

DAGMARA GMITRZAK

*Jak,*  
**POKOCHAĆ**  
**SIEBIE**

PRZEWODNIK PO WEWNĘTRZNYM

*świecie kobiety*

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek  
Projekt okładki: ULABUKA

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie/pozins>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-4275-0

Copyright © Dagmara Gmitrzak 2020

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

<b>Wstęp. Na dobry początek .....</b>	<b>11</b>
<b>Rozdział 1. Moja historia na drodze do pokochania siebie .....</b>	<b>17</b>
<i>Dla kobiety od kobiety .....</i>	<i>19</i>
<i>Podróż w przeszłość .....</i>	<i>20</i>
<i>Dzieciństwo .....</i>	<i>20</i>
<i>Introwertyzm .....</i>	<i>21</i>
<i>Aktywność fizyczna .....</i>	<i>22</i>
<i>Wdzięczność .....</i>	<i>22</i>
<i>Dobre maniery .....</i>	<i>23</i>
<i>Relacje z rodzicami .....</i>	<i>24</i>
<i>Bunt i nowy dom .....</i>	<i>24</i>
<i>Matura i zaskoczenie .....</i>	<i>25</i>
<i>Studia .....</i>	<i>26</i>
<i>Miłość platoniczna .....</i>	<i>26</i>
<i>Inspiracja do zmian .....</i>	<i>27</i>
<i>Praca z ciałem .....</i>	<i>27</i>
<i>Poziomy świadomości .....</i>	<i>28</i>
<i>Sieć połączeń .....</i>	<i>29</i>
<i>Uziemienie .....</i>	<i>29</i>
<i>Czas kreatywności .....</i>	<i>30</i>

<i>Decyzje życiowe</i> .....	31
<i>Psychologia transpersonalna</i> .....	31
<i>Warsztaty i rozwój</i> .....	32
<i>Dziennikarstwo</i> .....	33
<i>Andaluzja</i> .....	33
<i>Powrót do marzeń</i> .....	34
<i>Pierwsza książka</i> .....	34
<i>Dalekie podróże</i> .....	35
<i>Podróże i rozwój</i> .....	36
<i>Czym jest obfitość?</i> .....	36
<i>Empatia</i> .....	37
<i>Współodczuwanie</i> .....	37
<i>Lustra</i> .....	38
<b><i>Rozdział 2. Zadbać o swoje granice</i></b> .....	<b>39</b>
<i>Granice</i> .....	41
<i>Zdrowy egoizm</i> .....	41
<i>W samolocie</i> .....	42
<i>Otwarcie na przyjmowanie</i> .....	42
<i>Jakie są Twoje granice?</i> .....	43
<i>Podsumowanie</i> .....	45
<i>Rodzaje granic</i> .....	45
<i>Granice w relacji z kimś</i> .....	49
<i>Jak rozpoznać, że ktoś narusza granice?</i> .....	50
<i>Granice w związku</i> .....	50
<i>Odmienny stan</i> .....	51
<i>Kogo przyciągamy?</i> .....	51
<i>Jak mawiają mędrcy</i> .....	54
<i>Uwolnić się od destrukcyjnych nawyków i nałogów</i> .....	55
<i>Dlaczego się uzależniamy?</i> .....	55

**Rozdział 3. Zachować swoje granice w związku partnerskim ..... 57**

<i>Ja i Ty, czyli My</i> .....	59
<i>Rodzaje związków</i> .....	60
<i>Zatracamy się</i> .....	62
<i>Kobiety razem!</i> .....	62
<i>Podobne przyciąga podobne</i> .....	70
<i>I co teraz zrobić?</i> .....	71

**Rozdział 4. Uzdrowić swoją relację z wewnętrznym dzieckiem ..... 73**

<i>Czym naprawdę jest wewnętrzne dziecko?</i> .....	75
<i>Wrażliwiec w nas</i> .....	76
<i>Filmoterapia</i> .....	76
<i>Konsekwencje trudnego dzieciństwa</i> .....	77
<i>Twoja dziewczynka i relacja uczuciowa</i> .....	78
<i>Karmienie</i> .....	78
<i>W związku</i> .....	79
<i>Przyciąganie</i> .....	79
<i>Praca nad sobą</i> .....	80
<i>Aspekty wewnętrznego dziecka</i> .....	80

**Rozdział 5. Kreować, tworzyć! ..... 85**

<i>Każda z nas jest kreatywna!</i> .....	87
<i>Ach, szkoła...</i> .....	88
<i>Dlaczego mamy tworzyć?</i> .....	89
<i>Wilczyca w Tobie</i> .....	89
<i>Kobieta i natura</i> .....	90
<i>Kreatorki</i> .....	90
<i>Jak wyjść z tego impasu?</i> .....	92
<i>Dwie siły</i> .....	92

<i>Drzwi do zmiany</i> .....	95
<i>Inspiracja od innych kobiet</i> .....	96
<i>Kolorowa Frida</i> .....	97
<i>Z depresji do poznania siebie</i> .....	97
<i>Ach, miłość...</i> .....	98
<i>Zaproś kreatywność</i> .....	100
<i>Przeprogramowanie</i> .....	100
<i>Czas na Ciebie</i> .....	103
<i>Inspirujący cytat</i> .....	105
<i>Na zakończenie rozdziału</i> .....	105

## **Rozdział 6. Wiersze ..... 107**

## **Rozdział 7. Wybaczyc sobie i innym ..... 121**

<i>Wybaczenie</i> .....	123
<i>Zdrowie i układ odpornościowy</i> .....	124
<i>Korzystać ze zdobyczy cywilizacji</i> .....	124
<i>Uraza do kogoś</i> .....	126
<i>Szersza perspektywa</i> .....	127
<i>Ludzie są lustrami</i> .....	128
<i>Uraza do siebie i wybaczenie sobie</i> .....	129
<i>Decyzje</i> .....	130
<i>Japońskie przemijanie i złoto</i> .....	131
<i>Mama i operacje</i> .....	132

## **Rozdział 8. Mieć kontakt ze sobą ..... 145**

<i>Istota społeczna</i> .....	147
<i>Być ze sobą</i> .....	148

**Rozdział 9. Wolność emocjonalna w relacji ..... 151**

<i>Emocje destrukcyjne</i> .....	153
<i>Wyrażanie w ruchu</i> .....	154
<i>Kobieca i męska natura</i> .....	155
<i>Nie daj się wciągnąć</i> .....	155
<i>Negatywny stan partnera</i> .....	156
<i>Wyższa wibracja</i> .....	156
<i>Druga strona medalu</i> .....	157
<i>Inspiracja</i> .....	157

**Rozdział 10. Dziewięć archetypów kobiecości ..... 159**

<i>Synkretyzm kulturowy</i> .....	161
<i>Narzędzie rozwojowe</i> .....	162
<i>Dynamika wewnętrzna</i> .....	163
<i>Dlaczego ważne jest poznanie archetypów?</i> .....	163
<i>Czym jest konflikt między archetypami?</i> .....	165
<i>Jakie jest rozwiązanie?</i> .....	165
<i>Dziewięć archetypów kobiecości</i> .....	165

**Rozdział 11. Projekcje — czyli o mocy niebrania  
wszystkiego tak osobiście ..... 175**

<i>Projekcje innych</i> .....	177
<i>Historie z przeszłości</i> .....	178
<i>Czym jest projekcja?</i> .....	179
<i>Projekcje innych</i> .....	179
<i>Być uważną w relacjach</i> .....	180
<i>Odlóż rozmowę na później</i> .....	180
<i>Z doświadczenia</i> .....	181
<i>Na łąso</i> .....	181



<b>Rozdział 12. Stać po swojej stronie .....</b>	<b>183</b>
<i>Krytyczna generalizacja .....</i>	<i>185</i>
<i>Zapisy w podświadomości .....</i>	<i>186</i>
<i>Program samokrytyki .....</i>	<i>186</i>
<i>Zmiana programów .....</i>	<i>187</i>
<i>Prawda w przyjaźni .....</i>	<i>188</i>
<i>Druga strona medalu .....</i>	<i>189</i>
<i>Partnerzy, którzy się ranią .....</i>	<i>189</i>
<i>Seksualność .....</i>	<i>190</i>
<i>Po swojej stronie .....</i>	<i>190</i>
<i>Podsumowanie .....</i>	<i>190</i>
<b>Rozdział 13. Traktować swoje ciało jak świątynię .....</b>	<b>191</b>
<i>Świątynia .....</i>	<i>193</i>
<i>Ciało to cud natury .....</i>	<i>194</i>
<i>Akceptacja siebie .....</i>	<i>194</i>
<i>Iluzja piękna .....</i>	<i>195</i>
<i>Masaru Emoto i woda .....</i>	<i>195</i>
<i>Choroba i ciało .....</i>	<i>196</i>
<i>Jak pracować ze swoim ciałem? .....</i>	<i>196</i>
<i>Szacunek .....</i>	<i>200</i>
<i>Jesteś piękna .....</i>	<i>200</i>
<b>Rozdział 14. Szanować swoje kobiece organy: macica, jajniki, piersi, wagina .....</b>	<b>207</b>
<i>Macica .....</i>	<i>209</i>
<i>Jajniki .....</i>	<i>222</i>
<i>Piersi .....</i>	<i>224</i>
<i>Wagina — joni .....</i>	<i>226</i>



<b>Rozdział 15. Wiersze .....</b>	<b>233</b>
<b>Rozdział 16. Poznać swoją seksualność .....</b>	<b>241</b>
<i>Patriarchat .....</i>	<i>243</i>
<i>Poznać siebie .....</i>	<i>243</i>
<i>Seksualność w związku .....</i>	<i>244</i>
<i>Brak komunikacji .....</i>	<i>245</i>
<i>Tantra .....</i>	<i>245</i>
<i>Praca ze specjalistą .....</i>	<i>246</i>
<b>Rozdział 17. Spotykać się z bliskimi kobietami .....</b>	<b>249</b>
<i>Kobiety w izolacji? .....</i>	<i>251</i>
<i>Czym jest krąg kobiet? .....</i>	<i>252</i>
<i>Rdzenne kobiety .....</i>	<i>252</i>
<i>Przestrzeń równości .....</i>	<i>253</i>
<i>Dzisiejsze kręgi .....</i>	<i>253</i>
<i>Imiona indiańskie .....</i>	<i>254</i>
<b>Rozdział 18. Życ swoim życiem! .....</b>	<b>255</b>
<i>Doceń życie .....</i>	<i>257</i>
<i>Pozytywny wpływ wdzięczności .....</i>	<i>258</i>
<i>Moja praktyka .....</i>	<i>259</i>
<b>Na zakończenie i nowy dobry początek! .....</b>	<b>263</b>
<b>O autorce .....</b>	<b>267</b>



*Rozdział 2.*

# *Zadbać o swoje granice*





Aby dobrze funkcjonować i nie zatracić się w relacjach z ludźmi, musimy mieć zdrowe granice. Każdy człowiek ma swoje granice fizyczne, emocjonalne, mentalne, a nawet duchowe. Świadomość swoich granic (tego, kim jestem, co lubię, czego pragnę, a czego nie chcę) jest jednym z najbardziej podstawowych elementów miłości do siebie. Właśnie dlatego zaczynam od tego tematu.

## *Granice*

Nikt nas nigdy nie nauczył, jak zbudować zdrowe granice, czyli takie, które:

- nie są ani za słabe (wtedy jesteśmy mało asertywne, uległe, dajemy się namawiać na rzeczy, których tak naprawdę nie chcemy),
- ani zbyt sztywne (wtedy nie ufamy nikomu, nie dopuszczamy bliżej, trudno nam spojrzeć na coś z perspektywy drugiej osoby).

Osoba, która sama ma bardzo słabe granice, nie będzie szanowała granic innych ludzi. Może nieświadomie je naruszać, myśląc, że robi coś pozytywnego, np. na siłę doradza bliskim, co mają robić, wyręcza kogoś w obowiązkach, nie słyszy czyjejs odmowy itd. Osoba o sztywnych granicach będzie niedostępna fizycznie, emocjonalnie czy intelektualnie. Mając z nią kontakt, możesz mieć wrażenie, jakby otaczał ją solidny mur.

## *Zdrowy egoizm*

Całe życie uczymy się tego, aby móc być naprawdę sobą. Nikt nas jednak nie nauczył, jak mamy to zrobić. W szkole uczono nas, jak się dostosowywać do społeczeństwa, jego nakazów i zakazów. Nie uczono nas, jak w tym wszystkim się nie pogubić i być sobą.

Dodatkowo my, kobiety, często miałyśmy programowane w podświadomości: „Pamiętaj, aby zawsze myśleć o innych”, „Jeśli będziesz myślała o sobie, to ludzie nie będą Cię lubić” albo „Jeśli myślisz o sobie, to oznacza, że jesteś egoistką albo zakochanym w sobie narcyzem”.

Odróżnijmy jednak patologicznie niski albo zupełny brak empatii względem innych ludzi od umiejętności szanowania i zadbania o siebie. To dwie inne rzeczy. Osoby, które nie mają empatii, to na przykład psychopaci, ich mózg jest inaczej zbudowany. Podobnie osoby o narcystycznej osobowości będą widziały tylko czubek swojego nosa, nie potrafią bowiem zrozumieć innych i ich potrzeb. Zdrowy egoizm jest potrzebny, aby przetrwać w tym świecie. Jak pisałam wcześniej — jest elementem kochania siebie.

## *W samolocie*

Pamiętam, jak mając trzydzieści kilka lat, spotkałam się z moją znajomą, która jest z zawodu psychologiem (obie prowadzimy warsztaty dla kobiet). W tym czasie doświadczałam spadku energii i nastroju. Mówiłam jej, że bardzo zaangażowałam się we wspieranie innych kobiet, może trochę zapominając o sobie i swoim dobrostanie. Byłam na etapie nauki wprowadzania równowagi między moim życiem zawodowym a osobistym. Wtedy znajoma powiedziała:

— A nie robią na tobie wrażenia słowa, jakie stewardesa mówi przed lotem: „W chwili spadku ciśnienia w kabinie najpierw załóż maskę tlenową sobie, a potem dziecku”?

W pierwszej chwili zaskoczył mnie ten przykład, jednak po namyśle uznałam, że jest strzałem w dziesiątkę. To przecież oczywiste, że aby dobrze wspierać innych, trzeba też zadbać o swoje potrzeby: wyspać się, mieć czas dla siebie, zdrowo się odżywiać. W tym czasie byłam za bardzo zaangażowana w świat zewnętrzny. Moje ciało, umysł i serce domagały się ode mnie uwagi, troski, czułości.

## *Otwarcie na przyjmowanie*

Podobnie jest, gdy chcesz być dobrą matką, pracownikiem, szefową czy partnerką — ważne, abyś znalazła czas dla siebie, zadbała o swoje potrzeby. Jeśli chcesz być zawsze i wszędzie superkobietą (niezastąpioną, perfekcyjną, idealną), to pewnego dnia Twoje ciało da Ci w kość. Odmówi współpracy, aby dać Ci znać, że nie możesz dalej żyć w taki sposób, musisz coś zmienić.

Moja nauczycielka i znajoma z Nowej Zelandii, Arapata TeMaari Aiono, która jest z krwi i kości Maoryską, często powtarzała na warsztatach kobiecych, jak ważne jest zadbanie o siebie. Jeśli dużo robimy dla innych, my też musimy znaleźć czas na to, aby otworzyć się na przyjmowanie. Czasami poprosić kogoś o pomoc, zrelaksować się i zregenerować siły. Innymi słowy, zadbać o to, aby była w naszym życiu równowaga między dawaniem a przyjmowaniem. Jeśli mamy słabe granice, możemy przesadzać z pomaganiem innym i mieć problem z odmawianiem im.

Pozwolenie sobie na to, aby przyjmować wsparcie od innych, nie jest wbrew pozorom takie łatwe dla wielu kobiet. Kiedy na warsztatach kobiecych proponuję ćwiczenie intuicyjnego masażu (kobiety pracują w parach, mają poprosić o masaż najbardziej bolącego miejsca), to wiele z nich mówi, że najlepiej było im w roli dającej, a nie przyjmującej masaż. Kiedy druga kobieta je masowała, nie mogły się w pełni zrelaksować i przyjąć tego prezentu.

Jeśli nasze granice są zdrowe, będziemy potrafiły z przyjemnością ofiarować coś komuś, a także poprosić o wsparcie i czuć się dobrze z tym, że ktoś ofiarowuje nam swój czas. Oczywiście nasze granice mogą być też elastyczne, zmieniać się w zależności od różnych czynników, takich jak głód, deprivacja snu, brak pieniędzy czy silne emocje.

## *Jakie są Twoje granice?*

A teraz chciałabym Cię poprosić, abyś szczerze odpowiedziała na następujące pytania. Niektóre z pytań dotyczą związku uczuciowego. Jeśli obecnie nie jesteś w relacji, pomyśl o przeszłych związkach.

- Czy często zgadzasz się na coś, czego tak naprawdę nie chcesz zrobić?
- Czy czujesz się winna, kiedy komuś odmawiasz?
- Czy często rzucasz swoje obowiązki, aby wysłuchiwać problemów przyjaciółki przez telefon albo partnera, który właśnie wrócił z pracy? W rezultacie zawalasz swoje sprawy.
- Czy w relacjach jesteś zdecydowanie „dawczynią”: ofiarowujesz swój czas, uwagę, wsparcie psychiczne albo pieniądze itd.? Twoje relacje są nierówne pod względem wkładu energii.



- Czy często dajesz się wciągnąć w świat czyichś problemów do tego stopnia, że przestajesz myśleć o swoich sprawach, codziennie żyjesz problemami partnera, myślisz, jak mu pomóc, czujesz się tak, jakby to były Twoje problemy?
- Czy zdarza Ci się zaniedbywać swoje sprawy zdrowotne (podupadasz na zdrowiu, jesteś coraz bardziej zmęczona, wyczerpana), bo zajmujesz się rozwiązywaniem problemów bliskich?
- Czy tłumisz mówienie o swoich potrzebach (np. emocjonalnych, seksualnych, finansowych) partnerowi?
- Czy trudno Ci mówić partnerowi o tym, jak się czujesz, z lęku przed brakiem zrozumienia z jego strony?
- Czy stan emocjonalny bliskiej osoby wpływa na Ciebie do tego stopnia, że Twoje samopoczucie zmienia się błyskawicznie (np. miałaś dobre samopoczucie, ale kiedy wracasz do domu i widzisz, że partner lub inna bliska osoba ma zły nastrój, natychmiast i Twój się obniża)?
- Czy dostosowujesz się do czyjegoś systemu wartości i światopoglądu, choć jest różny od Twojego (np. zaczynasz wypowiadać się przeciw uchodźcom, mówisz hasła rasistowskie, ponieważ Twój partner je wypowiada, rzucasz swoje zainteresowania, np. jogę czy bieganie, ponieważ partner ich nie akceptuje)?
- Czy zmieniasz większość swoich nawyków tylko dlatego, że partner ma inne (np. śpisz przy otwartym oknie, mimo że jest Ci zimno, oglądasz w nocy z partnerem filmy, mimo że chciałabyś iść spać, zaczynasz pić alkohol, mimo że nie lubisz, ale znajomy namawia Cię na jednego drinka)?
- Czy akceptujesz, a co za tym idzie, nie reagujesz na dowcipy o charakterze seksualnym, które obrażają kobiety?
- Czy akceptujesz dotyk o podłożu seksualnym na pierwszej randce, mimo że nie masz na to ochoty i jest to dla Ciebie zdecydowanie za wcześnie (np. dotknięcie uda, pośladka, piersi czy miejsc intymnych)?
- Czy mocno dotykają Cię słowa krytyki pod Twoim adresem wypowiedane przez bliskie Ci osoby?
- Czy pozwalasz innym na bezpodstawne osądzanie Cię, oczernianie, obrażanie Twojej godności? Czy nie reagujesz, nie wypowiadasz swojego zdania, nie stawiasz granicy?

- Czy zapomniałaś już o tym, jakie były Twoje marzenia z dzieciństwa lub czasu nastoletniego?
- Czy masz tendencję do solennego przeproszania kogoś i bardzo długiego tłumaczenia się, dlaczego nie mogłaś czegoś zrobić?

## *Podsumowanie*

Jeśli na większość pytań odpowiedziałaś „tak”, to znak, że zapaliła się lampka ostrzegawcza. Już czas, abyś wzmocniła swoje granice! Oddajesz swoją cenną energię innym i nie masz nic w zamian. Masz prawo, aby zadbać również o swoje potrzeby. Pomyśl o nich.

Właściwie to samo dotyczy sytuacji, kiedy połowa Twoich odpowiedzi jest twierdząca lub tylko ich część. Osoba, która ma solidne, zdrowe granice, odpowie przecząco na wszystkie lub prawie wszystkie pytania. Jeśli to dotyczy Ciebie, to bardzo Ci gratuluję!

A teraz kolejna wiadomość: praca w temacie granic właściwie nigdy się nie kończy, bo uczymy się całe życie. Ja, mimo że tematem zajmuję się już tak długo, cały czas badam swoje reakcje w różnych sytuacjach. Widzę na przykład, kiedy moje granice były zbyt słabe, kiedy mogłam mocniej zaznaczyć swoje zdanie.

Życie podsuwa nam cały czas możliwości sprawdzenia, czy mamy zdrowe granice. Kiedy przejdziemy jeden poziom nauki, wskakujemy na kolejny, trudniejszy. Wtedy na przykład na naszej drodze pojawia się znajomy, pracodawca, współpracownik, partner, który generalnie nie szanuje innych, zatem my mamy okazję do wzmocnienia własnych granic przy tak mało empatycznej osobie.

## *Rodzaje granic*

Teraz chciałabym napisać więcej o poszczególnych rodzajach granic.

### **1. Granice fizyczne**

Najprościej można powiedzieć, że to granice naszego ciała, które oddzielają nas od innych. Określają naszą barierę intymności, to, na ile blisko kogoś dopuszczamy fizycznie.

Jeśli Twoje granice fizyczne są słabe (to znaczy, że będą też słabo wyczuwalne przez innych), wiele osób może je przekraczać, na przykład:

- gdy ktoś dotyka Cię podczas spotkania,
- gdy staje zbyt blisko Ciebie, czyli wkracza w przestrzeń intymną zarezerwowaną dla najbliższych osób,
- gdy na randce zbyt szybko proponuje spotkanie w domu itp.

To jest tak, jakby ta osoba nie czuła wokół Ciebie ochrony. Jeśli masz zdrowe granice, takie sytuacje będą się zdarzały sporadycznie albo wcale. Inni będą czuli Twoje niewidzialne granice przez „skórę”.

Młode dziewczyny, które dopiero wchodzą w świat relacji fizycznych, mają zazwyczaj bardzo słabe granice. Często nie potrafią odmówić chłopakowi kontaktu fizycznego, mimo że nie są jeszcze gotowe emocjonalnie i psychicznie na bliskość seksualną. Dlatego to ważne, aby matki rozmawiały z córkami na temat granic fizycznych.

Wiele kobiet miało w swoim życiu doświadczenie niechcianego dotyku czy zbliżenia seksualnego w okresie dzieciństwa, dorastania albo w dorosłym życiu. Nie potrafiły wówczas się sprzeciwić. Jeśli coś podobnego przydarzyło się Tobie, wybacz sobie to, że nie mogłaś się obronić. To nie była Twoja wina (więcej o wybaczeniu znajdziesz w jednym z kolejnych rozdziałów). To bardzo ważne, abyś nie pielęgnowała w sobie poczucia winy.

## 2. Granice emocjonalne

Ten rodzaj granic jest nam potrzebny do tego, aby wiedzieć, jak zmieniają się nasze emocje pod wpływem kontaktu z drugim człowiekiem i jego samopoczuciem. Jeśli nasze granice są słabe, będziemy mieć tendencje do zatracania się, czyli doświadczania stanu, który ja nazywam „emocjonalną bajaderką”. W tymże stanie nie wiemy już dokładnie, co czujemy, czy to są nasze emocje pod wpływem kontaktu z kimś, czy może czujemy dokładnie to samo, co nasz znajomy (np. spotykamy się z osobą, która jest przygnębiona, i w ciągu dziesięciu minut same czujemy przygnębienie).

Inny przykład: klócimy się z bliską osobą, emocje dwóch stron sięgają zenitu (czyli układ limbiczny w mózgu jest maksymalnie pobudzony), a my czujemy mieszankę różnych emocji, np. złości, żalu czy smutku, zwykle nie potrafiąc w tym momencie odróżnić tych emocji.

W bliskich relacjach czasami zachowujemy się jak małe dzieci. Utożsamiamy się wówczas z tą częścią naszej psychiki, która nie jest jeszcze dojrzała, nie wykształciła struktury „ja” i jest w symbiotycznej relacji z mamą (tak przecież było w czasie życia płodowego i przez kolejnych kilka lat).

Być może jest tak, że należysz do tych kobiet, które nie odcięły jeszcze swojej pępowiny z mamą. Taka sytuacja manifestuje się tym, że pytasz ją o wszystko, nie potrafisz jej niczego odmówić, bardzo przeżywasz, gdy mama Cię skrytykuje, Twój nastrój zmienia się po rozmowie z nią.

Jeśli więc masz nadal symbiotyczną relację z mamą, to bardzo prawdopodobne, że w związku z partnerem będziesz czuła się podobnie. Należałoby więc najpierw popracować nad Twoim usamodzielnieniem się psychicznym, nad przecięciem tej pępowiny. Kiedy to zrobisz, przestaniesz się czuć zależna emocjonalnie od partnera. Będziesz odróżniać emocje swoje od stanów innych ludzi, będziesz brała większą odpowiedzialność za siebie, swoje decyzje, działania i słowa, jakie wypowiadasz.

### **3. Granice intelektualne/mentalne**

Te granice są nam potrzebne, abyśmy z łatwością odróżniali, co jest naszym światopoglądem czy opinią, a co światopoglądem drugiej osoby albo grupy ludzi. Dzięki granicom mentalnym wyrażamy swoje zdanie, ale też potrafimy szanować zdanie innych.

Nie złościmy się, jeśli ktoś nam odmawia, i z łatwością potrafimy komuś odmówić. Samodzielnie podejmujemy swoje decyzje w oparciu o własną analizę i intuicję. Innymi słowy, jesteśmy osobami wewnątrzsterownymi, które nie muszą pytać innych o zdanie, nie ulegają wpływom i manipulacjom. Słabe granice powodują, że silna krytyka z zewnątrz może nas chwilowo psychicznie „zmiażdżyć”, będziemy ją bardzo przeżywać. Zapominając, że to jest tylko czyjś osąd, a nie prawda ostateczna.

Dzięki tym granicom możemy określić, czego chcemy, jakie mamy potrzeby i pragnienia. Mając dobre granice mentalne, wyrażamy swój światopogląd na różne tematy, szanujemy też inne zdanie.

Jeśli te granice są słabe, inni ludzie mogą mieć wpływ na nasz sposób myślenia. Możemy zmienić swoje zachowania, nawyki, potrzeby, aby dopasować się do potrzeb, pragnień i wizji drugiej osoby. Jeśli granice są mocne, wiemy wewnętrznie, na co możemy się zgodzić, a na co nie.

## 4. Granice duchowe

Na wstępie napiszę, że duchowość rozumiem po pierwsze jako sferę poszukiwań odpowiedzi na podstawowe egzystencjalne pytania: „Kto lub jaka siła stworzyła świat?”, „Czy Bóg istnieje?”, „Dlaczego jest tak, jak jest w moim życiu?”, „Dlaczego tu jestem?”, „Jakie jest moje powołanie?”.

Po drugie rozumiem duchowość jako konkretne ścieżki duchowe, religie, tradycje, w które wierzymy, aby lepiej zrozumieć świat i swoje życie, aby czuć wsparcie siły wyższej. Każdy powinien mieć prawo do samodzielnego wyboru swojej ścieżki, to jest jego prywatna sprawa. Nikt nie powinien wkraczać w czyjąś duchowość, podważać ją, osądzać, krytykować.

Oczywiście wyjątek stanowią odłamy wyznań, które szerzą np. nienawiść do innych ludzi, rasizm, nacjonalizm, homofobię, namawiają do krzywdzenia innych. Wówczas, moim zdaniem, mamy prawo zareagować, wypowiedzieć swoje zdanie, a nawet zaprotestować przeciwko istnieniu takich „duchowych” organizacji.

Duchowość to dla wielu z nas delikatna sfera. Niektóre osoby mają bardzo słabe granice z nią związane. Brak granic duchowych oznacza, że możemy być podatne na czyjś duchowy światopogląd, nie mamy swojego zdania, potrzebujemy, aby ktoś nam powiedział, co jest dla nas najlepsze, zmieniamy swoją religię czy duchowy światopogląd, ponieważ namawia nas do tego partner albo jakiś autorytet.

Z kolei zbyt sztywne granice oznaczają brak poszanowania dla ścieżek innych ludzi. Taka osoba może mieć przekonanie, że tylko jej religia jest najlepsza i jedynie słuszna. Taka postawa wiąże się z tak zwanym rozbudowanym „duchowym ego”.

Wielu psychopatycznych guru stojących na czele sekt ma właśnie takie duchowe, sztywne ego. Takie osoby są zwyczajnie niebezpieczne. Przyciągają do siebie ludzi o słabych granicach, zagubionych w życiu, będących w depresji, kryzysie, ale również niedojrzałych emocjonalnie i poszukujących kogoś, kto ich pokocha i im pomoże (takie osoby nie otrzymały zbyt dużo miłości od rodziców). W chwili gdy osoba da się wkręcić do sekty, zaczyna się tak zwane pranie mózgu oraz stosowanie technik manipulacji.

To dlatego ważne jest, aby mieć świadomość tego: w co wierzę, jakie są moje odczucia wobec życia i siły stwórczej, jaka tradycja duchowa jest bliska mojemu sercu.

## *Granice w relacji z kimś*

Jeśli Twoje granice były łamane w dzieciństwie, innymi słowy, bliscy (rodzice, opiekunowie, dziadkowie, ciotki, wujkowie i inni) nie respektowali Twojej przestrzeni, wówczas może być Ci trudno odmawiać innym, mieć swoje zdanie i go bronić, być osobą samodzielną i dbającą o swoje potrzeby.

Oto przykłady łamania granic w dzieciństwie przez bliskich:

- nie pukali do Twojego pokoju, tylko swobodnie do niego wchodzili,
- wchodzili również do łazienki, kiedy w niej byłaś (znam takie przypadki),
- nikt nie szanował Twoich zainteresowań (np. jako dziecko chciałaś bardzo malować, ale rodzice nie akceptowali Twojej pasji),
- bliscy słownie Cię obrażali, używali epitetów, podcinali Ci skrzydła, mówiąc: „Jesteś głupia”, „Co z Ciebie wyrośnie”, „Do niczego się nie nadajesz”, „Do niczego nie dojdiesz”,
- zaniżali Twoją wartość jako młodej kobiety: „Ale Ty jesteś brzydka”, „Kto Cię zechce”, „Nie znajdziesz nigdy porządnego partnera”, „Musisz sobie zrobić operację plastyczną w przyszłości”,
- nie szanowali tego, że naprawdę nie możesz więcej zjeść i wmuszali w Ciebie jedzenie,
- czytali Twój pamiętnik,
- ktoś z rodziny dotykał Twoich kobiecych narządów albo zachęcał do dotykania jego (niestety takie nadużycia nadal dzieją się na świecie, wiele dziewczynek trzyma je w sekrecie, dlatego tak ważna była akcja #MeToo, która pomogła milionom kobiet zrozumieć, że nie tylko one doświadczyły złego dotyku, a nawet niechcianego kontaktu seksualnego).

A teraz pozytywna wiadomość: jeśli Twoje granice nie były szanowane w przeszłości, to naprawdę nie znaczy, że tak ma być dłużej. Teraz możesz zmienić swoje życie. Liczy się Twoja decyzja, że chcesz być wolną i świadomą istotą. Możesz pracować nad wzmocnieniem swojego ego, czyli struktury „ja”, abyś jasno czuła, czego chcesz, a czego nie chcesz, i wyrażała to.

## *Jak rozpoznać, że ktoś narusza granice?*

A teraz chciałabym napisać o tym, po czym poznać, że ktoś narusza Twoje granice. Po pierwsze w takich chwilach możesz czuć rodzaj dyskomfortu fizycznego lub psychicznego (albo jedno i drugie). Możesz wyczuwać intuicyjnie, że dzieje się coś, co nie jest dla Ciebie korzystne, a nawet zagraża Twojemu bezpieczeństwu.

Jeśli ktoś jest w stosunku do Ciebie natarczywy, zmusza Cię do zrobienia czegoś, na co Ty nie masz ochoty (np. chce Cię na siłę pocałować, dotknąć), to znaczy, że ta osoba przekracza Twoje granice. W takiej sytuacji bardzo ważne jest to, abyś jak najszybciej wyraziła swój sprzeciw.

Nie musisz być uprzejma, ale stanowczo powiedz, że nie zgadzasz się na to, nie chcesz tego robić. To jest szczególnie istotne w sytuacjach, kiedy ktoś jest bardzo natarczywy fizycznie, a nawet agresywny w stosunku do Ciebie.

Do naruszania granic może dochodzić często w różnego rodzaju relacjach. Partner lub znajomy wcale nie musi być agresywny w stosunku do Ciebie. Może być miły i uprzejmy po to, by namówić Cię do czegoś (np. najpierw mówi Ci komplement, a potem prosi, byś pożyczyła mu kolejny raz dużą kwotę pieniędzy).

Jeśli mamy zdrowe granice, bardzo szybko wyczuwamy prawdziwe intencje rozmówcy, brak szczerości i autentyczności. Możemy np. czuć ucisk w żołądku, jelitach, klatce piersiowej. W takiej sytuacji można po prostu powiedzieć wprost: „Widzę, do czego zmierzasz, nie mogę ci tym razem pomóc, mam swoje wydatki”. Taki jasny komunikat może Ci pomóc zakończyć tę sytuację.

## *Granice w związku*

Warto wiedzieć, że kiedy wchodzisz w nową relację zawodową, przyjacielską lub uczuciową, inni ludzie będą od początku badać Twoje granice. Będą sprawdzać, na co mogą sobie pozwolić względem Ciebie, a na co nie.

Jeśli od początku relacji nie wyznaczysz swoich granic, nie wyrazisz tego, na co się zgadzasz, a na co nie, to później może być coraz trudniej to zrobić. Dobrze jest więc od samego początku być szczerą wobec siebie i zgadzać się na zrobienie czegoś tylko wtedy, gdy czujesz wewnętrzne „tak”.



Bardzo często na początku związku uczuciowego ludzie są wobec siebie bardzo uprzejmi i pokazują się od najlepszej strony. Dzieje się tak, ponieważ zależy im na utrzymaniu tej relacji, poza tym są pod wpływem stanu zakochania (dużej aktywności dopaminy, serotoniny, endorfin i oksytocyny), nie są do końca sobą. To dlatego po wielu miesiącach czy latach ludzie zwykli do siebie mówić: „Jesteś zupełnie innym człowiekiem niż ten, którego poznałam/ poznałem”.

## *Odmienny stan*

Tak, to prawda, na początku relacji jesteśmy w odmiennym stanie świadomości. Nasza percepcja jest zaburzona w wyniku stanu zakochania. Nie pokazujemy swojego „drugiego dna”, cienia, wad charakteru i nie zauważamy ich u kogoś. Patrzymy na obiekt uczuć przez kolorowy albo różowy filtr.

Im dłużej trwa relacja, tym nasz filtr będzie się stawał bardziej przezroczysty, innymi słowy, będziemy widzieć kogoś takim, jakim jest naprawdę, z jego zaletami i wadami charakteru. Będziemy też bardziej zaznaczać swoje granice, aby wyjść ze stanu symbiozy czy zatracenia się w relacji, które występują na początku.

Nie będziemy już cały czas miłe i uprzejme dla naszego partnera. Czasami możemy być po prostu samolubne i myśleć tylko o sobie. Bo tak właśnie jest w związku. Uczymy się być z drugim człowiekiem, ale również nie tracić kontaktu z samą sobą.

## *Kogo przyciągamy?*

Jeśli nie będziesz miała zdrowych granic, to możesz się bardzo zatracić w związku, zapomnieć o swoich potrzebach, o swoim świecie i stać się częścią świata drugiej osoby. Ale może być też odwrotnie, to Twój partner może mieć słabe granice, na wszystko się zgadzać, tracić kontakt ze swoim światem i stawać się częścią Twojego.

Często dzieje się tak, że osoby o słabym ego i słabych granicach przyciągają do swojego życia osoby o silnej strukturze ego. W relacji z nią są bardzo uległe i dostosowują się we wszystkim do partnera.

A przecież związek jest po to, abyśmy wzrastali, uczyli się od siebie. Innymi słowy, osoba o słabym ego może się uczyć wzmocnić je i być bardziej pewna

siebie i stanowcza. Życie to rozwój. Osoby o słabym ego pozwalają innym na przekraczanie granic, a osoby o silnym ego same przekraczają granice innych.

## ✿ Ćwiczenie „Podróż w przeszłość”

A teraz mam dla Ciebie ćwiczenie. To naprawdę mocna i pozytywna praktyka, która może Ci pomóc uwolnić się od poczucia winy, wstydu, niemocy, upokorzenia, które towarzyszą nam w sytuacjach, gdy ktoś narusza nasze granice.

- Usiądź wygodnie z prostym kręgosłupem, przeciągnij się.
- Zamknij oczy i zrób kilka spokojnych oddechów.
- Poczuj każdy wdech i wydech.
- Z każdym oddechem Twój umysł uspokaja się.
- Wchodzisz w stan relaksu.
- Teraz wyobraź sobie, że przenosisz się w przeszłość do takiej sytuacji, w której Twoje granice fizyczne/emocjonalne/mentalne/duchowe nie były szanowane. Ktoś zrobił coś, czego nie chciałaś. Zobacz siebie w tej sytuacji. Może byłaś dziewczynką, a może nastolatką.
- Pamiętaj, że to już się wydarzyło, to jest przeszłość i możesz oglądać tę sytuację jak w kinie, na dużym ekranie. Z dystansu.
- Mimo to mogą się obudzić w Tobie jakieś emocje. Daj sobie prawo do wyrażenia ich.
- Teraz wyobraź sobie, że zapraszasz tę dziewczynkę do zupełnie innego miejsca, np. do lasu, na plażę, na łąkę, do ogrodu. Tutaj dziewczynka może się poczuć bezpiecznie. Może się uspokoić.
- Po jakimś czasie możesz jej powiedzieć słowa, które pomogą jej powrócić do równowagi po wcześniejszym wydarzeniu. Oto kilka przykładów:

„Moja kochana, to, co się wydarzyło, nie było Twoją winą. Ty nic złego nie zrobiłaś, nie potrafiłaś powiedzieć »nie«, nie wiedziałaś, co zrobić w takiej sytuacji. Chcę Ci powiedzieć, że jestem z Tobą. Stoję po Twojej stronie i wysyłam Ci teraz dużo ciepła i miłości. Niech to wydarzenie pomoże Ci zbudować granice, aby w przyszłości nie powtarzały się już takie sytuacje. Jesteś piękna, kocham Cię”.

Po wykonaniu ćwiczenia spróbuj zapisać swoje odczucia.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**

# Jesteś piękna i ważna!

Pewnie słyszałaś już te słowa: zacznij żyć w pełni, pokochaj siebie! Tylko co to właściwie oznacza? Dlaczego miłość do siebie jest tak ważna dla każdej z nas? My, kobiety, mamy tendencję do poświęcania się dla bliskich, zaniedbywania własnych potrzeb oraz niemówienia „nie”.

## Czas na Ciebie!

Autorka książki — doświadczona trenerka i terapeutka — poprowadzi Cię krok po kroku przez Twój wewnętrzny świat i pomoże Ci rozpocząć praktykę kochania siebie. Dowiesz się, jak zachować swoje granice w relacjach z ludźmi, jak szanować siebie, będąc w związku, jak zwiększyć poczucie własnej wartości i wyjątkowości, jak zaakceptować swoje ciało, obudzić kobiecość i docenić dar, jakim jest Twoje życie.

Ten poradnik będzie Twoją pozytywną inspiracją, bazującą na solidnych podstawach z zakresu psychologii humanistycznej, transpersonalnej i jungowskiej oraz na mądrości rdzennych kultur świata. Dzięki tej książce nawiądziesz najważniejszą relację w Twoim życiu — relację z samą sobą!

Patron medialny:



OSOBOWOŚĆ DNOWA

sensus

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:



cena 39,90 zł