



Katarzyna Kosmala

PRZEMIANA Z SIŁĄ

“KIEDY ŻYCIE KRĘCI SIĘ
WOKÓŁ KOGOŚ INNEGO”



Darmowy ebook
dla osób współuzależnionych

Witaj

Ten ebook powstał z myślą o kobietach, które żyją lub żyły w bliskiej relacji z osobą uzależnioną od alkoholu. Być może jesteś zmęczona, zagubiona, pełna sprzecznych uczuć – miłości, złości, nadziei i bezsilności. Być może przez lata próbowałaś ratować, pomagać, kontrolować lub ukrywać problem. Jeśli tak, ten tekst jest dla Ciebie. Nie po to, by oceniać, lecz by pomóc Ci lepiej zrozumieć siebie i zrobić pierwszy krok w stronę zmiany.



O MNIE

Nazywam się Katarzyna Kosmala i 15 lat byłam policjantką z misją pomagania innym. Sama wpadłam w pułapkę współuzależnienia, z którego wyszłam i obecnie jestem terapeutką dla osób współuzależnionych.

Sama przeszłam tą drogę kilka lat temu więc doskonale Cię rozumiem i wiem z czym się mierzysz.

Jeśli trzymasz w rękach tego ebooka, być może od dawna czujesz, że coś w Twoim życiu jest nie tak – choć trudno to nazwać jednym słowem. Być może jesteś zmęczona ciągłym myśleniem o kimś innym, ratowaniem, kontrolowaniem, dopasowywaniem się. Być może czujesz odpowiedzialność za cudze emocje, decyzje i problemy, a jednocześnie coraz mniej miejsca zostaje na Ciebie samą.

Współuzależnienie często nie wygląda jak dramat z zewnątrz. Często jest ciche, „normalne”, wręcz chwalone. Przejawia się w nadmiernej trosce, lojalności za wszelką cenę, w stawianiu potrzeb innych ponad własnymi. W byciu „tą silną”, „tą wyrozumiałą”, „tą, która da radę”. A jednak wewnątrz może towarzyszyć mu pustka, lęk, poczucie winy, złość i głęboki brak kontaktu ze sobą.

Ten ebook powstał z myślą o kobietach takich jak Ty – wrażliwych, odpowiedzialnych, kochających, które zbyt długo zapominały o sobie. Nie po to, by Cię oceniać czy etykietować, ale by pomóc Ci zrozumieć, co się z Tobą dzieje, i dlaczego to nie jest Twoja wina. Współuzależnienie nie jest słabością charakteru. To wyuczony sposób przetrwania.

Katarzyna Kosmala

SPIS TREŚCI

Rozdział 1 : „Przecież ja tylko pomagam” – czyli dlaczego tu jesteś

Rozdział 2 : Czym naprawdę jest współuzależnienie

Rozdział 3 : Objawy, które często ignorujesz

Rozdział 4 : To nie Twoja wina

Rozdział 5 : Cena, jaką płacisz, zostając w miejscu

Rozdział 6: Świadomość

Rozdział 7: Nie jesteś sama

ROZDZIAŁ 1

„PRZECIEŻ JA TYLKO POMAGAM” – CZYLI DLACZEGO TU JESTEŚ

Wiele kobiet trafia na temat współzależnienia zupełnie przypadkiem. Czytają artykuł, słuchają podcastu, słyszą jedno zdanie, które zostaje w głowie: „A jeśli problem nie jest tylko w nim?”

Być może Ty też długo myślałaś, że to ktoś inny potrzebuje pomocy. Partner, dziecko, rodzic, bliska osoba. Ty „tylko” próbowałaś ratować sytuację, utrzymać spokój, być wsparciem. Pomaganie samo w sobie nie jest niczym złym. Problem pojawia się wtedy, gdy pomaganie staje się Twoją tożsamością, a Twoje życie zaczyna kręcić się wokół drugiej osoby – jej emocji, problemów, kryzysów i decyzji.

Ale jeśli gdzieś po drodze:

- przestałaś słuchać siebie
- nauczyłaś się ignorować własne granice
- zaczęłaś czuć się odpowiedzialna za cudze życie
- Twoje samopoczucie zależy od tego, czy „u niego” jest spokój
- nie potrafisz odpoczywać bez poczucia winy
- jesteś w ciągłej gotowości emocjonalnej...

To moment, w którym pomaganie przestaje być wyborem, a zaczyna być przymusem.

Jeśli czujesz zmęczenie, chaos emocjonalny albo pustkę – to nie przypadek. To sygnał.

Ćwiczenie: Gdzie kończy się pomaganie, a zaczyna poświęcanie?

Cel: uświadomienie sobie, ile energii oddajesz innym kosztem siebie.

Uzupełnij zdania:

1. Najczęściej pomagam innym, gdy czuję:

.....

2. Gdy ktoś ma problem, moja pierwsza reakcja to:

.....

3. Najczęściej rezygnuję z siebie, gdy:

.....

4. Po „pomaganiu” czuję się:

☐ spokojna ☐ zmęczona ☐ rozdrażniona ☐ pusta ☐ inna:

Refleksja:

Czy to, co nazywam pomaganiem, daje mi energię – czy ją zabiera?

ROZDZIAŁ 2

CZYM NAPRAWDĘ JEST WSPÓŁUZALEŻNIENIE

Współuzależnienie to nie choroba, nie etykieta i nie wyrok. To sposób funkcjonowania, który kiedyś miał sens – pomagał przetrwać, utrzymać relację, uniknąć konfliktu, poczuć się potrzebną.

Współuzależnienie to stan, w którym Twoje poczucie bezpieczeństwa, wartości i sensu życia zostaje uzależnione od drugiej osoby.

Współuzależnienie to m.in.:

- nadmierna koncentracja na drugiej osobie
- uzależnianie własnej wartości od bycia potrzebną
- trudność w rozpoznawaniu własnych emocji
- lęk przed odrzuceniem i samotnością
- poczucie winy, gdy dbasz o siebie
- nadkontrola i nadodpowiedzialność
- brak stawiania granic

Współuzależnienie to życie w ciągłym napięciu – czujności, analizowaniu, przewidywaniu. To brak kontaktu z własnym „ja” i skupienie się na tym, by relacja przetrwała za wszelką cenę.

UWAGA WAŻNE

Współuzależnienie to nie to samo co miłość.

Miłość nie wymaga rezygnowania z siebie.

Współuzależnienie to strategia przetrwania, która kiedyś mogła Cię chronić.

Ćwiczenie: Moje życie a cudze życie

Cel: zauważenie przesunięcia uwagi z siebie na innych.

Podziel kartkę na dwie kolumny.

Kolumna A – „O czym myślę w ciągu dnia”

Wypisz 10 myśli, które najczęściej pojawiają się w Twojej głowie.

Kolumna B – „Czyje to jest?”

Przy każdej myśli zaznacz:

- ☐ moje
- ☐ czyjeś
-

Refleksja:

Ile miejsca w Twojej głowie zajmuje Twoje życie?

ROZDZIAŁ 3

OBJAWY, KTÓRE CZĘSTO IGNORUJESZ

Zatrzymaj się na chwilę i przeczytaj uważnie.

Czy:

- czujesz się odpowiedzialna za czyjeś nastroje?
- boisz się powiedzieć „nie”?
- usprawiedliwiasz zachowania, które Cię ranią?
- często myślisz: „gdybym była lepsza, on by się zmienił”?
- czujesz lęk, gdy ktoś się oddala?
- masz trudność z nazwaniem swoich potrzeb?
- czujesz się winna, gdy odpoczywasz?

Jeśli kilka z tych punktów brzmi znajomo – to sygnał, że problem istnieje, nawet jeśli przez lata był normalizowany.

Współzależnienie łatwo pomylić z troską i często ukrywa się pod maską:

- odpowiedzialności
- empatii
- poświęcenia
- „bycia dobrą osobą”

Jednak pod tą maską kryją się najczęściej:

- chroniczne zmęczenie
- lęk przed konfliktem
- tłumiona złość
- poczucie, że „mnie nie ma”

Możesz zauważyć, że:

- nie wiesz, czego chcesz
- boisz się stawiać granice
- czujesz się winna, gdy ktoś jest niezadowolony
- trwasz w relacjach, które Cię ranią

To sygnały alarmowe.

Twoja psychika mówi: „potrzebuję pomocy”.

Ćwiczenie: Sygnały ostrzegawcze

Cel: rozpoznanie objawów współzależnienia w codziennym funkcjonowaniu.

Zaznacz te zdania, które są o Tobie:

- ☐ czuję się odpowiedzialna za emocje innych
- ☐ boję się konfliktów
- ☐ często tłumię złość
- ☐ trudno mi odpoczywać bez poczucia winy
- ☐ czuję się nieważna
- ☐ nie wiem, czego chcę

Refleksja:

Które z tych objawów najbardziej wpływają na Twoje życie?

-

ROZDZIAŁ 4

TO NIE TWOJA WINA

- Dlaczego to nie Twoja wina?

Współuzależnienie rzadko zaczyna się w dorosłości.

Współuzależnienie bardzo często ma swoje korzenie w:

- dzieciństwie pełnym napięcia lub chaosu
- dorastaniu w roli „tej odpowiedzialnej”
- braku bezpiecznego wsparcia emocjonalnego
- przekonaniu, że miłość trzeba zasłużyć

Być może:

- musiałaś szybko dorosnąć
- byłaś „tą dzielną”
- nauczyłaś się nie sprawiać problemów
- byłaś „grzeczną dziewczynką”
- Twoje emocje nie miały przestrzeni

Dziecko, które uczy się, że miłość zależy od spełniania oczekiwań, w dorosłości często robi dokładnie to samo – tylko już w relacjach partnerskich.

Więc to nie Twoja wina, to wyuczony schemat.

Nie wybrałaś tego świadomie.

Ale dziś możesz świadomie wybrać zmianę.

ROZDZIAŁ 5

CENA, JAKĄ PŁACISZ ZOSTAJĄC W MIEJSCU

To trudny, ale ważny rozdział.

Zatrzymywanie się w współzależnieniu często kosztuje Cię:

- zdrowie psychiczne i fizyczne
- poczucie własnej wartości
- radość z życia
- poczucie sensu
- autentyczne relacje
- energię
- kontakt z własną tożsamością
- zatracenie samej siebie

Z czasem możesz przestać wiedzieć:

- kim jesteś,
- czego chcesz,
- co czujesz.

To nie jest życie w pełni.

I nie musi tak wyglądać dalej.

Bo to jest właśnie cena, jaką płacisz, nie zmieniając nic

Każdy dzień w współzależnieniu coś Cię kosztuje

Wiele kobiet mówi:

„Nie wiem już, kim jestem.”

„Żyję cudzym życiem.”

„Czuję się pusta.”

To nie jest dramatyzowanie.

To konsekwencja długotrwałego zaniedbywania siebie.

Ćwiczenie: Bilans strat

Cel: konfrontacja z realną ceną współzależnienia.

Dokończ zdania:

- Przez trwanie w tej relacji straciłam:

.....

.....

.....

- Najbardziej boli mnie to, że:

.....

.....

.....

- Gdyby nic się nie zmieniło, za 5 lat mogłabym czuć:

.....

.....

.....

Refleksja:

Czy ta cena jest wciąż do zapłacenia?

ROZDZIAŁ 6

ŚWIADOMOŚĆ

Wiele kobiet próbuje:

- „ogarnąć się”
- „być silniejszą”
- „bardziej się postarać”

Dlaczego nie wystarczy tylko „zrozumieć”?

Wiedza to dopiero początek.

Współzależnienie jest zapisane:

- w emocjach
- w ciele
- w reakcjach automatycznych

Dlatego nie znika tylko dlatego, że:

- przeczytasz książkę
- podejmiesz postanowienie
- „weźmiesz się w garść”

Ale współzależnienie nie znika od silnej woli.

To proces, który wymaga relacyjnego wsparcia.

Takiego, którego być może nigdy wcześniej nie miałaś.

To wzorce zapisane głęboko, które wymagają wsparcia, relacji, procesu

.

Pamiętaj, że proszenie o pomoc nie jest porażką.

Jest aktem odwagi.

Ćwiczenie: Czego już próbowałam

Cel: uświadomienie sobie, że samodzielne próby nie wystarczyły.

Wypisz wszystkie sposoby, którymi próbowałaś sobie poradzić:

- rozmowy
- tłumaczenie
- kontrolowanie
- prośby
- groźby
- czekanie
- nadzieja na zmianę
- inne:

Refleksja:

Co łączy wszystkie te próby?

ROZDZIAŁ 7

NIE JESTEŚ SAMA

Nie musisz dziś zmieniać całego życia.

Na początek wystarczy jeden krok:

- przyznać przed sobą: „mam problem”
- powiedzieć komuś: „potrzebuję pomocy”
- zapisać się na konsultację
- pozwolić sobie na wsparcie

Czym jest prawdziwa pomoc?

Prawdziwa pomoc to:

- bezpieczna przestrzeń
- bycie wysłuchaną
- zrozumienie mechanizmów
- nauka stawiania granic
- odbudowa kontaktu ze sobą

To proces, w którym przestajesz ratować innych, a zaczynasz ratować siebie i uczysz się jak żyć, a nie przetrwać.

Zastanów się, jakiej pomocy naprawdę potrzebujesz. Co będzie dla Ciebie najlepszą opcją.

Pomoc może przyjść w różnych formach:

- terapia (indywidualna lub grupowa)
- grupy wsparcia (np. dla współuzależnionych)
- Al-Anone
- praca z ciałem i emocjami
- bezpieczna relacja, w której możesz być sobą

Najważniejsze: nie zostawaj z tym sama.

Ćwiczenie: Jakiej pomocy naprawdę potrzebuję

Cel: skierowanie uwagi na własne potrzeby wsparcia.

Dokończ zdania:

- Potrzebuję przestrzeni, w której mogę:

.....

.....

.....

- Najbardziej boję się prosząc o pomoc, że:

.....

.....

.....

- Gdybym dostała wsparcie, mogłabym:

.....

.....

.....

Odpowiedz szczerze:

1. W skali 1–10, jak bardzo jestem gotowa poprosić o pomoc? ____
2. Co musiałoby się stać, żebym była o jeden punkt wyżej?

.....

.....

3. Jaki jeden mały krok mogę zrobić w ciągu najbliższych 7 dni?

.....

.....

.....

Refleksja:

Co powstrzymuje Cię przed sięgnięciem po pomoc?

Jeśli ten ebook poruszył coś w Tobie, to nie jest przypadek.

To sygnał, że Twoja psychika jest gotowa na pomoc.

Zapraszam Cię do programu terapeutycznego lub grupy wsparcia dla kobiet współzależnych, gdzie:

- nie musisz niczego udowadniać
- nie jesteś oceniana
- możesz mówić prawdę
- uczysz się stawiać granice
- odzyskujesz kontakt ze sobą

To bezpieczna przestrzeń, w której:

- nie jesteś sama
- Twoje emocje mają znaczenie
- Twoje potrzeby są ważne

Zastanawiasz się, czy to odpowiedni czas? Zastanawiasz się, która opcja będzie dla Ciebie lepsza? A może po prostu chcesz porozmawiać?

Umów się na bezpłatną i niezobowiązującą 30-minutową rozmowę ze mną.

Nie odkładaj siebie na później.

Twoje życie jest WAŻNE.

Kontakt na stronie internetowej, z której pobrałaś tego ebooka.

DO USŁYSZENIA