskie
zeru. Pomimo wcześniejszych prób
zakończenia związku nie potrafiłam odejść.

W końcu kiedy wyjechał na wakacje
z kolegami, wiedziałam, że albo to zrobię teraz
albo dalej będę zgadzać się na coś,
czego nie chcę.

Spakowałam wszystkie swoje rzeczy
i przeprowadziłam się do innego mieszkania.
Było mi naprawdę ciężko się z tego podnieść,
wciąż uważałam go za dobrego człowieka,
wciąż go usprawiedliwiałam
i pisałam wymówki na jego rażące zachowania,
które miały miejsce w przeszłości.

Pewnego wieczoru, 3 miesiące od rozstania
wyszyliśmy z dziewczynami do klubu, gdzie
pod wpływem alkoholu skrytykowałam
postępowanie swojej przyjaciółki, z którą
wcześniej mieszkałam. W odpowiedzi
usłyszałam od niej „spierdalaj”. Odwróciłam się
na pięcie i wyszłam z klubu. Przyjaźń się
zakończyła następnego dnia, kiedy chciałam ją
przeprosić za całą sytuację, a ona napisała mi,
że nie ma ochoty kontynuować Naszej relacji.
Odpisałam na to jedynie „Rozumiem.”,
ponieważ uważam, że każdy ma prawo do
własnych wyborów i decydowania o sobie.

Naiwnie myślałam, że mój były chłopak ze
związku nr 5, wciąż jest mi bliską osobą, więc
zadzwoiłam do Niego szukając pocieszenia.
To był moment, który pozwolił mi odkryć jego
prawdziwe oblicze. Ponownie zaczęliśmy się
spotykać, a on, pod hasłami: „To Ty mnie
zostawiłaś.” lub „To Ty zabrałaś rzeczy i się
wyprowadziłaś.” próbował zrzucić całą winę za
rozstanie na mnie. Nie miał w sobie ani grama
refleksji na temat swojego złego zachowania,
które doprowadziło do rozstania.
Ponadto dowiedziałam się, że przez ten czas
kiedy nie byliśmy razem odnowił kontakt ze
swoją byłą dziewczyną.

Przez dwa lata trwania Naszego związku nigdy nie sprawdzałam jego telefonu, nie znałam nawet hasła. Pewnego poranka, podczas próby reanimacji tego związku zobaczyłam jak wpisuje kod do swojego telefonu. Poczułam wtedy, że chcę sprawdzić, czy coś przede mną ukrywa.

To, co odkryłam, było szokujące: nie tylko spotykał się ze swoją eks, ale również umawiał się na seks z innymi dziewczynami przez portal... gdzie na profilowym ludzie ustawiają zdjęcia swoich części intymnych (i nie mówię tutaj o *Tinderze*). Konto na tym portalu założył ok. 1 rok przed Naszym rozstaniem.

Odkryłam również, że z ukrycia robił zdjęcia i nagrywał filmy pornograficzne innym dziewczynom, które przechowywał na swoim telefonie. Przeczytałam również rozmowy z jakąś dziewczyną (prawdopodobnie poznaną na tym portalu). Rozmowy były bardzo wyłudzone i wręcz obrzydliwe. W dodatku dowodziły, że spotkał się z Nią dwa razy podczas próby wskrzeszenia Naszej relacji, kiedy to próbował rzucić na mnie całą winę za rozstanie.

Gdy skonfrontowałam go nagraniami, rozpoczął się teatrzyk: wyznawał mi miłość i przepraszał na kolanach, groził, że się zabije i nie chciał wypuścić mnie z mieszkania.

Ba! Nawet udawał atak padaczki.

Byłam jednak mentalnie przygotowana na coś takiego, dzięki poprzednim doświadczeniom z toksycznym chłopakiem ze związku nr 2, który również stosował podobne szantaże emocjonalne. Wiedziałam jak reagować.

Zakończyłam tę relację, zablokowałam go i wiem, że już nigdy nie otworzę tych drzwi po raz kolejny.

Mam nadzieję, że to była moja ostatnia bliska relacja z toksycznymi ludźmi, bo w końcu dotarłam do odpowiedzi na pytanie -
„Dlaczego wciąż źle wybierałam partnerów i co mną kierowało?”
A mianowicie:

Cały czas bałam się być sama, spędzać czas sama ze sobą i ciągle szukałam kogoś, kto będzie ze mną dzielił moje życie. Szukałam wypełnienia jakiejś wyimaginowanej pustki, w przyjaźniach oraz w relacjach romantycznych.

To było we mnie bardzo głęboko zakorzenione, a jednocześnie wciąż nieuświadomione.
(choćaby ze względu na moją nastoletnią przeszłość, kiedy to po raz pierwszy poczułam się opuszczona przez tatę, który szukał dla Naszej rodziny „lepszego jutra” w pracy za granicą).

Odkryłam to dopiero na terapii jak i dzięki późniejszym doświadczeniom oraz pracy własnej.

Nie winię za nic taty. Wiem, że zrobił wszystko najlepiej jak potrafił. Jednak dziś mam świadomość tego, jak znaczący miało to wpływ na moje późniejsze decyzje odnośnie doboru partnerów oraz ogólne wchodzenie w relacje z ludźmi oraz skąd wziął się u mnie bardzo silny lęk przed samotnością.

Rozdział VI: Przyjaźnie, które kończą się niespodziewanie, kiedy wyznaczasz granice

Tamtej nocy w klubie, kiedy moja wieloletnia przyjaciółka wykrzyczała do mnie słowo „spierdalaj”, poczułam coś dziwnego, jednocześnie ból i ulgę. Byłyśmy ze sobą prawie 10 lat. Przez ten czas przeżyłyśmy wiele wzlotów i upadków. Potrafiłyśmy akceptować swoje różnice, a jednak zawsze czułam, że Nasze wartości stoją na dwóch zupełnie innych biegunach.

W tamtym okresie jej wybory były dla mnie radykalnie sprzeczne z moim kodeksem moralnym. I chociaż jej słowa zabołały, poczułam wdzięczność, że to ona miała odwagę zakończyć relację, której ja sama nie potrafiłam przeciąć.

Bo prawda była taka, że bardziej niż jakości więzi, szukałam wtedy po prostu obecności *kogokolwiek* w swoim życiu.

Zakończenie tej relacji nie obyło się bez konsekwencji, przyjaciółka odmówiła udziału w sesji zdjęciowej, do której wcześniej zarezerwowałam studio. Wtedy wydarzyło się coś zaskakującego: inna znajoma zaoferowała mi swoją pomoc i uratowała całe przedsięwzięcie. Od tamtego momentu Nasza relacja nabrała głębi. Zaczęłyśmy spędzać razem mnóstwo czasu, wspierała mnie po trudnym rozstaniu, rozmawiałyśmy godzinami o życiu i dzieliłyśmy się doświadczeniami.

Znów pojawił się ktoś, kto wypełnił pustkę.

Zimą dołączyła do Nas jeszcze moja koleżanka z pracy, która także dawała mi w tamtym okresie dużo wsparcia. Po powrocie z wspólnego wyjazdu usłyszałam słowa: „jesteśmy najlepszymi przyjaciółkami, już zawsze tak będzie”. Poczułam sceptycyzm. Wiedziałam, że takie deklaracje to ogromna odpowiedzialność, której nie można rzucać lekkomyślnie, a one znały się przecież od zaledwie kilku tygodni. Mimo to pozwoliłam tej więzi się rozwijać.

Przez kolejne miesiące spotykałyśmy się często, ale niestety najczęściej były to imprezy i alkohol. W końcu poczułam zmęczenie. Po kolejnym wyjeździe, pełnym tej samej dynamiki, postanowiłam im powiedzieć, że potrzebuję oddechu i że potrzebuję być sama. Niestety dziewczyny odebrały to jako atak, a zamiast zrozumienia mojej perspektywy obrały wspólny front przeciwko mnie.

Wciąż wierzyłam, że Nasza relacja będzie trwać. Jednak, kiedy dostałam od jednej z Nich kilka wiadomości głosowych (były one przepełnione pretensją, ironią i oskarżeniami), które nagrała w obecności drugiej koleżanki, nie informując mnie o tym fakcie, poczułam, że nie mam już do czynienia ze szczerością.

Zamiast wciągać się w tę grę, wybrałam spokój. Odpowiedziałam, jasno dając do zrozumienia, że dla mnie oznacza to koniec Naszej relacji.

I właśnie wtedy wydarzył się przełom.

To doświadczenie uświadomiło mi, że nie mogę wypełniać wewnętrznej pustki nowymi relacjami. Pokazało mi również, że mam prawo do decydowania o sobie, nawet jeśli jest to dla kogoś niewygodne.

Refleksja

Zrozumiałam, że przyjaźń wymaga wzajemnego szacunku i przestrzeni dla indywidualnych potrzeb oraz, że czasem nie chodzi o konkretny konflikt, tylko o to, że ludzie mają prawo do własnych wyborów i tworzenia swojej przestrzeni zarówno wspólnie jak i osobno.

Nauczyłam się też, jak w spokojny sposób komunikować swoje potrzeby, stawiać granice i odejść bez dramatów. Po prostu zamykając za sobą drzwi.

Lekcja z tego rozdziału

Prawdziwa przyjaźń pozwala na komunikowanie się wprost, a chwilowa potrzeba dystansu, nigdy nie powinna zostać odebrana jako atak.

Transparentność w relacjach to podstawa szczerości, a szczerość to podstawa prawdziwych relacji.

Ćwiczenie dla Ciebie

1. Weź kartkę i długopis. Napisz 10 najważniejszych wartości, które są dla Ciebie fundamentem w przyjaźniach (np. szczerość, mówienie wprost, lojalność wobec siebie, szacunek, wsparcie, rozwój osobisty).

2. Zrób listę najbliższych przyjaciół lub osób, z którymi często spędzasz czas. Przy każdej osobie napisz odpowiedzi na pytania:

- **Czy ta osoba szanuje moje wartości?**
- **Czy po spotkaniu z tą osobą czuję się energetycznie naładowana czy wyczerpana?**
- **Czy przy tej osobie czuję, że mogę być w pełni sobą i mam przestrzeń na wyrażanie swoich potrzeb?**

3. Na podstawie obserwacji zapisz konkretne granice, które chcesz wprowadzić do każdej relacji. Mogą to być np.:

- **„Potrzebuję czasu dla siebie w weekendy.”**
- **„Nie zgadzam się na picie alkoholu lub zażywanie narkotyków w mojej obecności.”**
- **„Oczekuję, że moje decyzje będą szanowane, nawet jeśli Nasze zdania są odmienne.”**

Rozdział VII: Samotność jako siła

Kiedyś samotność była dla mnie czymś, przed czym uciekałam za wszelką cenę. Wypełniałam kalendarz spotkaniami, rozmowami, relacjami, które tak naprawdę często niosły za sobą ból i rozczarowanie, a wszystko po to, żeby nie słyszeć własnych myśli, które brzmiały:
„Nie jesteś wystarczająca”.

Dziś wiem, że właśnie te chwile ciszy, które dawniej wydawały się puste i nieznośne, stały się największym skarbem, jaki mogłam sobie podarować.

Teraz doceniam spokój i czas spędzony sama ze sobą. To nie jest ucieczka od ludzi, a powrót do siebie. Mam swoje własne rytuały: poranne kawy w ciszy, długie spacer, bieganie, muzykę, która koi i pisanie, które oczyszcza. Każdy taki moment to przypomnienie, że mogę być wystarczająca bez niczyjej aprobaty, że nie muszę się definiować przez czyjeś „tak” albo „nie”.

Moje życie stało się pełniejsze, bo nie buduję go już na strachu przed byciem samą.

Umiejętnie rozpoznaję, co mi służy, a co nie i komunikuję to wprost.

Zdaję sobie sprawę z tego, że relacje są Nam potrzebne (w końcu jesteśmy istotami społecznymi), ale wiem też, że nie każda znajomość jest dla Nas dobra.

Prawdziwą wartość mają te znajomości, które
Nas wspierają, rozwijają i w których możemy
być sobą. Reszta to tylko lekcje, czasem
bolesne, czasem piękne, ale zawsze niosące
za sobą jakieś przesłanie i wartość.

Każdy związek, każda przyjaźń i każdy
moment samotności wniosły coś ważnego do
mojego życia. Dzięki nim mogę dziś żyć
w spokoju i pełni, bez lęku przed samotnością
i bez szukania czegokolwiek na siłę.

Już nie chcę sobie udowadniać,
że coś znaczę, bo po prostu noszę to
przeświadczenie w sobie.

Wiem, że jestem wartością.
Wiem, ile przeszłam, żeby do tego dojść i już
nigdy nie dam sobie tego odebrać.

Tak samo jak nigdy nie pozwolę, aby ktoś
okazywał mi brak szacunku lub pogardę.
A co najważniejsze - sama sobie też już tego
nie zrobię.

To była najtrudniejsza ze wszystkich moich
lekcji: największy brak szacunku, jakiego
doświadczyłam, dawałam sobie sama, zostając
w relacjach, które mnie raniły.
Dziś wybieram inaczej.

Może mogłam dojść do tych wniosków już po moim drugim związku, a nie dopiero po piątym.

Ale nie czuję do siebie żalu. Widocznie potrzebowałam tej drogi i to jest jak najbardziej w porządku. Nie biczuję się za to, nie oceniam się negatywnie, bo każde doświadczenie było mi potrzebne, żebym stanęła w tym miejscu, w którym jestem teraz.

To wszystko nie oznacza jednak, że już na zawsze zamknęłam się na ludzi. Wciąż wierzę, że istnieją relacje, które są głębokie, szczere i oparte na podobnych wartościach, ale nie szukam już ich rozpaczliwie.

Pozwalam, by to, co wartościowe samo do mnie przyszło, a kiedy przychodzi doceniam to. Zdaję sobie sprawę z tego, że wszystko przemija. Relacje też. My sami też. Dlatego cieszę się każdą drobnostką, która mnie otacza, każdym spotkaniem wartościowej osoby, każdym spojrzeniem w oczy drugiego człowieka, który wywołał uśmiech na mojej twarzy.

Z jednej strony to takie banalne, z drugiej naprawdę znaczące.

Refleksja

W końcu zrozumiałam, że samotność nie jest czymś złym. Wręcz przeciwnie - jest przestrzenią do samopoznania i budowania życia zgodnego z moimi wartościami.

Nauczyłam się też, że potrafię być szczęśliwa nie będąc w żadnej romantycznej relacji i nie zastępować tego relacjami z przyjaciółkami oraz, że mogę czerpać radość z własnej drogi.

Dziś patrzę w lustro z podniesioną głową
i mówię sobie w myślach:

„Wiem kim jestem. Wiem, że mam czystą duszę i dobre intencje. Nie działałam tak, by świadomie kogoś zranić, bo sama nie raz byłam zraniona i nikomu tego nie życzę.”

I to jest moja siła.

Lekcja z tego rozdziału

Ustalanie własnych granic jest aktem odwagi i troski o siebie.

Nie wszyscy rozumieją Nasze potrzeby, ale to nie oznacza, że robimy coś złego.

To oznacza, że uczymy się siebie i wybieramy w zgodzie ze sobą, a to jest najpiękniejszy wybór, jakiego możemy dokonać.

Ćwiczenie dla Ciebie

Pomyśl o sytuacji, w której ktoś nie uszanował Twoich granic.

- Co czułaś wtedy naprawdę?**
- Co mogłaś zrobić inaczej?**
- Jakie granice chcesz wyznaczać w przyszłości, aby już nigdy nie dopuścić do podobnego naruszenia?**

Rozdział VIII: Zakończenie i pełnia życia

Relacje są Naszym lustrem.
Pokazują Nam, kim jesteśmy, czego pragniemy
i czego już absolutnie nie chcemy
doświadczać. Natomiast samotność jest
przestrzenią, w której ten obraz nabiera
ostrości. Dzięki moim doświadczeniom mogę
wreszcie powiedzieć: „**Nie boję się być sama.**”

Nie uciekam już od ciszy, nie szukam
rozpaczliwie towarzystwa, nie próbuję
wypełniać pustki kimś innym, bo wiem,
że żadnej pustki już we mnie nie ma.
Jest za to spokój, zaufanie do siebie
i świadomość, że mogę budować życie
w zgodzie ze sobą.

Moje życie jest pełne i to nie dlatego, że mam
obok siebie określoną liczbę ludzi, ale dlatego,
że mam **siebie**. A kiedy człowiek ma siebie,
potrafi rozpoznać co mu służy, a co nie. Potrafi
też z otwartym sercem powiedzieć „tak” tym,
którzy wnoszą w jego życie dobro
i spokojnie pożegnać tych, którzy nie potrafią
tego zrobić.

Samotność nie jest końcem. Jest początkiem.
Początkiem życia, **które wreszcie należy do
Ciebie.**

Lekcja płynąca z e-booka

Samotność jest darem, który pozwala lepiej zrozumieć siebie.

**To nie izolacja, ale świadomy wybór,
by wsłuchać się w swoje wnętrze.**

**Prawdziwa siła polega na tym, by potrafić
docenić innych nie tracąc przy tym siebie.**

Ćwiczenie końcowe

1. Refleksja nad przeszłością

- **Wypisz 3 sytuacje z przeszłości, które nauczyły Cię najwięcej o sobie i o tym, czego potrzebujesz od ludzi.**
- **Co te doświadczenia wniosły do Twojego życia?**
- **Jak możesz wykorzystać te lekcje w przyszłych relacjach?**

2. Samotność jako narzędzie rozwoju

- **Zarezerwuj w tym tygodniu 1-2 godziny tylko dla siebie.**

- **Zrób coś, co kochasz, ale do tej pory odkładałaś to w czasie (np.: spacer, pisanie, malowanie, siłownia, medytacja).**

Po zakończeniu zapisz co poczułaś i czego dowiedziałaś się dzięki temu o sobie.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

3. Docenianie obecności ludzi i rozpadów relacji

- Wypisz 3 osoby, które były w Twoim życiu ważne, ale z różnych powodów Wasze drogi się rozeszły.
- Zastanów się, czego nauczyła Cię każda z tych relacji.
- Jeśli chcesz, napisz im krótką wiadomość wdzięczności, nawet jeśli nigdy jej nie wyślesz. To ćwiczenie dla Ciebie, nie dla Nich.

[illegible]

4. Twoja lista „tak” i „nie”

- **Stwórz listę osób i sytuacji, które wnoszą w Twoje życie radość, spokój i poczucie wartości (to Twoje „tak”).**
- **Stwórz listę sytuacji i relacji, które Cię osłabiają, wywołują stres lub poczucie winy (to Twój „nie”).**
- **Zastanów się jak możesz świadomie wzmacniać „tak” i stopniowo odcinać „nie” w swoim życiu.**

[illegible]

5. Twój rytuał wzmocnienia siebie

- **Wymyśl codzienny lub cotygodniowy rytuał, który przypomina Ci, że jesteś wartością samą w sobie.**

Może to być poranna afirmacja, krótka medytacja, pisanie w dzienniku, spacer, muzyka lub cokolwiek innego co daje Ci poczucie spokoju i pewności siebie.

Rytuał odcinania relacji

1. Przygotowanie przestrzeni

- Zgaś światło i zapal świeczkę (najlepiej sojową od CALL ME CYTRA :))
 - Weź kartkę i długopis.
- Usiądź wygodnie, wycisz telefon.

2. Spisanie emocji

Na kartce napisz wszystko, co czujesz wobec relacji, która się kończy lub właśnie się zakończyła (złość, zawód, rozczarowanie, żal, ale też tęsknotę i brak).

Nie oceniaj, po prostu wylej wszystko na papier.

3. Symboliczne przecięcie więzi

- Wyobraź sobie, że między Tobą, a tą osobą biegą nici energetyczne.
 - Powiedz w myślach lub na głos:
„Oddaję Ci Twoją energię, zabieram z powrotem moją. Uwalniam Nas od ciężaru i idę swoją drogą.”
- Możesz wykonać gest ręką jakbyś przecinała nożyczkami te nici.

4. Spalenie lub zniszczenie kartki

- Kartkę z emocjami spal (jeśli masz możliwość zrobienia tego bezpiecznie) albo podrzyj na drobne kawałki i wyrzuć. To symbol odpuszczenia wszystkiego, co nie służy.

5. Zakończenie

- Zamknij oczy, połóż rękę na sercu i powiedz:

**„Wybieram siebie, wybieram moje życie,
moje wartości i mój spokój. Dzięki temu
jestem wolna.”**

- Zgaś świeczkę z intencją, że kończysz pewien rozdział.

Taki rytuał nie oznacza, że nagle przestaniesz czuć brak danej osoby, ale pomoże Ci przestawić się z energii walki i nadmiernego rozmyślania, na energię odzyskiwania siebie.

Podziękowania

Na zakończenie tego e-booka chciałabym podziękować przede wszystkim mojej siostrze za inspirację, wsparcie i wiarę we mnie.

To dzięki Tobie odważyłam się zebrać wszystkie moje doświadczenia w jedną opowieść i podzielić się nią z Wami.

Dziękuję również każdej osobie, z którą kiedykolwiek łączyła mnie jakakolwiek więź.

Zarówno tym, którzy wnieśli w moje życie miłość, radość i wsparcie, jak i tym, którzy w sposób trudny lub bolesny pokazali mi, czego nie chcę i przed czym muszę siebie chronić.

Każda z tych relacji była lekcją i sprawiła, że dzisiaj mogę stać dokładnie tu, gdzie jestem.

Na koniec ogromne podziękowania dla każdej

Cytry, która sięgnęła po ten e-book, przeczytała go i uznała za wartościowy. To dzięki Tobie ma on sens. Mam nadzieję, że znajdziesz w nim inspirację, odwagę i refleksję, które pomogą Ci docenić siebie, swoje doświadczenia i wszystkie relacje, które pojawiły się na Twojej drodze.

Dziękuję, że jesteście częścią tej podróży.