

*Prawdziwa historia
o przetrwaniu,
miłości i powrocie
do siebie*

DROGA
Kobiety

OD DZIEWCZYNKI,
KTÓRA PRZETRWAŁA,
DO KOBIETY, KTÓRA ZACZYNA BYĆ.

MARLENA VAN ZESSEN

*Prawdziwa historia
o przetrwaniu,
miłości i powrocie
do siebie*

DROGA *Kobiety*

OD DZIEWCZYNKI,
KTÓRA PRZETRWAŁA,
DO KOBIETY, KTÓRA ZACZYNA BYĆ.

MARLENA VAN ZESSEN

BookEdit

Copyright © Marlena van Zessen, 2026

Projekt okładki: Dawid Duszka

Redakcja: Magda Ceglarz

e-book: JENA

ISBN 978-83-68750-66-9

Wydawca

BookEdit

tel. 512 087 075

e-mail: redakcja@bookedit.pl

www.bookedit.pl

facebook.com/BookEditpl

instagram.com/bookedit.pl

Dedykacja



Dla dziewczynki, którą kiedyś byłam.

Dla tej, która nauczyła się przetrwać,
zanim zdążyła zrozumieć świat.

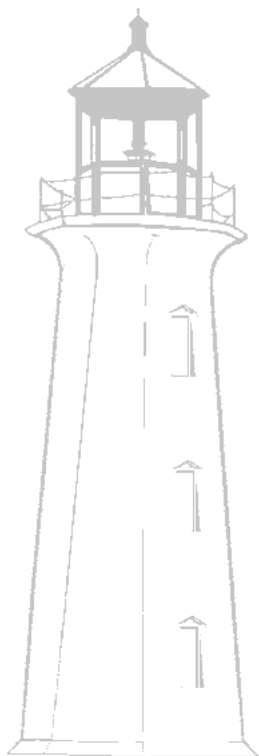
Dla tej, która była cicha,
bo nikt nie pytał, co czuje.

I dla każdej kobiety, która niesie w sobie
własną historię czasem niewypowiedzianą,
czasem zbyt ciężką, by unieść ją samotnie.

Nie jesteś sama...

Nie jesteś historią, która się nie udała.

Jako kobieta jesteś największą alchemią
tego świata.





Od autorki



Ta książka jest opowieścią opartą na moich wspomnieniach i osobistych doświadczeniach. Przedstawia wydarzenia tak, jak je pamiętam i przeżywałam. W trosce o prywatność osób trzecich niektóre szczegóły i okoliczności zostały pominięte.



Wprowadzenie



Przez długi czas myślałam, że niezwykle historie należą
do niezwykle ludzi.

Do bohaterów książek.

Do osób, które zmieniają świat.

Do ludzi sławnych.

Dziś wiem, że to nieprawda.

Najpiękniejsze i najtrudniejsze historie często kryją się za
drzwiami zwykłych domów.

W sercach ludzi, o których nie piszą gazety.

A jednak to, co, przeżyli ma taką samą wartość.

Żyjemy w czasach, w których każdy może opowiedzieć jego własną.

Możemy zobaczyć, że niezwykłość nie rodzi się z wielkich
czynów, lecz z odwagi, by spojrzeć prawdzie w oczy.

I zrobić to z prawdziwą pokorą. Z cichą mądrością, która pozwala przyjąć własne życie takim, jakie było i jakie jest.

Nie po to, aby je usprawiedliwiać, lecz by przestać z nim walczyć.

Bo człowiek, który zna swoją wartość, nie musi udowadniać jej światu.

Nie potrzebuje stawiać się ponad innymi.

Wie, kim jest.

Potrafi z taką samą czułością spojrzeć zarówno na własną siłę, jak i na własne słabości.

Przez wiele lat wydawało mi się, że moje życie nie było warte opowiedzenia.

Nie było przecież niezwykle.

Dziś wiem, że było najbardziej ludzkie.

A to, co najbardziej ludzkie, najmocniej łączy nas ze sobą.

Za chwilę przeczytasz historię kobiety, która przez większość życia myślała, że jest nikim.

Najbardziej niewidzialna była we własnych oczach.

Dopiero później odkryła, że to, co chciała ukryć przed sobą i przed światem, stało się początkiem jej siły.

Moja opowieść zaczyna się w ciemności, ale nie kończy się tam.

Nie wierzę, że życie można podzielić na to, co wyłącznie jasne, i to, co wyłącznie ciemne.

Są chwile, gdy światło pozwala nam iść naprzód.

Są też takie, gdy dopiero w ciemności zaczynamy widzieć to, co przez lata pozostawało niewidoczne.

Tak jak kwiat nie zakwitnie bez słońca, ale uschnie bez deszczu.

Życie oddycha jednym i drugim.

Być może dlatego tak często szukamy kogoś, kto powie nam, jak żyć.

Ja nie mam gotowej recepty na życie.

Mam tylko własną drogę i historię, która mnie ukształtowała.

Jeżeli i Ty odważysz się zajrzeć do miejsc w sobie, których przez lata unikałeś, być może odkryjesz, że właśnie tam czeka latarnia, której szukałeś.

Nie szukaj jej daleko.

Być może od zawsze stała tuż przy wejściu do miejsca,
którego najbardziej bałaś się otworzyć.

A może odnajdziesz w tej drodze fragment siebie.
Będę wdzięczna, jeśli przejdziemy tę drogę razem.



Prolog



Cisza.

Dziś już się jej nie boję.

Kiedyś była wszystkim, czego nie chciałam czuć.

Znikałam wiele razy...

Z miejsc, ludzi i przestrzeni, które mnie pozornie widziały,
ale nie zawsze naprawdę rozumiały.

Tym razem zniknęłam dla siebie.

I wtedy zaczęło wracać to, co przez lata pozostawało ciche.

Odkryłam, że najciemniejsze piwnice nie znajdują się pod
starymi domami.

Znajdują się w nas.

To tam odkładamy wszystko, czego jako dzieci nie potrafiliśmy unieść.

Strach.

Wstyd.

Samotność.

Tęsknotę.

I wszystkie słowa, których nigdy nie wypowiedzieliśmy.

Zamykamy drzwi i uczymy się żyć tak, jakby ich nie było...

Jedna z takich piwnic zaprowadziła mnie do miejsca,
w którym wszystko się zaczęło.

Byłam bardzo mała.

Za mała, żeby zrozumieć, co się dzieje.

Pamiętam tylko fragmenty.

Obrazy, które wracają jak urwane klatki filmu.

Kanapę.

Czyjaś rękę.

I ciało, które staje się nieruchome.

Przez wiele lat ta historia nie miała we mnie słów.

Była zakopaną ciszą, która wracała w najmniej
spodziewanych momentach.

Dopiero jako dorosła kobieta zaczęłam rozumieć, że ta mała dziewczynka zrobiła wtedy jedyną rzecz, jaką potrafiła.
Przetrwiała.

Przez długi czas wierzyłam, że to wystarczy.
Ale gdzieś pod tym wszystkim zawsze była część mnie, która nigdy nie została naprawdę usłyszana.

Aż przyszło pęknięcie.
Moment, w którym nie dało się już iść dalej tak samo.

Zniknięcie nie było ucieczką.
Było pierwszym prawdziwym zatrzymaniem.
Zaczęłam widzieć, czuć i rozumieć.

Nie tylko to, co się wydarzyło, lecz także to, jak pozostało we mnie.
W ciele.
W wyborach.
W miłości, której szukałam.

To nie jest historia o tym, co było.
To historia o tym, co zrobimy z tym, co było.

Ta książka nie powstała z potrzeby rozpamiętywania przeszłości.

Powstała z potrzeby zrozumienia tego, co przez lata wydawało się niezrozumiałe.

Japońska filozofia kintsugi mówi, że rozbite rzeczy nie tracą swojej wartości.

Pęknięcia wypełnia się złotem, zamiast je ukrywać.

Wierzę, że miłość jest najwyższą wartością naszego życia. Jest największym pragnieniem człowieka, a jednocześnie tym, czego na świecie wciąż najbardziej brakuje.

Może właśnie dlatego tak często szukamy jej wszędzie, zapominając, że pierwszym miejscem, w którym powinna zamieszkać, jesteśmy my sami.

Niech więc ta książka będzie drogą.

Od dziewczynki, która nauczyła się przetrwać...
do kobiety, która zaczyna naprawdę być.



Rozdział 1

ZŁY DOTYK



Miałam cztery, może pięć lat.

Widzę to do dziś.

Jako ciało malutkiej dziewczynki.

Pamiętam.

Jestem tylko ja i on.

Drzwi są zamknięte.

Kładzie mnie na łóżku.

Jego ręce są na mnie.

Zastygam.

Jakby moje ciało wiedziało szybciej ode mnie, że jedyną
rzeczą, którą mogę zrobić, jest przestać istnieć...

Nie ruszać się.

Nie oddychać.

Nie być.

Zatyka mi usta ręką, a ja leżę nieruchomo.

Przez tyle miesięcy nie ma nikogo, kto by wszedł do pokoju i powiedział, że to nie powinno się wydarzać.

Moje ciało zapamiętuje napięcie, dotyk i strach, który nie miał głosu.

Kiedy dziecko doświadcza przemocy seksualnej, często nie ma możliwości walki ani ucieczki.

Nie może zatrzymać dorosłego.

Nie może zrozumieć tego, co się dzieje.

Nie potrafi nazwać krzywdy, mimo że ją czuje.

Wtedy może pojawić się odłączenie – dysocjacja.

Ciało pozostaje w miejscu, a część świadomości jakby znika.

Odpływa daleko od tego, co dzieje się tu i teraz.

Dla dziecka jest to jedyny sposób, aby przetrwać coś nie do uniesienia.

Długotrwała terapia przywróciła obrazy i ból, które przez lata czekały w ciszy.

Był niemal nie do uniesienia.

Ten człowiek umarł, zanim odzyskałam swoje wspomnienia.

Ale pamiętam, kim był.

Jak miał na imię i jak się ubierał.

Czy miałabym mu coś do powiedzenia?

Jest jedna rzecz, której jestem pewna.
Już nigdy nie skrzywdzisz żadnego dziecka.

Chciałam wierzyć, że to był koniec.
Nie był.

Potem ktoś inny mnie dotykał.
Jego też pamiętam i wszystko, co mi robił.

Powoli zaczynałam wierzyć, że tak po prostu wygląda moje
życie.

Potem nadeszło kolejne odkrycie.

Miałam trzynaście lat, gdy przypadkiem odkryłam jego zeszyt.
Człowieka, którego przez lata się bałam.
W jego zapiskach znalazłam wieloletnie wyznania miłości
skierowane do mnie.

Odkrycie jego notatek było jednym z najbardziej
wstrząsających momentów mojego życia.
Wtedy wszystko ułożyło się w jedną całość, jak brakujący
element układanki, który nagle wrócił na swoje miejsce.
Wydarzenia, których doświadczyłam, zaczęły układać się
w przerażająco spójną historię.
Były tam wyznania, emocje i fantazje, które nigdy nie
powinny być kierowane do dziecka.

W tamtym momencie po raz pierwszy zdałam sobie sprawę,
że nigdy nie patrzył na mnie jak na dziecko, lecz jak na obiekt
swoich uczuć i pragnień.

Zakazy wychodzenia z koleżankami.

Ciągła i brutalna kontrola.

Karanie.

Brak zgody na chłopców i dorastanie.

Dziś widzę, że wszystkie te zakazy i kontrola mogły służyć
temu, by zatrzymać mnie przy sobie za wszelką cenę.

Jakby każdy krok w stronę własnego życia oddalał mnie
od świata, który próbował wokół mnie stworzyć.

To była jedna z najtrudniejszych prawd, z jakimi przyszło mi
się zmierzyć...

Bo przecież mała dziewczynka potrzebuje miłości, opieki
i bezpieczeństwa.

Nie uwagi dorosłego mężczyzny, który przestaje widzieć
w niej niewinną istotę.

Albo nigdy jej taką nie widział...

Gdy myślę o tym, czym jest dla mnie niewinność dziecka,
widzę czystość.

Biel.

Piękno.

Delikatność.

Widzę białego łabędzia sunącego po spokojnej tafli jeziora...

To nie ono utraciło swoją niewinność.

To sprawca utracił swoje człowieczeństwo.



Rozdział 2

DZIECIŃSTWO



Jest wieczór.

Mam około sześciu lat.

Bujam się na huśtawce.

Na placu zabaw jest pusto, jakbym znalazła się pośrodku wymarłego miasta.

Spoglądam w górę i w oknie na trzecim piętrze, na którym mieszkam, dostrzegam sylwetkę kobiety. Cieszę się, że moja mama już wróciła do domu i czym prędzej biegnę na górę. Z ogromną nadzieją, że to ona.

Cała w emocjach pociągam za klamkę, a przed oczami widzę postać kobiety.

To nie jest moja mama.

Czuję ogromny zawód.

Biegnę do pokoju, zalana łzami.

Tak, żeby nikt nie słyszał.

Za drzwiami trwa libacja.

Nikt nie widzi, że mnie nie ma.

Wtedy po raz pierwszy zrozumiałam, jak bardzo tęskniłam
za mamą, która nie mogła być moją bezpieczną przystanią.

Są tęsknoty, z których się nie wyrasta.
Ona jest największa. I nigdy nie zniknęła.

Nie potrafię wracać do dzieciństwa z czułością.
Ten okres, który powinien być magiczny i beztroski, u mnie
naznaczony był cierpieniem, przemocą, odtrąceniem, głodem
i samotnością.

**Nigdy nie będę gloryfikować cierpienia ani powtarzać,
że „tak miało być”.**

**To nie powinno wydarzyć się nigdy.
Żadnemu dziecku.**

Nie ma w tym nic pięknego.

Nic szlachetnego.

**I nie... nie jestem wdzięczna za krzywdę,
której doznałam.**

**Jestem dumna z tego, że to przetrwałam.
To ogromna różnica.**

W domu zawsze ktoś pił.
Oglądał pornografię.
Nie wiem, kiedy to się zaczynało i kiedy kończyło.
Były też takie dni, kiedy nikt nie pytał, czy jadłam.
I ten wieczny brak pieniędzy.

Przynajmniej kilka razy w miesiącu dostawałam do ręki kartkę, na której była prośba o danie jedzenia „na kreskę”. Szłam z nią do piekarni albo warzywniaka, podawałam ją sprzedawcy i czasem wracałam z reklamówką jedzenia, a czasem z odmową.

Bałam się, gdy odmawiali.
Wiedziałam, że konsekwencją będzie lanie i kolejny dzień bez jedzenia.

Czasem byłam wysyłana na skup.
Z torbami pełnymi pustych butelek po wódce.
Pamiętam ich ciężar i to, jak przy każdym kroku obijały się o moje nogi.
Nie myślałam wtedy o wstydzie.
Po prostu robiłam to, co musiałam.

Najbardziej lubiłam niedziele.
Wtedy byłam kapana i oglądałam Smerfy.



Spis treści



Dedykacja	5
Od autorki	7
Wprowadzenie	9
Prolog	13
Rozdział 1. Zły dotyk.	17
Rozdział 2. Dzieciństwo	23
Rozdział 3. Bezpieczeństwo	41
Rozdział 4. Niewidzialna	45
Rozdział 5. Macierzyństwo	51
Rozdział 6. Szukanie miłości	59
Rozdział 7. Życie, które budowałam.	65
Rozdział 8. Fotografia	77
Rozdział 9. Pęknięcie	85
Rozdział 10. Integracja.	91
Rozdział 11. Alchemia kobiety	97
Dziś	101
Epilog	103

