

Uzdrowienie kobiecości 2

Copyright by Wydawnictwo Ezooneir, 2023

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Żaden fragment tekstu nie może być publikowany
ani reprodukowany bez pisemnej zgody Wydawcy.

Zbiór tekstów: Ewa Ziółkowska, Agnieszka Mlicka-Ezooneir

Korekta: Agnieszka Skórzewska

Zdjęcie na okładce: Agnieszka Mlicka-Ezooneir

Modelka: Zuzanna Rybiałek

Skład i opracowanie graficzne: Agnieszka Mlicka-Ezooneir

ISBN E-BOOK 978-83-67459-15-0

WYDAWNICTWO EZOONEIR

Uzdrowienie kobiecości

KSIĘGA DRUGA

Prawdziwe historie kobiet
o ich drodze do pokochania siebie

Dziękuję wszystkim bohaterkom, które odważyły się
podzielić swoją historią. Niech te mądre słowa wspie-
rają i pomagają innym kobietom
w ich drodze do odkrywania
własnej kobiecości.

Agnieszka Mlicka-Ezzoneir

SPIS TREŚCI

Słowo od wydawcy 11

Wstęp (Ewa M. Ziólkowska) 12

1. Moja droga przez las doświadczeń,
czyli życie po balacie 14
Sylvia Brzezińska

2. Wybór świadomego kształtowania swojej kobiecości 26
Halina Gumowska

3. Bądź demiurgiem swojej rzeczywistości 45
Ezo Oneir

4 Molekuły, zioła, zapachy,
czyli ekonomistka poza systemem 59
Justyna Tymcio

5. Opowieści niewidzialnej 75
Kasia Raabe

6. Samoakceptacja kluczem do transformacji 86
Agnieszka Szylar

7. Związek, rodzina, miłość – o procesie współtworzenia sil-
nych więzi i bajka „Jak dusza człowiekiem się stała” 99
Monika Kurtek – Witkowska

8. Lustereczko pomyśl przecie...
czyli o „byciu kobietą” 124
Magda Bluesette

9. Popiół i diament
DDA, a uzdrowienie kobiecości 131
Monika Rezmer

10. List do siebie 142
Dorota Praczk – Jończyk

11. Dotarcie do Źródła 156
Bogumiła Olin

12. Idealnie nieidealna 169
Gosia Nawrocka

13. Odważ się żyć 182
Shatarkhuu I. Bayarsaikhan

Kiedy słyszę, że dojrzała kobieta „oszalała”,
to jestem pewna, że w rzeczywistości,
pewnego dnia po wypiciu porannej kawy,
poczuła nagłą, słuszną i niepohamowaną złość,
której dłużej już nie chciała
i nie mogła w sobie dusić.

Poczuła wściekłość, że przez te wszystkie lata
skręcała się jak precel, próbując dostosować się
do potrzeb i wyobrażeń innych ludzi.
Poczuła wściekłość, że nie powiedziała „nie”.

Poczuła wściekłość, że nie powiedziała „tak” sobie,
swoim potrzebom i swojemu życiu.
A przede wszystkim poczuła wściekłość,
że jej uczucia, emocje i pragnienia
przez te wszystkie lata były piętnowane
jako „hormonalne”, „kobiece” i „histeryczne”.
I nie, to nie jest menopauza.
To przebudzenie.

Kobiety z wiekiem nie wariują.
W rzeczywistości stają się
po prostu rozsądne.

„I wish I knew” Donna Ashwort

SŁOWO OD WYDAWCY

Przed Państwem druga część „Uzdrowienia kobiecości”. Pierwsza, będąca opisem osobistych procesów kobiet, odniosła spory sukces. Kobiety pokochały uczciwość zamieszczonych historii, ale i same bohaterki potraktowały tę publikację jako najlepszy prezent dla swoich znajomych i bliskich. Dzięki temu opowieści dotarły też do osób dla których zakupienie tej pozycji nie byłoby pierwszym wyborem.

Oto druga część emocjonalnych historii. Bohaterki same wybrały formę w jakiej podają swoje opowieści. Znajdziemy tu różne literackie formy, od dzienników, reportaży, opowiadań, poezji, po eseje i listy.

Z pewnością też historie te są bardziej różnorodne. Zupełnie jak ogród różnaitości w pełnym rozkwicie. Znajdziemy tutaj rozliczenie z dzieciństwem, walkę z systemem, niespodzianki losu, ale przede wszystkim radość życia i wskazówki, w jaki sposób dane doświadczenie przekuć w szczęśliwą terażniejszość, bo przecież tylko na nią mamy wpływ.

WSTĘP

Na wstępie chciałam złożyć wyrazy wdzięczności dla każdej Kobiety, która znalazła w sobie odwagę do stanięcia w swej mocy i objęcia miłością całego wewnętrznego labiryntu światła – cieni przez który przechodzimy na Ziemi.

Z każdym dniem uczymy się kochać siebie bardziej, inspirować innych, współtworzyć piękny świat oparty o naszą mądrość. Mądrość kobiet wskazującą na nieodzowne zmiany świadomości.

Podziwiam Waszą mądrość przechodzenia od upadku do wzniesienia, od zwątpienia do zaufania, od niemocy do wiary w siebie, w ludzi i w ten świat. Jest nas coraz więcej. Łączymy się w wołaniu o pokój, wolność, miłość i niezależność.

**Jak mawiają mądrzy mistrzowie:
„Jest miłość, bądź wołanie o miłość”**

Gdy zrozumiesz kim jesteś i jak wielką posiadasz moc wierząc w siebie – nie będzie już rzeczy niemożliwych. Jestem też głęboko poruszona pracą redaktorki, mej duchowej siostry z gwiazd i każdej z kobiet piszącej swą

historię, iż w tej chwili moim największym marzeniem jest, by każda kobieta była szczęśliwa, poczuła drogę uzdrowienia w swym sercu ciesząc się darami jakie posiada, inspiracjami jakie do niej płyną. Mamy możliwość stworzenia tego, co oparte o naszą wrażliwość, czucie, widzenie świata, dotyk tego, co niewidzialne dla umysłu.

Jeszcze jakiś czas temu piękno kojarzyło się z wykreowanym ideałem – kobietą niedostępną, niedoścignioną, zbyt chudą i zbyt piękną. Rozmyślało to wizerunek „zwykłej dziewczyny”, która będąc sobą, w pełni szlifuje swój diament.

Dziś już nie gonitwa za czymś zewnętrznym czyni kobietę królową swojego życia lecz przyjęcie wszystkich aspektów swoich doświadczeń. Kobieta ma dziś odwagę pokazać swoją „niedoskonałą” twarz światu. Temu samemu światu, który tak często ją odrzucał, uznawał za dziwaczkę czy niszczył jej dary życia. Dziś, moje kochane kobiety, cała moc pasji wraca do nas, dzięki naszej nieustępliwości bycia autentycznymi.

Z wyrazami miłości i światła

Ewa Magdalena Ziółkowska

PS Dziękuję wydawnictwu Ezooneir za możliwość współtworzenia serii książek o uzdrowieniu, bo czuję jak wielką mają one wartość dla ludzi dzisiejszego świata.

1

Moja droga przez las doświadczeń,
czyli życie po balecie

Sylwia Brzezińska

Jestem Sylwia. Tak mnie nazwali rodzice, gdy się narodziłam. Czy przypuszczali, że nadając mi właśnie to imię, naznaczyli moją drogę? Bo Sylwia oznacza „leśna, dzika, żyjąca w lesie” (łac. Silvia). To ta, która przechodzi przez ciemny las, odszukuje w nim ścieżki, aby później przeprowadzać nimi innych.

Od początku, gdy robiłam pierwsze kroki, nikt nie wiedział, że wkraczam tam, gdzie dzikie zarośla oplatają się wokół szyi... Szłam jak każde dziecko – ciekawe i nieprzejednane w ciągłych próbach upadania i podnoszenia się, by zrobić kolejny krok.

Od kiedy pamiętam, byłam „dwoista”.
Z jednej strony obowiązkowa, pilna
i zbyt dojrzała na swój wiek,
z drugiej krucha,
wrażliwa i podatna na emocje.

Spoiwem była chęć bycia najlepszą. Jak zrobić, by być ciągle taką? Zatem pierwsza dwójka z muzyki w klasie podstawowej była dla mnie ogromną porażką. Wstydziałam się przyznać mamie, bo chciałam dostarczać jej radości, a nie przysparzać smutku.

Byłam tak cudownie wrażliwa. Często płakałam z byle powodu. Taka beksa – lala lub płaczka na zawołanie. Nie wiedziałam, o co mi chodzi. A może już wtedy wyczuwałam emocje innych i to, że ich zawiodłam, zasmuciłam? Nie pamiętam. Jeszcze wtedy nie wiedziałam, że jako empatka, zanim nie zrozumie swoich przekonań, traum, lęków, to będę miała spory problem ze zrozumieniem siebie i tego, czego chcę i jaka jestem.

Przyjmowałam na siebie
zbyt wiele cudzych
emocji, które mnie dosłownie bolały od środka.

Rodzina i najbliżsi nie rozumieli,
z czym się zmagam i zastanawiali się
nad moją przyszłością.

Uważali, że z moją wrażliwością
nie poradzę sobie w życiu.

Może to było powodem tego, że mama znalazła dla mnie nietypową szkołę, żeby mnie uspołecznic? Nie odpowie mi już na to pytanie, bo odeszła, gdy jeszcze ciągle pracowałam nad odkryciem siebie. Ona również swoją niespodziewaną śmiercią otworzyła kolejny etap i pokazała mi kolejną drogę w głąb siebie.

Wpoila we mnie chęć bycia kolorowym ptakiem.

W młodości sama marzyła o barwnym życiu w zespole Mazowsze. Skoro jej się nie udało, to pomyślała, że może najstarszej córce się uda. I tak, jak orlica wyrzuca swoje młode z gniazda aby nauczyć je latać, tak mama zaryzykowała wszystko.

Plan wystąpienia mnie do szkoły baletowej miał „wzmocnić mój delikatny charakter”. Umiejętnie zasiane ziarno zaczęło wyrastać w moim sercu jako moje marzenie. Chciałam być baletnicą. Nie wiedziałam tylko, że będę poddana kilkietapowym egzaminom, które potem staną się częścią mojego życia, odmierzaną półrocznymi cyklami.

Nie przypuszczałam, że będę oddzielona od rodziców, internat będzie mi domem i, że w wieku dziesięciu lat moje bezpieczne rodzinne gniazdo będzie jedynie weekendowym hotelem.

Ileż musiało być we mnie determinacji, by pomimo wszystko sięgnąć po swoje marzenie. Zanim się dostałam, dwukrotnie poznałam smak porażki, bycia niewybraną.

Do trzech razy sztuka! Czułam, że gdy bardzo będę chciała, to osiągnę wszystko. Wtedy to był jeszcze stan uśpiony. Trudnościom nie było końca, bo okazało się, że dzieci z mojego rocznika od roku chodzą do szkoły. Zostałam dopuszczona warunkowo od razu do drugiej klasy szkoły baletowej, czyli piątej podstawowej. A jednak udało się!

Tata potem z dumą opowiadał anegdotę, jak dyrektor szkoły prosił o pokazanie się rodziców „tej małej Sylwii z Pelplina”. Że powinni być ze mnie dumni i że chcieliby więcej takich zdolnych i mądrych dzieci w szkole. I że jestem wzorem dla wszystkich tu zdających. Nie rozumiałam o czym mówił i nie widziałam w tym wyjątkowości. Teraz widzę, że ten etap pozwolił mi stawiać pierwsze kroki w ciemnym lesie doświadczeń, by wiele lat później

móc pomagać innym wychodzić z ich emocjonalnego boru.

Dopiero jako dorosła kobieta pojęłam,
że będąc dziesięciolatką
przechodziłam przez knieje osamotnienia,
złowrogie krzewy odrzucenia,
ciężką pracę ponad siły i ból.

Pomogły mi w tym dary, które miałam w sobie: ambicja, samozaparcie, dyscyplina, wytrwałość i zadowolenie rodziców z moich osiągnięć. Jednak moja rozpacz po opuszczeniu gniazda trwała rok, dwanaście miesięcy, pięćdziesiąt dwa tygodnie, tysiące długich godzin.

Nie rozumiałam wtedy jeszcze,
że ta moja wrażliwość jest ogromną mocą,
że jeśli czegoś chcę, to odważnie dążę do celu,
choć bywa po drodze nieprzyjaźnie i ciemno.

Zamykam oczy i widzę taką scenę:

Mój pierwszy egzamin w nowej szkole, gdzie były sprawdzane umiejętności dzieci. Na dużej sali z lustrami i drążkami, w głębi ustawionymi ławkami z zielonym obrusem, siedziała szanowna komisja. Ten widok zapisał się bezpowrotnie w mojej podświadomości. Przed salą stała spora gromadka podekscytowanych dziewczynek, niektóre bardzo się bały.

Stałyśmy tam, takie malutkie, w kostiumach jednoczęściowych i baletkach na małych stópkach. Włosy gładko upięte w koczek. Drżałam z zimna i ze strachu, bo nie wiedziałam, co mnie czeka za tymi drzwiami.

Nagle nasza pani pyta:
„Która dziewczynka odważnie wejdzie pierwsza?”.
Nie było chętnych, wszystkie się bały.
Nastąpiła cisza...

„Ja” – Słyszę nagle swój cichutki głosik.

Weszłam pierwsza, bo chciałam mieć to za sobą.

I tak ja, małe pisklę z ciepłego gniazda, wpadło w sztywne ramy i zasady kanonów tańca klasycznego. Nie mogłam rozwinąć skrzydeł. Byłam małą dziewczynką i zamiast radosnej nauki latania, pod okiem komisji, z przyzwoleniem rodziców, poskrabiam rodzającą się we mnie kobiecość.

Nie tylko stopy musiałam ścisnąć w puentach, zaciskać zęby przy nauce technicznych kroków, ale też nie rozumiałam kobiecości, która we mnie drzemała. Moc energii żeńskiej wypływała czasem nieśmiało, by delikatnie zaznaczyć swą indywidualność, odwagę w byciu, przeżywaniu i doświadczaniu. Uczyłam się, jak żyć z bólem mięśni i przewyciężać swoje słabości dzień po dniu. Wyżej, dalej, mocniej, szybciej.

Nie umiałam inaczej, bo wszyscy dookoła mnie postępowali podobnie. To było moje naturalne środowisko. To, co oklaskiwane na scenie, będące kanonem piękna (lekkość, powab, gracia), okupione było niewidocznym dla widza poświęceniem, wyrzeczeniem, litrami potu wylanego na treningach, ale też zdeformowaną i zaciśniętą w gorsecie świadomością mentalną.

Pojawił się dysonans
pomiędzy „ja” widzianym przez innych,
a „ja” widzianym przeze mnie.
Zaczęłam zadawać pytania:

Co mogę z tym zrobić?
Czy nadal chcę spełniać oczekiwania innych?
Jaka właściwie jestem i czego chcę?

Ale w pędzie życia, tańca, ćwiczeń i oklasków, te pytania nie były słyszane. Rozpędzony pociąg życia zagłusza wszystko, co subtelne. Aby je usłyszeć, potrzebna była stacja, moment zatrzymania. Od tego były choroby i kontuzje – w tym ta „najważniejsza”, zabierająca nadzieję na dalszy taniec: zerwanie ścięgna Achillesa. Gips na nodze zatrzymał mnie na dłużej i skłonił do obserwacji, w której części lasu jestem i jakie kolejne ścieżki wołały mnie do spaceru. Byłam odważna, ciekawa, więc wchodziłam dalej i jeszcze dalej, by dostać się do głębi własnej istoty.

Wróciłam. Stałam się już silniejsza. Poradziłam sobie z przekonaniem, że „nie dam rady”. Przecież pozbierałam się po kontuzji, po której nie dawano mi szans na dalszą pracę w zawodzie. Gdy tylko do głowy dochodził głos, że nie dam rady, że jestem nie wystarczająco dobra – dotykał mnie ból lub kontuzja.

Kolejnym bolesnym doświadczeniem było uszkodzenie barku w trakcie przygotowywania się do premiery, w której ostatecznie nie zatańczyłam. Kontuzja i związany z nią ból mnie pokonał. Musiałam wzmocnić się psychicznie i uwierzyć w siebie na tyle, aby moje myśli o słabości nie manifestowały się w ciele.