

Alina Adamowicz

ZŁAMANE SERCE

Jak nie tylko przetrwać,
ale i odnaleźć siebie na nowo



Alina Adamowicz

ZŁAMANE SERCE

Jak nie tylko przetrwać,
ale i odnaleźć siebie na nowo

Złamane serce. Jak nie tylko przetrwać, ale i odnaleźć siebie na nowo

Copyright © 2025 by Alina Adamowicz
All rights reserved

Redakcja i korekta:
Marysia Bernaciak-Kałamorz | marysia-bernaciak.pl

Projekt okładki, layout i skład :
Anna Teodorczyk-Twardowska | annateodorczyk.com

ISBN: ISBN 978-83-977565-1-9

Wydanie I
2025

Spis treści

Wstęp 5

Część 1. Zrozumieć ból 7

Rozdział 1. Pierwsze chwile po ciosie – ból, szok i zaprzeczenie 8

Rozdział 2. Smutek, żal i pustka 14

Część 2. Odkryć siebie na nowo 20

Rozdział 3. Uwolnić się od „muszę” 21

Rozdział 4. Troska o swoje Ja 27

Część 3. Nowy początek 33

Rozdział 5. Granice i lekcje 34

Rozdział 6. Droga naprzód 39

Zakończenie. Złamane serce jako szansa na rozwój 45

WSTĘP

Złamanego serca nie widać na zdjęciu RTG. Nie można go zabandażować ani naprawić operacją. A jednak boli. Czasem bardziej niż jakikolwiek fizyczny uraz. Boli do środka. Boli ciszą. Boli każdym wspomnieniem, które wraca bez zaproszenia. Jeśli czytasz teraz ten e-book, to znaczy, że być może sama doświadczasz właśnie takiego bólu. Straty, tęsknoty, samotności. Chcę Ci powiedzieć jedno – nie jesteś w tym sama. Jestem tu z Tobą. Z całym sercem i doświadczeniem, by dać Ci wsparcie, nadzieję i czułą obecność.

Ta książka nie powstała po to, żeby dać Ci szybkie recepty. Nie znajdziesz tu magicznych haseł w stylu jak „Zapomnieć w 7 dni” albo „Pozbierać się w 5 krokach”. To nie poradnik, który pomija to, co trudne. To bardziej opowieść. Opowieść o bólu, który nie jest słabością. O emocjach, które chcą być przyjęte, a nie uciszane. O tym, jak przez łzy można zobaczyć coś nowego – siebie.

Rozstanie z ukochaną osobą to jedno z najbardziej dotkliwych doświadczeń emocjonalnych w życiu. Bez względu na to, kto odszedł i w jakich okolicznościach – zawsze coś pęka. Rozstanie to nie tylko koniec relacji. To także utrata wspólnych planów, marzeń, rytuałów, a często również części własnej tożsamości. To pytania, które zostają bez odpowiedzi. To poranki, które zaczynają się łzami, i noce, które nie przynoszą ukojenia.

Ten e-book to nie mapa z gotową trasą, ale kompas, który pomoże Ci iść nie wbrew sobie, ale w stronę siebie. Opiera się na podejściu terapeutycznym – pełnym uważności, akceptacji i życzliwości dla wszystkiego, co się teraz w Tobie dzieje. Korzystam z narzędzi psychologii pozytywnej i terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, ale przede wszystkim – z doświadczenia pracy z kobietami i mężczyznami, którzy w gabinecie próbowali sklejać swoje poranione serca. Moje słowa w tym e-booku, choć kieruję je głównie do kobiet, to niosą przekaz uniwersalny, bo doświadczenie straty, powrotu do siebie i budowania na nowo dotyczy każdego z nas, niezależnie od płci.

Każda część tej książki to jeden krok na Twojej drodze: od zrozumienia bólu, przez spotkanie się z emocjami, aż po odnalezienie nowego sensu. Nie będę Cię poganiać. Nie będę mówić, że „czas leczy rany”. Bo to nie czas leczy, tylko uważność, łagodność i odwaga, by być blisko siebie, nawet gdy boli.

Podczas pisania tego e-booka myślałam o wszystkich, których serce pękło na milion kawałków. O tych, którzy wchodzą do pustego mieszkania i zastanawiają się, jak dalej żyć. O tych, którzy płaczą w aucie, żeby nikt nie widział. I o tych, którzy się uśmiechają, chociaż w środku krzyczą. Wiem, jak bardzo może boleć strata. Wiem, że czasem chce się uciec, zniknąć, zapomnieć. Ale wiem też, że ten ból można przeżyć – bez wypierania, bez wstydu, bez udawania. I że można z niego wyjść. Nie będziemy wtedy już tacy sami, ale silniejsi, mądrzejsi, bardziej prawdziwi.

Chciałabym, aby ta książka była Twoim cichym przyjacielem. Nie mentorem. Nie psychologiem. Nie terapeutą. Raczej kimś, kto siada obok Ciebie na kanapie i mówi:

„To, co czujesz, ma sens”.

„Masz prawo nie wiedzieć, co dalej”.

„Jeszcze nie wszystko stracone”.

Nie po to, by zapomnieć, ale by zrozumieć.

Nie po to, by się nie bać, ale by nie być w tym lęku samotną.

Nie po to, by wrócić do tego, co było, ale by pójść ku temu, co nowe, głębsze i Twoje.

Z czasem smutek stanie się łagodniejszy, a pustka – miejscem, które możesz nappełnić tym, co Cię naprawdę odżywia.

Jeśli tylko chcesz, pójdziemy tam razem. Powoli. Własnym rytmem. Bez przymusu.

Jestem z Tobą.

Z czułością i uważnością

Alka

część 1.

Zrozumieć ból

rozdział 1.

Pierwsze chwile po ciosie – ból, szok i zaprzeczenie

Laura usiadła na krześle w moim gabinecie i przez pierwsze pięć minut milczała. Tylko z jej oczu płynęły łzy. Jej ręce drżały. Ramiona miała skulone, oczy zaczerwienione, dłonie zaciśnięte – jakby próbowała utrzymać w sobie to, co się właśnie rozpadło. Gdy w końcu zaczęła mówić, każde zdanie przerywał szloch:

- Nie rozumiem... Naprawdę nie rozumiem. Jeszcze tydzień temu planowaliśmy wakacje. Śmialiśmy się, oglądaliśmy film, nawet się przytulaliśmy. A teraz on mówi, że już mnie nie kocha. Że odchodzi. Że nie widzi dla nas przyszłości. Po dwunastu latach. Po wszystkim, co razem przeszliśmy. Jak to możliwe? Czy ja coś przegapiłam? Czy to wszystko było kłamstwem?*

W jej oczach było przerażenie. Wstyd. I niedowierzenie.

To, czego doświadczała Laura, nie było „tylko” smutkiem. To był szok. Emocjonalny wstrząs. Całkowite rozbicie dotychczasowego poczucia bezpieczeństwa i stabilności. Świata, który wydawał się pewny i przewidywalny. Kiedy ktoś bliski mówi nagle „odchodzę”, to nie jest tylko rozstanie. To zburzenie wewnętrznego domu, miejsca, w którym czuliśmy się „kimś ważnym, chcianym, kochanym”.

Psychologia opisuje ten stan jako reakcję szokową, bardzo podobną do traumy. Ciało wchodzi w tryb alarmowy: serce wali jak oszalałe, mięśnie są napięte, myśli krążą w kółko i nie dają spać. Umysł próbuje skleić historię, która wyjaśni, co się właściwie wydarzyło, ale wszystko brzmi absurdalnie. Bo przecież jeszcze wczoraj wszystko było normalnie.

Alina Adamowicz – psycholożka, specjalistka psychotraumatologii, neuropsychologii i psychologii pozytywnej. Autorka i współautorka bestsellerowych poradników i powieści, między innymi: „Jak uciszyć wewnętrznego krytyka i uwierzyć w siebie”, „Superzwiązek. Jak stworzyć dobrą i trwałą relację”, „Twoje słowa mają moc”, „Nie czekaj już dłużej”.
Certyfikowany coach.



Założycielka Stowarzyszenia Akademia Pozytywnych Kobiet. Podcasterka. Współprowadząca podcast „Obok Siebie”. Znana jako @alka_positive. Prowadzi kanał na YouTube @AlkaAdamowicz.

ISBN 978-83-977565-1-9

