

Cześć! Ja nazywam się Sylwia Tomaszewska, a ty słuchasz Ogarniam się podcastu, w którym opowiadam, jak ogarniam zdrowy styl życia, intuicyjne odżywianie, rozwój osobisty i dbanie o siebie. A to wszystko po to, by pomóc ci uwierzyć we własne możliwości oraz zainspirować cię do poprawy jakości twojego życia.

Dzień dobry, witam. Jest tu ze mną dzisiaj Olivia, Olivia z kanału podcastowego Stara Słuchaj. Dzień dobry, Olivia.

Dzień dobry, witam, dziękuję. Dzień dobry. Dzień dobry, bardzo oficjalnie tutaj zaczęłyśmy, ale my się z Olivia spotkałyśmy i my już tutaj jesteśmy besties.

Rozmawiałyśmy, byłyśmy na kapce. No i z Olivia tak fajnie nam się gadało, że stwierdziłyśmy, nie, robimy razem podcast.

Tak że jesteśmy tu dzisiaj razem. No i Olivia, powiedz może coś więcej o sobie moim słuchaczom, którzy ci jeszcze nie znają.

Okej, z hańczą się przedstawię, dziękuję bardzo, wciąż oficjalnie, no tak, bo jestem starsza. Już dzisiaj mi dowaliło się raz, że jestem po 30, życie się kończy.

Tak, do 30 życia trwa, potem życie się kończy.

Tak, to dzisiaj się myślę w środku.

Jeśli jesteście ciekawi o co z tym chodziło, no to zapraszamy do Olivia, u której podcast już ze mną jest.

Zapraszam, kochani.

Więc tak, ja prowadzę podcast o randkowaniu, związkach, relacjach, o pewności siebie, w sumie wszystkim takim związanym z tą pewnością w siebie, bo to się też przekłada potem na inne rzeczy. Do początku miałam pomysł tego, że to będzie takie zabawne, będę opowiadać jakieś historie randkowe i to będzie takie bardzo luźne.

Ja jednak zrobiłam się bardzo psychologicznie i bardzo poważnie.

I tak to się zaczęło i to już jest 6 miesięcy, od końca zaczęłam i tak sobie gadamy na różne takie tematy randkowe, związkowe.

Ja też bardzo lubię słuchać i to jest w ogóle podcast, który ja odkryłam jeszcze przed tym, jak Olivia do mnie napisała i miałam takie o, jak fajnie, dobra, spotkajmy się, pogadajmy, zobaczmy, co tam możemy razem podziać.

No i właśnie, mi się bardzo podobają też te tematy, które poruszasz, jeśli chodzi o pewność siebie, o relacje ze swoim ciałem, o której też czasami mówisz.

I właśnie tutaj myślę, że o tym sobie pogadamy, ale pogadamy też o temacie, który interesuje bardzo wiele osób i o który bardzo wiele osób mnie pyta.

Czyli jak wypracować zdrową relację ze sobą, jak polubić siebie, jak polubić spędzać czas samemu, nie właśnie.

Czy sam oznacza samotny? Olivia, jak myślisz?

Sam nie oznacza samotny totalnie.

Ostatnio tak o tym myślałam, że, a może ja tak naprawdę jestem sama, bo ja nie mam na nic czasu, nie widuję się z moimi znajomymi, w sumie jestem za granicą.

Ciągle ja coś nowi ludzie, nie mogę zbudować żadnej relacji.

Ale jakby totalnie bycie samemu nie jest tym, że jesteś właśnie samotny, bo wciąż to, że spędzasz sam czas ze sobą, to jest naprawdę mega ważna rzecz.

To jest coś, co przyprocentuje w każdej dziedzinie twojego życia.

Zgadzam się.

I mi było na początku mega ciężko.

Ja, że mam takim życiem, że codziennie z kimś wychodziłam, codziennie się z kimś zwidowałam, zwłaszcza jak mieszkałam we Włoszech, to tam jest mega imprezowy tryb życia.

Tam się bardzo dużo dzieje.

Oni mają taką kulturę, że jesteś codziennie out, jakby te kolacje wspólne.

No to jest coś pięknego, ale ja kiedy na przykład szłam, założmy na uczelnię, potem pracowałam, wracałam do domu.

Albo tylko pracowałam i to było od rana do wieczora.

To była jakaś dwudziesta szłam na kolację, wracałam i to była już dwunasta pierwsza i następny dzień znowu na nowo.

I byłam taka, o, wow, ciągle z kimś jestem.

A jakieś noce wieczory, czasami zostałam uznajomych, czasami się z kimś spotykałam.

Na zasadzie miałam jakiegoś chłopaka albo coś w tym stylu, to też mnie nie było i nie miałam tego czasu na bycie sama ze sobą.

I potem przeszedł wyjazd do Niemiec.

Gdzie tam jest zupełnie inaczej.

Ludzie nie wychodzą, ludzie są zamknięci, nie tak jak włosie, którzy krzyczą do ciebie na ulicy Ciobel,

i chodzą i zostaną.

Zgadam się, zgadam się, taki jest faktycznie.

I byłam i w Niemczech, i we Włoszech i to, co mówisz o zdecydowanie, tam kulturę jest trochę inna.

To jest duży przeskok, to jest duży przeskok, że nagle jesteś taki, okej, to co dzisiaj robimy wieczorem,

a nikt nie wychodzi, więc nie możecie nic porobić, ale też nie masz znajomych.

Ale nie masz gdzie ich poznać, bo ludzie nie wychodzą, więc to jest ciężkie.

Bo jak byłam jeszcze w Mediolanie, to było coś takiego, że wychodziliśmy, i jakoś szłam gdzieś, tu coś, i coś się działo.

A w tym mieście, w którym mieszkałam, w Sztutgardzie, to jest małe miasto.

Tam w ogóle nie ma takich aktywności, jakichś takich, nie wiem, siłowni, zajęć dodatkowych, na które możesz pochodzić, coś jest,

ale to nie jest nic takiego, że rzeczywiście można gdzieś tam poznawać tych ludzi.

No i była praca, ale w pracy ludzie mieszkali w innych miastach, jak dojeżdżaliśmy, bo ja sama miałam do pracy półtorej godziny.

I byłam taka, okej, czas zacząć lubić siebie.

Tak, a to jest trudne zdać sobie sprawę z tego, że okej, ja teraz jestem tak trochę skazana sama na siebie.

I ja też właśnie teraz wyjeżdżam do Stanów na rok.

I ja wiem, że ja tam będę skazana sama na siebie, że nie będę tam miała rodziny bliskich.

I będę w zupełnie innym świecie kilka tysięcy kilometrów od domu, w obcym kraju i dobra Sylwia, ty musisz sobie poradzić.

I to jest z jednej strony przerażające, ale z drugiej strony myślę, że to jest bardzo, bardzo ważne i wartościowe doświadczenie.

To jest mega wartościowe doświadczenie, to jest coś, co pozwoli ci potem zrozumieć, że nieważne, co się stanie w twoim życiu, to sobie poradzisz.

Bo musiałaś tyle rzeczy ogarnąć sama.

Musiałaś ogarnąć jakieś dojazdy, mieszkanie, wszystko, rozmowy z ludźmi, sprawy urzędowe.

Nawet ja na przykład jestem przerażona, jeśli chodzi o sprawy urzędowe, ja tego nienawidzę.

Tak, a ja bardzo lubię.

I kiedyś, jak pojechałam do Pragi, mieszkałam tam trzy miesiące i musiałam załatwić taki pobyt tymczasowy, to babka nie mówiła po angielsku.

Okej.

I odpowiedziałam po czesku i nakrzaczała na mnie, ja się popłakałam.

Tylko ja rzadko płaczę, ale wtedy to była takie, no jakby...

Nie wiedziałaś, co zrobić.

Nie, i tak samo było we Włoszech, nikt nie mówił po angielsku, tak samo teraz było w Niemczech jest lepiej akurat.

Tam teraz miałam farta, ale też pomogłam jakby mieszkanka tego kraju, pani, której wynajmowałam mieszkanie.

No ale, no jest duże rzeczy, które przeraża, jak się przeprowadzasz, że mógłbyś się robić właśnie samemu, ale to pozwala ci zbudować to zaufanie do siebie, czyli pewność siebie.

I to wszystko znowu się łączy.

Tak, to prawda, bywa trudno, ale koniec końców myślę, że jest tym bardzo dużo pozytywów i np.

mówi się, że o, żeby pokochać innych, to trzeba najpierw pokochać siebie.

I ja się w dużej części z tym zgadzam, bo faktycznie w momencie, gdy jesteśmy sami, możemy czuć się momentami samotni.

I to jest, to jest okej, tak? Ja też np. mam także zimą jesienią, gdy robi się zimno w Polsce i nie mam za bardzo gdzie wychodzić, to wtedy bardziej to odczuwam, niż np. latem i wiosną, gdzie totalnie o tym nie myślę.

Ale z drugiej strony właśnie taki czas, gdy faktycznie jesteśmy ze sobą, gdy mamy czas na poznanie siebie, na rozwój swoich pasji, swoich hobby, na czytanie książek, na poświęcenie czasu sobie, to potem to ma benefity też w naszych jakichś późniejszych relacjach.

I dużo osób np. też wchodzi w związki, będąc bardzo pokrzywdzonym i wchodzi w związki, aby zaspokoić swoje pewne potrzeby, których sami totalnie nie umieją zaspokajać i żeby zakleić jakieś rany, żeby np. ktoś przyszedł do tego naszego życia i powiedział nam, jesteś piękna, jesteś wartościowa.

No ale to jest potem bardzo złudne, bo co jak ta osoba odejdzie, co jak jej już nie będzie w naszym życiu, to już my nie jesteśmy piękne, nie jesteśmy wartościowe, nie jesteśmy inteligentne?

Zgadzam się w 100%. Często zapominamy o tym, że związek ma jakby dodać, a nie wypełnić.

Dokładnie.

I jesteśmy tacy, ok, tutaj czegoś brakuje, ktoś mnie dowartościuje i tak dalej.

I ja miałam tak po moim chłopaku, że ewidentnie byłam taka, o, jak on mi mówił te wszystkie rzeczy, że jestem ładna, cudowna, niesamowita i tak dalej i on mnie potrafi zostawić z dnia na dzień, to jakby kto mnie pokocha.

Jeśli on mi mówi te wszystkie rzeczy i nagle z dnia na dzień potrafi ich nie mówić, potrafi powiedzieć pa, to co ja w sumie jestem warta?

Tak, to była jedyna osoba, która zauważyła w Tobie to piękno, dlatego że jakby czasami dziewczyny same w sobie nie potrafią jego zauważyć i tej wewnętrznej swojej wartości.

No a właśnie to co mówisz, ja też jestem zdania, że związek i generalnie relacje, one powinny być

budujące i powinny wnosić do naszego życia.

A jeśli one są budowane na fundamencie niepewności siebie, kompleksów i tych wszystkich traum i jakiegoś przeżyć, które w sobie mamy, to wtedy to jest dla nas bardzo często toksyczne.

I wtedy odejmują nam te relacje od życia, a nie dodają.

Dokładnie. I tak jak powiedziałaś jeszcze w momencie, w którym ktoś odejdzie, potem to co wtedy?

I ja mówiłam w jednym z odcinków podcastu, że widziałam się z takim kołczem od związków i on mi powiedział, że jakby największy problem kobiet jest taki, że one nie mają życia poza swoim mężczyzną.

Że one są tak bardzo dane im, że jak związek się kończy, one nie wiedzą co robić.

I ja mam taką przyjaciółkę, która niedawno zakończyła związek i była taka, ale ja nie wiem, bo ja nie mam pasji.

Pracuję trochę, a poza tym to moje życie się toczy wokół niego.

I fajne jest to, że umiesz to przyznać jakby, ale to nie zmienia faktu, że jesteś w takiej sytuacji.

I to jak powiedziałaś o tym czasie samemu i o tej samotności, to jest idealny czas na to, żeby znaleźć jakiś swój cel i iść w jego kierunku.

I tak było u mnie w sumie.

W sensie ja wiedziałam o tym podkaście, ale też jak na przykład wyjechałam na początku do Medylanu, to nie wiedziałam co dalej.

Jak poznam ludzi i na początku byłam sama, pierwszy tydzień leżałam, płakałam i byłam taka, chcę do domu.

Jestem w mieście, w którym chciałam być od zawsze w kraju, jakby moich marzeń, ale jakby ja nie chcę tu być, bo jestem sama.

A jak sobie radziłaś z tą samotnością w tych momentach?

Właśnie tak chyba się narodził pomysł podcastu, bo to było dwa, dwa i pół roku temu, tak mi się wydaje.

Zaczęłam pisać pamiętnik i zaczęłam przelewać wszystkie moje myśli, jakby do tego pamiętnika. Jedziemy z tym.

I potem jakoś tak po kilku miesiącach zauważałam rzeczywiście dużo tam pisze i tak dalej, jakiegoś różne swoje przemyślenia.

I to doprowadziło mnie ta samotność właśnie do tego, że byłam taka okej.

W sumie mogłam mi te myśli gdzieś przelać, podzielić się z innym i nini pewnie też mają takie problemy i tak się narodził ten pomysł.

I potem w Niemczech dopiero byłam taka okej, jakby chcę to zrobić.

Teraz jestem sama, to jest mój czas, ta wizja się trzyma od półtora roku gdzieś tam ze mną, więc zrobimy to.

I ja radziłam sobie z samotnością wtedy, jak byłam w Mediolanie, w zły sposób, bo ja radziłam sobie przez randkowanie.

W sensie wydaje mi się, że też mojej poczucie własnej wartości było wtedy bardzo niskie.

Bo przed wyjazdem byłam taka, że może nie, wydawało mi się, że jest wysokie, czułam się pewna siebie,

aczkolwiek chyba dowartościowywałam się mężczyznami po prostu.

Typu, mega dużo imprezowałam, byłam co weekend w klubie, nawet w Warszawie, jak jeszcze mieszkałam.

I tylko, żeby był jakiś mężczyzna, żeby ktoś do mnie napisał i tak dalej, i tak dalej.

Więc ja z osoby, która ciągle miała tencję mężczyzn, dzisiaj jestem w miejscu, w którym nie mam czasu z nikim pisać, nie chcę się z nikim pisać.

Jest mi to obojętne, pójd na tą randkę, tak jak ci mówiłam wcześniej, że w ten weekend nie poszłam. I nie mam nienarzędym Tinderze, nie mam jej nigdzie, gdzie ja kiedyś Tinder ciągle i tak dalej. I co tydzień randki, kilka randek w tygodniu.

Więc ta samotność doprowadziła do tego, że jestem tutaj dzisiaj.

I to było najlepsze, że czeka mogła mi się przydarzyć, bo gdybym ja nie była sama, to ja bym wypełniała sobie tą dziurę ciągle.

Jakoś tam sobie żyła, coś robiła i myślę, że dzisiaj w mnie tu nie było.

Łapem szykowałam mi się na randkę.

Myślę, że to jest w ogóle coś takiego, co spotyka każdego człowieka, ale nie każdy radzi sobie z tym w ten sam sposób.

Bo to jest naturalne, że czasami nawet osoby będące w związku czasami czują się samotne.

I to jest ok, tylko pytanie właśnie, jak my sobie z tym będziemy radzić.

I ja tak samo wykorzystywałam te momenty, w których ok, nigdzie nie wychodziłam.

Albo nie miałam gdzie, albo dlatego, że po prostu zdecydowałam, że chcę stawić na siebie i mam ciekawsze rzeczy do robienia.

No to wykorzystywałam na ten swój rozwój, na treningi, na wprowadzenie jakiś rutyn, na właśnie też tworzenie podcastu i na też wprowadzanie wartości w życie innych.

Ja wiedziałam, że ja chcę też być osobą, która będzie w stanie inspirować inne osoby, więc zadawałam sobie pytanie, ok, kim ja się muszę stać, żeby faktycznie taką osobą być.

I to było naprawdę wspaniałe, bo ten czas, kiedy my jesteśmy same,

a w zasadzie, kiedy mamy czas dla siebie, bo to chodzi o ten czas, że mamy czas i energię, którą możemy włożyć w siebie.

Nie w relacje, no nawet nie chodzi mi o związki romantyczne, no ale to przede wszystkim tak.

Jeśli jesteśmy z drugą osobą, to naprawdę dużo takiej energii kosztuje nas relacja z kimś, ale tak samo przyjaźnie, tak samo nawet relacje z rodziną.

Jeśli my mamy energię i czas na to, aby poświęcać ją sobie, to możemy naprawdę wykorzystać ją na wiele wspaniałych sposobów

i są tego plusy, więc ja na przykład zawsze lubię zauważać plusy takiego stanu.

Też sobie to zapisałam, teraz patrzę, w moim zaszycie mam taka, zawsze szukaj zalet.

Tak, totalnie, to jest jakby, to tak jak właśnie bycie singielką

i tak jak gadałyśmy o tym, że jesteś sam, to co, to może być nieszczęśliwe.

Jesteś gorszy może wtedy?

Dużo osób tak myśli, wiem, wiem.

Musisz zadać sobie wtedy pytanie jakby, dlaczego uważasz, że jesteś gorszy, bo co?

Bo porównujesz się do związków, które widzisz gdzieś w internecie albo wśród swoich znajomych.

A, tak jak mówiłyśmy, nie wiemy, co się dzieje u tych ludzi, nie mamy pojęcia.

A B, niech to służy jako inspiracja do tego, że jesteś mi coś takiego.

I teraz jesteś w okresie, w którym dał ci los, że możesz zrobić wszystkie rzeczy, być samolubnym.

Nie musisz myśleć o drugiej osobie.

Selvia, jedziesz do Stanów, nie musisz myśleć o tym, że twój chłopak czeka i w ogóle...

Tak.

Nic tutaj nie trzyma, nie ogranicza, nie mam czegoś z tyłu głowy, co może mnie blokować,

czy przed doświadczeniem życia, czy właśnie przed podróżami.

Więc ja to też zrobiłam na przykład świadomie, że nie wchodziłam w żadną relację.

Powiedziałaś?

Tak, bo jakby ja wiem, co ja w życiu chcę.

Ja wiem, że teraz jestem na takim etapie, gdzie chcę się rozwijać sama, gdzie chcę podróżować, poznawać świat.

Więc teraz jestem trochę na innym etapie.

Owszem, związki i relacje są w życiu bardzo ważne.

Rzega.

Ale jednak na różnych etapach życia to będzie się zmieniało, co my w danym momencie chcemy.

Dokładnie, dokładnie.

Ja, mimo tego, że zaraz będę miała 25 lat w listopadzie i ja też wiem tak, jakby to, że ja nie chcę jeszcze się zostać w jednym miejscu.

Chcę sobie pojechać gdzieś i tak dalej, tak jak ty teraz właśnie do Stanów.

I to jest okej, bo jak znajdziemy osobę, która jest w stanie to zrobić z nami, to jest spoko.

Byłabym otwarta na taką opcję, ale takich ludzi nie ma dużo.

W sensie to też gdzieś tam zmniejsza to grono potencjalnych partnerów do spotykania się.

I ja niestety przez ostatnie pół roku, będąc w Niemczech i nie wiedząc czy tam zostanę, doświadczyłam tego, że ludzie zazwyczaj nie myślą o tym, żeby się przydrowali z miejsca, w którym mieszkają.

Więc jakby też podeszłam z takim mindsetem, że okej, nie, teraz to nie jest mój czas.

Nie chcę i jakby zobaczymy, co będzie dalej.

A czemu stwierdziłaś, że nie chcesz?

Co było takim motorem napędowym, że okej, ty teraz stwierdziłaś, że nie jestem w związku, nie mam chłopaka

i nie wiem, kiedy będę miała i nie wiem, co chcę go mieć?

To jest w ogóle tytuł odcinka Oliwi.

Także zapraszamy bardzo, bardzo wartościowy odcinek.

Dziękuję bardzo, się przykochana jesteś.

Wiesz co, jakby jestem otwarta, a może właśnie nie jestem, w sumie szczerze.

Bo zauważyłam, że mam naprawdę bardzo mało czasu.

I tak jak dzisiaj, zaczęłyśmy rano, w stałym o szóstej, musiałam coś zrobić do pracy.

Gdy przyjechałaś nagrywamy, jakby gdyby nie teraz, to bym pewnie pracowała normalnie.

I to by trwało do piątej.

Kończy się piąta, chcę się zająć pod kassem, jakimiś tematami, coś tam, coś tam.

Jest dziewiąta, jestem taka o.

No mogę wyjść z domu, mogę się z kimś spotkać, ale to wiąży się z tym,

że następnego dnia będę mega zmęczona i zabraknie mi energii na inne rzeczy.

Ok, przyjdzie weekend, to czas na wybór.

Teraz jestem w Warszawie, są mojej dziadkowie.

Jest moja mama, jest moja siostra, jest mojej mamę życzony, są mojej przyjaciele.

I muszę to znowu jakoś rozporządzić.

Dobra, złożmy, że wyjadę do Niemiec, albo gdzieś tam, nie wiem.

I zacznę się z kimś spotykać.

Też wciąż mam mało czasu, bo jednak będę chciała sobie rozwinąć najpierw to życie społeczne przed chłopakiem, a dopiero potem skupić się na chłopaku. Po moim ostatnim chłopaku też myślę, że mam jakąś traumę, że koniec końców on dał mi ultimatum, że mój chłopak był z Sycylii, ja mieszkałam wtedy w Mediolanie i on mi powiedział, albo przeprowadzasz się na Sycylii, albo to jest koniec. Dla mnie zamieszkanie w jednym miejscu wiąży się z tym, że musiałabym porzucić swoją drugą ścieżkę kariery, czyli mode i tak dalej, bo w mode jest tak, że nigdy nie wiesz gdzie będzie praca, więc musisz za nią podążać, to nie jest tak, że ja sobie powiem, o ja chcę być w Mediolanie, bo jestem za bardzo na początku swojej drogi, żeby wybrzydząć w ogóle, dlatego też jestem w Niemczech. I myślę, że mogłabym się czuć niespełniona. W sensie już wtedy to wiedziałam, już z moim byłam, że jeśli przeprowadzę się do niego na Sycylii, zamieszkać w pięknej, sycylijskiej wiosce, gdzie jest wiecie słońce, plaża, piasek, no jest idealnie. Wydaje się, jak wymarzony scenariusz. No tak, ale wydaje mi się, że jak masz 50 lat. Tak, czy ty byś była szczęśliwa? Właśnie powiedziałaś, że może coś innego by być. Dokładnie, może ktoś, kto ma 20 lat byłby, odnalazłby się w tym i dla mnie to jeszcze nie jest to. Właśnie, czy to jest twoja droga? To nie była moja droga. I jakby byłam taka... Postawiłaś na siebie? Postawiłam na siebie. I na początku Maga to przeżywałam, dużo płakałam, byłam taka... To nie wiem, co teraz będzie. Może jednak go kocham, może powinnam wrócić i tak dalej. Moja mama jest taka, napisz do niego, powiedz, że wracasz, rzuć wszystko, co robiłaś, na co pracowałaś, od lat rzuć to i ja byłam taka... A ja nie chcę. Więc jakby, no nie, to jest postawienie na siebie. I to właśnie o to chodzi teraz, jak jesteśmy singielkami i znajdujemy ten swój cel i jakby dbamy o niego codziennie, to może być cel, tak jak mówię, siłowni albo cokolwiek, a może być to też jakiś cel zawodowy. To każdego dnia wstajesz i widzisz takie malutkie zmiany i myślisz sobie, pożyję się zbliża do tego, żeby być tą swoją wymarzoną kobietą. Dlatego ja też lubię robić jakiś vision boardy i tym podobne, bo to jest takie...

To jest właśnie...

Inspirujące.

Inspirujące i tak patrzysz na to i sobie przypominasz,

i tak chciałabym, że oglądałam moje życie.

I widzisz, że się powoli do niego zbliżasz.

I ja też jestem w takim momencie, że wstaję rano

i jestem taka...

Jestem podekscytowana na ten dzień.

Dzisiaj ty jesteś tutaj i jestem taka, boże,

te leże, czy dzisiaj się zadzieje i ja już w ogóle...

No jakby, kipie tym, że nie mogę się doczekać.

I myślę sobie, fajnie, jak się ktoś pojawi,

to widzi naturalnie,

ale jeśli nie, to jest milion innych rzeczy, na które ja czekam,

które się mają...

Wydaje mi się, że w ogóle dużo osób, np. tak,

myśli, że sensem ich życia jest związek, jest relacja

i że tak zatracają się w tym,

a zapominają w tym wszystkim o sobie.

I ja myślę, że warto właśnie poświęcić na początek ten czas dla siebie,

żeby poznać siebie, żeby naprawdę widzieć, czego my chcemy,

bo okej, nawet jeśli przez te, nie wiem, półtorej roku,

gdzie jest ta faza, gdzie my jesteśmy zakochani

i po prostu hormony buzują i jesteśmy najszczęśliwsi na świecie,

potem to mija i co będzie np. za te trzy lata,

czy ty będziesz w tym miejscu, w którym chcesz być w życiu?

Ciężko jest, zwłaszcza na początku właśnie,

jak jesteśmy młodzi, mało osób wie, czego chcą tak naprawdę

i ostatnio zauważyłam dużo przykładów,

w których związki się zaczęły, jak tuśmy już 16 lat.

I pokończyły się w wieku 24, 23 i tak dalej,

bo ci ludzie się zmienili.

I potem są dwie opcje.

Albo się dostosowujesz do tej osoby

i poznajcie siebie na nowo po prostu

i tak jak w małżeństwach wieloletnich,

ludzie na nowo się poznają, próbują dostosować się,

bo się zmieni w przyciągu 15-letniego małżeństwa,

albo się rozchodzicie, nie?

Tak, czasami zmieniają się te wartości, cele w życiu.

Totalnie, totalnie, jakby mi się cały czas coś zmienia.

Więc też chciałabym być szczerą,

myślę w stosunku do kóśkoko poznam

i być taka nie tak jak z moim byłam,

że to wszystko poszło i on mi powiedział,  
ja się przeprowadzę do mediolanu,  
potem nic z tego nie wyszło,  
on mi do ultimatum i tak dalej.  
A ja bym chciała być właśnie szczerą względem kogoś,  
że nie jestem w stanie ci zapewnić,  
gdzie będę za pół roku i jeśli jesteś na to gotowy,  
że i tak dalej, to spoko.  
Z drugiej strony uważam, że związki na odległość,  
zaczynanie związku od związku na odległość,  
tak jak ja zaczęłam, bez żadnych fundamentów i podstaw,  
nie jest dobre.  
Nie znasz to, że też drugiej osoby tak dobrze.  
Tak, no i to jest bardzo ciężkie, żeby to zrobić.  
I to też jest gdzieś tam dla mnie przez drogą,  
że nie wiem, czy chciałabym być w związku na odległość,  
też to jest, tu idzie za tym dużo czynników  
i ja wracam z tego pytania,  
dlaczego teraz właśnie jestem singielką i tak dalej,  
ale naprawdę lubię swoje życie i lubię to, co robię  
i to chyba był taki, taka najważniejsza rzecz.  
To jest wspaniałe i też jak właśnie ty robisz to, co chcesz  
i też jesteś szczęśliwa, to naprawdę jak spotykasz  
już tą drugą osobę, która jest na podobnym etapie,  
to to jest zupełnie inna relacja,  
bo ty nie zależy od tej drugiej osoby,  
tylko ty po prostu świadomie się decydujesz,  
że okej, zbudujmy coś,  
ale ty jesteś pełną, kompletną jednostką  
i ta druga osoba też i myślę,  
że wtedy o wiele, o wiele zdrowsze relacje się tworzą,  
bo wiesz, że ty jakby druga osoba cię nie definiuje.  
Ty jesteś osobną jednostką, osobną oliwią,  
masz swoje życie, masz swoją pracę, masz swoją pasję  
i po prostu ktoś może dodawać do tego twojego życia,  
a ty możesz dodawać do życia tej osoby.  
Totalnie, totalnie.  
Właśnie podobamy się tak, powiedziała, że jesteś pełna,  
jesteśmy pełnością.  
Tak, ktoś może nam coś dodać dokładnie,  
to przyszedł ten concept tego,  
że jakby są dwie połówki i one się łączą.  
Ryceź na białym koniu przyjedzie i cię uratuje.  
Nikt nas nie uratuje.

Ci rycerzy zazwyczaj następc dobijają tym mieczem jeszcze.

Tak, tak.

Albo nawet jak nas wydaje nam się, że uratuje,  
no to właśnie, potem jesteśmy zależne od tej osoby.

Dokładnie, dokładnie.

I to był mój błąd też.

To przez to wchodzimy, bo to my złe relacje.

Tak jak ja pojechałam do Mediolanu pierwszy,  
mężczyzna, z którym się spotykałam,  
to ja pamiętam, że ja się z nim spotkałam w pierwszym tygodniu,  
jak przyjechałam do tego Mediolanu i byłam taka,  
o, to teraz sobie zajmę tym, czas zaczyna się z nim spotykać.

Nagle, jakby, ja byłam tak uzależniona od niego.

Miałam obsesję na jego punkcie pod względem pisanie do niego,  
tego, co on robi i tak dalej.

I w momencie, kiedy on mnie zostawił, to ja byłam taka,  
u, ja nie mam żadnych znajomych.

Nie mam nic.

I on był toksyczny w sumie mega i źle mnie mega traktował,  
ale mi czegoś brakowało.

Nowe miasto też, czułam się niepewnie,  
znowu jakaś tam, takie rzeczy.

I weszłam w taką relację.

Więc to, jeśli jest też taka sytuacja,  
to można sprowadzić do tego,  
że właśnie wchodzimy w tą relację, tak jak powiedziałaś,  
że po prostu próbujemy się dopełnić kimś,  
żeby ktoś nam coś dał, czego nam brakuje.

Myszę, że dużo czasu też musiałaś na to poświęcić,  
żeby trochę przepracować te rzeczy.

I wiem, że byłaś na terapii  
i że to dużo wniosło w twojej życie.

Bardzo lubię, jak właśnie w podkaście u siebie mówisz,  
że ty nie grasz w żadne gierki.

Że to nie jest dla ciebie.

I domyślałam się, że jeśli teraz nie grasz w żadne gierki,  
to kiedyś był inaczej.

Więc co się stało?

I jak to sobie w ogóle zdaje sprawę,  
że ej, Olivia, to nie jest to, co ty chcesz w życiu.

Ty nie chcesz już być w tym rollercoasterze, emocji  
i na przykład zależy ci na innych rzeczach.

Myszę, że czasami nie widzimy niektórych rzeczy.

W sensie widzimy je, ale trochę je wypieramy.

Tak jak ja wchodziłam w tę relację ze świadomością tego, ja pamiętam przed medialem, że przyszłam imść terapii. Byłam taka, moja relacja z moim ojcem była średnia. On się pojawiał w moim życiu i znikał i tak w kółko. I ja nie wiedziałam, kiedy on wróci. I za każdym razem, jak on wracał, to było takie, wow, robiliśmy razem rzeczy. Potem znikał i byłam taka, ooo. Okej, jakby. I mój tata zawsze dużo bardzo mówił o wyglądzie. Bardzo, bardzo dużo. I zawsze był taki, że rzadko... rzadko mówił mi jakiś komplement dotyczący mojej inteligencji albo jakby właśnie tego, jaką jest tą osobą. I czasami mu się zdarzyło. I jak już ten komplement się zdarzył, to ja go łapałam. I potem przed wyjazdem do Mediolano, byłam taka, okej, muszę przepracować tę relację. Muszę się odciąć od mojego ojca i jakby, żeby było normalnie. I poszłam na terapię, w sensie poszłam do pani psycholog. I bardzo mi się nie podobało tam, na tej terapii. W sensie, bo opowiedziałam ją o jakichś tam relacjach, jakie miałam z mężczyznami. I mój ostatni chłopak, którego miałam, to był, miałam 17 lat. I ten związek trwał 10 miesięcy. I ja go zakończyłam. Bo ja czułam, że ja tego nie chcę, że ja wolę się spotykać z kilkoma mężczyznami. I tu ktoś oczywiście podbudowując sobie moje ego. A plus mój tata był mocnym playerem, powiedzmy. Więc jakby to też było coś, co jakby ja miałam taki wzorzec. On mi zawsze mówił, jakby jak mam postępować z mężczyznami i tak dalej. I to wszystko to była gra. I teraz w Augustu znałam tę sprawę w tym momencie, mówiąc o tym. I on zawsze był taki... Potkasz to na najlepsza terapia. Często to powtarzam. Dziwne. Co wspomniałam, że on takie rzeczy mówił. I teraz tu właśnie widzę, że on był zawsze taki, musisz grać. Mój pierwszy chłopak nie chciał ze mną być. W sensie, mieliśmy 17 lat i on był taki, ja nie wiem i tak dalej.

Ja byłam taka zakochana i pokałam pierwszą miłość.  
I mój tata był taki, powiedz mu, że to jest koniec.  
Że jakby nie chcesz się z nim spotykać, jeśli nie jesteście razem.  
I on mówi, zobaczysz, wróci do Ciebie.  
I ja to zrobiłam. I on rzeczywiście wrócił.  
Jak był, dawałam niedostępną i tak dalej.  
A potem byłam taka dobra.  
I srostałam się z tym chłopakiem.  
I nał chyba z dwa lata mówię czas na terapię.  
U tej Pani psycholog było mega średnio.  
Więc się poddałam.  
Jakby słaby psycholog, potrafię cię zniechęcić.  
Ja się czułam mega oceniana tam na tej wizycie.  
No i potem pojechałam do medialano.  
Pojawił się ten seks i dentysta,  
o którym mówię w swoim podkaście.  
No i weszłam w situation,  
bo on był taki sam jak mój ojciec,  
po tym jak poszłam na terapię, po nim od razu.  
W sensie już w grudniu  
my się rozstaliśmy w styczniu.  
Ja mnie do tej styczniu już w grudniu czułam, że coś jest nie tak.  
Wróciłam do Warszawy na święta.  
Zapisałam się na terapię, bo już wiedziałam,  
że albo tam dojdzie do jakiegoś rozpadu tej relacji.  
Albo ja jestem mega toksyczna,  
albo on jest mega toksyczny  
i no muszę z tego wyjść  
ogólnie. Więc sobie to uświadomiłam.  
Mega Pani psycholog.  
Cudowna kobieta, na którą trafiłam,  
uwielbiam ją, kocham i  
dzwonię do jej córki.  
To jest specjalista, to jest klucz do sukcesu.  
To jest, bo  
naprawdę znam dużo osób, które poszły  
i gdzieś tam ten psycholog był taki, że  
nie chcieli ich kontynuować terapię  
albo coś w tym stylu. Więc ta Pani była  
cudowna i rzeczywiście doszliśmy  
do tego, że to jest w ogóle taki sam  
mężczyzna, jak mój ojciec.  
Dosłownie to samo.  
Ma to sens.

I mój ojciec był toksyczny mega.  
I w relacjach z kobietami też.  
Moje czysto są po rozwodzie już długo,  
był mega toksyczny.  
I byłam taka, o, takich mężczyzn lubię takich graczy,  
bo jak ich zdobędziesz, to sobie podbierz  
samoocenę i tak dalej. Więc ja też to zrobiłam takie  
wyzwanie.  
Moja psycholog zadała mi pytanie i była taka,  
a miałaś jakieś porażki w życiu kiedyś?  
I ja też staram się myśleć pozytywnie.  
Więc nie chciałam odbierać niczego,  
co się stało w momencie jako porażki.  
I na pierwszy raz, jak ona to zadała, to pytanie,  
to byłam taka, nie.  
A ona, to jest twoja pierwsza porażka.  
Bo jakby postawiałaś sobie misję  
i dzisiaj nią dało.  
Okej.  
Racja.  
I przebolełam go chwilę.  
Myślałam, że będzie ciężiej, ale nie.  
Miałam taki bardzo dobry okres  
po tym rozstaniu. To były takie trzy miesiące  
mega.  
Wierzę, w siebie jest super.  
No i poznałam mojego drugiego chłopaka, który był  
przeciwieństwem. Mega ciepły.  
Ten tamten był mega zimny,  
wiecznie na dystans, raz pisał, raz nie pisał.  
Na przykład po pierwszej rance  
to ja byłam taka, ja się do niego nie odezwę  
do tego sexy dęty z tego pierwszego.  
Ja był potem do mnie taki, proszę, czekaj,  
masz się odezwiesz i ja widziałam, że to jest taka gra.  
Akrysum męczące.  
Jakby coś mega męczące, że musisz udawać  
kogoś, kim nie jesteś  
i w ogóle czemu jest ta gra.  
Jeśli dwóm osobom zależy,  
to tak, mężczyzna powinien wykazywać  
inicjatywę, starać się i tak dalej.  
Jasne na początku.  
Ale nie na zasadzie, kto napisze

pierwszy, kto z... jakby nie.  
W ogóle tak nie powinno być i to było męczące.  
I ja byłam taka, ja nie będę grała  
w żadnej gry, więc jak poznam  
mojego drugiego chłopaka, co zrobiłam, w ogóle przeskok.  
I byłam taka, ok, poznaliśmy się,  
on mieszkał na Cecylii  
a ja już codziennie miałam wilek na Cecylii  
do niego. I to też było złe.  
Potem w ogóle nie było takiej równowagi,  
tylko ogólnie przeskok mega szybki.  
I potem zrozumiałam,  
że znowu jakby  
ta relacja  
to też było  
coś takiego, że ja chciałam być chyba,  
żeby ktoś się mną mega zaopiekował.  
Tak mega, to gdzieś było też  
to moje wewnętrzne dziecko mega zranione i byłam  
tak, ok, on jakby  
zabiera mnie tu, tam, dba, pisze,  
dzwoni, mówi, że jestem cudowna i tak dalej.  
Czyli nie było  
znowu tak jakby kolorowo.  
I po tej relacji byłam taka, nie,  
wciąż jest coś nieprzepracowany  
i to jest to, że  
nie miałam czasu dla siebie.  
I znowu nie byłam sama. I teraz  
w przyszłej relacji miałam  
prawie rok, gdzie mogłam usiąść  
i byłam taka, ok, to, to,  
to i to.  
Tu coś było nie tak, muszę to zapamiętać  
na przyszłe relacje.  
I teraz jest ok.  
I terapia mega pomogła właśnie  
w zauważeniu jakichś rzeczy, typu  
chyba w powiedzeniu tego nakłós,  
bo nie jestem pewna, ta pani  
zadawała pytania, tak jak właśnie  
mówiliśmy, ale to nie jest tak,  
że nie wiadomo, co przepracowywałam  
na pewno siebie, czy coś w tym stylu.

To przepracowałam sama, aczkolwiek ona mnie nakierowała na pewne rzeczy tymi swoimi pytaniami i tym właśnie, że ja mówiłam to na głos i mogłam usłyszeć siebie, mówiąc tak, to jest problem i tak podkreślić to na kilku sesjach. Zdać sobie z tego sprawę. Czasami my zauważamy, nawet niektóre rzeczy, ok, może to nie jest normalne, może tutaj jest coś do przepracowania, ale dopiero jak sobie tu uświadomimy i naprawdę tak pocujemy, że ok, faktycznie tutaj coś jest nie tak, to wtedy dopiero mamy możliwość zmiany takiego wzorca, takiego schematu. Totalnie, totalnie, zgadzam się w tym 100%, więc jakby to było to, że powiedziałam to na głos i tak jak mówisz, wtedy mogłam zmienić ten schemat i na razie minął rok, równo tej relacji ostatniej i totalnie nie weszłam w żadną jakąś taką, która coś byś tam działa i tak dalej, a bo nie, tak jak gadałyśmy, nie chcę, ale wiem w co nie wchodzić, po prostu. Tak, to jest bardzo bardzo ściewa, że przez ten rok faktycznie jeszcze miałeś czas na to, że po pierwsze, poznać lepiej siebie, po drugie, zobaczyć, czego ty chcesz w życiu, w relacjach, ale czego też nie chcesz w życiu i w relacjach. To jest też bardzo ważne, bo wydaje mi się, że my w ogóle żyjemy w takim świecie, że właśnie tutaj to jest dla nas takie oczywiste, że no, my musimy wejść w jakiś związek i często ludzie wchodzą w te związki

bardzo nieświadomie, nie wiedząc, jakie są ich potrzeby, jakie są ich oczekiwania.  
Choć oczekiwania to jest takie triki słowo, że wydaje mi się, że nazwałabym to bardziej właśnie, żeby mieć świadomość tego, czego my potrzebujemy w relacji i czego my chcemy od relacji, żeby nie nakładać oczekiwań, nie tworzyć scenariuszy do osoby i nie wykorzystywać tego, jaki potencjał ona w sobie ma i jaki związek by mógł to być, tylko faktycznie patrzeć na to, czy dana osoba ma to, czego my szukamy.  
To jest tyle ludzi na świecie.  
Ja na przykład w tym momencie mojego życia bardziej wierzę w to, że relacje to jest świadoma decyzja dwóch ludzi niż to, że ok, na mnie gdzieś tam czeka rycaż na białym koniu, to jest ta jedyna, jedyna miłość.  
Relacje możemy tworzyć z bardzo różnymi osobami, tylko chodzi o to, żeby też nie zmieniać drugie osoby, bo ja na przykład nie chciałabym się zmieniać i być zupełnie inną osobą i żeby mój partner na przykład mnie w jakiś sposób modelował pod siebie, ja nie chciałabym być zfiniowana drugą osobą, no tylko chodzi o to, żeby znaleźć taką osobę, która jest kompatybilna do nas która dodaje nam do tego życia, a nie, że my musimy stać się zupełnie inną osobą, żeby być w tym związku i to jest coś właśnie o czym ty często mówisz i

co myślę, że przepracowałeś też przez ten rok  
właśnie o tym, co wcześniej rozmawiałeś,  
że ok, ty teraz masz  
swoje życie, ty jesteś swoim priorytetem,  
ty jesteś na swoim pierwszym miejscu  
i dzięki temu  
będziesz mogła też w przyszłości  
mieć swoim życiu osoby,  
które pasują do twojej wizji życia.  
Totalnie. A czy ty Sylwia masz  
takie coś określonego  
taką osobę, która masz taki obraz  
kogoś jakby chciała, żeby właśnie  
ta osoba miała takie wartości albo coś w tym stylu?  
Zdecydowanie wartości tak.  
Nie mam nic takiego bardzo  
konkretnego,  
ale wiem, że  
na przykład dla mnie bardzo  
ważne są rzeczy takie jak  
zaradność, obeznanie  
w życiu, takie rzeczy, że  
faktycznie ta osoba będzie  
dodawala w moje życie, a nie  
coś zabierała z tego życia.  
No oczywiście, inteligencja,  
jakieś wartości, kręgosłup moralny,  
zaradność, to właśnie  
zaradność nie wiem czemu jest dla mnie taka ważna,  
może dlatego, że ja zawsze byłam zaradna  
i to jest bardzo ważne dla mnie  
i uważam się za taką osobę, wiem, że sobie poradzę  
w każdej sytuacji,  
więc to  
na pewno jest dla mnie takim fundamentem  
no i myślę,  
że to musi być też na pewno  
osoba, która  
emocjonalnie jest na to gotowa, bo nie każdy jest  
gotowy na związek,  
na przykład na danym etapie swojego życia.  
Ja też za rok będę inną osobą, za 2 lata  
będę inną osobą, będę miała  
inne postrzeganie

trochę świata, inne myślenie, inne  
potrzeby, więc  
no tutaj myślę, że to jest ważne, żeby też  
wychodzić sobie naprzeciw, rozmawiać,  
komunikacja, to też oczywiście  
wróć każdej relacji, więc  
mam takie wartości,  
wiem czego szukam, wiem czego nie chcę,  
to też jest bardzo  
bardzo ważne  
i tak sobie to weryfikuję  
i też chroni mnie to pod wieloma względem  
i to jest w ogóle super, że  
na przykład ty, jak chodziłaś na te wszystkie randki  
i właśnie wiesz, która jest udana,  
która jest nieudana, możesz od razu sobie  
zweryfikować przez to, że masz  
jakąś tam grupę badawczą  
z którą  
tak poznajesz te osoby  
wiesz, co chcesz, czego  
nie chcesz, czego oczekujesz, czego nie oczekujesz,  
bo jak się na przykład  
ktoś zapatrzy w jedną osobę  
i to jest jej taki cały świat i  
nie widzi, że w ogóle są  
inne opcje, inne osoby z innym  
punktem widzenia, no i to też  
w innych relacjach, tak? Poznawajmy ludzi  
ludzi, różnych, znajomych  
obcych, bo naprawdę wiele  
można się od nich nauczyć i zobaczyć  
jak to,  
jak ktoś jest wychowany, jakie ma wartości  
co robi w życiu, jakim jest człowiekiem  
wpływa też na to, jak wyglądają  
jego relacje, jak wygląda jego całe życie  
i co możemy  
z nim ewentualnie stworzyć.  
Totalnie zgadzają się w stu procentach,  
poznawanie ludzi jest tak ważne  
i chodzenie na randki też  
właśnie, bo jakby te związki ostatnie  
dwa, tak przeszłam

przez niej jakby i przeżyłam jej, były straszne  
aczkol, straszne w sensie  
to, co było po nich było straszne  
to złamane serce  
i jak z tego wyjść sobie z tym poradzić,  
ale naprawdę nie wiedziałabym  
czego chce. Jeśli ciężko jest nam  
czytanie pomyśleć, to czego chcemy  
od tej drugiej osoby, to najlepiej sobie zadać  
pytanie, czego nie chcemy.  
Niech to będzie punkt wyjściowy  
i potem wszystko się ułoży, to jest najważniejsze  
i tak jak ty mówisz o tej  
zmianie dla kogoś, mój były mega chciał  
mnie zmienić pod siebie, mega  
zabrać wszystko, co jakby zbudowałam  
przez tyle lat, żeby tylko było tak, jak  
on chce. I  
on nie potrzebował ciebie, on potrzebował  
kogoś tam, kto po prostu jest  
sił, która mu pasowała  
może sobie eksplasteliny ulepić, co mu pasuje  
Dokładnie, a to nie o to chodzi  
i naprawdę jest duży  
osób, które są takie, o jestem sama  
teraz, to już do końca  
życia będę sama, to jest okres  
to jest okres, to że  
jesteśmy sami, to jest po prostu jakiś czas  
przez który musimy przejść  
z tyłu, gdzie są sami i to jest właśnie  
czas na inne rzeczy. To też nie znaczy, że  
jesteśmy, nie wiem, bezwartościowi, że  
nas nie chce, bo często  
to jest aż na odwrót, tak samo jak  
te właśnie mówisz, że nie narzekasz na brak  
zainteresowania  
płci męskiej, ja też nie narzekam  
tylko po prostu to są świadome wybory  
świadome wybory  
nie, nie chcę tego, nie chcę tego  
to nie jest coś, co jest obecnie dla  
mnie w życiu najważniejsze i że  
ok, jest jakaś relacja, jest potencjał

to się w to pakuje, tak idziemy  
w to, bo też wydaje mi się, że dużo kobiet  
ma coś takiego, że wcale  
one nie zakochują się w człowieku  
danej osobie, a tylko w tej  
wizji, tak, potencjalne  
właśnie w tym, albo nawet  
w uwadze, którą ktoś im daje, której  
nie dostały. A znam  
dużo związków, które weszły  
kobiety i po prostu ktoś im dał  
uwagę i były takie, o, kto już mi  
ktoś nie da tyle miłości, ile dostałam  
teraz, tyle właśnie zainteresowania  
i tak dalej, pokochasz  
siebie i dostaniesz tą uwagę. Tak, dokładnie.  
Jakby lepsza jest  
to twojej mamy już, albo jakies przyjaciółki  
serio, niż od typa, który  
teraz zna ci uwagę, ale potem  
to ci ujmie na długo. I  
takie relacje też obniżają poczucie własnej wartości,  
więc nawet na początku jeśli nam się tutaj on dał  
nam uwagę, to potem  
i tak będziemy czuć tą pustkę, to właśnie to, co  
powiedziałaś na początku, zrobimy koło  
jakby, że czujemy się samotne  
pomimo tego, że nawet kogoś mamy.  
A czy u ciebie w relacjach było tak, że  
gdzieś wiązałaś  
tą wartość, na przykład  
z tym, jak wyglądasz,  
z tym, kim jesteś  
dla tego mężczyzny, z kim  
jesteś w ogóle w związku. Czy to na przykład  
wpływało na poczucie twojej wartości?  
Wydaje mi się, że tak, w tych gorszych  
okresach tak, to wpływało na pewno.  
Moim dużym kompleksem było to,  
że tak, kiedyś byłam  
grubsza i tak dalej, ale byłam  
dosyć pewna siebie, na zasadzie  
moja pewność siebie chyba była problemem  
w tym, że jakby umysłowo

ja zawsze chciałam, żeby ktoś mi mówił  
komplementy, typu, jesteś zabawna,  
albo jesteś inteligentna, albo jesteś taka  
mądra, związana z twoim charakterem  
a nie wyglądem. A nie wyglądem.  
Jakby mogłam, miałam czas, że ważyłam naprawdę  
10 kilo więcej i jakby  
to było ostatnio, że kiedyś myślałam, gdzieś tam  
ten wygląd, tak, mój to tam i docinał, często  
i tak dalej, ale  
nie był to problem. Problemem  
było to, że na przykład, nie wiem, ludzie mogli  
uważać, że jestem głupia. I to był  
mój mega duży kompleks, z którym się długomierzyłam  
i jak spotykam się z sekcji.  
Ten tystom był, jakby, nigdy nie mówił mi  
komplementów dotyczących  
mojej, gdzieś tam, jakby  
inteligencji, tak. I by zawsze był  
taki, o, pięknie ci wygląda się, mam taka  
mmm, ok. I nigdy nie było, o, jesteś  
zabawna, albo oraz jak powiedział mi,  
że mój żart jest śmieszny, to ja do dzisiaj  
o tym pamiętam, że ja mówię, że mój żart był śmieszny.  
I potem mój drugi  
chłopak był zawsze taki, że  
no, ty to w sumie  
nie pracujesz, jakby, i ja mam  
taka, jak to nie pracuję, jestem w pracę  
i będzie oku do piątku, pracuję z dali,  
dzięki temu mogę do ciebie przyjechać i tak dalej.  
Albo były takie, o, pomysł  
z podcastem to jest beznadziejny, to będzie  
do go słuchał. I ja mam taka  
fiksus, może to jest beznadziejny, więc tak naprawdę  
ci mężczyźni, oni mówili, że oglądam pięknie  
zawsze, jakby, moglibyśmy  
poematy z tego opisać, ale  
nigdy nikt nie traktował  
jakby niczego  
z mojego, może charakteru, albo  
właśnie jakiś tam pasji  
i planów na przyszłość ambicji,  
jakby, nigdy nikt nie mówił mi nic o tym

takiego pozytywnego, więc mimo, że ja miałam podbudowane ego pod względem wyglądu, to ja potem zaczęłam myśleć po tych wszystkich relacjach i trwałam w tych relacjach bo fajnie jesu się od kogoś, że ładnie wyglądasz, jesteś ładna i tak dalej. Może dlatego mój były mnie traktował, jak taką zdobycz trochę, przez to, że nie jestem jasna, jestem blondynką, to dla nich na Secylii to jest coś czego nie widzisz na co dzień, zwłaszcza się to jest małe miasto. Więc jakby, jak my gdzieś wychodziliśmy to, to wszyscy się patrzyli i nie dlatego, że jestem Kate Moss, ale dlatego, że po prostu, jakby ja byłam inna, że dziękowałaś uwagę. Przyciągałam uwagę, bo jestem mega jasna, widzisz jaką mam jasną skórę w ogóle? Ja nie wiem. Tak, ja po powroci z Cypru, przy tobie, jestem jak moźynka. No, ale nie każdy taki jest, bo po prostu jestem mega po prostu jasna, oni wszyscy opaleni i tak dalej, więc no fajnie jak ktoś tak nie, na zasadzie tego wyglądu czujesz się taka atrakcyjna, że pociągasz kogoś, ale potem jak przychodzą te aspekty właśnie jakiejś tam psychiki no to, no to czujesz się słabo z tym i to potem wychodzi właśnie. No i tak było też umnie, że to po wychodziło potem, że ja długo się zastanawiałam nad podcastem, odrzuciłam ten pomysł będąc tym chłopakiem, może chciałam to zrobić, to odrzuciłam go i wiele innych rzeczy, przepuszczam, że podrzucałam albo gdzieś tam sobie odjęłam, to on tak uważał. A ja bym ci jeszcze chciała zapytać o to i jak to w ogóle rozróżniasz?

To czy to jest właśnie coś, czego chcesz, czy to jest coś, czego nie chcesz, czy to jest intuicja, czy to są jakieś takie rzeczy, które wcześniej sobie ustaliłaś jak to wygląda?

Teraz na pewno jak się z kimś spotykam to z wieloma mężczyznami spotykałam się na początku, którzy wydawało mi się, że są mega pewnie siebie, a potem wychodziły z nich jakieś kompleksy i to było właśnie tych dwóch poprzednich mężczyzn, więc teraz staram się ocenić to, czy rzeczywiście ktoś jest pewny siebie, czy mówi o tym głośno, czy są jakieś takie małe rzeczy, które pokazują, że ktoś może mieć jakieś kompleksy albo traumy, jak ktoś mówi, że ma traumy i nie ma nieprzypracowane, tak jak mój były, to już raczej w to nie wejdę dopóki ktoś nie wyrazi chęci, nie. A przedtem byłam taka, okej, trauma nie jest taka duża, co tam, że go zostawiła dziewczyna, 10 lat temu i on... Ja go naprawię.

A wy i tak dalej, stop, stop zabawy, bo budowniczy i tak nie, jakby dosyć, tak że to jest na pewno taki wyznacznik dla mnie, że myślę, że wszystkie z nas widzimy takie małe, czerwone flagy. Jakoś tak nie chcemy ich zauważyć. Nie chcemy ich zauważyć, tak jak ostatnio napisała do mnie dziewczyna, że chłopak zna się dwa tygodnie i mega dużo jej pisał jakby takich mega miłych rzeczy na zasadzie, że jak on jest cudowny i tak dalej i tak dalej i ona, że się stało. Ja mówię, stara. Uważasz, że po tygodniu znajomości kogoś, jak ktoś ci pisze tyle rzeczy i tak ci bombarduje, czyli love bombing to uważasz, że to jest jakby normalne.

Musimy się doksztalać w tej kwestii.  
Musimy wiedzieć, jakie są sytuacje, bo  
inaczej nie rozróżnimy ich  
i randkować, no i więcej randkujemy,  
zobaczymy jakieś sorce i tak dalej.  
I intuicja.  
Jakby to jest stawona rzecz.  
Kierujesz się swoją intuicją? Tak,  
bardzo często. No, to jest  
podstawa. Tak, ja się zgadzam.  
I tutaj właśnie też tak płynnie przechodzimy  
trochę do tematu tej żeńskiej i  
męskiej energii, bo właśnie ta intuicja,  
to jest coś bardzo takiego  
typowego dla kobiet, mówi się, że  
damska intuicja, męski  
strzał, ale właśnie  
powiesz może coś o tym więcej, bo  
wiem, że też bardzo interesujesz się  
tym tematem i  
nawet jest odcinek już na kanale  
o tej energii.  
Tak, damska energia  
właśnie tak jak ja na przykład  
w przyszłości, tak jak ty mówisz, że  
jesteś zaradna. I też wiem,  
że gadałyśmy kiedyś na temat tego, że  
u ciebie  
był taki problem, że zaczęłaś  
odstawiać coś telefon na weekendu, co wtedy  
sobie robiłaś takie przerwy i tak dalej.  
To często, to jest właśnie damska energię.  
Danie sobie takiego spokoju,  
czasu i tak dalej. Przystanie się  
puszować, tak jak ja teraz mówię,  
może wrócić do pracy za miesiąc? Może nie.  
It's okay.  
A nie taka kontrola nad wszystkim, takie  
pchanie tego, że muszę to zrobić  
i tak dalej, i tak dalej, bo teraz jest  
ta kultura pracy  
i mega dużą... Zawierniczu. Tak,  
zawierniczu i jej nie ważne, umrzesz  
i jakby zabierzesz ze sobą

tylko ważne, żeby było, że osiągnęłaś coś.  
To jest damska energia. Mężczyźni są tacy.  
Damska energia to jest taka, że robisz coś, jeśli chcesz być jakby biznesu, umę,  
rób to. Ale nie dlatego, bo jak chcesz społeczeństwo i taka jest kultura, tylko dlatego, że tak czujesz wewnątrz.  
Ty czujesz wewnątrz, że chcesz prowadzić podkast i gadamy o tym ciągle i to jest coś, co wychodzi od ciebie.  
Jest dużo osób, które po prostu myślą sobie okej, nie wiem, nie będę miała dzieci, mimo że chcą mieć dzieci mega i czułem, że to jest ich czas, ale najpierw muszę pracować do 30. Mądre, tak, zaoszczędzić miesiące i tak dalej, nie będziesz szczęśliwa, nie będziesz swojej damskiej energii, bo będziesz się wypierała, tego czego chcesz naprawdę właśnie.  
To prawda. I w relacjach myślę, że też często to działa, bo to, co właśnie powiedziałaś, ja mam sobie bardzo dużą część też takiej męskiej energii, jeśli chodzi o rzeczy, które robię, o jakieś takie osiągnięcie celu w pracę, to tam ta męska energia jest turbopomocna.  
Cele, nawyki, to są rzeczy, które ja mam w swoim życiu, ale ostatnio uczę się też, żeby właśnie w tym wolnym czasie, poza dzisiejszymi z moimi projektami, gdzie jestem z przyjaciółkami, ze znajomymi, czy też sama, żeby spędzać te spokojne poranki z kawusią, nacieżyć się śpiewem ptaków, piękną pogodą i bardzo też doceniam te aspekty. Kiedyś myślałam, kiedy się autentycznie myślałam, że to jest słabość,

że trzeba być takim twardym, niemiętkim,  
siłownia, trzeba się  
po prostu puszować codziennie,  
bardzo trudne  
treningi, takie obciążające  
dieta, cele, nawyki  
od, dochodzić jak w zegarku  
i mnie to strasznie męczyło.  
Jakieś bardzo chciałam być taką osobą, ale potem  
zrozumiałam, że Ej Sylwia, to ci wcale  
nie służy. I faktycznie w niektórych  
rzeczach dalej, to jest  
bardzo przydatne, ale  
to musi być zawsze jakiś  
balans. I na przykład ja w relacji  
też wiem, że chcemy  
być w tej swojej żeńskiej energii. I że  
kiedyś myślałam, że ok,  
tutaj ja jestem właśnie taka  
bardzo zaradna, solidna,  
że ja sobie zawsze poradzę  
i ja wiem, że ja sobie zawsze poradzę  
tylko, że jak się jesteś z tą drugą osobą  
to ty chcesz, żeby  
ona na przykład przyjęła inicjatywę,  
chcesz się czuć bezpiecznie, chcesz się czuć  
pokana, zauważona. Totalnie,  
właśnie oddawanie tej kontroli  
to jest to, o czym mówimy, że jak by chcesz,  
żeby ktoś też się zaopiekował  
i dużo osób, tak jak też kadałość  
w ostatnim naszym spotkaniu, jest tak, że  
nie chcesz pomocy od kogoś.  
Ja zrobię to sama, ja nie potrzebuję,  
bo ja jestem zaradna i tak dalej.  
Super. I brawa  
dla wszystkich kobiet, naprawdę.  
Ale to nie jest słabość to, że ktoś nam pomaga,  
a wręcz  
przeciwnie, bo  
jak mamy więcej ludzi w swoim życiu,  
oni mogą nam pomóc, zrobimy rzeczy sprawni,  
szybciej. Oni czują się też potrzebni.  
Oni czują się potrzebni.

I ja sobie ostatnio zdałam pytanie,  
bo już poprosiłam na jakąś jedną rzecz,  
czy to było, nie wiem, czy to było, a może to było  
za nadtaże to przełożyć dzisiejsze nasze spotkanie,  
ale nie wiem, kojarzy mi się to w tym tygodniu  
tego okresu, gdzie miałam amginę,  
więc wszystko jest jak sen na jamię.  
I byłam taka,  
mogę o to poprosić, bo jak ludzie mi o coś proszą,  
to ja nie myślę sobie, o nie,  
ona mi o coś poprosiła, albo  
ja jestem chętna, żeby pomóc.  
I nie mam z tym żadnego problemu.  
I nawet sprawia mi to przyjemność.  
I dużo osób też tak ma.  
I musimy nauczyć się przyjmować po prostu to,  
że inni ludzie chcą nam pomóc,  
że w kupie siła,  
jak nie wiem, jak są mecze koszykówki,  
to tam nie wygrywa jedna osoba.  
Jakby oni są zespołem  
i robią to wszystko razem.  
I tylko zespoły tak naprawdę osiągają cele.  
Jest to taka właśnie zasada synergii.  
Faktycznie, im starszym się jestem,  
też zauważę się, jak dużo uwagę mają  
te relacje w naszym życiu.  
Jak warto mieć dobrą relację ze sobą,  
żeby potem budować te relacje z innymi.  
I to jest właśnie mega ważne,  
żeby zacząć od siebie,  
bo to potem rezonuje też na ludzi,  
z którymi my tworzymy te relacje.  
I też ostatnio czytałam właśnie książkę,  
co ci się przydarzyło.  
To jest doktora Perego,  
Pryiego, Perego,  
nie wiem, i Opry.  
I to jest książka,  
która też pokazuje mi, jak ogromne znaczenie  
właśnie te relacje mają  
w życiu.  
I naprawdę  
to jest nieocenione,

jak dużo dobrego,  
ale też złego oczywiście mogą  
w nasze życie wnieść.  
Więc zadbajmy o to,  
abyśmy my  
faktycznie weryfikowały szybko te relacje,  
żebyśmy wiedziały, czego chcemy,  
żebyśmy wiedziały, jakie jesteśmy,  
czego potrzebujemy, czego szukamy,  
bo to przełoży się  
tak naprawdę potem na całe nasze życie.  
My jesteśmy też, mówi się, że sumą  
tych kilku osób, którymi się otaczamy,  
więc warto  
świadomie  
dobierać te osoby w swoim życiu.  
No bo mamy taką możliwość.  
Tak, ale nie wybieramy, ale partnera,  
przyjaciółki, znajomych, jak najbardziej.  
Totalnie. I znowu z wywiada  
czułaś koła do pierwszego pytania  
z tą samotnością.  
Bo tylko w czasie samotności możemy się  
jakby tego dowiedzieć.  
Bo potem są te relacje  
dziewczyny, mężczyźni jakby, którzy  
skaczą z relacji tej relacji  
i nie mają czasu na żadne przemyślenia  
po drugiej, bo  
nikt nie wyciągnął żadnych wniosków,  
wciąż nie wiemy czego chcemy  
i to się tak właśnie kończy tragicznie.  
Czyli dochodzimy do wniosku,  
że musimy najpierw  
pokochać siebie, aby pokochać  
innych i  
że samotność jest czasem dobra,  
sama nie znaczy samotna  
i że musimy pracować  
nad relacją  
ze sobą, bo to oddziałuje na wszystkie  
inne relacje w naszym życiu.  
Oliwia.  
Bardzo, bardzo, bardzo dziękuję Ci za tę rozmowę.

Odsyłam też na kanały  
Oliwi. Na TikToka, na Instagrama  
wszystko będzie podane w opisie  
i oczywiście do cudownego podcastu.  
Tam już też widnieje rozmowa ze mną,  
jeśli mielibyście ochotę  
posłuchać. No i co?  
Życzę wszystkiego Wam  
dobrego, miłego dnia  
do usłyszenia. Cześć!