

ebook

tato!

Już siebie **kocham**



Monika Troska

ebook tato!

Już siebie **kocham**

Ten ebook jest dla wszystkich tych kobiet, które **musiały nauczyć się kochać siebie same** i tych, które nadal się tego uczą.

Małych dziewczynek, które czekały na tatę i się nie doczekały.

Tych, które przestały czekać i zdecydowały, że są warte miłości
JUŻ TERAZ!

Spis treści

_____ <u>rozdział I</u>	str 4
_____ <u>rozdział II</u>	str 9
_____ <u>rozdział III</u>	str 14
_____ <u>rozdział IV</u>	str 19
_____ <u>rozdział V</u>	str 26
_____ <u>rozdział VI</u>	str 34
_____ <u>rozdział VII</u>	str 39
_____ <u>rozdział VIII</u>	str 46
_____ <u>rozdział IX</u>	str 54
_____ <u>rozdział X</u>	str 57

rozdział I

Miłość do siebie brzmi tak pięknie. Stajesz przed lustrem i mówisz "kocham Cię", ale nie na tym polega ta miłość. Nie na dniu spa, kupieniu nowe sukienki czy afirmacjach z rana

To relacja w której, nigdy nie jesteś **"za trudna do kochania"**. To perspektywa, w której nawet jak coś skopałaś, nie odmawiasz sobie prawa do miłości.

A to prawo do bycia kochanym wydaje się być dawane nam w dzieciństwie.

Żeby było jasne, kocham moich rodziców i szczerze wierzę, że Oni kochają mnie z całego serca. Tak jak potrafią, tak jak mają na to w sobie samych miejsce. Co nie zmienia faktu, że pierwsze wyznanie miłości w moim życiu padło z moich ust. Długo zanim pozwoliłam sobie na to, desperacko marzyłam, by padło z ust kogoś innego, zwłaszcza mężczyzny, zwłaszcza mojego taty.

Każda kobieta, zanim kobietą się stanie, jest dziewczynką. Mała, bezbronna, niezapisana narracjami, **przychodzi na świat doświadczać.**

Wiele z tych małych dziewczynek **przegląda się w oczach dorosłych**, którym brakuje miłości. Więc patrząc na temat relacji ze sobą i miłości do siebie od strony taty, można stwierdzić, że to jak widzisz siebie jako dorosłą kobietę, w dużej mierze wpływa z tego, jak wyglądał proces przeglądania się w oczach twojego TATY.

Bo tata to pierwszy mężczyzna. Nie tylko ojciec, ale pierwowzór relacji, źródło widzenia samej siebie i postać pokazująca "jak mogę być kochana".

Aby wejść w tę historię głębiej, musimy zacząć od mężczyzn i ich postrzegania bliskości i czułości.

Istnieli i istnieją mężczyźni, którzy potrafią obdarowywać bliskością i czułością, ale jeśli czytasz tego ebooka, podejrzewam, że doświadczyłeś raczej braku ojcowskiej miłości w czystej postaci.

Oprócz tych, nazwijmy ich "świadomymi", są również mężczyźni, którzy mają zaburzone widzenie bliskości. Rodziny, w których emocje były powodem do wstydu, a czułość kojarzyła się z "byciem babą", robiły z małych chłopców - mężczyzn, którzy nie rozumieją bliskości.

Wszelka czułość kojarzy im się wtedy z intymnością i zbliżeniem seksualnym. Bo jeśli jedyna sytuacja, w której mężczyzna zbliża się do kobiety to seks, to ciężko podświadomie właśnie tak nie traktować czułości.

Jeśli nikt małego chłopca nie nauczył bliskości, czułości i obecności emocjonalnej, a każde przytulenie czy ciepłe słowo stanowiło element gry wstępnej, jak ten chłopiec ma wyrosnąć na mężczyznę, który umie **być emocjonalnie obecny dla siebie, partnerki, a co dopiero dla córki?**

Rozmawiając z wieloma moimi klientkami na temat ich ojców, zauważyłam pewną powtarzalność.

Ojcowie, którzy nie potrafili przytulić córki w postaci małej dziewczynki, nie potrafili przytulić córki w postaci dorosłej kobiety, a każda bliskość fizyczna kojarzona była z seksem.

Małżeństwa, które przestawały ze sobą sypiać, bo kobieta pragnęła bliskości, mężczyzna nie rozpoznawał jej jako coś innego niż wstęp do seksu. Więc, kiedy kobieta odmawiała seksu, w oczach mężczyzny odmawiała bliskości.

Pamiętam jedną historię, którą poznałam
Małżeństwo z wieloletnim stażem i dorosłymi dziećmi.

Nagle po blisko 30 latach małżeństwa, konfrontują się.

- Od 25 lat mnie nie przytulałeś - mówi żona
- Ale przecież nie chciałeś - odburkuje mąż
- Jak to? - żona wygląda na zaskoczoną
- Po tym jak urodził się (tu imię najmłodszego dziecka) próbowałem, ale Ty mówiłaś, że nie chcesz
- Że nie chcę już dzieci, że nie chcę seksu w danym momencie.

Z dalszej części rozmowy wynikają następujące wnioski

Żona niedługo po porodzie nie podzielała ochoty męża na seks. On odczytał to jako odepchnięcie. Bliskość łączył z seksem. Nigdy nie rozmawiali na ten temat i z roku na rok oddalali się coraz bardziej. Nie uprawiali seksu, nie przytulali się, nie było między nimi czułości.

A ich dzieci oglądają ten schemat i póki nie są na tyle dorosłe, by zacząć weryfikować ten obraz relacji, wierzą, że tak wygląda małżeństwo.

Potem taki mąż i ojciec nie przytuli swojej córki. Będzie nosił ją na rękach jako niemowlę, ale gdy zaczną rosnąć jej piersi i zacznie widzieć w niej kobietę, może tym bardziej utrudnić mu to danie jej bliskości, nie tylko fizycznej, ale przede wszystkim emocjonalnej.

I to nie jest każda historia.

Są różni mężowie i ojcowie. Każda sytuacja jest inna.

Są tacy, którzy pod wpływem ojcowskiej miłości, obdarzają córki największą i najczystsza z możliwych relacji. Ale są też takie sytuacje, gdzie następuje seksualizacja córki przez ojca, ale i ojca przez córkę.

Spotkałam w swojej pracy kobiety, które miały **erotyczne fantazje na temat swoich ojców**. Wstydziły się tego, nie rozumiejąc, że same wchłonęły schemat bliskości, jedynie jako element seksu. Albo widząc swojego ojca, nie były w stanie wyobrazić go sobie serwującego bliskość inaczej niż przez seks.

Zbudowały tym samym przekonanie o mężczyznach i starały się do tego wzorca dopasować same siebie, tak by było łatwiej dostać chociażby okruszki miłości.

Więc pamiętaj, że **każda historia jest inna**, ale kluczem jest to, abyś pamiętała, że nie musisz nosić wstydu.

Tam gdzie głębiej zrozumiesz, tam odzyskasz wolność.

rozdział II

Obecność emocjonalna to nie tylko przytulanie, ale przede wszystkim czucie się widzianą i chcianą.

To pewność siebie, za którą stoi tata mówiący

"Wierzę w Ciebie córcia"

To dumnie stojący pod sceną ojciec, gdy na niej mała dziewczynka trzyma mikrofon.

To ten protekcyjny, czuły ton w jego głosie,
gdy idziesz na pierwszą randkę.

Ja takich rzeczy nie zaznałam i im więcej widziałam ojców,
którzy tak się zachowywali, tym większą tęsknotę czułam.

Widziałam koleżanki, które dostają od ojców buziaki na pożegnanie. Oglądałam filmy, w których ojcowie znali córki na wylot, niczym najlepsi przyjaciele.

A mój tata?

W sobotę rano przyjeżdżał do domu po tygodniu pracy.

Siadał w kuchni, a mama robiła mu jajka sadzone.

Opowiadał żarty i planował co dziś zrobi na podwórku.

Kiedy chciałam coś powiedzieć, czymś się podzielić, zawsze kończyło się tak samo.

Otwierałam buzię, pozwalałam, by wyszły z niej dwa pierwsze słowa i nagle...

Tata przerwał mówiąc **"Moniko, a słyszałaś ten żarcik?"**

Mój tata zawsze był dobry w opowiadaniu kawałów.

Miał świetną pamięć do żartów.

Niestety co do dat już takiej pamięci nie miał.

Znał na pamięć kawały sprzed 20 lat i piosenki, które śpiewał w wojsku, ale zapomniał o moich urodzinach. Za każdym razem, gdy życzenia złożyła mi jedynie mama, czułam ból.

Pamiętam zwłaszcza jedną sytuację.

Urodziłam się 3 maja. Zawsze żartowałam, że tak ważne to było dla świata wydarzenie, skoro w moje urodziny jest święto narodowe i wolne od pracy. Do tego sądziłam, że taką datę łatwo zapamiętać. Zwłaszcza dla taty, który ZAWSZE jest w trasie. Więc ciężko nie skojarzyć, że w te dni kiedy ma wolne, co nie zdarza się często, jego jedyna córka ma urodziny.

Ta sytuacja, która sprawiła, że znienawidziłam swoje urodziny całkowicie, miała właśnie miejsce, w któreś z moich urodzin.

Wstałam jak zawsze, poszłam na dół do kuchni, gdzie mama złożyła mi życzenia. Zjedliśmy potem obiad i pojechaliśmy na popołudniową kawę i ciasto do dziadków.

Weszliśmy jak zawsze, przywitaliśmy się i usiedliśmy w ciasnym pomieszczeniu, które pełniło role salonu.

W centrum pomieszczenia drewniany stół, kanapa, na której siadaliśmy, dostawiane krzesła dla dodatkowych członków rodziny, którzy też przyjechali i telewizor, który czasem stanowił jedynie tło spotkań, a czasem centrum uwagi.

Minęły już dobre 2 godziny od przyjazdu. Nikt nie złożył mi życzeń, nikt nie wspomniał o moich urodzinach. Ani babcia, ani dziadek, ani matka chrzestna, ani nikt.

Ja też nie wspomniałam. Jakoś nigdy nie przepadałam za swoimi urodzinami. Może dlatego, że nie lubiłam za bardzo siebie i przez ponad 20 lat swojego życia uważałam mojej istnienie za błąd. A może dlatego, że nie znałam celebracji. Pierwszy w życiu tort miałam na swojej 18stce, a w naszej rodzinie nigdy nie celebrowało się ani urodzin ani imienin.

Wracając do sytuacji. W telewizji właśnie pokazywali coś związanego z trwającym świętem narodowym.

Głos z telewizor mówi: 3 maja...

I nagle mój tata wypala sam zaskoczony swoim odkryciem.

-Moniko, Ty masz chyba dziś urodziny? Sto lat!

Kiwam głową, uśmiecham się, ale czuje jak robię się czerwona. Niezręczność, przytłoczenie, mam ochotę uciec, nie lubię tego uczucia. Reszta rodziny patrzy na mnie i słyszę

"Wszystkiego najlepszego"

Jedni mówią pod nosem, inni głośnej.

Nikt nie podchodzi, nikt mnie nie ściska, jest niezręcznie

Babcia wychodzi z pomieszczenia, idzie do lodówki, która stoi w sypialni (choć ciężko nazwać to sypialnią, pomieszczenie pełni wiele funkcji, bo znajdujemy się w małej drewnianej chatce) i znajduje gorzką czekoladę. Wręcza mi ją, a ja pilnuję się, by nie uronić ani jednej łyży. Wiem, że jak wrócimy do domu, zamknę się w pokoju i będę płakać. Zrobię to później, ale nie teraz, teraz muszę się uśmiechnąć, bo wszystko jest ok.

Więc z uśmiechem mówię

-Dziękuję

Rozmowy schodzą na inny tor, a ja nigdy z nikim nie poruszam tego tematu. Zresztą przez lata nie widziałam w tamtej sytuacji problemu. Widziałam problem zawsze w sobie, więc po tej sytuacji przez wiele dni zalewały mnie krytyczne myśli.

Skarciłam siebie wewnętrznie za reakcję, za brak reakcji, za emocje i za to, że w ogóle miałam urodziny.

Bo przecież gdybym ich wtedy nie miała, to wszystko nie miałoby miejsca, a ja bym się tak nie czuła.

Od tamtej pory moje urodziny kojarzyły mi się nieprzyjemnie.

Kiedy wracałam do tej sytuacji po latach, najbardziej bolesne nie było, że tata zapomniał, ale to w jaki sposób sobie przypomniiał.

Jego ton, mimika twarzy, wszystko w tej sytuacji sprawiało mi ból. Bo jego zwrócenie na mnie uwagi w ten dziwny sposób, pokazało jak bardzo bolał mnie brak jego uwagi w całym moim życiu.

Mój tata starał się jak mógł. Pracował dla nas. Zarabiał na rodzinę. I jestem mu wdzięczna.

Potrafił sypnąć groszem, zwłaszcza za plecami mamy.

Pamiętam jak wiele razy zanim pojechał w niedzielę wieczorem w trasę, zaglądał do mojego pokoju by dać mi 30 zł.

-Nie mów nic mamie - szeptał z uśmiechem.

To było miłe, ale w pewnym momencie poczułam, że wołałabym, aby zajrzał i powiedział

-Kocham Cię córeczko

I dał te 30 dychy przy okazji ;) Jedno nie wyklucza drugiego

rozdział III

Uznaję historie taty i wiem, że był dla mnie lepszym ojcem, niż mój dziadek był dla niego.

Nie mam żalu, mam ogromną wdzięczność.

Mój dziadek był alkoholikiem, który swoje dzieci bił.

Tata opowiadał, jak wraz z trójką swoich braci rozrabiali, bo i tak wiedzieli, że dostaną wpierdol, więc wolą przynajmniej dać ojcu powód. Kiedyś podobno wujek dostał tak mocno pasem po plecach, że aż wgryzł się w nogę od stołu.

Podziwiałam tatę. Jako mała dziewczynka a potem nastolatka myślałam "Jestem z niego dumna. Nie powielił schematu"
A te schematy nie były zbyt przyjemne.

Babcia zajmowała się domem, dziadek pracował, ale zamiast wracać z pracy prosto do domu, zahaczał o miejsca, gdzie mógł się napić. Gdy wreszcie do domu docierał, to już mocno pijany. Był agresywny, stosował przemoc i nigdy nie przeproszał

Kiedy dzieci dorosły, dziadek odciął babcię od pieniędzy. On był już na emeryturze, a Ona musiała pożyczać od sąsiadów czy swoich dzieci na chleb. Mieli dwa osobne wejścia do domu, w którym pozwolił mieszkać im brat dziadka.

Babcia miała za sobą próbę samobójczą i pobyt w szpitalu psychiatrycznym, ale nawet to nie zrobiło żadnej różnicy.

Te błagania o pomoc, nie dały nic

Gdy miałam zaledwie 9 miesięcy babcia zmarła. **Została znaleziona w swoim pokoju na wiele dni po odejściu**, bo zza drzwi, które dzieliły stronę babci i dziadka, dziadek zaczął czuć dziwny zapach.

Drzwi były zamknięte na klucz, więc wezwał sąsiada, by razem je otworzyli i by miał świadka, że On nie ma z tą śmiercią nic wspólnego.

Z babcią od zawsze czułam wyjątkowe połączenie, mimo że jej nie znałam. Zawsze wszyscy mówili, że jestem "cała Andzia" (babcia miała na imię Antonina). Mówili tak rodzice, koleżanki babci i każdy kto ją znał. Babcia mnie pragnęła, modliła się o wnuczkę. A ja byłam kolejną po niej kobietą w naszym rodzie. Kiedyś babcia miała córkę, ale zmarła ona mając niespełna rok. Od tamtego momentu, aż do moich narodzin nie przyszła na świat żadna inna kobieta. Tym bardziej ogromnie przykro było mi, że nie dano nam więcej wspólnego czasu. **Ale cieszę się, że poznałam babcię w snach, bo właśnie w snach odwiedzała mnie, gdy byłam malutka.**

Gdy rodzice pokazali mi pierwszy raz zdjęcia babci, to ja wskazałam małym paluszkiem na nią mówiąc

-To babcia

-Skąd wiesz? - rodzice byli zaskoczeni, bo nie miałam prawa jej znać, nigdy wcześniej też nie pokazywali mi jej zdjęć

-Przychodzi do mnie w nocy - odpowiedziałam

Od zawsze czułam się blisko z nią i jej historia życia wracała do mnie w procesach.

Ciężkie dzieciństwo, przymusowe udawaniem niemowy, ojciec, który zginął na wojnie, ale jednak nie zginął.

Ucieczka pieszo z Niemiec do Polski, zaburzenia psychiczne.

A w tym wszystkim miłość do świecidełek i torebek.

Tak bardzo chciałam ją poznać, odkryć zakamarki jej duszy, ale mogę się jedynie domyślać, jak wielkie ciężary dźwigała.

Jak to wpłynęło na jej wybór przemocowego partnera i ojca dla swoich dzieci. Babcia nie miała łatwo.

A mój ojciec miał bardzo niekorzystne wzorce.

Mimo to znalazł w sobie siłę, by iść innym torem. Nigdy nie stosował przemocy fizycznej i starał się dawać to, czego sam nie dostał. **Widziałam w jego oczach wiele bólu ukrytego pod radosnymi powiekami.**

Dlatego też naprawdę mam pełne uznanie starań taty i zrozumienie braku świadomości czy edukacji emocjonalnej.

Ale musiałam w pewnym momencie dla samej siebie uznać, że w tym całym uznaniu taty, **nie mogę pomijać uznania swoich niespełnionych potrzeb**

Nie chcę ranić nikogo, ale nie patrząc na swoje emocje i nie zagłębiając się w ich przyczynę, raniłam siebie. Unikając nazwania mojego ojca "nieobecny emocjonalnie" pogłębiałam moje problemy. Sprawiało to, że tonęłam w desperackim szukaniu miłości na zewnątrz

Bo te wszystkie historie są o małej dziewczynce, która miała potrzeby, nie o "złym" ojcu, który ich nie spełnił.

Są o dziewczynce, która chciała nauczyć się miłości, nie o ojcu, który tej lekcji nie przekazał

To nie historia o tym czego nie było, ale o tym co być może

Kiedy jako już dorosła kobieta rozmawiałam o tym z moim tatą, jedyne co powiedział to to, że On nie lubi się przytulać. I gdyby nie milion razy, gdzie widziałam jak tuli moje kuzynki, ciotki czy znajome, uwierzyłabym.

Jego językiem miłości mógł nie być dotyk, ale nieobecność emocjonalna to zupełnie inny temat

Dlaczego Ci to opowiadam?

Aby pomóc Ci zrozumieć, że masz prawo mieć potrzeby.

Że te "małe" doświadczenia mają wielki wpływ.

Że ten obraz siebie samej, który usilnie próbujesz malować za pomocą innych mężczyzn, jest związany z tatą.

Pragnę byś bez wyrzutów sumienia skupiła się tylko na sobie.

Nie oceniając, nie ubierając tego co czujesz w

"może przesadzam".

Bo nawet jeśli odbierałaś coś inaczej niż odbierali Twoi rodzice, to Twój subiektywny odbiór wpłynął na Twoje życie i właśnie tym subiektywnym odbiorem masz się zająć.

To nie jest zawsze tylko o tym co się wydarzyło, ale o tym, co **dzieje się w Tobie**. Nie ma znaczenia co mówi teraz umysł, posłuchaj ciała, które pamięta co czułaś i co nadal w Tobie siedzi

Chcę byś oddała sobie wolność w widzeniu, gdzie czegoś TOBIE zabrakło i nie łączyła tego z oceną Twojego ojca. Łatwym jest powiedzieć "to jego wina", tylko z tego nic nie wynika.

Warto powiedzieć **"to moja odpowiedzialność i to moja MOC"**
A z tego wynika WSZYSTKO

To decyzja jak spojrzysz na tę historię
To deklaracja,
"CHCĘ ZOBACZYĆ SIEBIE W SWOJEJ HISTORII"

To obietnica
"nie będę już więźniem przeszłości, dziś decyduję ja i tylko ja"

rozdział IV

Długo szukałam.

Miłości, akceptacji, bycia dla kogoś ważną.

Stawiałam desperackie kroki, byle ktoś mnie pokochał.

Kroki, które zaprowadziły mnie do wielu złych i trudnych miejsc.

Z tej desperacji wyparłam się siebie, granic, potrzeb, a nawet w pewnym momencie zostałam prawie zgwałcona.

To wszystko serwowałam sobie idąc szlakiem zranień, biegnąc w ciemności, szukając światła, o którym byłam pewna, że posiada je ktoś inny.

Chodziłam po świecie z błagalnym napisem **"Pokochaj mnie!"** I dopiero doznając odrzucenia dziesiątki czy nawet setki razy, stanęłam z tym napisem przed lustrem.

Miłość do siebie jest szerokim tematem. Możemy spojrzeć na nią z miliona różnych stron, ale w tym ebooku chce pochylić się do niej od strony dla mnie kluczowej.

Bo to tata pokazał mi, że jestem za mało.

To tata dał mi odczuć, że czyjaś obecność to więcej niż zasługuje.

To tata nauczył mnie, że wszystko jest ważniejsze niż ja.

Koledzy, alkohol, papierosy, praca, wyjazdy, motor.

Taty większość czasu nie było, a jak był to też go nie było.

Czasem wracał, by za kilka godzin wyjechać.

Zanim ja zobaczyłam pierwszy raz polskie morze, mając 22 lata i jadąc na pierwsze w życiu wakacje i pierwsze z moim chłopakiem, mój tata zwiedził na motorze samotnie nie tylko sporą część Polski, ale i kraje sąsiednie.

Przywiózł nam likier pistacjowy ze Słowacji i pokazywał zdjęcia z Węgier.

Jeździł na zjazdy absolwentów swojej szkoły i wyjazdy integracyjne z pracy. Bywał na festiwalach i imprezach.

Zdarzyło się, że utknął na sylwestra w trasie i mama musiała spędzać go samotnie, gdy ja i bracia mieliśmy swoje sylwestrowe plany ze znajomymi.

Zanim przeprocesowałam w sobie wszystko i doszłam do momentu spokoju wewnętrznego i miłości oraz wdzięczności, w której jestem dziś, **na początku był żal.**

Ogromny, bolesny, sączący się **ŻAL.**

Nie pomagały też tajemnice, które poznawałam.
Hipokryzja, którą zaczęłam dostrzegać
I zero poczucia winy z jego strony.

Ostatnio nagrałam filmik, w którym powiedziałam:

***"Prawdziwa niezależność emocjonalna to nie czekanie
na przeprosiny, by wybaczyć"***

To nie były puste słowa, a proces, przez który przeszłam wiele lat temu.

**Kiedy żal wypełnia Twoje serce, wiesz,
że musisz się go pozbyć.**

Chcesz wybaczyć, ale jak masz to zrobić,
jeśli krzywdziciel nie żałuje?

BA! On nawet nie uznaje, że coś Ci zrobił, nie daje Ci prawa,
by żal mieć.

**Ale Ty toniesz i albo czekasz na coś, co się nie wydarzy, albo
decydujesz. Ja tą decyzję podjęłam i była ona cholernie trudna.**

Nie tylko dlatego, że samo wybaczenie wymagało dużej auto
czułości, ale dlatego, że musiałam się pogodzić z byciem
niezrozumianą i pozwolić by moje zranienie pozostało
nieuznane

Czasem łatwo czerpać chorą satysfakcję z sączącej się rany.

Trzymasz ją otwartą, by mieć dowód na to, że ktoś Cię zranił

Jeśli pozwolisz jej się zagoić a Twój krzywdziciel przyjdzie, rany
nie będzie.

A skoro rany nie będzie, tym bardziej nie uzna zranienia, które zaistniało. Więc trzymasz tą ranę na dowód, nie widząc, że wraz z krwią z tej rany wypływa Twoje życie i to na Twoich oczach

Więc decydując się na zszycie tej rany, godzisz się z tym, że nie będzie dowodu. **Ale musisz zrozumieć wtedy, że Twoje wybaczenie nie kasuje tego co się stało.**

Nie jest powiedzeniem "Spoko, nic nie było"

Twoje wybaczenie jest decyzją, by nie krzywdzić siebie, tylko dlatego, że ktoś Cię skrzywdził.

By nie być pokrzywdzoną, co nie oznacza, że nie doznałaś krzywdy, ale że wybrałaś, by ona Cię już nie definiowała. By nie doznawać jej każdego dnia z własnych rąk

Dla mnie zbawienne było rozmawianie z duszą taty.

Kiedy zaczęłam patrzeć na wszystko co miało miejsce z perspektywy duszy i zobaczyłam **tatę rozebranego z ziemskiej powłoki, łatwiej było mi puścić żal**

Oczywiście uważam, że zanim ten żal puszczamy, trzeba pozwolić go sobie poczuć.

Ja przez całe swoje życie, nie czułam ani grama żalu do taty. Przynajmniej świadomie

Zawsze podkreślałam, że jestem wdzięczna za swoich rodziców. Mówiłam im to bardzo często.

Więc, gdy żal i inne trudne emocje okazały się przypięte do tematu taty, najpierw musiałam pozwolić im zaistnieć. Zobaczyć je, poczuć, przepuścić przez siebie, wyrazić i dopiero potem **uwolnić**.

Od zawsze fascynowały mnie emocje. Odkąd pamiętam powtarzałam:

"Gdybym miała być tylko wesoła lub smutna, nie miałabym możliwości odczuwać tak wielu różnych emocji"

Przecież emocji jest tak wiele, mają różne natężenia, istnieją w różnych kombinacjach. **To ignorancja**, by nie pozwalać sobie na chociaż częściowe eksplorowanie i zrozumienie własnej emocjonalności. Zwłaszcza, że świat i my sami dostarczamy sobie każdego dnia ogromu kontekstów, wobec których te emocje możemy zobaczyć i poczuć.

Zawsze po prostu wiedziałam, że emocje to nie coś od czego trzeba uciekać. I mimo, że często i tak uciekałam, w momencie tego przejmującego moje jestestwo żalu, zostałam.

Pozwoliłam go sobie poczuć, mocno, głęboko. Bez oceny. Chciałam go zobaczyć takim jakim ten żal jest i zobaczyć siebie, taką jaką w tym żalu byłam

Z emocjami jest tak, że aby nimi zarządzać musisz się do nich przyznać. To tak jak z jazdą samochodem.

Żeby nim kierować musisz zauważyć i przyznać, że kierownica jest w Twoich rękach. Wtedy mówienie **"To nie moje"** stanowi kłamstwo, nie świadomy wybór.

Zanim coś oddasz przestrzeni, uwolnisz, musisz to złapać w dłonie. I ja tak właśnie łapałam w dłonie.

**Wyplakałam niewypłakane łzy.
Wykrzykiwałam niewykrzyczane**

Nie ojcu, ale z siebie

To ta chwila i ten proces był mój i o mnie

Ojciec stanowił punkt odniesienia ran, czasem współautora, ale nigdy nie pozwoliłam, by grał główną rolę

Na początku ze złości, nie chciałam dać mu tak dużego wpływu, albo nie chciałam przyznać jak wielki wpływ miał

A potem ze zrozumienia, że moje życie jest moje, że nie muszę swojego światła wyciągać spod czyjegokolwiek cienia

Pozwoliłam sobie na własne cienie, rozstępy na sercu, które powstały, gdy ono rośło za szybko, jakby chciało zmieścić jak najwięcej miłości, nie zdając sobie sprawy, że jest puste.

To ten moment kiedy się wewnątrznie rozpadasz i żalujesz, że otworzyłaś drzwi z tym co boli, to on jest przełomem.

Myślisz, że to koniec, nic już dalej nie ma, ale okazuje się, że tak naprawdę dopiero zaczyna coś być. Nagle widzisz, że siebie oszukiwałaś, ale to nie prawda.

Ty jesteś już inną osobą, dla której coś innego jest prawdą.

Kiedyś sama miałam żal do siebie i mówiłam
"Jak ja mogłam siebie tak oszukiwać".

Ale kiedy zajrzałam głębiej, okazywało się, że nie było oszustwa, nawet kiedy unikałam prawdy.

Było przejawianie się prawdy zgodnej z ówczesnym stanem świadomości i gotowością.

Bo to co dziś jest moja prawdą, dla kolejnej mojej wersji może już nią nie być. I nie jest to dowodem oszustwa, ale efektem zmiany.

Więc kiedy widzisz **PRAWDE**, to widzisz nową **PRAWDE**, a stara **PRAWDA** przestaje być **PRAWDA**. Bo Ty się zmieniałaś. Jedną decyzją, innym spojrzeniem, otworzyłaś w sobie nowe drzwi, a niektóre stare, zamknęły się same.

Bo przecież nie odzobaczysz już tego, co zaczęłaś dostrzegać I kiedy próbujesz nie widzieć tego, czego nie umiesz odzobaczyć, wtedy możesz się oszukiwać, ale kiedy widzisz coś, czego nie widziałaś do tej pory, to nie oszustwo, to rozwój.

rozdział V

Kiedy zagłębiałam się w rozumieniu, gdzie mi zabrakło i czego, ze względu na braki emocjonalnie nieobecnego ojca, zobaczyłam jak bardzo pragnęłam, by tata usłyszał moją ciszę.

Moje emocje ale i cała ja, nie byłam dla taty widoczna. A mimo to starałam się dać siebie zobaczyć, ale to czego chciałam tak naprawdę, **to być usłyszana w ciszy**

Każda z nas chce być widziana i słyszana i dla wielu z nas niestety to tata stanowi o tym, na ile słyszane i widziane się czujemy.

A jeśli nie czujemy się słyszane i widziane, **mamy trudność w mówieniu i pokazywaniu się.**

*"Bo jeśli tata nie chce mnie zobaczyć,
to musi być coś ze mną nie tak."*

Takie myśli pojawiały się w mojej głowie.

Jako dzieci nie kwestionujemy rodziców, nie szukamy w nich dziur. **Kwestionujemy siebie.**

Jeśli tata nie widzi w Tobie wartości, nie myślisz, że tata ma problem z widzeniem, ale przekierowujesz uwagę na to, że widocznie Tobie czegoś brak

To bardzo naturalne działanie.

Dziecko jest zależne od otoczenia. Jego bezpieczeństwo jest zapewniane przez rodziców.

Więc dziecko, które samo o sobie nie stanowi, nie ma miejsca na krytyczne widzenie, konkluzje czy kwestionowanie słuszności zachowań rodziców.

Wraz z budzącą się niezależnością i doświadczeniami poza domem rodzinnym, zaczynamy wchodzić w kwestionowanie, Porównujemy rodziców swoich z rodzicami innych. **Widzimy, że można inaczej**, ale na początku Twój rodzice są wyroczniami.

Oni wiedzą najlepiej, a Twój system wewnętrzny dba o to, abyś jako dziecko nie wpadła na pomysł, by zakwestionować słuszność ich osądów czy akuratność zachowań.

To wynika z naszej biologii. Małe zależne od dużych nie podważają ich, co daje im **bezpieczeństwo** i zapewnia bycie w stadzie. **Nie ma nic bardziej naturalnego niż dziecko ufające rodzicowi.**

Bo przecież rodzic jest najbliższą osobą, **przewodnikiem, dawcą życia.** Rodzic ustala zasady, kieruje dynamiką relacji i pokazuje świat. Uczy słów, pokazuje co jak działa. Pokazując na słońce mówi, że to słońce, A krzesło nazywa krzesłem. Mówi, żeby nie wsadzać paluszków do buzi i nie pchać widelca do kontaktu

Więc kiedy rodzic pokaże Ci że Ty jesteś za mało, **nie masz powodów by w to wątpić.**

W końcu to Twój przewodnik, wie co mówi. **A Ty jako dziecko nie jesteś wyposażona w krytyczne myślenie**

Ciężar wypowiedzianych i niewypowiedzianych słów układasz automatycznie na swoich plecach.

Uczysz się patrzeć na siebie oczami rodziców, nie rozumiejąc, że ich patrzenie często ogranicza widzenie Ciebie w pełni.

Twój ojciec nie widział Ciebie za to kim byłaś, ale przez filtr tego kim był On.

Jeśli nie dawał miłości sobie, trudno było mu dawać ją Tobie
Jeśli patrzył na siebie krytycznie, łatwiej było mu być krytycznym wobec Ciebie.

Jeśli nie obdarzał siebie i swoich emocji obecnością, nie miał świadomości, że ta obecność emocjonalna jest istotna lub że w ogóle coś takiego istnieje

Więc to jaki obraz siebie samej zbudowałaś na tym jaki obraz Ciebie tata miał, nie oddaje i nigdy nie oddawało **tego kim naprawdę jesteś**.

Tata, który nie dostrzega, uczy córkę o jej nieważności
Tata, który nie obdarza miłością, pokazuje córce, że Ona nie jest jej warta.

I jedną z najważniejszych rzeczy, którą **MUSISZ** zrobić, by ojcowska rana nie kierowała Twoim życiem, to oddzielenie siebie od postrzegania Ciebie przez Twojego ojca.

Nie możesz wejść do głowy taty i nie musisz tego robić.

Nie poznasz zakamarków jego umysłu i nie zeskanujesz myśli na każdym etapie jego życia, ale możesz spojrzeć na siebie, na obraz wewnętrzny w tej małej dziewczynce.

Jak siebie zaczęłaś widzieć?

Niewystarczająca?

Za trudna?

Zbyt wrażliwa?

Może nawet przewrażliwiona?

Za cicha?

Za głośna?

Za....dodaj cokolwiek co słyszałaś lub czułaś.

Nigdy nie możesz być za...

Możesz być "za" dla kogoś.

Mogę stwierdzić, że dla mnie 20 stopni to ZA ZIMNO na spodenki.

Ale to będzie moja percepcja, a nie prawda o temperaturze.

Bo np. za wrażliwa padające z ust kogoś innego, często oznacza: *"nie mam pojemności na swoje emocje, a tym bardziej na Twoje"* lub *"Nie umiem udźwignąć Twoich emocji"*

Ale to nie znaczy, że jesteś "za".

Zrozumienie, że rodzice, w tym przypadku ojciec, ma swoją perspektywę i cały proces wewnętrznego postrzegania i porządkowania znaczeń, **uwalnia**.

Bo okazuje się, że to wszystko co mówił o Tobie tata, czy to słownie, czy swoim zachowaniem, czy nieobecnością, okazuje się bardziej o nim niż o Tobie.

A często okazuje się TYLKO o nim i wcale o Tobie.

Więc kiedy oddzielisz to jak nakreślił Cię tata, od tego kim naprawdę jesteś, co się w Tobie dzieje?

Tata nie miał racji!

Tata się mylił!

Tata nie wiedział lepiej!

Tata mógł mieć rację, ale był człowiekiem.

Z własnymi ranami, które mogły przysłaniać cały świat.

Z własnym niezrozumieniem, którym tłumił uczucia.

Z chaosem, którego nigdy nie chciał zobaczyć.

Patrząc na siebie dziś, jako już osoba dorosła, możesz stwierdzić, że dorosły nie znaczy wszechwiedzący i wszystko ogarniający.

Jesteśmy czasem jak dzieci we mgle. I błędząc w tej mgle niejeden rodzic prowadzi swoje dziecko, sam nie wiedząc dokąd, idzie tak jak potrafi.

I moment, w którym rozumiesz, że Twoi rodzice mogli być tak samo pogubienie jak Ty, tak samo zranieni jak Ty i tak samo cierpieć jak Ty cierpisz, pozwala Ci zdecydować.

Bo skoro obraz samej siebie, który nosiłaś i który ucieleśniałaś, nie był zbudowany na Twojej prawdziwej, ale na filtrze rodziców, nie mówi on o Twoim potencjale czy Twojej istocie a **jedynie o przedrukach ograniczeń czy wizji rodziców.**

A jaka boisz się być?

Bo masz wrażenie, że ta wersja Ciebie zostanie odrzucona przez tatę jeszcze mocniej?

Gdzie się kurczysz, do czego próbujesz się dopasować?
Gdzie usilnie starasz się zmienić kształt.

I gdzie odmawiasz sobie przybrania Twojej własnej formy, zgodnej z Tobą, ale o której wiesz, że nie jest zgodna z wizją idealnej córki dla Twojego ojca?

Co z siebie odkroiłaś i włożyłaś na półkę:
"NIEKACEPTOWALNE"

I co niewygodnego nosisz, bo tata mówi
"TO CI PASUJE"

Każdy mężczyzna postrzega kobiety w swój indywidualny sposób. I to jaka dziś próbujesz być, a niekoniecznie jesteś, wiąże się z tym jakie kobiety podziwiał Twój ojciec.

A jakich kobiet wręcz nie znosił.

Jeśli dziś masz ochotę nosić czerwoną szminkę, ale za każdym razem gdy malujesz usta, czujesz się dziwnie i po chwili zmywasz ją w lekkiej frustracji, może tak naprawdę Twoje ciało pamięta tatę, który widząc kobietę w czerwonej szmince mówi **"Ona wygląda jak dziwka"**

Może chowasz się ze swoim potencjałem przed światem, bo gdybyś była widoczna, zarabiała miliony i stała się **GIRLBOSS**, tata odrzuciłby Cię jeszcze mocniej.

Bo przecież wielu mężczyzn, których żony grały tzw. "kurę domową", widząc kobietę w swojej mocy, zarabiającą lepiej niż niejeden mężczyzna, mówi o niej

"Z taką to żaden nie wytrzyma"

"Takich bab to się mężczyźni boją"

"Takiej to Cię nikt nie będzie chciał"

Może kurczowo trzymasz się obrazu kobiety, która wydaje się być akceptowalna przez ojca.

Jeśli ojciec nakreślił, że fajna kobieta to cicha, pokorna czy taka, która dobrze gotuje, może podświadomie próbujesz wcisnąć się w ten schemat.

Odrzucasz samą siebie, próbując nie być odrzucona przez ojca.

Grasz jakbyś nadal mogła wygrać bycie księżniczką tatusia i czekasz, aż usiądziesz mu na kolanie, a On przytulił Cię i powie *"Jestem z Ciebie dumny"*

Tylko, że to się nie stanie,

Jesteś dorosła.,

I możesz mieć super relacje z tatą, ale już nie będziesz małą dziewczynką w kucykach ze szczerbatym uśmiechem.

Nie oddasz sobie wspomnień, które nie powstały.

Możesz jedynie zmienić fundament, na którym budujesz siebie i swoje życie TERAZ. Masz wpływ na WSZYSTKO, oprócz przeszłości.

Dorostaś, nie walcz z tym. Zrób z tą dorosłością najlepsze co możesz. Zdejmij to co uwiera, utul to, co tego wymaga, daj sobie, to czego stale szukasz na zewnątrz i przestań czekać.

rozdział VI

Kiedy miałam ok 24 lata, dotarło do mnie w końcu, **że już nie będę córeczką tatusia**. Tak bardzo pragnęłam nią być, że pogodzenie się z faktem, że to już się nie wydarzy, było trudne.

Ale stało się.

Miałam już własną rodzinę. Niespełna roczną córkę i mężczyznę u mojego boku. Ale nadal dziewczynka we mnie krzyczała **"Chcę do taty!"**

Z tęsknotą do tego, czego nigdy nie było jest gorzej niż z powracaniem wspomnieniami do chwil, których Ci brakuje.

Gdy tęsknisz za czymś co było,
ciepło wspomnień zalewa Twoje serce.

Gdy tęsknisz za czymś, czego nie było i czego już wiesz,
że nie będzie, czujesz chłód.

Jest Ci wewnątrz zimno, jakby wiatr hulał przez otwarte na oścież drzwi Twojego wnętrza, penetrując każdy zakamarek tym przerażającym zimnem, od którego nie ma ucieczki.

Zastanawiasz się co zrobić, by się ogrzać.

Próbujesz to robić, innymi ludźmi, sytuacjami, **ale zimno nadal tam jest.**

Dopiero, gdy rozpalasz ogień w sobie, robi **się ciepło**.

Ale, by ten ogień rozpalić, trzeba przestać czekać, aż zrobi to tata.

Trudno przestać czekać, kiedy czujesz pustkę.

Decyzja o tym, że to JUŻ, bywa bolesna.

Nie tylko dlatego, bo budzi dyskomfort, ale dlatego, bo czujesz, że masz TYLKO siebie.

A by TYLKO siebie zamienić w AŻ siebie, a potem w samo MAM SIEBIE, potrzeba często czasu i czułości.

Pamiętam jak płakałam przez mojego tatę ostatni raz.

Oczywiście potem wiele łez wylałam w procesach, ale PRZEZ niego płakałam po raz ostatni.

Przyjechałam ze swoją rodziną - partnerem i córką, na kilka dni do rodziców. Zajmowaliśmy mój dawny pokój na samej górze.

Podczas naszego pobytu do rodziców wpadło kilka osób z rodziny. Takich osób, z którymi od dawna nie utrzymywałam kontaktu, zresztą nigdy moje więzi z nimi nie były zbyt bliskie.

Zeszłam na dół po coś do kuchni, totalnie nieświadoma, że rodzice mają gości. Widząc ok 10 rozsadzony po całym salonie ludzi, zajrzałam, obleciałam wszystkich serdecznym wzrokiem rzucając z uśmiechem "Hej wszystkim" i machając na przywitanie.

Już w tamtym okresie byłam na świadomej ścieżce auto miłości, miałam granice, **nie zmuszałam się do relacji z osobami, z którymi nawet nie było o czym rozmawiać.**

Nie czułam się więc zobowiązana w żaden sposób, by rzucić się komuś w ramiona, lub ścisnąć 10 par rąk, zwłaszcza, że w naszej rodzinie raczej wiało chłodem i nikt nie był nauczony takiej bliskości.

Wzięłam to po co przyszłam z kuchni i wróciłam na górę. Czułam się okej, nie spodziewałam się, że zrobiłam w oczach ojca coś złego.

Kiedy goście opuścili dom, zeszłam na dół pogadać sobie z rodzicami. Tak po prostu.

Na dole powitał mnie tata, ewidentnie pod wpływem alkoholu.

Spojrzał na mnie z niesmakiem i splunął w moją stronę mówiąc

-Nigdy nie wstydziłem się tak za żadne z moich dzieci jak za Ciebie dziś.

-Ale o co chodzi? - naprawdę nie rozumiałam co takiego zrobiłam

-Nie przywitałaś się z nikim - ojciec gotował się dosłownie, był czerwony i wściekły

-Przecież pomachałam do wszystkich, nie czułam potrzeby podchodzić do każdego, poza tym to byli Wasi goście, nie moi - próbowałam tłumaczyć

Na nic się to jednak zdało.

Wróciłam roztrzęsiona na górę.

Nie wiedziałam jak się zachować

.

Nie czułam abym zrobiła coś złego, a już nie na pewno coś AŻ TAK ZŁEGO, ale to nie uchroniło mnie przed bólem.

Usłyszałam z dołu głos taty.

Dyskutował z mamą. Słyszałam pojedyncze słowa, ale sam ton wystarczył, by całe moje ciało napięło się, a oddech przyśpieszył. Serce biło mi nierówno, a oczy zaczęły się szklić. Niedługo potem dyskusja ucichła i było słychać odgłosy z telewizora. Wydawało mi się, że sytuacja jest stabilna i wszystko przejdzie. Zamieciemy to pod dywan nigdy o tym nie rozmawiając, jak zawsze w takich sytuacjach w naszej rodzinie. Bo przecież łatwiej udawać, że nic się nie stało. Pójść spać, wstać i żyć jak gdyby nigdy nic.

Kiedy czułam, że oddech wrócił do normy, serce zwolniło, a ciało mimo, że nadal w napięciu, lekko się rozluźniło, poszłam do łazienki, która również była na górze, niedaleko pokoju, który zajmowaliśmy

Będąc w łazience nagle słyszę z dołu głos taty

-Ona jest egoistką, jest okropna, straszna, taka niby oświecona, fuj!

Pochyliam się do drzwi, by słyszeć dokładniej.

Jak się okazuje tata rozmawia przez telefon z moim bratem. Opowiada jaka jestem beznadziejna, okropna, egoistyczna. Pada dużo wyzwisk, obelg i słów, które tną mnie na kawałki. Leżę na podłodze podsłuchując i płacząc. Każde kolejne słowo łamie połamane już serce jeszcze raz na pół i jeszcze raz.

Do momentu, aż czuje jak rozpadam się całkowicie.

Z jednej strony mam ochotę wyjść z łazienki i wrócić do pokoju, zatkać uszy i udawać, że nie słyszę, ale z drugiej strony moja ciekawość jest zbyt silna, więc zostaję.

Mam 25 lat, moja córka i partner są w pomieszczeniu obok, **a ja czuję się jak mała dziewczynka, której świat zgast.** Wszystko traci kolor. Wstaję, patrzę w lustro. Czerwona skóra, załzawione oczy i zagryzione usta. Patrzę i widzę każde zranienie, które miało być już uleczone. **Widzę każdy odłamek, który usilnie wyjmowałam przez ostatnie 4 lata.**

I mogę pomyśleć

"Nic się nie zmieniło, te 4 lata procesów, gojenia i uczenia się siebie na nowo poszły "do kosza"

Ale nie!

Siedząc na tej podłodze w łazience mówię do siebie z czułością "To jest ostatni raz kiedy przez niego płaczesz, to jest ostatni raz, kiedy pozwoliłaś mu zdecydować kim jesteś"

JA WIEM LEPIEJ KIM JESTEM!

To zdanie dudni mi w uszach i wiem, że wykonałam robotę, że te 4 lata nie poszły na marne. Że jestem na finale i wybieram. Echo słów ojca jeszcze rozplywa się po całym domu, a ja jestem W DOMU, swoim domu. **Wewnętrzny domu**

rozdział VII

Decydowanie o tym kim jesteś, gdy tak mocno pragniesz, być w oczach taty ważna, to nie jest prosta sprawa.

Bo skąd ja mam wiedzieć kim jestem?

Skąd mam mieć pewność, że siebie nie oszukam?

I jak mam to zrobić, gdy nadal czuje, że potrzebuje uznania?

Jeśli uznania nie dał tata, będziesz próbowała odebrać to uznanie od świata. Bo to właśnie tata uznając Cię i dając Ci poczucie ważności, sprawi, że z pewnością siebie idziesz w świat, nie pytając czy możesz, pokazując **"MOGĘ"**

Kiedy tego podłoża nie ma, często trudno wychodzić z pewnością. **Więc wychodzisz z wątpliwością, szukając potwierdzenia**, zbierając "tak" od świata jako dowód, że jesteś cokolwiek warta.

A kiedy świat mówi Ci "nie", traktujesz to personalnie. Tak jakby ktokolwiek mógł zdecydować o Twoim prawie do życia, bycia i wartości.

Szukasz potwierdzenia w mężczyznach, chcesz być adorowana i zaopiekowana. **Możnaby stwierdzić, że nie szukasz partnera, ale chcesz odnaleźć ojca.**

Ja przez długi czas uważałam, że aby słowa były znaczące muszą paść z innych ust, zwłaszcza z ust MĘŻCZYZNY.

Mogę sobie powiedzieć, że jestem ładna, koleżanka może mi to powiedzieć, ale póki nie powie tego CHŁOPAK, MĘŻCZYŻNA, to na pewno nie jest prawda.

I tak chodziłam od 13 roku życia (w sumie od zawsze) szukając, pytając i czekając, aż jakiś MĘŻCZYŻNA powie mi, że już mogę siebie pokochać. Że już mogę uznać siebie za kogoś fajnego czy ważnego.

I kiedy nawet zdarzało się, że słyszałam miłe słowa, komplementy czy potwierdzenie wartości, zawsze kończyło się to odrzuceniem.

Chcę - ale nie chcę

Jesteś fajna - Już nie

Chcę być z Tobą - dobrą, wolę kogoś innego

Kiedy słyszysz, że jesteś dla kogoś ważna, a potem widzisz jak ten ktoś wybiera inną, wszystko co co ta osoba Ci powiedziała ląduje w pudle z napisem "kłamstwa"

Za każdym razem, gdy zetknęłam się z odrzuceniem, zastanawiałam się co ze mną jest nie tak.

Czy ktoś robił sobie ze mnie jaja?!

A może poznał mnie lepiej i zmienił zdanie?

Każde odrzucenie traktowałam jak historie o samej sobie.

Poniekąd odrzucenie było częścią mojej tożsamości.

Monika - ta, którą się odrzuca, ta którą się zostawia, ta której nigdy się nie wybiera

I to nie tylko chłopcy, ale koleżanki.

Pamiętam jak pewnego razu moje bliskie kumple urządziły imprezę beze mnie.

I nie miałabym o tym pojęcia, gdyby nie fakt, że po imprezie zapukały do moich drzwi z prośbą bym odwiozła jedna z nich (była pijana) na skuterze do domu.

Co zrobiłam?

Odwiozłam ją oczywiście.

Bałam się odrzucenia cholernie, więc nawet jak ktoś mnie zlewał, ale potem czegoś potrzebował, z pocałowaniem ręki robiłam to, co było wymagane.

W liceum panicznie bałam się nie chodzić na imprezy.

Miałam wrażenie, że jeden weekend nie pójdę na popijawę i wypadnę z obiegu. Miałam wizję poniedziałku w szkole, gdzie wszyscy rozmawiają o imprezie, na której mnie nie było. I nagle jakbym przez to miała przestać istnieć.

Jakby wszyscy przez to, że mnie gdzieś nie było, mieli zapomnieć, że jestem, że istnieje.

Więc chodziłam, pilam, ogarniałam innych.

Jak miałam kasę stawiałam drinki i załatwiałam transport do domu. Potem bywałam kierowcą, wszystko byle "przyczepić się" i nie zderzyć z tym jak boli odrzucenie.

Potrafiłam nawet wprosić się raz na imprezę, by nic mnie nigdy nie ominęło. **Walczyłam o swoje miejsce w stadzie i zawsze byłam czujna**, by nikt mi miejsca nie zabrał.

To takie poczucie jakbym siedziała przy stole i wszystkich miejsca są podpisane ich imieniem i nazwiskiem a przy moim miejscu stoi pusta karta. **Kto usiądzie ten będzie siedział.**

Inn mogą odejść od stołu i ich miejsca są bezpieczne, a ja muszę siedzieć i pilnować, bo gdy tylko wstanę, ktoś zajmie moje miejsce, albo wyrzuci krzesło, lub stół się skurczy i już nigdy nie będzie dla mnie przestrzeni. To było moje BYĆ czy NIE BYĆ

Żeby nie było, dawałam też powody do odrzucenia mnie. Zdarzały się dramy, płacze i obrażanie się na wszystkich po pijaku. Ale z perspektywy czasu widzę, że testowałam innych.

Były osoby, które mnie lubiły, dawały znać, że jestem ważna, ale moje poczucie odrzucenia sprawiało, że sabotowałam relacje.

Kiedy było "za dobrze", potrafiłam zachowywać się gorzej, byłam bardziej upierdliwa, jakbym chciała sprawdzić ile ktoś wytrzyma. Czy jak będę "trudniejsza" to nic się nie zmienia.

Byłam zazdrosna, niepełna i czasami wredna.

Marzyłam o tym, by jakiś chłopak mimo, że wzbraniam, się rękami i nogami i robię mu pod górę, złapał mnie za ramiona, spojrzał w oczy i powiedział

"Nic nie sprawi, że przestanę Cię kochać"

Chciałam takiej miłości.
W której ktoś o mnie walczy.

Byłam zraniona.

Pamiętam jak pewnego razu do zainteresowanego mną chłopaka, z którym znaliśmy się lata i łączyło nas jakieś uczucie, powiedziałam

"JESTEM ZEPSUTA, MNIE SIĘ NIE DA NAPRAWIĆ"

Płakałam, krzyczałam i zapewniałam, że nie jestem nic warta. Wiedziałam, że on ma te same rany, byliśmy dla siebie niczym lustro. Sam kiedyś powiedział mi, że nie potrafi kochać i nie zna miłości. Sam miał problemy z ojcem, który potrafił uderzyć go w twarz na oczach kolegów.

Marzyłam, że On jednak będzie chciał mnie naprawić.
Że zawalczy, by udowodnić mi jak ważna jestem

Ale myliłam się.

Poddał się, zresztą ja poddałam się pierwsza.

Bo jak mogłam wymagać, że mnie uratuje, gdy On pragnął, bym ja uratowała jego.

Moje rany odbijały się w moich relacjach.

Zresztą przyciągałam taki typ chłopaków
Bez ojca, z przemocowym ojcem, w depresji.

Kiedyś poznałam na forum internetowym chłopaka, który miał duże problemy psychiczne. Dzwonił potem do mnie podczas mojego półmetku mówiąc o tym, że zrobi sobie krzywdę. A ja pod wpływem emocji i alkoholu wkręciłam sobie, że mam chore serce (moja mama miała wrodzoną wadę serca, o której mówiła przez lata, a potem okazało się, że żadnej wady nie było i żyła w cieniu mylnej diagnozy przez połowę życia).

Współczuję osobom, które wtedy na tym półmetku ze mną były. Siedziałam osowiała na krześle, rozżalona, bo chłopak, z którym na półmetek miałam pójść, zerwał ze mną tydzień przed imprezą (ciężko nazwać to związkiem, bo byliśmy razem trochę ponad miesiąc, ale jednak). Byłam pewna, że zaraz umrę na serce. Po dłuższej chwili dalej szalałam na parkiecie i piłam kolejne drinki, ale nie zawsze byłam łatwym kompanem.

Więc moja rana odrzucenia nie była tylko o tym, że byłam odrzucana, ale o tym, że odrzucałam innych z poczucia wiecznego odrzucenia.

Wiele razy żałowałam, że nie byłam milsza, że nie ugryzłam się w język mówiąc komuś "spierdalaj"

I nie mieściło mi się w głowie jak ta mała dziewczynka, która pragnie przytulenia, jest tą sama nastolatką, która krzyczy "nie dotykaj mnie" w odpowiedzi na ofiarowaną czułość.

Jak jesteś w bólu, jesteś w chaosie.

Skrajności tańczą a Ty gubisz kroki.

Czasem masz wrażenie, że jesteś chora na rozdwojenia jaźni.

Czekasz na biały kaftan i pomieszczenie bez klamek, ale jesteś zbyt zdrowa by oszaleć do końca.

Jesteś pomiędzy.

Prosisz o coś, potem to odrzucasz

Zapraszasz kogoś, by potem wywalić go za drzwi

Dostajesz wybaczenie, by potem popełnić ten sam błąd.

Walisz w drzwi, a gdy ktoś otwiera, uciekasz.

Stoisz w kolejce, a gdy wreszcie jesteś na jej przodzie,

opuszczasz ją, albo idziesz na sam jej koniec

Wkurzasz się, że nikt Cię nie rozumie, ale Ty sama chyba najbardziej siebie nie rozumiesz i to jest najbardziej wkurzające.

Kręcisz się w kółko. Stoisz w rozkroku

Wszystko Cię boli.

I co najgorsze nie wiesz jak z tego wyjść.

rozdział VIII

Kobieta, która nie uznaje, że jej obecność wystarczy, nie potrafi prawdziwie być.

Być obecna.

Pomyśl o tych wszystkich wyznacznikach ważności z dzieciństwa
O tych etykietach,

Masz być grzeczna

Umieć gotować

Dbać o innych swoim kosztem

Nigdy nie odmawiać

Nie przeklinać.

Mówić "Dzień dobry"

Sprzątać

I pamiętać, że "chłopcy tacy już są" i "dziewczynki dojrzewają
szybciej". Lub moje ulubione "bądź mądrzejsza"

Gdzie mądrzejsza oznacza, ustępliwa, ignorująca własne granice
i nie wyrażająca własnego zdania. Taka, która nie pokaże irytacji
i to będzie znakiem jej dojrzałego spojrzenia. Tak jakby trudne
emocje miały być zarezerwowane dla małych rozwydrzonych
chłopców, a nie były częścią ludzkiego życia na każdym jego
etapie. Niezależnie od wieku, płci czy dojrzałości emocjonalnej

Próbujesz wypełnić wszystkie pola i nadal nie dostajesz tego
czego chciałaś, czego potrzebujesz

Wydaje Ci się, że jak będziesz prać gacie, zbierać skarpetki i
być wsparciem, będziesz kochana, ale okazuje się to nieprawdą.

Boisz się położyć na kanapie, by nie wyjść na leniwą
Nie patrzysz godzinami w niebo, by nie wyjść na tę, która nic
nie robi. Nie umiesz odpoczywać, a relaks...już nawet nie wiesz
co to znaczy.

Chcesz być "łatwa do kochania", nie rozumiejąc, że Twoja
"bezproblemowość" istnieje kosztem Twoich wewnętrznych
zaniedbań, które odbiją lub już odbijają się echem.

Jesteś spięta, sfrustrowana i walczysz.

Chcesz przyjmować, być kochana i uznaną, ale czujesz
wewnętrzny zgrzyt, gdy masz wziąć długą kąpiel bez poczucia
winy, albo kupić coś TYLKO dla siebie.

A nawet jak to robisz, to w zasadzie po to, by zregenerować się i
dalej tańczyć do muzyki, którą ktoś inny gra.

Mówią "tańcz po swojemu", ale to oni wybierają muzykę
Pozwalasz innym odtwarzać playlistę swoich oczekiwań i nie
masz odwagi wcisnąć STOP.

Czekasz na swoją kolej, ale ona nie nadchodzi

Twoja ofiarność to nie miłość.

To lęk przed jej brakiem.

To chęć zasłużenia na coś, na co zasłużyć się nie da.

Przecież widzisz te kobiety, które są, nie robią nic konkretnego
ale w **magiczny sposób** wszystkie ich pragnienia są spełniane.

Nie muszą zasłużyć, one wiedzą, że ZASŁUGUJĄ.

Nie tym co zrobiły, ale tym, że nie potrzebują zrobić nic,
by dać sobie prawo otrzymywać

Ty też zasługujesz, ale musisz to uznać

Ile zrobiłaś, by się urodzić?

Ile zrobiłaś, by na życie 'zasłużyć'?

A więc Twoja historia nie rozpoczęła się od niezastugiwania.

Dostałaś życie tak po prostu.

I może czasem myślisz "to nie jest prezent, ale kara", ale wiesz i doskonale to czujesz, że życie ma więcej do zaoferowania, dlatego czytasz tego ebooka.

To życie, które boli, to jest to samo życie, które może radować, spełniać i smakować. Więc dostałaś to życie, ale potem rodzice pokazali Ci, że na resztę musisz zasłużyć

Stałaś się więźniem oczekiwań

Zmuszona, by chować emocje, których posiadanie nazywano "byciem niegrzeczną" Zmuszono Cię, by zarabiać ocenami w szkole na pochwały rodziców. Zmuszono Cię, by Twoje jestestwo mierzono ilością oczu patrzących na Ciebie z zachwytem i słów uznania z zewnątrz.

Ale Twoje życie nigdy nie było o innych.

Tata jako pierwszy mężczyzna, jako jeden z kluczowych fundamentów w postrzeganiu siebie, stworzył w Tobie zasady, wedle których masz się poruszać by dostać uwagę, lub by tej uwagi nie stracić albo by żyć w złudnej nadziei, że kiedyś ta uwaga będzie w ogóle opcją

Nie mówił Ci: "wystarczy, że jesteś"

W zasadzie kiedy byłaś, było gorzej niż gdy znikaaś.

Unikał Cię, dawał sygnał, że Twoje towarzystwo nie jest dla niego cenne.

Nie zwracał uwagi, a jeśli już to kiedy coś osiągnęłaś
Kiedy dostałaś najlepszą ocenę w klasie, albo pięknie
zaśpiewałaś na przedstawieniu (o ile tam był i w ogóle pytał co u Ciebie)

Nauczyłaś się, że obecność nie wystarczy

Bo skoro starania nie wystarczają, to sama obecność już tym bardziej. I z roku na rok, w innych relacjach utwierdzasz się w przekonaniu, że obecność to za mało.

Ale widziałaś też, że nie ma rzeczy na świecie, którą zrobisz i zapewni Ci, że wystarczysz. Nic nie daje takiej gwarancji, żadna ilość przysług i starań czy rezygnacji z siebie. NIC

Możesz dziergać sweter huśtając się na żyrandolu, jednocześnie nogami obierając ziemniaki, ale to nadal będzie za mało, kiedy uważasz o sobie, że jesteś NIEWYSTARCZAJĄCA.

To Ty decydujesz, ale póki dajesz prawo decydować innym, w tym tacie, nie odbierzesz tego, co Ci się należy.

Twoja obecność wystarczy.

To nie znaczy, że masz tylko leżeć i pachnieć (zresztą jak znasz swoją MOC lubisz z niej korzystać na wiele sposobów), ale że nie będziesz mniej wartościowa kiedy leżeć będziesz i nie będziesz bardziej wartościowa kiedy zrobisz gar zupy dla partnera i jego rodziny albo odśnieżysz pół miasta, w który mieszkasz, by ułatwić mieszkańcom dotarcie rano do pracy.

Kluczem jest zrozumieć, że Twoja wartość jest **niemodyfikowalna**. Twoje poczucie wartości już tak.

A poczucie wartości z tatą ma wiele wspólnego.

Bo to jak czujesz się przy tacie, **stało się wzorem tego jak czułaś się ze sobą i przy sobie**.

Kiedy w obecności taty nie mogłaś po prostu być i czuć się chciana, kochana i bezpieczna, to we własnej obecność również tak się czuć nie będziesz.

Kiedy po prostu jesteś, w Twojej głowie zawsze coś jest do zrobienia, zawsze coś jest do naprawienia. Coś co możesz zrobić lepiej. **I tak nie doświadczasz ani bycia ani siebie ani miłości**

Ta ojcowska miłość, a raczej jej zasób (odzyskiwanie zasobów miłości ojcowskiej i oddawanie do nich prawa robimy w kursie: "GDZIE JEST MÓJ TATA?" użyj kodu: **KOCHAM**, by obniżyć cenę kursu o **33%**) to pozwolenie sobie na swobodne bycie.



Bez żadnego "ALE"

Bez bycia "jakąś" i "jakoś"

To o jakość BYCIA chodzi.

Pamiętam, kiedy po przeprocesowaniu w sobie rany ojcowskiej na wielu płaszczyznach dotarło do mnie, że ten zasób miłości ojcowskiej jest w mojej przestrzeni. Ten zasób ojcowskiej miłości powstał wraz z moimi narodzinami, a nawet przed.

On był przypisany do mnie i mojego istnienia, nie do taty i tego czy i jak spełni swoją rolę.

Było to dla mnie niesamowite odkrycie.

Nagle poczułam jasno i zrozumiale

***"Mogę odebrać wszystko to, co uważałam,
że muszę dostać od taty.
Nie muszę DOSTAĆ, by MIEĆ.
Bo już MAM"***

Nazywam to ojcowską miłością, ale można by to nazwać potencjałem miłości, innej jej części. Natomiast zobaczyłam jak te wszystkie rzeczy, które przypisywałam roli taty, jak te wszystkie odczucia i subtelne doznania, są już w mojej przestrzeni. Przełamam zresztą też te zasoby w medytacji **PARASOL BEZPIECZEŃSTWA** (CZĘŚĆ KURSU) i byłam oszołomiona tym, że ja serio mogę to poczuć.



Mimo, że nie poczułam tego od taty, to stan i emocje i tak odczuwam w sobie. Kluczowe nie okazuje się od kogo ma płynąć ten zasób, ale **gdzie już jest we mnie na niego miejsce**. A pustka sugeruje o potencjale jakiejś pełni. Skoro mogę czuć pustkę, to mogę czuć pełnię będącą drugą jej stroną. **Bo każda pustka sugeruje o potencjale pełni**.

Tak jak pusta szklanka pokazuje ile możesz do niej wlać. Pustka nie jest informacją o tym, czego nie ma, **ale o tym co być może**

A skoro mogę to poczuć, mogę to otrzymać, mogę to PRZYJĄĆ.

I zaczęłam sobie te zasoby oddawać, Odczytywać je ze swojej przestrzeni. Pozwalając doświadczać sobie bycia kochaną córką, nie angażując w to ojca. To może wydać się dziwne, dopóki nie spróbujesz

Kiedy poczujesz się kochaną córką, okaże się, że tata nie musiał dołożyć swojej cegiełki, abyś Ty była ukochaną córką. Bo czucie córki jest w córce, nie w ojcu. Potem okazuje się, że możesz zostawić "córką" i czuć się po prostu **KOCHANĄ**

**Ojciec może być dla córki kanałem miłości,
ale nie jest jej źródłem**

Jest tym, przez co ta miłość może do niej przepłynąć, a nie źródłem tej miłości, nie decydującym czy ta miłość do córki dopłynie.

Zdecydowałam więc poszerzyć swoją przestrzeń miłości o pustkę, którą czułam. **Zdecydowałam, że nie będę uboższa o to, czego nie otrzymałam, a bogatsza o to, co TERAZ dam sobie ja**

Zaczęłam decydować ile miłości w sobie mam.

Ile mam jej dla siebie.

Zaczęłam brać odpowiedzialność i oddawać moc.

Bo z miłością do siebie dzieje się coś niesamowitego.

Jesteś nadawcą i odbiorcą jednocześnie.

Kontrolujesz kaskady miłości w Twoim wnętrzu. Ty decydujesz ile jej sobie dajesz, ile jej w siebie wlewasz, **a tym samym ile jej od siebie otrzymujesz, ile jej w Tobie płynie.**

I to jest prawdziwa MAGIA, ALCHEMIA, OBFITOŚĆ.

rozdział IX

"TATO już siebie kocham"

Padło z moich ust podczas jednej z kontemplacji.
Zero ironii, Zero oczekiwań, czysta miłość.

Moja miłość do siebie
Ale i miłość do taty.

Zastanawiałam się czy chcę tym pomachać tacie przed oczami,
by pokazać mu coś z przekorą, ale przyszło tylko jedno:

*"Tato, jestem dumna i dziękuję za to, że mogłam się nauczyć
kochać siebie w taki właśnie sposób"*

Ta cała droga koresponduje z moją misją.

Głęboko wierzę, że przychodzimy tutaj z misjami.

Ja czułam taką od dziecka,

Nie umiałam tego nazwać, ale wiedziałam, że moje słowa mają
nieść ukojenie. Ale aby tak mogło się stać, musiałam nauczyć
koić sama siebie. I to nie wtedy, gdy wszystko jest proste, ale
wtedy, gdy czujesz jak rozrywa Ci serce a Ty wybierasz być w
tym przy sobie. Nie sklejasz serca na siłę toksycznym klejem
ucieczki przed emocjami, ale pozwalasz. A potem wybierasz co
to znaczyło, że pękło Ci serce. I co to będzie znaczyć, kiedy Ty
zaczyniesz te pęknięcia tulić, nie nazywać ich skazami, ale
wzorami na duszy. Czymś co czyni Cię BARDZIEJ obecną,
wrozumiałą, czułą i wrażliwą.

Wiedziałam, że moja misja jest większa niż ja i czułam, że moja miłość, którą w sobie mam, jest większa niż moje zranienia.

Czułam jak coś większego ode mnie wyświeśla mi odpowiedzi. A ja ufając im, wdrażam je, testuję, by puścić dalej. Może to niepotrzebne tłumaczenie sobie bólu, ale szczerze ból nie ma sensu. Żadne cierpienie nie ma sensu, to Ty masz sens. i co z nim zrobisz zależy od Ciebie.

Zarządzanie sensem należy do Ciebie.

Ja wybrałam rozbierając to co boli, ubrać to w sens.

Nadać temu znaczenie.

Wybrać, co będzie znaczyła moja droga i ból.

Co z nim zrobię.

Bo zawsze masz wybór.

Nie zmienisz tego co się stało.

Nie cofniesz czasu i nie wymażesz z historii doświadczeń, które Cię poszarpały.

Ale zawsze możesz wybrać znaczenie.

Możesz napisać siebie na nowo.

Nie poprzez wymazywanie starej historii, ale poprzez nadanie jej nowego znaczenia.

Skoro ja dziś mogę pozytywnie wpływać na życie setek czy nawet tysięcy ludzi, jak mogę widzieć moją historię jako powód do żalu? **Każda historia niesie różne potencjały co do ich kontynuacji.**

Wszystko zależy od autora, jego interpretacji i sensu, który nada całej opowieści.

Tego kim stanie się w procesie opowiadania i jaki napisze finał, gdy odkryje już wszystkie brudne i bolesne karty przeszłości.

Tak, Twoje doświadczenie Cię zapisały.

Ale każdego dnia masz przed sobą czystą kartkę z napisem DZIŚ i długopis w ręku.

Możesz stale pisać to samo, robiąc z TERAZ więźnia BYŁO. Ale możesz też pozwolić dawnym historiom Cię natchnąć, nauczyć Cię, poszerzyć Cię.

Więc wybieraj, nie tak jak wygodnie, ale tak jak prawdziwe pragniesz.

rozdział X

Tak długo walczyłam o miłość odmawiając jej sobie.

Myślałam że wreszcie ją dostanę, ale ja wzmacniałam jej brak

Czekałam na nią nie rozumiejąc, że to ona czeka na mnie
Kiedy nie potrafiłam sprawić, aby dostać tę miłość z zewnątrz
zaczęłam skupiać się na drugiej stronie

Nie skąd ma przyjść i kto ma ją dać, ale gdzie ta miłość ma
wylądować i zamieszkać

Ja nie chciałam w gruncie rzeczy dostawać miłości, ale dostać
ją, by ją mieć. A skoro miałam ją mieć, miała zostać we mnie, to
gdzieś jest na to miejsce

Wyobraź sobie helikopter, który wisi w powietrzu.

Chcesz do niego wsiąść, ale kiedy on nie ma lądowiska, nie
wylądował. Aby zszedł niżej i abyś TY mogła do niego wsiąść, on
musi gdzieś wylądować

I zaczęłam tak właśnie myśleć o miłości

Zamiast skupiać się skąd ma nadejść, zaczęłam skupiać się na
tym, gdzie miałaby wylądować.

Kiedy zrozumiałam, że ja mam zrobić lądowisko dla miłości,
dotarło do mnie, że to lądowisko na miłość jest z miłości.

Nagle ważniejsze od tego skąd ma ta miłość się pojawić stało się to, gdzie ja mam ją pomieścić.

Tam gdzie sądziłam, że czekam na miłość od taty, tam kazałam sobie czekać na lądowisko miłości w sobie, które zbudować mogłam jedynie ja sama.

Miłość do siebie to piękne uczucie.

Niewielu w pełni je rozumie.

Niektórzy ubierają ją w szaty egocentryzmu czy narcyzmu.

Inni spływają ja do długich kąpeli z lampką wina przy świecach.

Dla mnie miłość do siebie jest czymś głębszym

To decyzja, by wybrać siebie, kiedy masz ochotę siebie odrzucić. To postawa, by być przy sobie, nawet kiedy masz ochotę się odwrócić. To deklaracja "jestem ważna", nawet kiedy czujesz, że nie znaczysz nic.

To codzienne decydowanie jak na siebie spojrzę i w efekcie czego jak siebie zobaczę. To stawanie za sobą i byciem swoim bezpieczeństwem, nawet podczas burzy, którą same stworzyłyśmy. To umiejętność autorefleksji bez autoagresji.

To wybaczenie sobie i dawanie sobie kolejnej szansy.

I ten ebook tutaj się kończy. **Ale będzie on miał swój dalszy ciąg.** Nie zakańczam go, mimo że coś we mnie woła o zakończenie. Nie będzie jednej puenty, gdy historia nigdy się nie kończy. **Chcę mówić dalej, kontynuować to co tutaj się rozpoczęło w Tobie.**

Chcę pokazać Ci więcej.

Stawiam kropkę, by zakończyć to zdanie, ale ta kropka nie stanowi końca, a obietnicę dalszego ciągu historii.

Kolejnego ebooka, dzięki któremu wejdziesz w meandry własnego serca, patrząc na miłość z jeszcze innej strony.

A ja pokażę Ci więcej wypełniając moja misję prowadzenia ludzi do poczucia **"Jestem i to wystarczy"**

Bo JESTEŚ i to naprawdę WYSTARCZY

Dziękuję za wspólną podróż.

Do zobaczenia :)

z miłością, Monika

ebook **tato!**
Już siebie kocham

