

PROLOG

Zanim zaczniesz czytać moją historię

*Nie możesz zmienić przeszłości, ale przeszłość zawsze
powraca, żeby zmienić ciebie.*

Zarówno twoją teraźniejszość, jak i przyszłość.”

*Jonathan Carroll (z książki
"Białe jabłko")*

Napisanie tej książki wcale nie było dla mnie łatwe. Wracanie do tych wszystkich chwil to jak kroczenie po polu minowym. Kroczyłam tym polem przez trzynaście lat mojego życia. Za każdym razem miałam nadzieję, że wyszłam na prostą, zamknęłam za sobą drzwi. Jedynym moim sposobem, aby przez te trzynaście lat sobie poradzić z tym, co mnie paliło od środka była ucieczka, ucieczka przed moją przeszłością. Uciekałam. Uciekałam od życia, od siebie, od ludzi, przeszłości. Chciałam nie pamiętać... Przez trzynaście lat uciekałam. To był mój jedyny mechanizm, aby przetrwać. Nie umiałam się z tym zmierzyć, więc postanowiłam uciekać. Sądziłam, że udawanie i zamazywanie pamięci pomoże mi się z tym uporać. Udawałam, że jestem taka jak inni. Udawałam, że nie miałam takiej przeszłości. Udawałam, że to wszystko się nie wydarzyło. Udawałam, że sobie z tym poradziłam. Udawałam, że nie mam tych krwawiących ran na duszy... Starałam się radzić z tym jak mogłam by możliwie normalnie funkcjonować w tym świecie, jak inni. Nie chciałam być postrzegana jako inna, gorsza. Nie chciałam być więcej sponiewierana, poniżona, upokorzona.

Ilekoć próbowałam zacząć od nowa, zawsze coś musiało się wydarzyć, za każdym razem gdy myślałam, że zamknęłam za swoją przeszłością drzwi, bo przecież się oswobodziłam, coś mi zaburzało pozorny spokój mojego umysłu. Ilekoć w coś uwierzyłam, to stawało się nieprawdą. Ilekoć zaufałam, doświadczałam zdrady. Ilekoć próbowałam normalnie funkcjonować, zostawiając za sobą przeszłość, ona wracała. Jak bumerang. I miała nade mną władzę. Ilekoć doświadczyłam porażki, popełniłam błąd, ktoś mi ubliżył, wyzwał, sprawił przykrość, moim oczom ukazywały się tamte zdarzenia. To trwało stale przez trzynaście lat. Tyle trwała moja droga z piekła do wolności. Tyle trwała moja droga do samoświadomości. Do uświadomienia sobie dlaczego to mnie spotyka. Dlaczego wciąż dokonuje niewłaściwych wyborów. Dlaczego stale powtarzam te same błędy. I stale powraca pytanie: DLACZEGO JA? DLACZEGO MNIE TO SPOTYKA?

Targały mną (niekiedy nadal tak jest) przeróżne emocje, których czasami nie potrafiłam nazwać, ani nie pozwalałam sobie ich przeżyć. Miałam wrażenie, że to nigdy się nie skończy. Moje życie to nieustanne poszukiwania. Zagubionej, zatracone w rozpacz – siebie... Tej niekochanej, odrzuconej dziewczynki, która zamknęła się przed światem w strachu przed kolejnym aktem przemocy... Moje życie to poszukiwanie miłości i dobra. Poszukiwania miłości na zewnątrz przy jednoczesnym braku miłości do siebie.

Moje życie to walka i ucieczka. Ucieczka przed moją przeszłością, ucieczka przed samą sobą. Przed tym z czym nie chciałam się zmierzyć, tym bólem który nosiłam w sobie, ale nie pozwalałam sobie wyrzucić go z siebie... Ucieczka, na którą przez lata byłam skazana, bo nie wierzyłam, że mogę otrzymać pomoc, że ktoś by mi uwierzył. Uciekałam przed tym, co mnie spotkało i przed tym, co wyobrażałam sobie, że mogłoby mnie spotkać, gdybym odważyła się zrobić inny krok.

Z pewnością uciekałabym dłużej przed sobą, przeszłością i traumą gdyby nie wydarzyło się w moim życiu naraz aż tyle sytuacji jedna po drugiej, które mnie złamały. Nie miałam sił już dalej tak żyć. Nie potrafiłam się zmierzyć z tym, co mnie ukształtowało. Walczyłam ze sobą, aby zapomnieć. Wierzyłam, że jeśli z całych sił będę udawać, że to nie miało miejsca, że mi się to nie przytrafiło, to zapomnę o tym, czego **nie chcę pamiętać...**

Tak się jednak nie stało. Im bardziej uciekałam, tym bardziej przeszłość mnie doganiała. Im bardziej nie chciałam tego pamiętać, tym boleśniej znosiłam każde upokorzenie, stratę czy zadaną mi krzywdę ze strony innych ludzi. Nie umiałam się bronić. Nie miałam woli życia... Ale chciałam być sobą... Chciałam ocalić mój umysł, przed tym czego za nic nie potrafiłam pojąć...

Postaram się wytłumaczyć Ci jak wygląda życie kogoś, kto stale poszukuje miłości. Kto jest jej głodny, głodny czułości i najmniejszego przejawu akceptacji tak bardzo, że nawinie jest w stanie uwierzyć w fantazje swojego umysłu, w wyobrażenie o ukochanej osobie nawet wtedy, gdy nie odczuwa wzajemności... Nawet wtedy gdy jest świadkiem rzeczywistych wydarzeń sprzecznych z tym, w co wierzy. Postaram się wytłumaczyć Ci jak wygląda życie osoby zdanej na siebie, osoby, która resztkami sił próbuje przetrwać, potem o sobie zawalczyć, aż w końcu zbudować siebie na nowo...

Poznasz mnie taką jaką byłam dzięki zapiskom z moich pamiętników, które zdecydowałam się opublikować w tej książce. Poznasz bezbronne dziecko,

zmagające się z odrzuceniem przez rówieśników, dziecko wykorzystane seksualnie, bezsilne, bezbronne, które doznało gwałtu na ciele i duszy, zniszczone wewnętrznie, spustoszone emocjonalnie, złamane do granic możliwości i nie mające szans na wygraną z oprawcą. Poznasz mnie jako nastolatkę stale poszukującą potwierdzenia swojej wartości, poszukującą miłości, akceptacji i życzliwości w innych, szukającą partnera-wybawcy. Poznasz kobietę dorosłą, ale wciąż bezbronną i bezsilną wobec oczekiwań, manipulacji, krytyki i ocen innych, nieświadomych wewnętrznie skrzywdzonych emocjonalnie dorosłych.

Poznasz kobietę cichą, pokorną, skromną, która nienawidzi siebie, bo nie może być sobą, bo boi się być sobą, boi się, że gdy stanie się autentyczna i pokaże swoją prawdziwą wrażliwą naturę zostanie odrzucona. Kobietę zdegradowaną emocjonalnie, bo przez całe swoje dzieciństwo nauczyła się tłumić własne emocje i potrzeby, aby przetrwać. I wreszcie poznasz kobietę, którą się stałam, bo znalazłam w sobie resztki siły, aby zacząć o siebie walczyć, choć tysiące razy miałam ochotę się poddać i się poddawałam po każdej porażce, stracie i odrzuceniu. Kobietę, którą jestem teraz po wielu latach walki o siebie i taką, którą staram się być każdego dnia pracując nad moim charakterem. Kobietę odważną by kroczyć przez życie będąc sobą, by mieć odwagę walczyć o siebie, swoje wartości i ideały. Kobietą, którą się stałam, bo zapragnęłam zmiany w swoim życiu... I zrozumiałam, że muszę się zmienić, aby coś zmieniło się w moim życiu.

Chciałabym poprzez tę książkę nie tylko opowiedzieć o mojej historii, ale także pokazać na swoim przykładzie, że jeśli bardzo pragniemy zmiany w naszym życiu, to jest ona możliwa... Jednak wymaga zmiany siebie wewnątrz...

* * *

Przez jakiś czas w Polsce mówiono o zapobieganiu molestowania seksualnego dzieci, ochronie ofiar i pomocy im. W moim odczuciu ważne jest, aby uświadamiać matki o tym, aby były czujne

i chroniły bardziej swoje dzieci i im wierzyły. Dziecko nie jest w stanie zmyślić, że ktoś je krzywdzi... Ważne jest, aby uświadamiać matkom jakie konsekwencje w psychice dziecka molestowanego zostają na zawsze...

Trzeba również pamiętać o dorosłych ofiarach, które borykają się z traumą i milczą przez całe życie, nie znajdując wsparcia ani pomocy. Milczenie skazuje nas na walkę z samą sobą, na rozgrywanie się dramatu w naszym wnętrzu. Milczenie skazuje nas na cierpienie w samotności! Nie zasłużyliśmy na to... Niejednokrotnie to milczenie jest krzykiem, którego nikt nie słyszy... Niemym krzykiem... Krzykiem rozpacz!

My kobiety, nasze wewnętrznie skrzywdzone dzieci, dorosłe ofiary molestowania w dzieciństwie, musimy znaleźć odwagę by mówić głośno o problemie wykorzystywania seksualnego. Ja znalazłam i chcę opowiedzieć o mojej historii, moich przemyśleniach, dramatach, konsekwencjach z jakimi się borykam i borykałam. Chcę pokazać innym dorosłym ofiarom molestowania seksualnego, że one również mogą „wygrać z przeszłością”, one również mogą przezwyciężyć traumę i złamać zakodowane w umyśle schematy.

W sierpniu 2017 roku po kilkuletniej ucieczce od przeszłości i walce z depresją postanowiłam zawalczyć o siebie jeszcze raz... Ostatni raz. Postanowiłam zmierzyć się z demonami mojego dzieciństwa. W kwietniu 2018 roku rozpoczęłam terapię. Od tego momentu poczułam, że mam do spełnienia misję, że chcę nieść pomoc dorosłym ofiarom molestowania seksualnego i dawać im, swoim świadectwem, nadzieję na powrót do normalnego życia. Zdecydowałam, że zrobię to gdy stanę na nogi, poczuję się pewnie w swoim ciele. Będę gotowa na publikację tej książki.

W zdrowieniu dorosłych ofiar molestowania i wyleczeniu z traum z dzieciństwa, ważne jest spotkanie na swojej drodze życzliwych osób, które potrafią dawać wsparcie. Ja chcę nieść to wsparcie właśnie poprzez tę książkę i moją historię.

Celem nadrzędnym powstania książki była moja autoterapia. Głównym celem mojej książki jest chęć wsparcia dorosłych ofiar molestowania. Przede wszystkim pomoc tym osobom, które nie szukają pomocy, bo wstydzą się tego, co je spotkało lub tak jak ja kilkanaście lat temu, wstydzą się i nie wiedzą gdzie jej szukać, bo boją się komukolwiek zaufać. Chciałabym przekazać dorosłym ofiarom molestowania, że mogą wybrać inną drogę, niż tę na którą „zaprogramowali” ich rodzice w dzieciństwie. Jeśli jesteś ofiarą molestowania chcę Ci pokazać, że możesz porzucić tożsamość ofiary, ocalić i poskładać od nowa wszystkie kawałki siebie w całość. Chcę pokazać Ci, że możesz wieść życie takie o jakim marzysz. Chcę moją historią opowiedzianą w tej książce,

pomóc Ci wybrać S I E B I E. Dać Ci wsparcie, którego mi brakowało w walce, którą toczyłam przez trzynaście lat.

Celem równie ważnym jest poruszenie tematu rozległych konsekwencji przemocy seksualnej z jakimi zmagają się ofiary nie tylko w dzieciństwie, ale również w życiu dorosłym; uwarunkowań na które nie mamy wpływu podczas naszych narodzin, schematów jakie wynosimy z domu rodzinnego, a potem nieświadomie powielamy w związkach z innymi ludźmi. Poruszę również temat toksycznych relacji i ich wpływu na nasze życie.

Celem drugorzędnym jest uzmysłowienie, tym którzy nie przeżyli traumy molestowania seksualnego w dzieciństwie, co dzieje się „w głowie” osoby molestowanej i jakie są konsekwencje molestowania w życiu dorosłym. Chcę uzmysłowić każdej osobie, która nie doświadczyła traumy, co czuje dorosła ofiara molestowania, która nie mogła dorastać w poczuciu bezpieczeństwa.

Zdaję sobie sprawę ile artykułów naukowych, jak i pozycji dotyczących literatury autobiograficznej ofiar molestowania, powstało na przestrzeni lat. Zdaję sobie również sprawę, jak potrzebna światu jest literatura pocieszająca, dająca nadzieję. Głęboko wierzę, że moja książka przywróci nadzieję, tym, którzy jej już nie mają, że pokrzepi tych którzy zostali złamani i noszą w swoim wnętrzu bezbronne dziecko. Wierzę, że pozwoli podnieść się im i zawałczyć jeszcze raz, a jeśli zajdzie taka potrzeba, także kolejny.

Każda dorosła ofiara milczy, bo boi się potępienia, obwinienia, nie chce plotkowania na jej temat i wytykania palcami. Wstydy się tego, co ją spotkało w dzieciństwie. Oprócz brzemienia toksycznego wstydu niejednokrotnie zmagają się również z toksycznym poczuciem winy, dla własnego bezpieczeństwa, nie chce ujawniać tego publicznie. Nie chce by odwrócili się od niej nieliczni znajomi, których ma, ale którzy „nie wiedzą” o jej problemie, nie chce społecznego osądzania. Myśli, że tak jest bezpiecznie i nikogo tym nie krzywdzi. Nikt nie posądzi jej o zepsucie dobrego mienia jej rodziny, jak w przypadku Halszki Opfer.

Jednak żadna z ofiar nie zasłużyła na dramat jakiego doświadczyła w dzieciństwie, którego może doświadczać również w życiu dorosłym, ani na ten jaki rozgrywa się każdego dnia w jej wnętrzu.

Milczenie, brak wsparcia dla ofiar niestety powoduje ogromne poczucie osamotnienia i izolacji z jaką ofiara molestowania boryka się całe życie.

Otrzymanie wsparcia jest kluczowym czynnikiem w procesie zdrowienia i wychodzenia z traumy molestowania. Ja na to wsparcie czekałam 22 lata... Wiedz, że Ty nie musisz tyle na nie czekać. Chcę żebyś wiedziała, że możesz otrzymać wsparcie szybciej jeśli przezwyciężysz strach.

Nasze społeczeństwo charakteryzuje się tym, że łatwiej jest nam osądzić kogoś kogo nie znamy niż wczuć się w jego uczucia. Zanim zdecydujesz się wydać opinię, przeczytaj tę książkę. Nie osądzaj mnie póki „nie włożysz swoich nóg w moje buty”...

* * *

Zdaję sobie sprawę, że czytelnikami mojej książki będą w większości kobiety. Chciałam adresować ją na początku właśnie do kobiet. Wiem jednak, że zjawisko jakim jest molestowanie seksualne jest tak rozległe, że nie tylko kobiety ponoszą jego konsekwencje w życiu dorosłym. Zdecydowałam się więc na to, aby wybrać rozwiązanie pośrednie. Na wypadek gdyby po książkę sięgnął jakiś mężczyzna i zdecydował, że chce ją przeczytać. Będę w zwrotach bezpośrednich używać sformułowania „Drogi Czytelniku”.

Czytelniku czy jesteś gotowy wyruszyć ze mną w podróż i poznać zakamarki mojego dziecięcego, nastoletniego, a potem już dorosłego umysłu? Czy jesteś gotowy zmierzyć się ze światem,

w którym przez dwadzieścia osiem lat byłam całkowicie sama? Czy jesteś gotowy towarzyszyć mi w tej podróży? Czy jesteś gotowy przeżywać ze mną burze, huragany, zamiecie śnieżne, spadać z przepaści w przepaść, przebywać w ciemności mojej duszy i nie widzieć szans na ratunek? Nic co tutaj przeczytasz nie zostało zmyślane. Wszystko jest zapisem moich przeżyć. Mojej autobiografii. Na kartach tej książki przeczytasz historię prawdziwą we wszystkich opisanych tutaj szczegółach. Historię, którą napisało moje życie. Ta książka to również zapis moich autorefleksji, czasami desperacji, bezsilności i bezradności. Przede wszystkim jednak determinacji, siły, która nie pozwoliła mi się poddać i kazała walczyć... Dzięki tej sile, nie poddałam się autodestrukcji. Pisanie w jakimś stopniu mnie ocaliło. I czytanie. O czym dowiesz się w dalszej części tej książki, bo podzielę się z Tobą tym, co przynosiło mi ukojenie. Tym, co pozwoliło mi wyzwolić się z błędnego koła... Wierzę głęboko, że i Ty możesz w ten sposób siebie ocalić.

Moje imię pochodzi z języka węgierskiego, pierwszy człon mojego imienia oznacza „pochodząca ze szlacheckiego rodu”, drugi znaczy walcząca. W niektórych publikacjach można znaleźć tłumaczenie „z walecznego rodu”. Wiem jedno! Moje imię zobowiązywało mnie do bycia silną. To, że noszę takie imię, to nie przypadek. To, że się nie poddałam również. To, że jestem teraz tym kim jestem, to zasługa mojego wewnętrznego uporów... Moje drugie imię wskazuje na miejsce pochodzenia. Również nieprzypadkowo otrzymałam takie imię. Dziś przynależę do siebie.

Mam jeszcze trzecie imię, które przybrałam na bierzmowaniu. Też nieprzypadkowe.

Doszłam do wniosku, że jedyne imię, które do mnie teraz pasuje to imię Weronika. Znalazłam dwie hipotezy etymologiczne dotyczące tego imienia „Vera” znaczy prawda, a „eikon” obraz. Inne znaczenie można upatrywać w etymologii słów „phero”, co znaczy nieść i „nike”, co oznacza zwycięstwo. Dla mnie to imię oznacza przede wszystkim prawdę objawioną w tej książce, moją prawdę.

Dlatego na potrzeby tej publikacji przybrałam imię Weronika. Wiem też, że moja rodzicielka rozważała nadanie mi takiego imienia. Imię Anastazja to imię ostateczne dla osoby, którą się stałam dzięki terapii. Anastazja znaczy „odrodzona, zmartwychwstania, wskrzeszona”.

Tak się czuję teraz kiedy przeszłam dogłębną przemianę mojej osobowości, kiedy podjęłam trud zmiany siebie, myślenia o sobie, przeszłości, świecie i ludziach, których spotykam na co dzień...

Do kogo kieruję książkę?

Być może Ty również doświadczyłaś przemocy seksualnej w dzieciństwie... A skoro na moją książkę trafiłaś to zapewne wciąż nie umiesz sobie z tym poradzić i szukasz ratunku w cierpieniu. Kieruję moją książkę w pierwszej kolejności do Ciebie. Do każdej dorosłej ofiary molestowania seksualnego w dzieciństwie, która boryka się ze wspomnieniami z przeszłości i nie wie jak sobie poradzić. Nie rozumie pewnych swoich zachowań i nie wie jak je zmienić, obwinia się za wszelkie życiowe niepowodzenia i nie wie gdzie

szukać pomocy, aby przerwać błędne koło tych samych stale powtarzających się doświadczeń. Chcę abyś znalazła na kartach mojej książki zrozumienie, którego całe życie ja poszukiwałam. Nie potrafiłam znaleźć go wśród ludzi, ale znajdowałam je właśnie w historiach innych ofiar. Dzięki temu zdałam sobie sprawę, że nie jestem sama. Chcę żebyś wiedziała, że nie jesteś z tym sama.

Ja też to przeżyłam i właśnie dlatego zdecydowałam się spisać te doświadczenia, aby nieść pomoc. Przez wiele lat nie umiałam sobie z tym poradzić. Przez większość mojego życia, pewne sytuacje w moim życiu stale wracały w formie wspomnień, których NIE CHCĘ PAMIĘTAĆ. Ta książka jest efektem mojej wieloletniej autoterapii, ciężkiej pracy nad sobą, a potem terapii poznawczo-behawioralnej. Napisało ją moje życie. Nie piszę jej tylko dla siebie, aby rozliczyć się z przeszłością, ale głównie dla innych. Widzę w swoim cierpieniu i doświadczeniach życiowych głębszy sens i uważam, że nic nie dzieje się bez przyczyny. Owszem jednym z etapów terapii zazwyczaj jest wyrzucenie z siebie tych palących od środka emocji. Nie zdawałam sobie sprawy, że to pozwoliło mi w jakimś stopniu przetrwać. Tym, co działo się w moim wnętrzu przez te wszystkie lata czasami dzieliłam się w moim pamiętniku, a teraz dzielę się nimi z Tobą w tej książce. Pisanie pozwoliło mi przetrwać choć wiele razy brakowało mi sił by dalej „z tym” żyć...

Wierzę głęboko, że poprzez spisanie swoich doświadczeń, pomogę i Tobie, przetrwać te najtrudniejsze momenty Twojego życia. Zdecydowałam się skorzystać z formy skryptoterapii i spisać własną autobiografię, aby wyrzucić z siebie skrywaną tajemnicę, ustabilizować własny stan emocjonalny, znaleźć równowagę psychiczną, zmniejszyć lęk i toksyczny wstyd, a przede wszystkim przestać uciekać przed przeszłością i samą sobą. Zmierzyć się z nią. Przez trzynaście lat w żaden sposób nie umiałam pozbyć się się uporczywych wspomnień, natrętnych myśli, odrętwienia emocjonalnego, chronicznego psychicznego zmęczenia i zablokowania energii życiowej.

Milczałam wiele lat (ufałam niewłaściwym osobom i szukałam wsparcia u nieodpowiednich osób). Przez długi czas walczyłam sama ze sobą. Spaliłam się niemal całkowicie w środku przez to, co mnie spotkało i resztkami sił znalazłam w sobie odwagę, by o siebie walczyć. Chcę dać Tobie świadectwo i przekonać Cię żebyś Ty również o siebie walczyła. Chcę żebyś wiedziała, że nie jesteś sama. Jestem po to. Jestem tutaj, aby dać Ci to wsparcie, którego może, podobnie jak ja, szukasz całe życie. Jestem po to,

by Cię wesprzeć, byś nie czuła się samotna z tym wszystkim, z czym się zmagasz. Chcę Ci również pokazać, że samotność, wcale nie musi oznaczać bycia opuszczonym, odizolowanym, czy porzuconym.

Chcę podzielić się z Tobą tym, co przeżyłam, ale również tym, co czuję teraz, gdy wygrałam z „przeszłością”. Chcę pokazać Ci to kim byłam kiedyś i to kim jestem dzisiaj. Chcę o tym opowiedzieć Tobie abyś wiedziała, że jest ktoś kto Cię rozumie. Chcę dać Ci wiarę w to, że Ty również możesz siebie „na nowo wygrać, poskładać, odbudować”. Możesz zdefiniować siebie jako „inną” osobę, możesz stać się inną osobą. Osobą, która miała szansę narodzić się na nowo poprzez ponowną ocenę doświadczeń z dzieciństwa i własnych zmagania z konsekwencjami traumy w życiu dorosłym. Możesz zmierzyć się z własnymi przekonaniami, które wdrukowały się w Twoją psychikę, gdy byłeś jeszcze dzieckiem, i zastąpić je nowymi, aby „wspomnienia, których nie chcesz pamiętać” odeszły w niepamięć i nie wpływały na Twoje dotychczasowe życie.

Ta książka jest moim prywatnym pamiętnikiem, który nosiłam w sobie przez lata (czasami również spisywałam – nie widząc wtedy w tym żadnego celu). Stronę internetową stworzyłam, aby przyspieszyć proces pisania książki i zmobilizować się do zebrania wszystkich moich myśli w całość, a najkrótszym możliwym czasie. Zdecydowałam się ją stworzyć również po to, aby nieść pomoc od razu. Znalezienie wydawcy bądź zbieranie funduszy na jej wydanie zajmuje dużo czasu, zanim książka dociera do odpowiednich rąk.

Chcę poprzez moją historię, poprzez książkę, którą Ci dedykuję, pomóc Ci uwierzyć, że możesz uporać się z traumą z dzieciństwa i jej licznymi konsekwencjami. Chcę przede wszystkim pomagać kobietom takim jak Ty, które dźwigają traumę molestowania i zmagają się z licznymi problemami w życiu dorosłym. Chcę pomóc Ci uwierzyć w siebie, nawet gdy nikt dookoła w Ciebie nie wierzy. Chcę dać Ci siłę abyś była w stanie o siebie walczyć, nawet jeśli nie masz już na to sił. Chcę pomóc Ci uporać się z uzależnieniem od miłości, nawet jeśli miłość toksyczna czy uzależnienie od innej osoby wydaje Ci się jedynym dobrem jakie w życiu Cię spotkało. Chcę pomóc Ci pokochać siebie, taką jaką jesteś, bo zasługujesz na miłość. Bezwarunkową i bezterminową. A pierwszą osobą, która powinna Cię pokochać jesteś Ty.

Nie jesteś sama!

Pisze to dla mojego wewnętrznego dziecka.

Jestem z Tobą i będę zawsze...

Napisanie tej książki to dla mnie znak, że jest to możliwe,
aby się wyzwolić.

To mój krok,

aby przezwyciężyć strach przed opinią z zewnątrz,

to mój krok do rozliczenia z moją przeszłością

i rozpoczęcia nowego rozdziału,

bez względu na to czego doświadczyłam

będąc bezbronnym dzieckiem zależnym od dorosłych...

To mój krok do nowego życia bez strachu i ukrywania
uczuć.

To mój krok do bycia sobą.

Biorę moje życie w swoje ręce.

Chcę przeżyć moje życie w radości i szczęściu.

Zastługuję na nie.

I Ty także na nie zasługujesz.

O książce

Na początku chciałam pisać tę książkę jako blog, internetowy pamiętnik, ale postanowiłam, że zachowam formę pisemnej autobiografii. Chciałabym abyś czytała ją w odpowiedniej kolejności. Każdy rozdział jest poświęcony innemu zagadnieniu związanemu z konsekwencjami traumy z dzieciństwa, z którymi się borykałam przez lata. Pierwsza część książki obejmuje moją historię, a druga odnosi się do wszystkich technik i praktyk terapeutycznych, które pomogły mi zrzucić z siebie ten ciężar, to brzemie, to piętno, którym zostałam naznaczona...

Chciałabym, aby moja książką nie tylko była traktowana jako autobiografia, ale również swoisty poradnik dla dorosłych ofiar molestowania, dzięki któremu uwierzą, że mogą wyjść z traumy i wieść szczęśliwe życie. Bardzo chciałabym aby książka nosiła miano pozycji biblioterapeutycznej. Biblioterapia nie jest mi obca. To dzięki wiedzy na temat biblioterapii, przez wiele lat szukałam pomocy właśnie w literaturze, zanim trafiłam do gabinetu psychologa. Literatura, którą czytałam na przestrzeni lat, pozwoliła mi poczuć, że nie jestem jedyną osobą, którą spotkało coś tak niewyobrażalnie okrutnego, oraz, że nie tylko ja zmagam się z podobnymi problemami.

Moja książka na pewno nie zastąpi terapii psychoterapeutycznej, ale może stanowić wstęp do osobistych rozważań o Twoich przeżyciach lub stanowić uzupełnienie terapii poznawczo-behawioralnej czy jakiegokolwiek innej, która przyniesie Ci ulgę w cierpieniu.

Z uwagi na brak wsparcia z zewnątrz i długotrwałe tłumienie traumatycznych wydarzeń z dzieciństwa, kluczowym czynnikiem, podczas mojej autoterapii, była odpowiednio dobrana literatura, która przyniosła mi ukojenie, pozwoliła zrozumieć emocje, które tłumiłam przez lata i poukładać w logiczną całość moje doświadczenia oraz ich wpływ na moje życie. Stworzyłam zestawienie bibliograficzne książek i materiałów, które pomogły mi w odzyskiwaniu siebie. Chciałabym, aby moja książka była pierwszą w Polsce książką dzięki, której dorosłe ofiary molestowania seksualnego będą w stanie odmienić swoje życie, będą w stanie przerwać koło przemocy. Chcę pomagać dorosłym ofiarom molestowania seksualnego udźwignąć ciężar utraconego dzieciństwa.

Przez lata zgłębiałam wiedzę psychologiczną dotyczącą skutków przemocy seksualnej, z którymi nie potrafiłam sobie poradzić. Zmagając się z konsekwencjami utraconego dzieciństwa, szukałam w niej ukojenia i byłam przekonana, że właśnie ona pomoże mi rozwiązać moje problemy. Będę ją tutaj w przystępnej formie „przemycać”, aby pomóc Ci zrozumieć moje zachowania oraz wytłumaczyć w jakiś sposób ich przyczynę. Chcę również podpowiedzieć Ci gdzie możesz szukać informacji, wiedzy jeśli moja książka przyczyni się do chęci zgłębienia przez Ciebie poruszanych przeze mnie tematów.

Aby móc coś zmieniać w swoim życiu, trzeba sobie najpierw sporo uświadomić. Droga do mojej samoświadomości trwała kilkanaście lat zanim dotarłam tu, gdzie jestem. Dopóki nie uświadomiłam sobie, że sytuacje w moim życiu wynikają z przyjętych w dzieciństwie schematów myślenia i mechanizmów obronnych, które wypracowałam, aby poradzić sobie z przemocą jakiej doświadczyłam. W dorosłym życiu stale popełniamy te same błędy, których mam nadzieję Ty unikniesz, dzięki mojej książce.

Chciałabym, aby ta książka była nadzieją dla innych ofiar przemocy seksualnej (gwałtu, molestowania i napastowania seksualnego), które milczą bo uwierzyły w to, że nikt im nie pomoże wydostać się z piekła....

Chcę dać Ci nadzieję na to, że jesteś w stanie to zrobić, jesteś w stanie walczyć do końca, jesteś w stanie ułożyć swoje życie i wyjść z roli ofiary.

Tylko nie możesz się poddać...

Niezależnie od tego jak rozległe konsekwencje przemocy seksualnej doznanej w dzieciństwie ponosisz, jesteś w stanie odzyskać siebie...

Przyjdzie czas, że odrodzisz się na nowo. Odbudujesz swoje poczucie własnej wartości...

Żeby to nastąpiło musisz pokochać tę małą dziewczynkę, dać jej to wszystko, co jej zabrano....

Pokochać ją tak bardzo jak jej nie kochano...

* * *

Chciałabym również, aby ta książka była przestrogą dla matek, aby uwierzyły dziecku i kierowały się jego dobrem, a nie własnym. Aby nie wpadały w pułapkę „utrzymywania rodziny na pokaz”...

Aby nie kierowały się chorym przekonaniem, że dziecko musi mieć ojca.

Wpaja się matkom, że nieważne czy alkoholika czy pedofila, ale dziecko musi mieć ojca...

Nie musi! Lepiej, żeby było świadome, że go nie ma...

Lepsza jest świadomość braku ojca, niż dorastanie się w obecności przyszywanego „tatusia-pedofila”...

Brak ojca nie odciska takiego piętna, jak bycie ofiarą pedofila, psychopaty...

Bezwzględne kasta czy gwałciciela...

DEDYKACJA

„Wykorzystanie seksualne dziecka jest złem nie tylko dlatego, że pozbawia je prawa do normalnego dzieciństwa i nawet nie dlatego, że zabija jego niewinność, jest złem przede wszystkim dlatego, że niszczy w dziecku jedną z najistotniejszych szans rozwojowych, zdolność do wchodzenia w głębokie i bezinteresowne więzi międzyludzkie. Jeżeli ma ono charakter kazirodczy, rodzi dodatkowo niebezpieczeństwo izolacji jednostki od świata zewnętrznego, jeżeli

dokonane jest przez osobę obcą, kształtuje poczucie,
że świat jest wrogi.”

*Każdemu wewnętrznemu dziecku,
które boryka się z traumą
wykorzystywania seksualnego...*

*

Ta książka jest dla mnie swoistym rozliczeniem się z przeszłością.

Niewyrażonym nigdy wcześniej głosem wołania o pomoc, krzykiem rozpacz
z głębi mojej duszy, którego nikt nigdy nie chciał słyszeć.

Prawdą!

Moją prawdą, której nigdy wcześniej nie mogłam wypowiedzieć

Prawdą, którą skrywałam przez dziesięć lat, gdy okrutnie byłam krzywdzona.

Prawdą, którą skrywałam przez trzynaście lat po tym jak się oswobodziłam,

bo wstydziłam się tego, co mnie spotkało, wstydziłam się tego kim jestem.

Prawdą, która niszczyła moje wnętrze.

Prawdą, która jest częścią mnie.

Prawdą, która mnie ukształtowała.

Jeśli nie jesteś gotowa/y na tę prawdę odłóż tę książkę teraz i nie czytaj jej.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości wobec tego, co tutaj zostało napisane,

z pewnością nie jesteś jej adresatem...

*

Są słowa, uczucia i czyny, których nic nie zmaże z mojej duszy...

Nie da się odgrodzić od tego, co jest częścią Ciebie...

Nawet jeśli nie chcesz tego pamiętać i nie chcesz żeby było częścią Ciebie...

To na zawsze nią już będzie, bo właśnie to Cię wewnątrz ukształtowało...

Nie da się wyczyścić pamięci z tego,

co doświadczyło bezbronne dziecko, któremu wyrwano niewinność...

któremu zabrano dzieciństwo...

które dorastało w poczuciu ciągłego zagrożenia i strachu...

Nie da się zapomnieć takiej krzywdy...

Nie da się zapomnieć gwałtu na ciele i duszy...

Nie da się też wytłumaczyć czynów tak okrutnych...

Wiem, że można nauczyć ciało umysł, aby nie rozpamiętywać.

Można nauczyć się żyć pomimo wszystkiego, co wydarzyło się wcześniej.

Można nauczyć się żyć szczęśliwie,

pozbywając się ciężaru, który nam to dotychczas uniemożliwiał...

Jeśli i Ty przez lata doświadczałaś upokorzenia...

Jeśli przez lata próbowano Cię zniszczyć, podporządkować...

Jeśli straciłaś już nadzieję...

Chcę ją w Tobie wskrzesić...

Abyś uwierzyła, że...

Możesz wygrać siebie na nowo...

Bo... Jesteś tego warta!

CZĘŚĆ I

Prawda o moim dzieciństwie. „Takie jest życie”

Rozdział I

Najcenniejsze wspomnienia dwulatki.
Dwa zdjęcia

Kiedy patrzę na to zdjęcie, na tę małą dziewczynkę zaczynam płakać...

Mam kilka zdjęć z tamtego okresu...

Z babcią, która trzyma mnie na rękach tuż przy bramie wejściowej
na podwórze.

Moją mamą. Młodą piękną, uśmiechniętą kobietą...

Jeszcze jedno gdy bawię się lalką u sąsiadki, która mieszkała obok domu babci.

Jedno, w samochodzie mojej chrzestnej.

Jednak żadne z tych zdjęć nie wywołuje takiej burzy emocji jak te, które
właśnie trzymam w ręku.

To jedno zdjęcie ze ślubu mojej matki.

Piszę tak, bo po dwudziestu ośmiu latach uważam, że ten człowiek nie jest
moim ojcem i też nigdy nim nie był. Choć jeszcze nie mam na to dowodów,
to w głębi duszy tak właśnie uważam.

Nie ma go na tym zdjęciu. Jest jeszcze jedno, na którym jest, ale nie mogę
na nie patrzeć. Nie mogę na niego patrzeć.

Ta dziewczynka siedzi na kolanach mojej mamy.

Nie jest uśmiechnięta, tak jak śmieją się dwulatki. Jest zatroskana. Ma
wymuszony uśmiech przez fotografa. Ma na sobie czerwoną zamszową
sukieneczkę z białym kołnierzykiem z koronki. Na główce ma biało-czerwoną

czapeczkę z takiego samego materiału jak sukienka. Czapeczka zakrywa jej jasne blond włoski, które sięgają do ramion. Siedzi spokojnie i jest grzeczna, bo z mamą czuje się bezpieczna. Mama obejmuje ją jedną ręką za brzusek, a drugą za ramię, żeby nie spadła. Ma białe rajstopki z kwiatuszkami w okolicy kostek i żółte wiązane buciki. I takie malutkie rączki... Patrzy się na mnie swoimi dużymi niebieskimi oczami. Patrzy w głąb mojej duszy. Z jej oczu można wyczytać pragnienie miłości... Ogromne pragnienie miłości.

Na drugim zdjęciu on stoi obok mamy. Mama trzyma kwiaty. To jest bardzo pozowane zdjęcie. Tylko ta mała dziewczynka nie pozuje. Ma postawę zamkniętą. Złączyła rączki. Trzyma jedną rączkę na drugiej. I przybliżyła się bardziej do mamy. Nadal ma taki sam wyraz twarzy. I zaciśnięte malutkie wargi.

* * *

Z okresu gdy byłam małym dzieckiem pamiętam niewiele. Niektóre chwile przypominają mi zdjęcia. Za to moje wnętrze zapamiętało bardzo dobrze to, czego nie chce pamiętać i co przez lata próbowałam bezskutecznie zapomnieć.

Kiedy mieszkaliśmy z mamą u babci czułam się bezpieczna. Babcia była i jest dla mnie uosobieniem dobra. Najukochańsza kobieta, od której doświadczyłam dużo ciepła. Pamiętam, że czasami żaliłam się jej, gdy mama niesprawiedliwie mnie potraktowała względem młodszej siostry. Uwielbiałam spać z babcią. To ona nauczyła mnie modlić się. Uwielbiałam spędzać z nią czas. Pamiętam jak pomagałam jej karmić kury i krowy. Pamiętam jak gotowała ziemniaki ze skórką dla zwierząt, a ja lubiłam je kraść z parownika. Pamiętam jak z nią robiłam masło. Pamiętam jak smakował mi zawsze cienko pokrojony chleb z margaryną... To był smak mojego krótkiego dzieciństwa.

Pamiętam też czas gdy za domem babci był piękny ogród, w którym na Wielkanoc babcia chowała prezenty. Lubiłam w tym ogrodzie wyjadać groszek i chować się między ścieżkami...

Pamiętam jak z babcią kopałam ziemniaki...

Mam tylko jedno niemiłe wspomnienie. Gdy miałam dwa latka bawiłam się na podwórku. W domu babci był sąsiad, który mieszkał obok. Nie zamknął furtki i na podwórko wbiegł jego pies. Bałam się go i zaczęłam uciekać. Niestety niefortunnie potknęłam się o kamień. I pamiętam jak wbił swoje kły

w mój pośladek. Nie pamiętam co było dalej. Może zaczęłam głośno płakać i ktoś wybiegł? Pamiętam tylko, że mama robiła mi okłady na pośladki w miejsce ugryzienia.

Ten moment z mojego życia gdy uciekam przed psem bardzo często się powtarzał. W nastoletnim i dorosłym życiu stale musiałam uciekać... A psem stawały się silniejsze ode mnie osoby, przed którymi nie umiałam się obronić...

„ZŁOTA RYBKA – OPOWIADANIE”

Była sobota. W tym właśnie dniu mieliśmy jechać nad morze. Pogoda dopisywała, więc ruszyliśmy w drogę. Trasa była skomplikowana i długa, ale jeżeli chciałam mieć przyjemność z podróży musiałam wytrzymać.

Gdy dotarliśmy na miejsce i rozpakowane były walizki, przyszedł czas na zanurkowanie i sprawdzenie zdolności pływania. Do wody pierwszy wskoczył tata. Później moja młodsza siostra mama. Ja nie pływałam – nie umiem. Może jak będę starsza to, coś się da z tym zrobić. Resztę dnia spędziłam opalając się i mocząc nogi w wodzie.

Było już dosyć późno, gdy spojrzałam na zegarek. Więc szybko zjedliśmy kolację i położyliśmy się do łóżek. Nie umiałam zasnąć dlatego też posiedziałam sobie jeszcze przy świetle księżyca nad wodą. Siedziałam tak sobie aż do 22:49. Już chciałam się położyć kiedy usłyszałam kroki jakiegoś człowieka. Który szedł w moją stronę. Był to stary, w podeszłym już wieku rybak., który przyszedł popatrzeć na gwiazdy.

Siedzieliśmy tak ze sobą może z 15 minut. Wybiła 23:00. Rybak zaglądając na zegarek oświadczył mi, że musi już wracać. Dziękując mi za dotrzymanie mu towarzystwa wręczył mi siatkę z rybą w środku. Po krótkiej chwili odszedł.

Nie miałam już nic do roboty. Kierując się w stronę namiotu usiłowałam się położyć spać. Lecz gdy wykonałam zaledwie kilka kroków usłyszałam płacz. Pomyślałam, że się przestłuchałam. Po kilku minutach dźwięk znowu się powtórzył. Nie wiedziałam, co mam robić. Wróciłam się żeby sprawdzić, czy ktoś jest na plaży. Nikogo nie zauważyłam. Było to dla mnie bardzo podejrzane.

Usiadłam koło siatki, żeby sprawdzić jak wielka jest ryba. Gdy otworzyłam siatkę, myślałam, że śnię. Ku moim oczom ukazała się ryba ze złotymi łuskami. Poprosiła mnie abym wypuściła ją na wolność. Ale nie było to takie proste. Powiedziałam jej, że zrobię to gdy spełni moje trzy życzenia.

Zamyśliłam się na chwilę i wypowiedziałam te życzenia:

- 1. Bardzo bym chciała, aby moja sąsiadka z bloku wyzdrowiała.*
- 2. Chciałabym, aby mój młodszy przyjaciel z domu dziecka odnalazł wreszcie rodziców.*

3. *Mój nauczyciel od matematyki bije dzieci, proszę aby przestał to robić, oprócz aby ofiary zapomniały o czynie tego nauczyciela.*

Gdy wypowiedziałam życzenia ryba tak powiedziała:

„Życzenia zostaną spełnione za trzy dni w nocy o północy.”

We wtorek rano zanim wyszłam do szkoły mama mi powiedziała, że Pani Dorotka wyzdrowiała. W szkole na historii Pan Konwłacki nie uderzył ani jednego dziecka. Kiedy wracałam ze szkoły spotkałam mojego kolegę, Darka, wyglądał na uśmiechniętego. Dopiero w domu dowiedziałam się, że Darek odnalazł swoich rodziców.

Taki morał ma to opowiadanie, że czasem lepiej zaufać wyobraźni. Być może to o czym marzysz, w końcu się spełni”

(..)

Gdy chodziłam do gimnazjum zaprzyjaźniłam się z kilkoma dziewczynami z ulicy na której mieszkaliśmy. Z Anią, Klaudią, Kaliną... Czasami grałyśmy w gumę. Do czasu gdy zostałam zmuszona przez matkę do wyjścia w tych krótkich spodenkach i zarośniętych łydkach na podwórko. Wszyscy na mnie strasznie się gapili. Było mi strasznie głupio i wstyd... Od tamtej pory coraz rzadziej się ze mną bawiły. Aż wreszcie przestały, a mama Ani, (koleżanki, którą lubiłam najbardziej, była rok młodsza ode mnie, ale świetnie się dogadywałyśmy), w końcu zaczęła jawnie wyrażać wobec mnie niechęć i mówiła córce, aby przestała się ze mną zadawać. I przestała. Tę stratę również bardzo, bardzo przeżyłam. Bardzo zależało mi na tym, by mnie lubiano. To był kolejny cios, którego nie umiałam znieść.

Zaczęłam więcej czasu spędzać na placu zabaw, który mieścił się kilka metrów obok mojego domu. Różne osoby tam przychodziły. Szczególnie wieczorami starsi bawili się „w chowanego”. Chciałam bawić się z innymi, ale miałam zawsze ultimatum na wracanie do domu o określonych porach i wszędzie musiałam zabierać ze sobą młodszą siostrę. Bardzo mnie to irytowało. Ponieważ bardzo chciałam mieć przyjaciół próbowałam się zaprzyjaźniać z tymi osobami. Widziałam, że przesiadują na ławce więc chciałam się do nich przyłączyć. Chciałam być równa. Taka jak oni. Chciałam mieć przyjaciół. Być lubiana... Zawsze z trudem mi to przychodziło.

Po jakimś czasie poznałam drugą Anię, starszą ode mnie o rok. I uważałam ją przez wiele lat za moją jedyną przyjaciółkę. Nie bawiła się z nimi. Przyszła do mnie kiedyś, gdy huśtałam się na huśtawce i powiedziała, że wszyscy z podwórka mają ze mnie niezły ubaw i żebym przestała się z nimi bawić. Zaprzyjaźniłyśmy się. Ona była dla mnie jak siostra, starsza siostra, której

potrzebowałam i zawsze chciałam mieć. Pamiętam, że rysowała na piasku statek. Od tamtego dnia statek jest dla mnie symbolem przyjaźni. Choć okręt naszej przyjaźni zatonął. Straciłyśmy kontakt, gdy się wyprowadziłam. To jej pierwszej chciałam „coś” bardzo powiedzieć, ale bałam się, że nie zrozumie, że mnie wyśmiejie i przestanie być moją przyjaciółką. Około trzynastego roku życia zaczęłam pisać pamiętnik. Obiecałam sobie, że będę go prowadzić dopóki nie skończę osiemnastu lat. Po ukończeniu drugiej klasy gimnazjum, we wrześniu 2004 roku, wyprowadzaliśmy się z naszego „starego domu”, gdzie doświadczyłam chwil, których **nie chcę pamiętać**. I wtedy zniszczyłam pierwszy zeszyt. Potem bardzo żałowałam, że go zniszczyłam. Zaczęłam go pisać pod koniec pierwszej klasy gimnazjum. Prawdopodobnie zrobiłam to ze strachu, przed tym, że gdy mama go przeczyta i nie będzie ze mnie zadowolona...

Byłam utalentowanym dzieckiem. Od najmłodszych lat uwielbiałam rysować. Jako małe dziecko brałam długopis i malowałam. Zarysowywałam wszystko co dano mi do rąk. Zazwyczaj rysowałam kobiety pięknie ubrane i wymyślałam im ubrania. Rysowałam suknie i mówiłam, że jak dorosnę zostanę projektantką mody. Niestety nigdy nie udało mi się spełnić tego dziecięcego, bardzo ambitnego marzenia.

W dalszej części załączam rysunki, które stworzyłam na trzech różnych etapach rozwoju. Dodaję je z konkretnych powodów. Jeśli jesteś matką i Twoje dziecko jest wycofane lub zaobserwowałaś u niego coś niepokojącego, udaj się do psychologa. Nie gwarantuję jednak, że jego kompetencje będą na tyle wysokie, aby zauważyć coś, co powinni zauważyć pedagodzy z którymi miałam do czynienia.

W pedagogice jednym z narzędzi obserwacji dziecka jest rysunek. Często stosuję się go, aby ocenić stan emocjonalny dziecka i jego stosunek do świata. Wśród możliwych form realizacji tego narzędzia, wyodrębnia się rysunek rodziny i rysunek drzewa. Znaczący wpływ na ocenę czy dziecko jest ofiarą przemocy ma rysunek drzewa tzw. test drzewa Kocha. Często się z niego korzysta, choć nie jest on potwierdzonym empirycznie narzędziem. Oczywiście nie jest to jedyne i najbardziej wiarygodne narzędzie, ale jedno z możliwych. Dowiedziałam się o tym na studiach podyplomowych z Terapii pedagogicznej z Oligofrenopedagogiką. Jeden z przedmiotów był poświęcony narzędziom pedagogiczno-psychologicznym. I w moim przypadku interpretacja drzewa, poddawana przez wielu specjalistów wątpliwościom, sprawdziła się. Ten jeden charakterystyczny w rysunku drzewa szczegół, który ma wskazywać na oznakę

molestowania dziecka lub doświadczanie przez niego przemocy seksualnej, znajdował się na moich rysunkach. Mając dwanaście lat narysowałam pierwsze drzewo na zajęciach plastyki. Nikt nie zwrócił na to uwagi. Ani na to jak się zachowywałam. Nikt nic nie zauważył. A może nie chciał zauważyć?

Stawiam celowo pytania retoryczne. Wiele mi się ich nasuwało po terapii i w trakcie pisania tej książki. Na niektóre nie znalazłam odpowiedzi... Być może Ty również zaczniesz je sobie zadawać, gdy poznasz całą moją historię. A ja postaram się wytłumaczyć Ci bardzo dokładnie, jak funkcjonuje dziecko doświadczające przemocy ze strony opiekuna, rodzica i milczy...

Prawdą jest to, że jak większość dzieci ukrywałam przed światem wszystkie oznaki mojego cierpienia, ze strachu, z pragnienia przetrwania, z przymusu milczenia. Żyjemy w kulturze, w której rodziców trzeba szanować i czcić, jak głosi religia chrześcijańska. W tej wierze zostałam wychowana, dlatego nie wyobrażałam sobie, abym mogła komukolwiek powiedzieć, o tym co mnie spotykało niemal każdej nocy przez ponad trzynaście lat... Nie chciałam też mówić o tym będąc dzieckiem. Dlaczego? Odpowiedź na to pytanie znajdziesz w dalszej części książki.

Jeśli chcesz zgłębić ten temat i dowiedzieć się jakie są kody kulturowe, w jakie jesteśmy uwikłani, koniecznie zajrzyj do książek wybitnej żydowskiej psychołożki, Alice Miller, która obaliła wszelkie mity dotyczące metod wychowawczych. To dzięki niej zrozumiałam wiele nieprawidłowości

w moim życiu. Dzięki niej ocknęłam się. To w jej książkach odnajdowałam zrozumienie dla moich uczuć, jakie przez lata wypierałam, tłumiłam i chowałam, pozwalając aby trawiły do reszty moje wnętrze. Jej książki pozwoliły mi zauważyć powiązania niepowodzeń w życiu osobistym, uczuciowym i zawodowym z doświadczaną przeze mnie przemocą w dzieciństwie i w okresie wchodzenia w dorosłość. Ze względu na długotrwałą przemoc seksualną, najgorszą z możliwych form przemocy, zostałam pozbawiona normalnego funkcjonowania i rozwoju emocjonalnego.

Wracając do rysunku drzewa chciałabym, abyś Drogi Czytelniku przyjrzał się tym trzem rysunkom, które wykonałam mając 12, 15 i 17 lat. Jest na nich coś bardzo charakterystycznego, na co żaden

z psychologów, pedagogów czy nauczycieli nie zwrócił uwagi. Ciekawa jestem czy, Ty Drogi Czytelniku, nie mając głębszej wiedzy o zjawiskach psychologicznych, zauważysz tę jedną szczególną cechę moich rysunków.

Rysunek wykonany, gdy miałam lat 12.



Rysunek wykonany gdy miałam lat 15



Rysunek wykonany gdy miałam lat 17



Tym charakterystycznym punktem łączącym moje wszystkie rysunki była dziupla, która ma oznaczać związek z odbytym urazem, traumą, kojarzoną zwykle z molestowaniem seksualnym. Nie będę głębiej nadinterpretowywać moich rysunków. Chcę zwrócić tylko uwagę na to, że gdyby ktoś zauważył chociażby ten szczegół w moich rysunkach, być może otrzymałabym pomoc wcześniej i nie musiałabym zmagać się tak dotkliwie z różnymi dysfunkcjami. Dużo czasu zajęło mi uporanie się ze skutkami doświadczanej przemocy. Chcę podkreślić jeszcze coś. Jeśli jesteś matką i czytasz tę książkę, przyjrzyj się

swojemu dziecku. Zaopiekuj się nim emocjonalnie. Jeśli zauważysz coś niepokojącego, idź do psychologa, nie czekaj i nie usypiaj swojej czujności. To w Twoich rękach jest jego bezpieczeństwo.

Ty, tak Ty, jego matka, możesz jeszcze je uratować zanim zamknie się w sobie na świat i ludzi. One nie robi tego samo. Nie wyzwoli się z traumy i nie pokona konsekwencji. A jeśli tego nie zrobisz utonie w oceanie żalu i poczucia winy. Będzie się zmagać w dorosłym życiu z ogromnym żalem, że nie dałaś mu wsparcia, nie pomogłaś. I będzie powtarzało rolę w jaką zostało uwikłane (o tym napiszę w dalszej części książki).

Jedyną możliwą reakcją na molestownię jest wyparcie lub dysocjacja. Zarówno jeden, jak i drugi mechanizm obronny chroni psychikę dziecka zapewniając mu przetrwanie. Dziecko rzadko będzie szukać jawnie pomocy, nie obroni się samo, za bardzo się boi oprawcy. I przede wszystkim nie chce stracić matki. Im bliższe pokrewieństwo łączy oprawcę z dzieckiem, tym bardziej dziecko będzie starało się to ukryć. Im szybciej matki nauczą się rozpoznawać pewne symptomy, tym szybciej skrzywdzone dziecko będzie mogło odzyskać równowagę...

O ile zdoła ją odzyskać w porę...

Jeśli mu w tym nie pomożesz, być może uporanie się z tymi doświadczeniami zajmie mu nawet kilkanaście lat.

Jeśli mu nie pomożesz, jeśli nie udzielisz wsparcia, nie zachowasz się tak jak powinnaś się zachować, jesteś współwinna. Będziesz odpowiedzialna za to czego doświadczy...

Rozdział II

Szkoła. Choroba. Wakacje. Pierwsza miłość

Przedszkole pamiętam jakby przez mgłę. Nie pamiętam chwil gdy mnie tam ktoś prowadzi. Pamiętam gdy już tam jestem. Na sali z innymi dziećmi. Pamiętam, że zwykle bawię się sama. Nie mam koleżanek i nie umiem się bawić z innymi dziećmi. One chyba mnie nie lubią. Boję się, że się będą ze mnie śmiać, ale nie umiem wytłumaczyć dlaczego się tego boję.

Pamiętam Piotrusia, który codziennie wrzeszczy wniebogłosy gdy mama przyprowadza go do przedszkola. Ma zawsze w prawej ręce ukochanego misia. Codziennie trwa ten sam teatrzyk, zanim Piotruś zostanie w sali. Piotruś – sala. Piotruś – miś. Piotruś – mama.

Chyba trochę zazdrościłam mu takiej mamy, która miała te cierpliwość każdego dnia i zawsze go przytulała gdy płakał. Nie pamiętam by mnie ktoś kiedykolwiek przytulał...

Nie czułam się kochana i wartościowa...

Pamiętam śniadania. Zawsze siedziałam sama. Pamiętam jak tam siedzę i się męczę.

- Pora śniadania już się kończy.
- Ja już nie mogę.
- Przyjmujemy tylko puste talerze. Proszę zjeść i dopiero oddać talerz!
- Nie chce tego zjeść! Nie lubię tego! Nie lubię miodu!
- Wszyscy lubią miód. Miód jest pyszny.
- Ja go nie lubię.
- Zabiorę talerz jak ugryziesz kawałek.
- Nie, nie chce. Miód jest fuj!
- No dobrze.

Pamiętam też długie kręcone czarne włosy nauczycielki. W nastoletnim i dorosłym życiu kręcone włosy u kobiet wzbudzały we mnie zachwyt i podziw. I zawsze kojarzyły mi się z pewnością siebie.

Takie piękne włosy miała też moja młodsza siostra. Zawsze jej zazdrościłam bujnej czupryny.

Do szkoły podstawowej zaprowadzał mnie starszy o cztery lata sąsiad, Michał. Miło to wspominać choć często, coś głupiego powiedziałam i pamiętam, że to go rozśmieszało. Lubiłam go bardzo. Mieszkał w tej samej klatce. Drzwi

w drzwi. Czasami szłam do niego odrabiać lekcje. Miał zawsze dużo książek i komputer, którego my jeszcze nie mieliśmy. Lubiłam spędzać z nim czas. Wydawał mi się mądry. Chyba ta inteligencją tak mnie onieśmielał. W gruncie rzeczy uważałam go za dobrego starszego kolegę.

W podstawówce miałam koleżankę, jedną z która siedziałam w ławce. Bardzo ja lubiłam. Lubiłam też ją odwiedzać przed szkołą i spędzać z nią czas. Agatka nigdy mnie nie obraziła, nigdy się ze mnie nie śmiała. Miała piękny pokój. Własny, którego nie musiała dzielić z nikim innym. Taki swój azyl gdzie mogła się schować. Zawsze tego jej zazdrościłam, bo ja musiałam dzielić pokój z młodszą siostrą. A marzyłam o własnym kącie. Dziś patrzę na to inaczej i cieszę się, że tak było. Mieszkaliśmy w dwupokojowym mieszkaniu z kuchnią i łazienką, który mieścił się na pierwszym piętrze. Rodzice spali w dużym pokoju, a ja z siostrą w małym. Dziś jestem wdzięczna Bogu za to, że ona ze mną dzieliła ten pokój. Dziś jestem jej wdzięczna, bo gdybym miała własny, wszystko mogłoby potoczyć się inaczej. I nawet nie chce o tym myśleć.

Przyjaźń z Agatką też nie trwała wiecznie. Dużo chorowałam na alergie i astmę. Często zostawałam z powodu choroby w domu, bo stale się dusiłam i musiałam przyjmować inhalatory. Gdy wróciłam do szkoły po bardzo długiej chorobie, okazało się, że Agatka ma inną koleżankę. I nie siedzi już ze mną w ławce. Od tamtej pory już nie chciała się ze mną bawić. Nie spędzała już ze mną czasu i nie chodziłyśmy już razem do szkoły. To bardzo mnie bolało. Bardzo przeżyłam tę stratę. A było to w trzeciej lub w czwartej klasie szkoły podstawowej.

Praktycznie całe moje dzieciństwo słyszałam:

– Nie biegaj. Idź powoli. Musisz uważać.

Podczas gdy inne dzieci mogły robić wszystko. Ja stale musiałam uważać. Musiałam być bierna, bo w każdej chwili mogłam dostać ataku duszności. Zwykle dostawałam je w domu. Myślę, że byłam uczulona na niego, na jego obecność. I moje ciało właśnie tak reagowało.

Mama wściekała się gdy chorowałam. Miałam wrażenie, że była na mnie zła. A ja byłam zła na siebie, że nie umiem zapanować nad chorobą i przegonić jej. Panicznie bałam się chorób. Mama wszystkim opowiadała, że jej dzieci znowu są chore. Stale się o nas martwiła, a z drugiej strony wyrażała swoje

niezadowolenie z tego stanu. Na nic się zdawało to, że uważałam by nie zachorować. Nie miałam kontroli nad moim ciałem. Nie potrafiłam panować nad tym by nie zachorowało. Mama wściekała się na mnie za to, że choruję. A ja wściekałam się na siebie, że nie mogę przestać chorować. Każdą chorobę znosiłam źle. Bardzo źle. Nie chciałam przecież denerwować mamusi. Wprawdzie po tych napadach złości, że znów jestem chora, że znów musi iść ze mną do lekarza stawała się łagodna i czuła, to jednak zapadły mi one w pamięć.

Gdy miałam mniej więcej sześć lat zachorowałam na nieuleczalną i niezdiagnozowaną chorobę. Żaden lekarz nie umiał mi pomóc. Nikt nie wiedział co mi jest. Nikt nie postawił jednoznacznej diagnozy. Przedwcześnie zaczęły mi rosnąć na całym ciele włosy. Naturalnym jest, że gdy dziewczynki dojrzewają rosną im włosy łonowe i pod pachami. Mi wyrastały dosłownie wszędzie... Rosły na udach, pod pachami, w okolicach intymnych, na policzkach, brodzie i nad wargą. Gdy urodziłam się miałam jasne blond włosy, a te które rosły były czarne jak smoła. W wieku ośmiu lat miałam pyzatą buzię jak dziewczynka i diabelsko owłosione łydki jak mężczyzna. Wtedy zaczął się dla mnie najgorszy okres w moim życiu. Zaczęły się wędrowniki do lekarzy. Żyłam od wizyty do wizyty i czułam się jak ufoludek. Lekarze kazali mi się rozbierać. To było dla mnie istnym koszmarem. Zwłaszcza gdy musiałam im pokazywać okolice miejsc intymnych. Okropnie się wstydziłam pokazywać gdzie rosną mi włosy. Wiecznie robili mi jakieś dziwne badania. Stale wymyślali inne teorie. Stale zmieniali leki. A wciąż nie było wiadomo, co jest przyczyną choroby. A skoro nie znano przyczyny, nie można było zahamować skutków.

Koszmarem nie były tylko wizyty w poradniach endokrynologicznych, ale także zajęcia w-fu. Mój wygląd często był powodem wyśmiewania, przezywania i szydzenia. Nienawidziłam lekcji wychowania fizycznego. Nienawidziłam ich, bo musiałam się przebierać w obecności koleżanek, które zawsze chichotały. Nie znosiłam tych wlepionych we mnie oczu wszystkich dzieci. I chichotania. Wskazywania palcami na moje ciało i to, co odbiegało od wyglądu moich rówieśniczek. Chciałam zapaść się pod ziemię. Uciec, schować się, aby nikt mnie nie wyśmiewał. Chciałam żeby dali mi spokój, żeby włosy przestały rosnąć. Chciałam być taka jak one. Chciałam być „normalna”.

Z każdym rokiem dzieci stawały się coraz brutalniejsze. Zaczynało się od pokazywania mnie palcami i chichotania na przerwach, z każdym rokiem było coraz coraz gorzej. Koszmar zaczął się gdy poszłam do gimnazjum.

Nie rozwijałam się prawidłowo, pomimo przyjmowania leków hormonalnych, które miały zniwelować występowanie nadmiernego owłosienia. Miałam wszędzie włosy jak mężczyzna, rosły mi piersi, ale nie miałam miesiączki. Miałam ją wywoływaną lekami antykoncepcyjnymi. Brałam wtedy hormony, bo podejrzewano u mnie tzw. zespół policystycznych jajników. Problemem było też to, że po lekach hormonalnych zaczęłam szybko przybierać na wadze. Najpierw zaczęłam gwałtownie rosnąć, a potem mój wzrost stanął w miejscu. Zatrzymałam się na 148 cm. Z powodu nadwagi spowodowanej lekami hormonalnymi i lekami na astmę, która wciąż nie ustępowała, gnębienie kolegów nie miało końca. Byłam szykanowana na każdym kroku. Rówieśnicy bardzo mi dokuczali. W podstawówce, zwykle z powodu astmy miałam półroczne zwolnienie z wf-u. Gdy chodziłam do gimnazjum trudno było o półroczne zwolnienie i to tam przeżyłam najtrudniejszy okres mojego życia. Byłam zwolniona tylko z ćwiczeń na powietrzu. Nie mogłam biegać i wykonywać ćwiczeń wysiłkowych. Musiałam uczestniczyć w ćwiczeniach na sali gimnastycznej. Kiedy tylko nadchodził dzień, gdy w planie lekcji był wf bolał mnie brzuch. Przeżywałam katusze na samą myśl, że znów muszę się przebierać. Nie wolno nam było zajmować łazienki. Gdy udawałam się w jej stronę, nauczyciel zazwyczaj krzychał: „Od przebierania są szatnie. Proszę wrócić do szatni”. I tak zawsze ktoś mnie wyprzedził. A gdy spóźniałam się na sale dostawałam upomnienie i wszyscy wybuchali śmiechem.

Gdy tylko nadarzyła się okazja rówieśnicy najbardziej pewni siebie zaczęli mnie przezywać. Byłam dla żartu nazywana „Zarośniętą małpą”, „Szympansem”, „Gorylem”, „Obrośniętą Świnia”, „Pasztetem”. A gdy bardzo chcieli mi dokuczyć krzyczeli „O patrzcie, idzie Yeti”. Były też komentarze typu: „Kup sobie maszynkę do golenia”, albo „W jakim ty świecie żyjesz dziewczyno? Nie wiesz, że wynaleźli maszynki do golenia?”. „To się goli”... „Wyglądasz obleśnie”. „Zrób coś z tym, bo nie możemy na Ciebie patrzeć”. A przed wejściem do sali gimnastycznej słyszałam „Idz stąd, nie chcemy Ciebie tutaj”. Dbałam o higienę, ale z usuwaniem owłosienia miałam ogromny problem.

Wiedziałam, że istnieją maszynki, ale mama nie pozwalała mi tego golić. Tylko raz wydałam jakieś uzbierane pieniądze, które dostałam na urodziny, na kremy do golenia. Wtedy wchodziły na rynek też pianki, które miały usuwać owłosienie. Czegokolwiek bym nie użyła, na moim ciele efekt był krótkotrwały. Jednego dnia pozbyłam się włosów, a po przebudzeniu następnego dnia już miałam czarne milimetrowe kłaki... Rosły w zastraszającym tempie. A ja nie wiedziałam jak mam walczyć ze swoim ciałem. Mama tłumaczyła mi, że jeśli nie będę się ich pozbywać, to nie będą tak szybko rosły. To miało

sprawić, że się osłabią i nie będą rosły grubsze i ciemniejsze. Ja pragnęłam się ich pozbyć na zawsze. Chciałam być taka jak inne dziewczynki. Chciałam być lubiana, a nie przezywana. Chciałam żeby skończyły się docinki i komentarze „Ale jesteś obrośnięta” „Wyglądasz jak facet”, „Może byś się wreszcie ogoliła. Moje cierpienia trwały bez końca. Przeżyłam istne piekło, za każdym razem gdy przekraczałam próg szkoły i mojej klasy. Nie miałam przyjaciół. Nikt nigdy nie stanął w mojej obronie. Aż przestałam reagować i przyjęłam, że tak już będzie zawsze. Zamknęłam się w sobie. Zwłaszcza, że to nie był jedyny mój problem, z którym nie umiałam sobie poradzić. Nie miałam do kogo pójść się wygadać. Nie miałam poczucia, że jakkolwiek mogę się im sprzeciwić, że to jak mnie traktują kiedykolwiek się skończy. Mam młodsze rodzeństwo. Młodsza o trzy lata siostrę i to na niej skupiali się moi rodzice. Gdy miałam osiem lat urodził się mój brat. I to jemu mama musiała poświęcać najwięcej uwagi. Sprawiała wrażenie wiecznie zmęczonej. Nie chciałam jej martwić, a wiem, że moja choroba ją przytłaczała. Często dawała mi to odczuć, gdy jeździliśmy do endokrynologa. Zamartwiała się o moje wyniki, o diagnozy. Opowiadała koleżankom, że chciałyby mieć zdrowe dzieci, jak one. Czułam się temu winna, że jestem chora, że moja choroba przysparza mamie problemów. I jeszcze bardziej chciałam się jej pozbyć. Nie tylko dlatego, żeby przestano mnie przezywać, ale żeby mama nie była smutna z powodu mojej choroby. Chciałam poczuć się lubiana i kochana. Przez tę chorobę czułam się bezwartościowa, niegodna miłości, akceptacji i przyjaźni. W późniejszym czasie wszystko, co mnie złego spotykało tłumaczyłam sobie faktem, że choruję na tę obrzydliwą chorobę. Przez tę chorobę znienawidziłam siebie...

Gdy miałam dwanaście, może trzynaście lat odbyła się moja pierwsza wizyta u ginekologa. Żadna dziewczyna nie wspomina tego miło. Ja szczególnie, zwłaszcza, że Pani doktor pomimo mojego zaprzeczenia próbowała mi wmówić, że współżycie... Czułam się jakby ktoś zamknął mnie w jakiejś bańce. Czułam się jakbym była zamknięta w szklanej kuli i tylko patrzyłam na to, co rozgrywało się wokół mnie. Miałam wrażenie, że nie mam prawa głosu. Miałam wrażenie, że nie mam na nic wpływu, że i tak inni zdecydują za mnie. Nie mogłam się niczemu sprzeciwić. Nie umiałam się sprzeciwiać. Nie umiałam się obronić, w żadnej sytuacji. Nie mogłam się buntować. A na wszelkie przejawy wyrażania swojego zdania słyszałam: „Dzieci i ryby głosu nie mają”. „Zamknij się”. „Nie pyskuj i zrób jak Ci każę”. Miałam wrażenie, że moje ciało nie należy do mnie. Miałam wrażenie, że to wszystko spotyka mnie za karę. Pomimo dobrego sprawowania, ciągle doszukiwałam się, co robiłam źle. W myślach setki razy powtarzałam: dlaczego inni tak mnie traktują? Ciągle zadawałam sobie w duszy pytanie,

dlaczego muszę to wszystko znosić... Chodziłam do szkoły, bo musiałam. Nie lubiłam tego miejsca, bo mnie tam nie lubiano. Ale przebywanie w szkole było lepsze niż przebywanie w domu... Wstawałam rano, bo musiałam. Chodziłam do szkoły, bo musiałam. I tak codziennie. Wracałam do domu, bo musiałam. Choć tam też nie chciałam przebywać...

Patrzyłam na piękne koleżanki, które wyśmiewały mój problem i w duchu im zazdrościłam. Zawsze chciałam być taka jak one. Bez kompleksów i powodów do wyśmiewania. Bez tych szpecących włosów na całym ciele, a szczególnie na twarzy. Podczas gdy one marzyły o rowerze, telefonie czy innych materialnych bzdetach, ja marzyłam o tym by zniknął ze mnie zarost... Pragnęłam aby skończyły się moje męczarnie, docinki i ubliżanie z powodu mojego wyglądu. Chciałam znaleźć złoty środek, po którym moje problemy znikną... Pragnęłam mieć gładkie ciało bez włosów. I to stało się w późniejszym czasie moją obsesją, o której opowiem w dalszej części książki.

Ta choroba bardzo wpływała na moje poczucie własnej wartości. A raczej na to jak dzieci, rówieśnicy, ludzie, których spotykałam, reagowali na mój wygląd. Ona zdegradowała moją samoocenę. Odebrała mi dziewczęcość, radość z życia. Przez włosy czułam się źle, zwłaszcza gdy ze mnie szydzono. Gdy mnie przezywano i definiowano przez to, co wyrasta na moim ciele. Im bardziej mi dokuczano, tym bardziej ja nienawidziłam tej choroby. Im bardziej mnie odrzucano, tym bardziej nienawidziłam mojego ciała i traktowałam je z coraz większym obrzydzeniem. Hirsutyzm całkowicie zawładnął moim ciałem, a moi rówieśnicy zawładnęli moją psychiką. Nienawidziłam ich i siebie. Z każdym dniem coraz bardziej i bardziej. Za każdym razem gdy próbowałam walczyć o czyjąś akceptację, przegrywałam. Przegrywałam, gdy ktoś mnie przezywał, gdy mi ubliżał. Nawet gdy nie odnosił się do owłosienia, ja i tak wewnętrznie tłumaczyłam sobie, że jestem tak traktowana przez tę chorobę. Ludzie widzieli tylko to, co miałam na ciele, a nie widzieli mojej cierpiącej duszy. Nie widzieli moich uczuć. To bardzo utrudniało mi funkcjonowanie. Nauczyłam się, głęboko skrywać uczucia i nie pokazywać ich przy osobach, które mnie krzywdziły. Zaciskałam zęby i uciekałam do szkolnej łazienki. Płakałam tylko w ukryciu, gdy nikt nie widział. Nie chciałam okazywać słabości, bo to nakręcałoby ich jeszcze bardziej. Często wydawało mi się, że choruję za karę. Nie umiałam poradzić sobie z tą chorobą. Z samotnością. Jednak rzadko zwierzałam się innym ze swojego losu... Ze strachu. Bałam się, że mi nikt nie uwierzy i wstydziłam się tego, co mnie spotykało. Nie wierzyłam też, że mogłoby się coś zmienić.

Gdy byłam w podstawówce zaczęłam ukrywać swoje ciało pod ubraniami. Nosiałam długie spodnie i ubierałam bluzki z długimi rękawami pomimo upału. W ten sposób ratowałam swoje poczucie wartości. Nikt już nie widział mojego brzydkiego ciała i nie mógł go komentować. To był mój mechanizm obronny przed obelgami na mój temat.

Moich rodziców nie było stać na młodzieżowe, dziewczęce ciuchy dla mnie, dlatego nosiałam rzeczy po starszej kuzynce lub ciotce. To też było powodem wyśmiewania. Szczególnie nie lubiałam jednego płaszcza po kuzynce, który był mi za duży, a mama upierała się, że dobrze w nim wyglądam. Wiedziałam, że to nieprawda. Gdy tylko przekroczyłam próg szkolnego boiska stale ktoś komentował, to jak wyglądam i co mam na sobie założone. Stale wyśmiewano mój staroświecki i niemodny ubiór... Zawsze pod tym względem odstawałam od innych nastolatek. A „inny” znaczył gorszy. Tak też się czułam. Gorsza i niegodna przyjaźni. Dlatego od szóstej klasy pokochałam czarny kolor. Do dziś go lubię choć już nie ubieram się od stóp do głów na czarno. Nie zrozum mnie źle. Nie byłam gotką, nie słuchałam metalu, death rocka, neofolku, czy muzyki industrialnej. Nic z tych rzeczy. Słuchałam czasami kilku piosenek zespołu Linkin Park. Wtedy był modny. Nie wynikało to jednak z przynależności do jakiegokolwiek subkultury. Chciałam się ukryć, ochronić przed tym jak mnie traktowano w szkole. Chciałam żeby wszyscy, którzy mnie dręczyli dali mi spokój. I głęboko wierzyłam, że czarny kolor mi w tym pomoże. Wierzyłam, że ukrywając się pod długimi ubraniami w czarnym kolorze ochronię się przed doznawaniem bólu psychicznego.

Przez mój wygląd nigdy nie zakładałam krótkich spodenek. Nawet w lecie ciągle chodziłam w długich spodniach. Pamiętam, że mama kiedyś się na mnie o to zezłościła. Kazała ubrać dżinsowe krótkie spodenki mimo mocno zarośniętych łydek. Kiedy to zrobiłam wyrzuciła mnie na klatkę i zamknęła drzwi. Czułam się potwornie upokorzona, kiedy siedziałam na schodach i płakałam, a do klatki wszedł nasz sąsiad. Mama też nie pozwalała mi nigdy nosić spódniczek bo uważała, że mam krzywe nogi, dlatego ich nie ubierałam. Nawet będąc nastolatką nigdy tego nie robiłam, bo wciąż mi się wydawało, że nie powinnam ich nosić...

Wypracowałam sobie jakiś system przetrwania. Starłam się być normalna i nie zwracać na siebie zbyt uwagi. Bardzo starałam się mieć dobre stopnie, aby mama była ze mnie zadowolona. Wmówiłam sobie, że tak po prostu jest i nie zmienię tego. Wmówiłam sobie, że muszę przetrwać ten czas. Uciekałam w świat dziecięcych fantazji... Marzyłam, że jak dorosnę wszystko się zmieni,

że poznam kogoś kto mnie pokocha i tak jak w bajkach, będziemy żyli długo i szczęśliwie. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że znalezienie królewicza nie jest takie proste. Zwłaszcza gdy nie jesteś księżniczką... Szybko schodziłam na ziemię.

Te dziecięce fantazje pozwoliły mi przetrwać trudne momenty. Dziś sędzę, że to były najgorsze momenty mojego życia. Gdy miałam mniej więcej dwanaście lat poznałam kogoś, kto przychodził do mnie w marzeniach... Przywoływałam wspomnienia z tą osobą, zawsze gdy ktoś mnie krzywdził. Poznałam go na wakacjach w 2001 roku. Na wakacjach, które spędzałam u mojej babci. Cudownych wakacjach. Był moją pierwszą nastoletnią miłością. Przychodził do mojej babci pomagać w czymś, a potem zostawał z nami „dzieciakami” i grał w gry na Playstation (był z nas wszystkich najstarszy, ode mnie o rok). To był pierwszy chłopak, z którym spędzałam czas. Bardzo się nim zauroczyłam i potajemnie marzyłam o spotkaniach z nim. Niestety to było możliwe tylko w wakacje. Dlatego przez mniej więcej trzy lata żyłam tęsknotą za nim i marzeniami o tym, że on też o mnie myśli, i że wkrótce go spotkam.

Napisałam nawet raz do niego krótki list. Odpisał mi na niego. Wspomniał w nim o biletach na koncert zespołu „Stare Dobre Małżeństwo”, które skądś dostał. To brzmiało tak jakby chciał żebyśmy razem z nim poszła na ten koncert. Dorośli, głównie moja mama, i wujkowie nabijali się ze mnie, gdy otrzymałam odpowiedź na list, który do niego napisałam. Słyszałam różne głupie komentarze, dotyczące również tego, że dziewczynka w moim wieku powinna zająć się nauką, a nie „lataniem za chłopakami”. Nikt nie zauważył tego, że czułam się samotna i poszukiwałam najmniejszych przejawów zainteresowania moją osobą. Nie odpisałam mu. I tak też skończyła się nasza przyjaźń. Choć on był moją pierwszą miłością. Darzyłam go platonicznym uczuciem. Rok później poprosiłam go o wpisanie się do mojego pamiętnika. Chyba miał do mnie żal, że nie odpisałam na list...

Znalazłam tam fragment piosenki zespołu Impress pt.: „Rozstanie”:

*A więc dzisiaj się z tobą rozstaję
Tak spokojnie bez bólu i łez
Miłość w życiu jest piękną ozdobą,
każde szczęście ma jednak swój kres*

Uznałam, że ze względu na odległość to uczucie nie miało szans przetrwać. Przez kolejne dwa lata jeździłam na wakacje do babci. Z utęsknieniem

wyczekiwałam spotkań z nim. On na nie czekał. Nie mieliśmy okazji porozmawiać. Z ogromnym bólem serca, po trzech latach odpuściłam. Był bliski mojemu sercu. Głównie dlatego, że okazał mi życzliwość. To mi wystarczyło. I pomagało mi wracanie wspomnieniami do momentów kiedy był obok. To była jedna z moich taktyk przetrwania. Gdy chodziłam do liceum spotkałam go kiedyś w moim mieście. Zamieniliśmy kilka słów odnośnie tego, co u nas słychać i poszliśmy każdy w swoją stronę...

W tamte wakacje odwiedziła moją babcię ciotka, która przez wiele lat mnie nie widziała. Zaproponowała mi abym pojechała do nich na kilka dni i się zgodziłam. Tam po raz pierwszy z córkami cioci upiekłam ciasto. Mój pierwszy sernik. I wszyscy go chwalili. Oni byli dla mnie tacy dobrzy... Wśród nich poczułam się akceptowana i potrzebna. Moje kuzynki były ode mnie dużo starsze. Pod okiem jednej z nich napisałam wtedy opowiadanie:

CZĘŚĆ II

W roli ofiary. „Zasługuję na to, to moją winą”

Uwięziona w emocjonalnej pułapce!
W pudełku kłamstw, krzywd i zaprzeczania...

Rozdział III

Miłość, uzależnienie, udręka czy wybawienie?

13.07.2011

Ukochany!

Nigdy nie myślałam, że będę pisać do Ciebie ten list. Myślałam, że z Tobą będę najszczęśliwszą kobietą na świecie. Poznałam Cię kiedy moje życie straciło sens. Kiedy w nikim nie miałam oparcia. Kiedy czułam pustkę smutek i żal. Zakochałam się w tobie bo okazałeś mi zainteresowanie. Kiedy pisałam Ci, że jest mi smutno odpisywałeś coś, co sprawiało mi radość lub zabierałeś mnie na spacer. Spędzałeś ze mną czas. Wypełniałeś tę pustkę sobą. Przez dwanaście lat mojego życia szukałam kogoś komu będę mogła zaufać tak jak Tobie...

Zapragnęłam kogoś takiego jak Ty. Gdy się poznaliśmy często myślałam o Tobie jakoś inaczej. Nie, jak o przyjacielu, choć tak Cię wtedy nazywałam. To słowo było bezpieczne, pozwalało mi Ciebie potajemnie kochać, marzyć o Tobie i jawnie lubić.

Zachciało mi się być Twoją, poczuć to, czego nigdy nie czułam – czuć się kochaną, adorowaną, słyszeć komplementy, wiedzieć, że komuś na mnie zależy. Spędzać wspólne chwile. Słyszeć czułe słowa. Czuć się bezpieczna. Nie wiem czy to normalne, że całe życie szukam miłości? Bezskutecznie zresztą. Ona mnie omija od chwili moich narodzin jestem niemile widziana na tym świecie.

Ten list będzie długi więc jeśli nie chcesz czytać przerwij teraz... Chcę w nim przekazać wszystko to czego dotąd nie mogłam z różnych powodów. Ze strachu, ze wstydu, z braku czasu...

Kiedy się poznaliśmy nie przypadłeś mi do gustu. Po pierwszym spotkaniu pomyślałam, że nie chce się z Tobą więcej spotykać. Jeszcze wtedy nie wiedziałam, że staniesz się dla mnie tak ważną osobą. Trudno było nam nawiązać kontakt. Oboje byliśmy po nieudanych związkach. Oszukani, zdradzeni, porzuceni, samotni. Mimo początkowej niechęci wobec Twojej osoby bardzo pokochałam nasze spacer i rozmowy. Stałeś się moim powiernikiem. Tak, potrzebowałam kogoś takiego, komu bez przeszkód mogłabym się wygadać, kto by słuchał i nie zrzędził, nie zamykał mi ust mówiąc „Weź się w garść, nie ten to następny. Nie był Ciebie wart.” Byłam bardzo zagubiona.

Kiedy staliśmy się dla siebie kimś więcej niż znajomymi ciągle odpychałam od siebie uczucie, które nie dawało mi spokoju. Zawsze cieszyłam się na spotkanie z tobą i szczególnie na twój widok. Nie byłam tego świadoma. Potrzebowałam uwag innych by zrozumieć, że jestem w tobie zakochana... Nie wiem jak długo to trwało zanim to sobie uświadomiłam. Odkąd pamiętam dawałam Ci wiele sygnałów.

Mam wszystkie nasze rozmowy zachowane w plikach notatnika od 2009 roku...

Wiele razy chciałam Ci coś powiedzieć. Tylko Tobie. Przepraszam, że jesteś to właśnie Ty. Chciałam się tego pozbyć, chciałam to z siebie wyrzucić. Potrzebowałam ulgi. Szukałam jej. Chciałam otrzymać wsparcie i czułość. Zrozumienie i pomocną dłoń. A najbardziej – akceptację mnie samej z tą blizną, której nic nie zmaże...

Muszę zrobić to teraz. Nie umiem sobie z tym poradzić... Nie mam nikogo innego poza Tobą... Nie pójdę „z tym” przecież do mojej siostry, która nie ma o tym zielonego pojęcia i uważa, że ona poradziłaby sobie z tym lepiej. Nie ma pojęcia jaki ciężar przyszło mi nieść. Nie ma pojęcia jak to jest być kimś takim

odrzuconym, nieakceptowanym, zamkniętym w swoim pustym, smutnym i samotnym świecie.

Od tamtego dnia kiedy to się skończyło minęło już około sześciu lat. Uważam, że moja matka nie zapomniała, jednak skutecznie udawała przez te sześć lat, że „nic się nie zdarzyło”. Tak, najzwyczajniej udawała. Nie mogę jej osądzać. Ważne, że to się skończyło. Jeśli tak można to nazwać. Nigdy więcej od tamtej chwili z nią o tym nie rozmawiałam. W ogóle wtedy wydawało mi się, że mi uwierzyła. Nieraz czuję jakby miała do mnie o coś żal. Ale przecież nic nie zrobiłam... Od jakiegoś czasu coraz trudniej nam się porozumieć. Jednak to dzięki Niej się oswobodziłam...

Po tamtym wieczorze przez wiele nocy, nawet w nowym mieszkaniu czułam strach, że on znów przyjdzie. Wyjechał najpierw do Niemiec by wyremontować nasze nowe mieszkanie, a potem do Irlandii. Cieszyłam się. Nie znosiłam gdy wracał. Znów musiałam się bać. Nie spałam w nocy. Bardzo często miałam koszmary. Nie pamiętam już jakie. Czasami po prostu śnił mi się, a to wystarczyło bym żyła w ciągłym strachu, że „tamto wróci”, że „on” wróci, że zemści się na mnie. Schodziłam mu z drogi. Kiedy dzwonił starałam się nie odbierać telefonu. Nie mogłam znieść jego głosu. Dziś już odbieram jego telefony, ale nie mamy o czym rozmawiać. Nie ufam mu. Nigdy nie zaufam. Niedobrze mi gdy słyszę z jego ust słowa: „Kocham Cię kochanie” albo „kocham Cię córeczko”. Jak można być tak dwulicowym hipokrytą i obłudnikiem.... Jak on śmie wypowiadać te słowa do mnie? Czy nie czuje, że jest mi obojętny? Starałam się by jak najbardziej to odczuł. Nieraz celowo odnosiłam się do niego oschle. Nie okazywałam mu najmniejszego zainteresowania. Czasami starałam się udawać jakby go nie było. Mam w sobie znieczulicę. Na dźwięk jego imienia boli mnie brzuch. Na dźwięk słowa „tato” także. Nieraz okazywał żal i wypytywał czemu nie przychodzę się przytulić. Pewnie czuł się z tego powodu okropnie. A czy ktoś pomyślał jak ja się czułam kiedy...

Gdziekolwiek byłam czułam się uwięziona. Przez te okropne wspomnienia. Okropne? Nie, one nie były okropne one były obrzydliwe. Cóż może być gorszego od wspomnień, które nie dają Ci spokoju? Cokolwiek robisz, wiesz, że one w każdej chwili mogą się pojawić. Ze wszelkimi najmniejszymi szczegółami. Mogą Tobą zawładnąć i doprowadzać Cię do obłędu, do szału, depresji, niepohamowanej rozpaczy, złości. Nie, nawet nie próbuj z nimi walczyć. I tak przegrasz. Nie pozbędziesz się ich choćbyś bardzo chciała. Wydaje się, że od nich nie da się uwolnić.

Milczałam przez wiele lat odkąd to się zaczęło. To był temat tabu. W dalszym ciągu tak jest. Ponieważ to przeżyłam jestem w stanie to zrozumieć. Tę nieopisywalną ciszę, a pośród niej krzyk, wydobywający się z wnętrza. Jakież to okropne? Krzyk, którego nikt nie słyszy. Często krzyczałam w duszy lecz nikt tego krzyku nie słyszał. Na pozór wydawałam się spokojną, cichą, grzeczną dziewczynką. W środku byłam pełna nienawiści do siebie, świata i tego „potwora”. Nie mogłabym przecież nazywać go ojcem? Nie potrafię. Słowo „tato” nic dla mnie nie znaczy. Mam w sobie dziwną znieczulicę, choćbym chciała się jej pozbyć nie umiem. Nawet nie próbuję tak o nim myśleć. Celowo też nie używam wielkiej litery pisząc o nim. Ponieważ mama wychowała mnie na chrześcijankę muszę oddawać mu szacunek. Więcej nie potrafię zmasać ze mnie jakiegokolwiek uczucia.

Dużo czasu minęło zanim zrozumiałam, że patrzę na świat poprzez pryzmat traumatycznych wydarzeń z dzieciństwa. Te wydarzenia sukcesywnie zatruwały kolejne lata mojego życia. Nie wiedziałam, że moje zachowanie, przyzwyczajenia, pewne cechy charakteru zostały ukształtowane pod wpływem tamtych przeżyć.

Jest noc z 13 na 14 lipca 2011 roku. Dokładnie trzy dni temu obroniłam licencjat z polonistyki. Powinnam się cieszyć. Zamiast tego jestem zrozpaczona.

Coś we mnie pękło.

Siedzę na łóżku.

Zdruzgotana, wykończona.

Widzę to wszystko. Widzę każdy najmniejszy szczegół.

Jestem tam. Znów tam jestem.

Zwijam się na moim łóżku. Nie mogę zasnąć. Boję się, że znów przyjdzie. Boję się, że znów będzie mnie dotykał. Boję się, że znów będę musiała udawać, że śpię. Boję się, że dłużej już tego nie wytrzymam.

Płaczę.

Jestem kłębkim nerwów.

Tak bardzo chciałabym uwolnić się od tych potwornych wspomnień, od tej przeklętej przeszłości. Chciałabym urodzić się na nowo albo wcale się nie urodzić. Chciałabym być kimś innym. Chciałabym stracić pamięć.

Odkąd mój ojciec zaczął mnie molestować, choć nie byłam tego świadoma, miałam może 6–7 lat, cały mój dziecięcy świat wywrócił się do góry nogami i stał się koszmarem. Zawsze słyszałam, że moja siostra ma śliczne włosy. Jakiegokolwiek ciotki do nas przyjeżdżały zawsze się nią zachwycaly. Ja stałam zazwyczaj obok przyglądając się jak chwali się ją za jej naturę, nasłuchiwałam się tych pochwał ze smutkiem. Mnie nie chwalono. Mnie nie zauważano, na mnie nikt nie zwracał uwagi nawet gdy bardzo się starałam by mnie też zauważono. Ja byłam przezroczysta. To było powodem mojej odwiecznej zazdrości wobec siostry. Ją wszyscy lubili, kochali. Ona miała przyjaciół, ja zawsze byłam sama. Ona była otwarta, śmiała, „wymarzona córeczka tatusia”. Ja byłam skryta, wstydliva, zakompleksiona, samotna, wyśmiewana, smutna, zamknięta w sobie i odosobniona.

Ojciec mną gardził. Gdyby kochał mnie tak samo jak ją przecież nigdy by mnie nie skrzywdził? Wiele razy zastanawiałam się czy naprawdę jestem jego córką. Chyba poczułabym ulgę gdyby okazało się, że nie jestem. Może byłoby mi łatwiej pogodzić się, że skrzywdził mnie ktoś obcy nie bliski.... Wiedziałam tylko, że urodziłam się przed ich ślubem. Bez wątpliwości urodziła mnie mama. Byłam do niej podobna jak łąza. Gdy byłam w czwartej klasie szkoły podstawowej niemalże wyglądałyśmy jak bliźniaczki. Któregoś wieczoru odwiedził nas szef taty. Otworzyłam drzwi. Wysoki pan powiedział: Dobry wieczór, proszę zawołać męża. To był dla mnie wystarczający argument poświadczający, że nie jestem z domu dziecka.

W szklanej szafce pod telewizorem był wielki stosik czasopism dla kobiet w ciąży i młodych mam. Mama kupowała gazety „Mamo to ja” po urodzeniu mojej siostry. Nie wiem z jakiego powodu je przeszukiwałam. Podczas ich przeglądania znalazłam małą kartkę. Był to list do redakcji czasopisma, w którym moja mama skarżyła się, że nie może ze mną wytrzymać, że ciągle płaczę, że ma mnie dość. Napisała go gdy byłam niemowlakiem. Także ten list spotęgował we mnie poczucie odrzucenia, z którym borykam się do dziś choć wiem, że mama zawsze mnie kochała. Zrobiła dla mnie bardzo wiele. Jestem jej za to wdzięczna. Za wszystko.

Nienawidziłam nocy. Rzadko spałam. Bałam się, że przyjdzie, że znów będzie mnie dotykał. Wymuszał na mnie spanie bez bielizny. Czułam się w niej choć trochę bezpieczna. Często udawałam, że śpię. To mu w niczym nie przeszkadzało. Robił to tak po prostu. Miałam ochotę krzyczeć, uciec do mamy. Mama spała w drugim pokoju. Nie chciałam robić jej przykrości. Chciałam, żeby sama się obudziła, żeby przyszła i odkryła co on mi robi. Ona jednak nigdy nie przyszła. Tak nigdy się

nie stało, bo mój ojciec był czujny. Robił to albo gdy jej nie było albo gdy spała. Pamiętam dzień w którym pojechała do babci. Nawet nie pamiętam dlaczego. Nienawidziłam zostawać z nim sam na sam. Pod jej nieobecność stawał się brutalniejszy. Najgorsze jest to, że on robił to mimo, że spałam z moją siostrą w łóżku. Jej jednak nigdy nie dotknął. Przez długi czas żywiłam do niej żal za to, że ona była czysta, że ją traktował inaczej, że od niej z dala trzymał swoje „łapska”. Czułam się brzydsza, gorsza, odrzucona i winna, splamiona, brudna.. Nieustannie poszukiwałam w sobie winy za to, co mi robił. Często kłóciłam się z siostrą, niezależnie od tego, która z nas była winna ja zawsze musiałam jej ustępować. niesprawiedliwość rodziców strasznie mnie bolała. Gdy ona zdobywała dobre oceny chwalili ją, byli dumni. Jej wszystko przychodziło łatwo, mi z trudem. Ja do wszystkiego musiałam dojść sama, nierzadko nikt nie cieszył się z moich sukcesów.

Kiedy miałam dwanaście lat zaczęłam ubierać się na czarno. Podobał mi się ten kolor. Czułam jakbym pod nim skrywała tę potworną tajemnicę. Bałam się nieraz, że mam wypisane na czole: „jestem molestowana przez ojca”. Nie miałam koleżanek. Dla swojego otoczenia byłam dziwna. Nieczęsto udawało mi się z kimś naprawdę zaprzyjaźnić. Moją mamę bardzo irytowało, że tak się ubierałam. Często zabierała mi mój ulubiony golf do prania, ponieważ był to jedyny ciuch w tym kolorze dlatego często go nosiłam. Niemalże nie rozstawałam się z nim. Kiedyś tak się na mnie wkurzyła, że podeszła do mnie i podarła go mimo, że miałam go na sobie założonego. Nie nadawał się już do noszenia. Było mi wtedy strasznie przykro. Zabrano mi coś mojego co należało tylko do mnie i zniszczono nie pytając mnie o zdanie. Pamiętam, że strasznie płakałam.

Ten czarny kolor był moją „zastłoną”, parawanem, za którym się chowałam. Ja i mój brudny świat skażony od jego łap. Chowałam pod nim, to w co nikt by mi nie uwierzył. Chowałam to, co tak strasznie mnie bolało, to, że byłam bezbronna. Chowałam, to, że nie miałam przyjaciół, że byłam z tym wszystkim taka samotna.

Kiedyś próbowałam powiedzieć tajemnicę którą skrywałam mojej starszej o rok przyjaciółce. Problemem było to, że ona miała kochającą się rodzinę, bałam się, że nie zrozumie, że mnie wyśmiej i przestanie być moją przyjaciółką...

Pamiętam dzień, w którym pierwszy raz się to stało. Ojciec leżał w gościnnym pokoju na łóżku. Moja siostra zawsze przychodziła się do niego przytulić. Zawsze czule chował ją w ramionach. Zazdrościłam jej. Wtedy jeszcze był dla mnie ojcem. Chciałam żeby kochał mnie tak samo. Tego dnia też chciałam żeby mnie tak przytulił. Lubił oglądać filmy przyrodnicze. Nie pamiętam co robiła mama

ani co leciało wtedy w telewizji. Pamiętam, że odkryłam koc i położyłam się koło niego. Gdy się przykryłam czekałam aż przytuli mnie tak jak siostrę. Jednak stało się coś innego. Zamiast mnie objąć położył mi rękę na brzuchu. Posuwał nią coraz niżej wkładając mi ją do spodni. Zaczęłam protestować: „tato, ja nie chcę...” Ojciec jednak nie przestawał. Nawet nie byłam w stanie się uwolnić od jego uścisku, był tak silny, że nie potrafiłam wyrwać jego łapy z moich majtek. Im bardziej się szamotałam tym bardziej mnie przyciskał. Słyszałam tylko: „spokojnie, zobaczysz na pewno ci się spodoba.” Od tamtej pory nigdy więcej nie chciałam się koło niego położyć. Czułam ból i obrzydzenie do jego rąk. Wydarł mi wtedy niewinność, dotykając mnie tam, w intymnym miejscu. Czułam wstręt do swojego ciała. Nienawidziłam siebie za to, co mi robił. A przecież miałam zaledwie siedem lat. Nie pamiętam dokładnie.

Gdy zaczęłam dojrzewać często podglądał mnie w łazience. Czułam się okropnie. Nie lubiłam tego miejsca. Czułam się osaczona przez niego. Kiedy zaczęły rosnąć mi piersi zaczął mnie czasami szczypać i wkładać mi rękę do biustonosza. Potem udawał, że to taki żart. Czułam się głupio i nieswojo. Z całej siły chciałam wtedy być chłopczykiem, a nie dziewczynką. Czasami gdy mama na mnie krzyczała, zalana łzami, pełna złości wypowiadałam słowa: „To po co mnie urodziłaś? Mogłaś mnie nie urodzić skoro jestem taka zła”. Te słowa strasznie ją raniły. Wiedziałam to. Wtedy czułam się niepotrzebna na świecie, czułam, że ojciec mnie każe, że robi mi to bo mnie nie kocha. Czułam się niekochana i niepotrzebna. Nie raz w nocy błagałam Boga by on nie przyszedł. Najgorzej gdy wracał do domu pijany, nigdy nie wiedziałam co mu strzeli go głowy. Uważałam go za świra, opętanego seksem.

Pewnego przekłętego wieczoru właśnie wrócił pijany. Obudziło mnie światło an przedpokoju. Po chwili zgąsło. Myślałam, że pójdzie spać, że taki pijany odpuści sobie. Przebudziłam się kolejny raz przytłoczona ciężarem jego nagiego ciała. Napierał na mnie i dyrygował moimi rękami w dół i w górę. To było obrzydliwe. Myślałam, że zwymiotuję. A potem próbował wpychać mi „to, coś” do ust... Myślałam, że ta noc nigdy się nie skończy...

Nienawidziłam go, nienawidziłam z całej siły. Innym razem obudziło mnie światło lampki stojącej na naszym biurku. Byłam od pasa naga a on grzebał swoimi łapskami w moim wnętrzu. Wierciłam się strasznie, to mnie bolało. Przeżywałam istne piekło i ogromnie wierzyłam w Boga nie mogąc jednocześnie zrozumieć dlaczego mnie to spotyka. Kiedyś na rekolekcjach przedświątecznych podeszłam do księdza i powiedziałam mu, że mój tata mnie molestuje miałam wtedy 13 lub 14 lat. Ksiądz zawierzył mnie opiece Jezusa i pobłogosławił.

W moim życiu było wiele potwornych dni. Szczególnie okrutnym był dzień kiedy mama zostawiła mnie z nim i siostrą na noc bo pojechała do babci. Nie spałyśmy wtedy w naszym pokoiku, w naszym łóżku. Zarządził byśmy spały w pokoju gdzie spał z mamą, na ich łóżku. Ja miałam spać w środku. Bałam się zasnąć. Bałam się co czeka mnie tej nocy. Kiedy zasnęłam z wycieńczenia rozebrał mnie jak zawsze. Obudziłam się czując ucisk między nogami. Oślepiło mnie światło telewizora. To były jakieś pornograficzne filmy. On między moimi nogami. Chciałam się wyrwać. Ta noc trwała wieczność. to, co on mi wtedy robił wspominam z niebywałym obrzydzeniem. Nie pamiętam co działo się w mojej głowie. Pamiętam, że chciałam by jak najszybciej mnie zostawił w spokoju. Zdaję sobie sprawę, że nie muszę opisywać tego z takimi szczegółami. Jednak te szczegóły zatruty moje dzieciństwo, zatruty moje życie. Te obrazy zawładnęły moją psychiką. Ilekroć z jakiegoś powodu było mi przykro, źle, zawsze płakałam i widziałam wszystkie krzywdy jakie mi wyrządzono. I zawsze się za nie obwinięłam.

Często zadawałam sobie pytanie dlaczego, dlaczego mnie to spotkało, ale nigdy nie znalazłam na nie odpowiedzi...

Nie lubiłam też rodziny mojego ojca. Rzadko tam jeździliśmy a odkąd zmarła babcia prawie wcale. Pamiętam szczególnie jedne wakacje. Miałam może 6–7 lat. Mieszkanie moich dziadków było duże, prostokątne, czteropokojowe z łazienką i kuchnią także dużą. Był środek nocy. Spałam z siostrą. Ona przy ścianie, ja na brzegu. Obudziło mnie szarpnięcie za nogawkę moich spodni od piżamy. Ktoś najpierw mnie odkrył, a potem próbował je ze mnie zdjąć. Byłam senna nie wiedziałam co się ze mną dzieje. Obudzałam się prawie całkiem kiedy nie leżałam już na łóżku. Powoli to, co się działo dochodziło do mojej świadomości. Przecież byłam jeszcze dzieckiem. Czułam alkohol. Byłam zaspana. Ktoś dyrygował moim ciałem. Ktoś próbował wpychać mi coś między nogi i rozkładał je z całej siły. Bolało. Zaczęłam się wyrwać i kłaść na łóżko z powrotem. Ktoś złapał mnie taką nagą od pasa i pociągnął za rękę do sąsiedniego pokoju, w którym była wolna kanapa. Kazał położyć mi się na tym łóżku. Ktoś przywarł do mnie, do mojego dziecięcego ciała. Zaczęłam się bronić, szarpać, że muszę do łazienki, że powiem tacie i mamie, że zacznę krzyczeć. Moi rodzice spali w pokoju tuż obok łazienki. Uciekłam do pokoju, w którym jeszcze przed chwilą spałam z moją siostrą. On przyszedł za mną. Gdy się położyłam na łóżko przełożył mi do gardła scyzoryk i powiedział, że zabije mnie jeśli kiedykolwiek komuś o tym powiem. To był powód, dla którego nienawidziłam jeszcze bardziej ojca. To jego brat wrócił ze służby wojskowej i postanowił „zabawić się mną”. Życzyłam mu śmierci w tamtej chwili. Nie umiałam się po tym otrząsnąć. Nigdy nikomu tego nie powtórzyłam bo bałam się, że naprawdę mnie

zabije. Nigdy nie mogłam patrzeć na jego gębę. Dupek – myślałam (ilekroć go widziałam). Kiedyś pojechaliśmy do siostry mojego ojca. Byliśmy tam kilka dni. On tam z nią czasami mieszkał. Był tam wtedy. Miałam ostrugać ziemniaki na obiad, ale ręce tak mi się trzęsły, że ledwie utrzymałam nóż. Nie mogłam przebywać z nim w jednym pomieszczeniu, uciekałam od niego, unikałam jak się da byleby na niego nie wpaść, nie popatrzeć w jego oczy, nie przebywać z nim w jednym pomieszczeniu. Jego oczy były takie wypełnione szyderczym śmiechem. Dławił się tym śmiechem gdy spoglądał na mnie, a ja się nim brzydziłam. Modliłam się żebym już nigdy nie musiała go oglądać.

Kiedyś przyjechał do mojego ojca. Oboje byli pijani. On spał wtedy w moim pokoju. Ja i siostra spałyśmy w pokoju rodziców na ich łóżku. Mama mnie wtedy uratowała. Nie spałam tej nocy. Bałam się. Słyszałam jego kroki. Położyłam się na brzuchu i trzęsłam ze strachu. Potem poczułam jak leży koło mnie na podłodze. Zaczął wciskać mi łapę w tyłek. Wtedy zbudziła się mama. Myślała, że śpię. Nawet nie wie jaka byłam jej wtedy wdzięczna za to, że go wygoniła...

On przyjechał do nas jeszcze raz. Kiedy mieszkaliśmy na nowym mieszkaniu. Zaszyłam się wtedy w swoim pokoju i ani na chwilę stamtąd nie wyszłam. Przyjechał wtedy ze swoją dziewczyną. Pomyślałam, że musi być idiotką skoro związała się z kimś takim. Potem podobno wyjechał do Afryki, to było dla mnie radością bo ucieszyłam się, że jest zdała ode mnie, że nie może mi nic zrobić. Życzyłam mu żeby potknął go krokodyl albo żeby nadepnął mu na odcisk słoń.

Moi rodzice skądś wiedzieli o tej nocy. Nie wiem jednak skąd. Wiedziała o niej też moja siostra. W końcu spała ze mną. Dowiedziałam się o tym wiele lat później gdy w nowym mieszkaniu odwiedził nas drugi brat mojego ojca, chrzestny mojej siostry. Rozmawiali o tym i mój ojciec opowiadał swojemu bratu co zrobił mi jego drugi brat. Pomyślałam wtedy jaki jest strasznie obtłudy. Krzyczałam w duszy do niego: A co ty mi zrobiłeś to już nie powiesz? Jasne, że nie. Co by pomyślał Twój braciszek? Nie możesz się przyznać. Jesteś taki sam jak on. Ty podły gnojku. Właśnie użył tego słowa. Gnojek. On był dla mnie „bydlakiem”. Nieraz w nocy, gdy przychodził, znosiłam to wszystko, a w duszy przeklinałam go. Czułam się podle, że za moimi plecami rozmawiają o czymś, co przecież dotyczyło mnie. Tylko mnie. Zawsze byłam z tym całkowicie sama. Byłam uwięziona przez te słowa: „Jeśli powiesz komukolwiek, zabiję Cię”. Budziłam się w nocy wiele razy prześladowana przez scyzoryk. Byłam niespokojna i całkowicie bezbronna wobec tego strachu. Nikt nigdy nie zapytał mnie przez te lata jak się czuję. Nikt nie zapewnił, że on nigdy już mnie nie dotknie, żyłam w przeświadczeniu, że wiem tylko ja i muszę trzymać język za zębami, bo i ten język mogę stracić. A tu proszę. Wiedział. I robił

mi to wszystko bez żadnych skrępowań, osądzał swojego rodzzonego barta, a nie był ani trochę lepszy od niego.

To są wszystkie obrazy jakie tamtego wieczoru zawładnęły moją psychiką. Siedziałam na łóżku i widziałam siebie bezbronną. Taka zostałam. Bezbronna wobec innych i zagubiona. Uwięziona przez żal, smutek, gorycz, samotność.

Jak już wspomniałam to na szczęście się skończyło. Gdyby tak się nie stało prędzej czy później ja skończyłabym ze sobą. Już będąc dzieckiem myślałam czym jest śmierć i co dzieje się po niej. Myśl o samobójstwie nie opuszczała mnie odkąd zaczęłam pisać pamiętnik. Szczególnie kiedy on przychodził chciałam nie żyć, chciałam umrzeć, chciałam żeby mnie nie było, żeby nie musiała tego wszystkiego znosić... I zawsze wyobrażałam sobie, że tak jest, że nic nie czuję, że mnie tam nie ma. Wyobrażałam sobie moje życie, gdy dorosnę i się uwolnię. Wyobrażałam sobie się z kimś kto będzie w stanie mnie obronić i jego łapska więcej mnie nie dotkną.

Będąc w trzeciej gimnazjum podczas jednej z lekcji biologii czy wychowania do życia w rodzinie został włączony film „zły dotyk boli przez całe życie”. Pamiętam, że w tym filmie wyjaśniano, że nie można milczeć. Pamiętam, że aby był przystępniejszy dla piętnastolatków zawierał historię jakiegoś dziecka, które było molestowane. Dzięki temu filmowi zdobyłam się na odwagę. Choć nie do końca. Nie zamierzałam sobie, że powiem komuś. Wręcz przeciwnie. Siedziałam tam na tych zajęciach i chciałam jak najszybciej wyjść, bo bałam się, że zaraz wszyscy poznają prawdę, że ja też jestem takim dzieckiem. Czułam się jak prześwietlona rentgenem, obdarta ze skóry... Bałam się dyskusji o tym filmie. Musiałam świetnie się maskować skoro nikt nigdy się nie zorientował, że ze mną jest coś nie tak... Bałam się, że mam napisane na czole, że mnie też molestuje ojciec...

Nie wiem czy to było tego samego wieczoru czy może zupełnie innego dnia. Pamiętam, że mama z jakiegoś powodu zaczęła na mnie krzyczeć. Pamiętam, że to była zima i wieczór. Pamiętam, że rozpłakałam się pod wpływem jej zarzutów. Zaczęłam krzyczeć, że widzi tylko to, co ja robię źle ale to, że „tato” mnie molestuje to nie. I od tego się zaczęło. Mama była w szoku. Myślę, że początkowo mi nie uwierzyła. Porozmawiała z nim. Mnie o nic nie zapytała... Ja starałam się schodzić mu z drogi, nie patrzeć na niego, unikać go jak ognia. Pamiętam też, jak przyszedł na drugi lub trzeci dzień z pracy zawołał mnie do kuchni i przeprosił. Wiem, tak, przeprosił. Jednak to nie przywróciło mi beztroskiego dzieciństwa. To nie wymazało tego co zrobił...

Tego koszmaru nie potrafię się pozbyć. Gdy ktoś sprawi mi przykrość lub bardziej mnie zrani. Wszystko wraca. Zazwyczaj tonę w oceanie żalu. Zadaję sobie te same pytania: Dlaczego ja? Co zrobiłam, że mnie to spotyka? Płaczę bo to jest chyba jedyny mechanizm obronny mojego organizmu, gdy tracę chęć do życia. Najgorsze jest to, że ten płacz pogłębia moją samotność, nie przynosi ukojenia.

Kiedy byłam nastolatką marzyłam, że kiedyś spotkam mężczyznę, którego pokocham z wzajemnością i uwolni od tamtych koszmarów, który nigdy mnie nie opuści, który się mną zaopiekuje, który da mi bezpieczeństwo i nie dopuści by ktoś inny mnie skrzywdził. Tak naprawdę marzyłam od zawsze o miłości, której mi zawsze brakowało.

Równie mocno jak mój ojciec skrzywdził mnie G... Nie mogłam uwierzyć, że ktoś kto wypowiada słowa: kocham Cię może zmienić się z dnia na dzień i odwołać je. Nie mogłam uwierzyć, że zdradzał mnie ze starszymi kobietami... Że spotykał się z nimi w hotelach. Że udawał przykładnego chłopaka, a wcale nim nie był. To był kolejny cios...

Dotychczas myślałam, że samobójstwo byłoby jedynym rozwiązaniem. Nigdy nie miałam odwagi i cieszę się. Myślałam tak bo brakowało mi wsparcia. Brakowało mi kogoś kto zawsze byłby obok, kto by mnie nie zawiodł, na kogo mogłabym liczyć, kto by mnie nie zostawił w potrzebie, kto by mnie pokochał, kto byłby moją opoką, podporą, szczęściem, radością, motywacją, moim życiem.

Uważałam Cię za taką osobę. Od kilku miesięcy próbowałam znaleźć z Tobą kontakt. Odbudować go... Walczyłam o czas o Twoje uczucia. Powtarzałam sobie: przecież mówił, że mnie kocha, na pewno wszystko się ułoży. I załamywałam gdy te słowa stawały się z dnia na dzień tylko złudzeniami.

Pragnęłam tylko Twojej obecności. Od dłuższego czasu starałam się na wszelkie sposoby wyrazić to jak bardzo Cię potrzebuję. Twojej obecności, słów zapewnienia, że mnie kochasz lub, że wciąż mnie kochasz, że jestem jedyna, że mnie nie opuścisz... Brakowało mi Twojego ramienia, Twoich czułych słów...

Wiem, że po tym liście nie będziemy już nigdy razem. Wiem też, że wszystko całkowicie zaczęło się psuć gdy Ci powiedziałam... Wiem, że po tym liście nie będziesz już umiał patrzeć na mnie inaczej jak z litością... Wiem, że będziesz umiał zaoferować mi tylko przyjaźń. Choć ja pragnę tylko Twojej miłości... Ale będąc ze mną musiałbyś wziąć na siebie także mój krzyż, a on dla mnie samej jest zbyt ciężki... Nikt nie chciałby wiązać się z kimś kto miał taką przeszłość.

Każdy szuka szczęścia bez kłopotów, życia wygodnego, żeby jak najmniej się wysilać.

Zrozumiałam, że nie uszczęśliwiam ludzi... Zawsze Ci których kocham bezgranicznie odchodzą, opuszczają, ranią mnie... Czuję się niepotrzebna nikomu, zawadzająca wszystkim... Czuję się, jak mnie kiedyś ojciec nazwał, pasożytem co utrudnia i zatruwa innym życie... Nie chcę być dla innych ciężarem.

Nikt nie wie tego co Ci napisałam. Nawet moja matka nie wie o tych szczegółach... bałam się jej powiedzieć wszystko... Bałam się, że mi nie uwierzy, że wyrzuci mnie z domu, wielu rzeczy się bałam i przez to milczałam... Moja mama pewnie uznałaby, że rozbijam ich małżeństwo gdybym powiedziała jej to wszystko. Nieraz gdy broniłam się i walczyłam o swoje, mówiła, że jestem chora i powinnam iść do psychologa... Moja siostra też... Mama zawsze zaprzeczała temu, że cokolwiek mi zrobił. Możesz uważać tak jak one.. Ale co by mi taki psycholog pomógł? Nic by nie pomógł... Nic... Ale miałam iść do obcej osoby skoro bliskim nie ufam? Samej sobie już chyba nie ufam skoro napisałam ten list...

Przez to wszystko co się wydarzyło stałam się podejrzliwa i odizolowana. Skutecznie przez wiele lat się odgradzałam od innych tworząc swój świat... To w głębi tego świata trawiłam wszystkie rozczarowania... to, co mnie spotkało nigdy nie pozwalało mi normalnie żyć... I wiesz wcale nie jest mi lepiej, że to napisałam... Mam świadomość, że Cię straciłam... Nie zechcesz i nie potrafisz być z kimś takim jak ja... A ja nie potrafię dłużej szukać miłości.. Ona chyba nie jest mi pisana... Poza tym ja, nie mogę innych i siebie także dłużej okłamywać, że jestem silna kiedy tak naprawdę jestem bezbronna i bezsilna... A przede wszystkim bezradna wobec przeszłości I moich uczuć.

KOCHAM CIĘ PONAD WSZYSTKO...

JESTEŚ MOIM ANIOŁEM...

Ja nim niestety nie jestem. Jestem czarną owcą...

Decydowałam się na ten list aż dwa miesiące...

Zaczęłam go pisać po twoich słowach, że nie możesz mi pomóc...

*Nie wymagałam od Ciebie czegoś czego nie da się wykonać, wręcz przeciwnie oczekiwałam tego co sama ci ofiarowałam: **czasu, obecności, zaangażowania, rozmowy...***

*Choć nie wiem czy byłabym w stanie powiedzieć to wszystko w cztery oczy...
Zazwyczaj nie mieliśmy czasu...*

*Potrzebowałam obecności, przytulenia... Nawet nie wiesz ile to dla mnie
znaczyło... Wiem, że nikt nie wymaże z mojej pamięci tamtych traumatycznych
doświadczeń... choć bardzo chciałabym stracić pamięć... Ale Ty mógłbyś ukoić
mój ból...*

*I tak zrobiłeś dla mnie wiele... Przepraszam, że Cię atakowałam... Nie umiałam
poradzić sobie, że i Ciebie tracę... Wiem, że gdybym zasługiwała na miłość pewnie
byłabym kochana... Gdybym była warta miłości pewnie nikt by tyle razy nie zakpił
z moich uczuć... Nie czułabym się jak dyrygowana przez innych marionetka,
porzucona zabawka... Nie byłabym taka samotna...*

*Wiem, że ze względu na tajemnicę jaką Ci wyjawiałam nie umiałeś już ze mną być...
Oczywiście musisz ją zachować. Bo domyślasz się chyba co byłoby gdybyś... nawet
nie chcę o tym myśleć...*

*Nie chcę nikomu psuć życia ani go zatruwać... Nie chcę być tym pasożytem.... Masz
prawo ułożyć sobie życie z kimś normalnym...*

*Chcę żebyś wiedział, że to właśnie przed Tobą się otworzyłam, że z nikim
nie byłam tak blisko emocjonalnie jak z Tobą, nikogo tak jeszcze nie kochałam...*

*Chwile spędzone z Tobą były najpiękniejsze w moim życiu.. Kiedy mnie całowałeś,
robiłeś to z taką czułością. Byłeś taki delikatny i troskliwy... czułam się kochana...
Chciałabym nadal ale czuję, że Ty już tego nie chcesz... Czuję, że mnie opuściłeś....
Czuję potworną pustkę kiedy Ciebie nie ma... Smutek rozdziera mi serce...*

*Nie wiem jak zakończyć ten list... Nie chcę mówić Ci żegnaj choć wiele razy
powiedziałam to w złości... Nigdy nie chciałam z Tobą zrywać... W ten sposób
nieudolnie i nieskutecznie wołałam o twoją uwagę... Próbowałam w ten sposób
walczyć z Twoim ignorowaniem. Skutek był odwrotny od zamierzonego...*

Dłużej nie umiałam z tym wszystkim wytrzymać...

*Nie mogłam dłużej „być razem a jednak osobno”. Nie umiem dłużej być spychana
na margines twojego życia...*

Chciałabym zamknąć za sobą to wszystko i zacząć od nowa ale sama nie potrafię...

Nie wiem co można czuć po przeczytaniu tego listu... boję się, że teraz na ulicy nie będziesz mnie rozpoznawał...

Chciałam tylko żebyś wiedział, że nie jestem silną, pewną siebie i niezależną kobietą, w której podobno się zakochałeś. Chciałam być taka dla Ciebie: uśmiechnięta, piękna, atrakcyjna, silna, pewna siebie... Ale w rzeczywistości wcale taka nie jestem.

Twój „aniołek”

Twoja peretka

Twój motylek

* * *

5.06.2015

Napisałam ten list dokładnie cztery lata temu. Dzisiaj po tych czterech latach, wiem, że nadal nie zdołałam rozliczyć się ze swoją przeszłością. Próbowałam się jej pozbyć.

Aby zrozumieć wiele rzeczy zdecydowałam się napisać pracę magisterską na temat konsekwencji przemocy seksualnej doznawanej w dzieciństwie w dorosłym życiu ofiary.

Pisanie tej pracy było najtrudniejszym przedsięwzięciem, jakiego się podjęłam. Począwszy od czytania wszystkich historii ofiar molestowania, które przecież były usposobieniem mnie samej,

a skończywszy na najtrudniejszym założeniu: wyciągnięciu wniosków. Cała ta praca była jakby wejściem w głąb mnie samej i próbą wytłumaczenia wielu niewytłumaczalnych i niezrozumiałych do dzisiaj dla mnie rzeczy. Praca nad nią wiele mi uświadomiła i zajęła mi dwa lata. Przede wszystkim mogłam zobaczyć całą sytuację w jakiej byłam z zupełnie innej perspektywy.

Była też oczyszczeniem mnie samej przed sobą z toksycznego poczucia winy z jakim się zmagalam od dzieciństwa... Te wnioski, wiele mi uświadomiły...

Przede wszystkim to, że moja matka nigdy mi nie uwierzyła, a ja sama przez całe moje dotychczasowe życie zabiegałam o jej uwagę...

Pierwszą okrutną rzeczą, jaką musiałam sobie uświadomić było to, że moja matka podobnie jak matka Toni, zdecydowała się zatrzymać przy sobie męża niezależnie od tego czy stosował wobec mnie przemoc seksualną. Wybrała własne dobro aniżeli moje, skazując mnie na przebywanie z moim oprawcą... Moja matka stała się dla mnie oschłą po sytuacji, w której wyjawiałam jej prawdę. Już nigdy nie obroniła mnie jak wtedy, gdy byłam dzieckiem... Od tamtego czasu zazwyczaj nie uważała mojego zdania za prawdziwe i brała zawsze stronę innej osoby. Nawet teraz gdy ponownie stałam się ofiarą mobingu w pracy, zamiast być po mojej stronie i okazać mi wsparcie, broniła tego kto mnie mobinguje i kazała tam zostać, uważając, że nie znajdę nigdzie nowej pracy...

Zrozumiałam nie tylko, to że całe życie zabiegałam o jej uwagę, ale też to jak bardzo byłam i jestem od niej uzależniona. A tak bardzo marzę o samodzielności i zazdrozczę, że „moi rodzice” pomogli mojej siostrze w stawieniu tych pierwszych kroków do samodzielności. Ja ciągle tylko słyszałam: „my ci nie pomożemy. Nie ma pieniędzy”. Ona mogła iść na studia zaoczne, których mi nie było dane rozpocząć. Moja matka skutecznie przez te lata wpierała mi, że nie jestem w stanie znaleźć po szkole średniej pracy i zarabiać aby móc utrzymać siebie i opłacić studia. Wmówiła mi też, że nie pomogą mi i to do dziś mnie chyba blokuje, bo choć marze by stąd uciec, nie wyprowadzić się ale uciec, to wciąż nie potrafię tego uczynić. Teraz gdy jeszcze bardziej o tym zaczęłam marzyć, niczemu niewinna muszę zamiast odkładać i wynająć gdzieś pokój, muszę spłacać długi.

On ma prawo wiecznie zmieniać prace, bo coś mu nie pasuje, a ja mimo dyskryminacji i mobingu, mam siedzieć cicho. Nie po to odeszłam z poprzedniej pracy by tutaj przeżywać gehennę ponownie i ponownie wpaść w depresję. W zasadzie mam ją cały czas, z każdą kolejną sytuacją, w której jestem upokorzona, wyśmiana ona się pogłębia coraz bardziej. Nadal mam myśli samobójcze, choć po śmierci wujka znacznie mniej, bo staram się je odpychać. Wiem, że to złe choć wydawało mi się, zanim to się stało, że jest to pewnego rodzaju wyjście z mojej beznadziejnej sytuacji...

Rozdział IV

Najukochańszy!

Warszawa, 12.09.2016

Przepisuję ten list na komputer bo pisałam go od wczorajszego wieczoru. Mógłbyś nie rozczytać mojego pisma, a wtedy nie zrozumiałbyś przesłania tego listu. Chciałabym prosić Cię, żebyś przeczytał go w samotności. Idź do parku pod fontannę, albo na plac zabaw pod Starym Kościołem, albo na którąś ławkę w parku, na „Podko” – gdziekolwiek, gdzie kiedyś spędzaliśmy wspólnie czas i przeczytaj go gdy będziesz sam. Nie czytaj go w obecności kogoś innego. **Treść tego listu jest skierowana tylko do Ciebie. Nie chcę aby ktokolwiek inny go czytał.**

W sobotę 10 września minęło pół roku od mojego wyjazdu i zamieszkania w Warszawie. Przez te sześć miesięcy, sześć razy zabierałam się za pisanie tego listu. Czasami próbowałam znaleźć z Tobą kontakt przez WhatsApp i smsy. Nie było to łatwe. Każda komunikacja wymaga obustronnej chęci, a Ty już nawet nie odbierasz moich telefonów... Wiem, że mój wyjazd był nagły i, że wszystko co stało się w lutym już się nie odstanie. Wiem, że dla Ciebie było to zaskoczeniem... Wiedz, że dla mnie ta decyzja była najtrudniejszą decyzją w moim życiu i liczyłam się z konsekwencjami, jakie przez nią będę musiała ponieść. Nie sądziłam jednak, że wszystko tak się potoczy... Nie sądziłam, że stracę z Tobą jakikolwiek kontakt, że Ty przestaniesz tak po prostu się do mnie odzywać jakbyśmy się nie znali i byli sobie obcy... A byłeś mi tak bliski i myślałam, że ja Tobie też...

Musiałam wyjechać. Dobrze o tym wiesz, musiałam. Dla świętego spokoju! Miałam dosyć tej presji ze strony ojca i innych w związku z moją wyprawą, słuchania, że sobie nie poradzę, Krotoszyna i ludzi, którzy mnie skrzywdzili. Nade wszystko pierwszym i jedynym celem, jeszcze zanim osiągnęłam pełnoletność była chęć osiągnięcia samodzielności, niezależności, wyprowadzenia się od rodziców. Chciałam im wszystkim udowodnić, że dam sobie radę! Wiele razy wyobrażałam sobie jak nie jestem zależna od nikogo, a szczególnie od niego. Jak odcinam się od złych wspomnień...

Samodzielność kojarzyła mi się z wolnością i szczęściem. Szczęście wyobrażałam sobie tylko z Tobą. Zawsze byłam zależna, wydawało mi się, że wyprawka będzie tylko możliwa z kimś, że spotkam ukochanego mężczyznę i to z nim się wyprowadzę i zamieszkam. Bardzo tego pragnęłam, nie wyobrażałam sobie mojej przyszłości bez Ciebie. Nie chciałam wyjeżdżać sama... Myślałam, że wyjedziemy razem, że zamieszkamy razem, że Ty też tego chcesz... Albo, że Ty za mną przyjedziesz, albo że skoro mnie kochasz (tak twierdziłeś), że zrobisz wszystko by mnie zatrzymać i nie pozwolisz mi wyjechać... Ale Ty nic takiego nie zrobiłeś, nie zatrzymałeś, nie walczyłeś bym została, nie walczyłeś o tę miłość wcale, nawet nie starałeś się utrzymywać ze mną kontaktu... Po prostu mnie skreśliłeś, uznałeś,

że nie warto. A może po prostu tego chciałeś? Bym odeszła, dała Ci spokój, może czekałeś na nasze rozstanie? A mój wyjazd potraktowałeś jako upragnioną wolność, którą Ci zabrałam? Nie byłeś wobec mnie całkowicie szczery – nie powiedziałeś mi, że z Twojej strony wygląda to inaczej, że nie traktujesz mnie tak jak ja Ciebie, że nie widzisz we mnie kobiety z którą chciałbyś spędzić życie, mieszkać, być, wspierać się... Ciągnąłeś to wszystko w nieskończoność, tę moją niepewność co do Twoich uczuć, nadzieję, którą mi dawałeś, potem zabierałeś... Czy naprawdę nie zasługiwałam na szczerą rozmowę? Czy naprawdę nie mogłeś oszczędzić mi tego cierpienia? Nie mogłeś mi powiedzieć prawdy, oszczędzić czekania na Twój telefon, przyjazd, czułe słowa?...

Tuż przed wyjazdem podjęciem decyzji próbowałam szczerze z Tobą porozmawiać. Pragnęłam usłyszeć „Tak, kocham Cię, chcę być z Tobą i zrobię wszystko żebyśmy byli razem.”; „Nie pozwolę Ci odejść...” albo „Nie kocham Cię, dziękuję za te wszystkie lata, ale to nie jest to, nie chcę z Tobą być”... Chciałam konkretów i szczerości. Nawet najgorsza prawda boli mniej niż najlepsze kłamstwo! Wolalabym żebyś mnie zranił mówiąc prawdę niż kłamiąc, że kochasz i urywając kontakt... Jedna z piosenek ma w refrenie takie słowa: „Prawda boli tylko raz, kłamstwo dręczy cały czas”...

Twoje ciągłe dawanie mi nadziei i powtarzanie, że mnie kochasz, (a mimo to ignorujesz), powoduje, że ja nie potrafię zacząć nowego życia, że ciągle wierzę, że się opamiętasz, że będzie jak dawniej, że będziemy razem... Choć wszyscy uświadamiają mi, że to absurdalne, że to koniec... Wciąż z Twojej strony nic nie zostało jasno powiedziane, wyjaśnione, a udawanie, że jest ok mnie męczy i nie daje mi spokoju. Źle mi z tym, że to ja wciąż szukam z Tobą kontaktu, że to ja wyznałam Ci i walczyłam o tę miłość... Może gdybym te sześć lat temu nie powiedziała Ci, że coś do Ciebie czuję, a czekałabym na Twój krok wszystko potoczyłoby się inaczej... Może wciąż miałabym przyjaciela, któremu wszystko mogłam powiedzieć... Żyłabym nadzieją na to aż Ty zrobisz jakiś krok, Ty nie zrobiłbyś nic i ta nadzieja na coś więcej w końcu by umarła...

Poznaliśmy się osiem lat temu, dokładnie 24 kwietnia 2008 roku. Pamiętam, że to był czwartek. Pamiętasz nasze pierwsze spotkanie na Stawie Kościuszki? Miałeś wtedy okulary przeciwsłoneczne. Mocno świeciło słońce, choć dzień wcześniej padał deszcz. Ja miałam na sobie brązowy płaszcz i srebrne baleriny, które mieniły się tysiącem drobinek w słońcu. Odprowadziłeś mnie prawie pod dom. Miałam dziwne wrażenie, że nie pasujemy do siebie, że nie jesteś w moim typie. Dopiero gdy zaczęłam spędzać z Tobą czas, bliżej Cię poznałam, zakochałam się w Tobie... Byłeś dokładnie taką osobą jakiej potrzebowałam...

12 września 2009 zabrałeś mnie pierwszy raz ze sobą do Wrocławia, miałeś wtedy jakiś egzamin na studiach. Ktoś zrobił nam wspólne zdjęcie pod pomnikiem Aleksandra Fredry na wrocławskim Rynku. Myślał, że jesteśmy parą... Ileż tamtędy przechodzę zawsze to miejsce przypomina mi nasz wyjazd.

Zapomniałeś nasze wspólne długie spacerowanie po parku? Oboje je uwielbialiśmy. Odprowadzałeś mnie pod ZUS i zawsze jeszcze godzinę rozmawialiśmy, bo nie umieliśmy się rozstać.

A pamiętasz odbiór twojego Dyplomu Magisterskiego (10.12.2010)? **Wtedy powiedziałeś mi, że kochasz Wrocław i chciałbyś tu kiedyś zamieszkać.** Pomyślałam wtedy, że kiedyś spełnię to marzenie i razem tu zamieszkamy...

Cudowne były też nasze pierwsze wspólne walentynki, kiedy niespodziewanie zaprosiłeś mnie „Na Strych” na romantyczną kolację przy świecach... To były najcudowniejsze walentynki w moim życiu. Wczoraj oglądałam (często to robię) nasze wspólne zdjęcia i znalazłam krótki kilkusekundowy filmik, nagrany przez „R”a, jak spędzaliśmy u mnie nasz pierwszy Sylwester w 2010 roku. W 2011 roku też spędzałeś ze mną Sylwester a kolejne lata – ja u Ciebie. 29 kwietnia wybraliśmy naszą wspólną piosenkę Cheryl Cole – Parachute, pamiętasz? Mieliśmy dla siebie być spadochronem...

„Nie powiem nikomu o sposobie, w jaki trzymasz mnie za rękę

Nie powiem nikomu o naszych wspólnych planach

Nie powiem nikomu

Nie powiem nikomu

Oni chcą mnie zwiść*

Oni chcą zobaczyć, jak upadasz

Nikomu nie powiem, jak obracasz mój świat

Nikomu nie powiem, że twój głos jest moim ulubionym dźwiękiem

Nie powiem nikomu

Nie powiem nikomu

Oni chcą zobaczyć, jak upadamy

Oni chcą zobaczyć, jak upadamy

Nie potrzebuję spadochronu

Kochanie, jeśli mam ciebie

Kochanie, jeśli mam ciebie
Nie potrzebuję spadochronu
Złapiesz mnie
Złapiesz, jeśli będę spadać
W dół, w dół, w dół
Nie wierz w to, co wmawiasz sobie późno w nocy
Jesteś swoim najgorszym wrogiem
Nigdy nie wygrasz tej walki
Po prostu trzymaj się mnie
Ja będę się trzymać ciebie
Ja i ty przeciwko całemu światu
Ja i Ty
Nie potrzebuję spadochronu
Kochanie, jeśli mam ciebie...
Nie odkocham się
Nie odkocham
Nie odkocham się
Nie odkocham
Nie odkocham się
Nie odkocham
Nie odkocham się
Padnę ci w ramiona (...)"

*Zawsze ta piosenka mi będzie Ciebie przypominać. Zawsze płaczę
gdy przypadkiem ją usłyszę...*

*Mam też wspaniałe wspomnienia z moich urodzin w 2010 roku w Di Kusy.
Strasznie mi się wtedy podobałeś. Bardzo często oglądam zdjęcia z tego dnia.
25.06.2010 byliśmy na Dniach K.na koncercie Verby i Dody. Stałeś wtedy za mną
i tak czule mnie obejmowałeś... Byliśmy razem na koncercie Enej w Wołczynie,
Ani Wyszkonii, Sylwii Grzeszczak i Margaret w Ostrowie. Na 18 Sz... 19.10.2011
było bardzo ciepło i byliśmy na spacerze w parku. Byliśmy razem na Komunii A.
i D. 16 maja 2011 roku.*

*Spędzaliśmy wszystkie Wigilie razem, oprócz tej zeszłego roku.... Gdybym miała
wybrać najcudowniejszy moment to byłyby to walentynki 14 lutego 2013 roku
na Podko. Zrobiłeś mi wtedy taką niespodziankę. Było tak romantycznie. **To był
najpiękniejszy dzień w moim życiu...***

Napisałeś mi wtedy:

Kochanie moje najdroższe chce Ci w ten szczególny dzień Św. Walentego wyznać moją szczerą miłość do Ciebie. Jesteś dla mnie najważniejszą osobą w moim życiu, z którą spędziłem i spędzam najważniejsze chwile, niezapomniane momenty. Byłaś i jesteś zawsze przy mnie kiedy Cię potrzebuję, nigdy się na Tobie nie zawiodłem. Wiem, że nie jestem doskonały i mam wiele wad, które Cię denerwują, ale uwierz mi staram się ze wszystkich sił być idealnym mężczyzną dla Ciebie. Kocham Cię moja gwiazdeczko, kwiatuszku, perełeczko, iskiereczko, aniołeczku, moja najpiękniejsza i najcudowniejsza kobieto.

A 14.02.2014: Dla mojej najdroższej miłości: Kochanie w ten dzień Św. Walentego chce, pragnę zadeklarować Ci moją wielką miłość, szczerą, bezinteresowną, przeolbrzymią. Bardzo Cię kocham, jesteś dla mnie całym światem. Wiem, że nie jestem ideałem ale staram się być dla Ciebie oparciem, chronić Cię przed złem tego świata, pocieszać Cię kiedy ci smutno i źle. Obiecuję, że dalej będę przy Tobie i, że Cię nie zawiodę, będę zawsze przy Tobie trwał na dobre i na złe. Kocham Cię mój boski aniele, moja gwiazdeczko, moja perełko...

W 2015: Jesteś moim szczęściem, wiarą i nadzieją, światłem w mroku, przyszłością, powietrzem, całym światem. Bądź dla mnie tym wszystkim na zawsze... Kocham Cię!

Pamiętasz jak odwiedziłam Cię w Ostrowie w szpitalu i przyniosłam Ci szczerze napisany list? Wiem, że mogłam się zarazić ale pragnęłam być zawsze przy Tobie w trudnych chwilach... Dziś bez wahania zrobiłabym to samo! Chciałam zawsze Cię wspierać, podnosić na duchu, zawsze motywować i powtarzać Ci, że uda się nam... Bardzo w to wierzyłam... Tak bardzo wierzyłam w Ciebie, naszą miłość i Twoje słowa...

Pisałam pamiętnik przez jakieś dwa lata odkąd się poznaliśmy. 30 czerwca 2010 napisałam takie słowa: „Po pierwszym spotkaniu uważałam, że do siebie nie pasujemy, rozmowa nam się jakoś nie kleiła. (...) Mimo wszystko spotykaliśmy się... On słuchał. Mało, a dla mnie tak wiele. On mnie wspierał. Odprowadzał do domu. Chodziliśmy na spacerów coraz częściej. Czarował mnie uśmiechem. Po prostu był. Podtrzymywał mnie na duchu i dawał nadzieję (...) Mówił mi: walcz, nie poddawaj się!!! Nazywał mnie aniołeczkiem. Jego słowa koły mój ból chociaż na tyle na ile było to możliwe... Dzięki Niemu zaczęłam znów się uśmiechać. Był moim przyjacielem! Dotychczas nam obojgu to wystarczało.

W walentynki zabrał mnie do restauracji. 30 kwietnia mnie pocałował. (...) Odkąd to zrobił – coś się zmieniło.

Postanowiłam z Nim o tym porozmawiać. Pierwszego dnia ja wymiękłam – rozplakałam się.

A K. mnie tulił... Nadal byłam jednak samotną, zagubioną duszą, która tak bardzo pragnęła ciepła, czułości i akceptacji... A nade wszystko miłości. Na drugi dzień to On wymiękł. To jemu leciały łzy z oczu. I bez zastanowienia nachylił się nade mną i... pocałował mnie. To był cudowny i niezapomniany pocałunek. Był 16 maj.(...)”

Dalej: „Nie wiem jak dziękować Bogu za to, że „K” jest. I proszę by to się nie zmieniło...”

9.07.2010 Po raz pierwszy namiętnie mnie pocałowałeś, obejmując dłońmi moje policzki... Mam dużo bardziej szczegółowo opisane nasze pierwsze spotkania, ale nie będę przywoływać tutaj...

21.07.2010 Powiedziałeś 3 razy ze mnie nigdy nie zostawisz! Nie powinnam tego pisać, ale jak Judasz do Jezusa... ☹

A 5.08.2010 Napisałeś mi w smsie: „Możesz mi zaufać, że nie będzie innej takiej, która tak wiele dla mnie znaczy”.

17.09.2010 Jedna z naszych rozmów:

– K. co ja bym zrobiła gdybyś mnie opuścił? Chyba bym oszalała z rozpaczy? Chyba bym się nie pozbierała...

*– (...) **masz moją dożywotnią gwarancję! Nigdy Cię nie zostawię!** (wtedy się do mnie zbliżyłeś*

i namiętnie mnie pocałowałeś).

25.09.2011

O coś się pokłóciliśmy i trochę byłam na Ciebie zła. Leżymy u mnie na łóżku. Ty na boku zwrócony w moją stronę, ja na brzuchu. W pewnej chwili całujesz mnie w czoło, policzek, szyję i nachylasz się nad moim uchem i szeptasz: Kocham Cię Peretko... (płaczę gdy to piszę)

20.02.2011

Napisałam takie słowa: „Wymarzyłam sobie Ciebie K. Kocham Cię ponad wszystko. Jakby tego było mało, boję się, że Cię stracę. Kocham Cię całą sobą, każdą komórką mojego ciała... To, że Ty mnie kochasz to najpiękniejsze co mogłam dostać od Boga.”

22.01.2012

Sms od Ciebie: Skarbie, powiem Ci coś bardzo ważnego i dobrze to zapamiętaj – Chcę iść do nieba, chcę znaleźć Ciebie w nim... Zrobię wszystko byś nie odeszła ode mnie. Kocham Cię ...” A jednak pozwoliłeś mi odejść...

18.04.2011

Leżeliśmy na Podko w kuchni na podłodze, na gazetach i kocu. Śmiałeś się wtedy, że do końca życia zapamiętam te gazety... A Ty pamiętasz?

20.07.2014

Trochę się waham czy Ci to napisać ale to są Twoje słowa, Ty je wypowiedziałeś i powinienes wziąć za wszystkie słowa, które do mnie kierowałeś odpowiedzialność.

„Chciałbym żebyśmy byli kiedyś małżeństwem. To nie tak, że ja nie planuję przyszłości. Widzę Cię

w niej ze mną. Zanim się poznaliśmy już o tym myślałem, jaka ma być ta kobieta, która będzie moim ideałem. Ty nią jesteś i chciałbym mieć kiedyś z Tobą dwa małe piłkarzyki...”

21.02.2016

Spisałam w pamiętniku naszą rozmowę. Dwadzieścia dni przed moim wyjazdem. Upierałeś się, że nie będę z Tobą szczęśliwa, żebym ułożyła sobie życie z kimś innym... Stwierdziłeś, że nigdy podobno nie patrzyłeś w przyszłość, że żyłeś chwilą będąc ze mną, czerpałeś życia garściami. Miło spędzałeś czas w moim towarzystwie... Jakbym przez te 8 lat nic dla Ciebie nie znaczyła. Skąd mogłeś wiedzieć czy byłabym z Tobą nieszczęśliwa, to wie tylko Bóg i ja... BYŁAM Z TOBĄ SZCZĘŚLIWA, NAJSZCZĘŚLIWSZA NA ŚWIECIE. DAWAŁEŚ MI NADZIEJĘ NA TAKĄ

MIŁOŚĆ, PRAWDZIWĄ I NIEZNISZCZALNĄ, O JAKIEJ ZAWSZE MARZYŁAM... Według mnie byliśmy dobraną parą, choć na początku nie sądziłam, że tak dobrze będziemy się rozumieć. Ja tak sądziłam, ja byłam szczęśliwa i gdy uwierzyłam we wszystkie Twoje słowa, uwierzyłam w naszą miłość, zostawiłeś mnie...

Prosiłam Cię o szczerość, szczerą rozmowę, po tylu latach uważam, że należała mi się szczerość. Zamiast słów „Nie będę z Tobą szczęśliwy, chcę ułożyć sobie życie z kimś innym.”, próbowałeś mi wpierać, że ja nie będę. Skąd mogłeś to wiedzieć? Jedyne czego pragnęłam to być z Tobą. Dałeś mi nadzieję, że tak będzie, że mnie nie zostawisz, zapewniałeś mnie o swojej wielkiej, szczerzej miłości na zawsze... Mogłeś powiedzieć mi, że kogoś poznałeś, że spotykasz się z kimś innym z kim Tobie jest lepiej niż ze mną... Przynajmniej umiałabym jakoś sobie wytłumaczyć, że rozstaliśmy się bo ktoś mi Ciebie odebrał, bo wolałeś inną kobietę. Zamiast tego przez całe te pół roku dawałeś mi nadzieję i złudzenia, raz mnie kochałeś innym razem ignorowałeś.

Pewnie nie zdajesz sobie sprawy, jak bardzo cierpiałam czekając na Twój telefon, sms, przyjazd... Jak pragnęłam spotkań gdy przyjeżdżałam do K. Nigdy nie miałeś na nie czasu... Nie zdajesz sobie sprawy, że ja, już dłużej nie umiem tego znieść, że dla mnie to wszystko nie jest takie oczywiste ani zakończone. Nie wystarczy mi to, co mi wtedy powiedziastes. Chce usłyszeć, że przestałeś mnie kochać albo, że nigdy mnie nie kochałeś, albo, że spotykasz się z kimś innym i, że dlatego jestem Ci taka obojętna. Chce usłyszeć, że nie chcesz mnie więcej widzieć, że nigdy nie będziemy razem, że mam dać Ci spokój bo nie chcesz mnie znać... Wolałabym takie słowa niż ograniczanie kontaktu, niż ignorowanie mnie, udawanie, że mnie nie znasz...

Ja każdego ranka, odkąd się tu wprowadziłam, wyczekiwałam Twojej wiadomości. Zastanawiałam się, jadąc do pracy, jak się czujesz, co robisz, z kim się spotykasz, jak i z kim spędzasz czas beze mnie, czy znalazłeś pracę, czy choć przez chwilę o mnie myślisz... Czekałam na Twój przyjazd. Gdy zadzwonił domofon lub dzwonek do drzwi wyobrażałam sobie, że Ty stajesz w moich drzwiach a ja rzucam Ci się na szyję... Czekałam na chęć spotkania gdy będę w Krotoszynie... Za każdym razem jechałam do Krotoszyna z nadzieją, że się spotkamy, że usłyszę, że za mną tęsknisz, że wciąż mnie kochasz... Tuż przed moim wyjazdem mówiłeś, że będziesz mnie odwiedzał, że nadal będziemy się spotykać... Zamiast tego tak po prostu przestałeś się odzywać, dzwonić, pisać, zacząłeś traktować mnie jak powietrze, umarłam dla Ciebie... Pewnie gdybym umarła nawet byś się nie przejął...

Zachowałeś się tak jakbym nic nie znaczyła, jakby te 6 lat było przelotną, nic nie znaczącą znajomością a ja osobą, którą ktokolwiek inny jest w stanie zastąpić... Kto mnie teraz zastępuje? Jakże ona ma oczy, włosy, czy wyczekuje Twojego przyścia jak ja? Czy kocha Cię tak szczerą miłością, jaką ja Cię obdarzyłam? Tak po prostu wymazałeś z pamięci mnie i wszystkie chwile ze mną? Udało Ci się wymazać wszystkie moje pocałunki i uściski naszych ramion, wszystkie wspólne chwile, spacer, rozmowy, wyjazdy... A mówiłeś: „Kocham Cię Peretko, Mój Aniołeczku, Kwiatuszku, Iskiereczko, Gwiazdeczko... Nigdy Cię nie zostawię... Nie opuszczę, nie zwiędę...”

*Mam jeden Twój list, szczery napisany po sytuacji z Karią, napisałeś w nim takie słowa: „moje uczucia do Ciebie są szczerze, kocham Ciebie naprawdę i nigdy nie przestanę. (...) Jak bardzo bym chciał żebyś dała mi szansę, jeszcze jedną szansę, jak bardzo bym chciał na nowo odbudować Twoje zaufanie do mnie, jak bardzo bym chciał żebyś wróciła do mnie. Kocham Ciebie najbardziej na świecie, teraz to wiem na sto procent, liczysz się tylko Ty, nie żadna piłka nożna, hokej czy rodzina, Tylko Ty (...) Ja nie przestanę Cię kochać, to uczucie jest prawdziwe i szczerze. Jesteś tą jedyną, tą którą zawsze chciałem mieć i o której śniłem, jesteś moim ideałem. Z Tobą chce się związać na zawsze przed Bogiem(...)” Po co dawałeś mi nadzieję? Po co mówiłeś, że mnie kochasz **na zawsze**, że nie zostawisz?*

Ja nigdy nie zapomniałam, nie przestałam Cię kochać. Nie da się zapomnieć po tylu latach, nie da się tak po prostu przestać kochać, gdy kocha się kogoś naprawdę... Każdego dnia o Tobie myślałam, modliłam się za Ciebie, o Twoje zdrowie, pragnęłam przytulić, pocałować i powiedzieć Ci jak bardzo Cię kocham i jak bardzo pragnę z Tobą być, jak tęsknię za Tobą... Dawałeś mi nadzieję, że z Twojej strony też tak jest... A powoli urywałeś kontakt, oddalałeś się. Mam wrażenie, że przez te 6 lat byłam dla Ciebie ciężarem, którego się pozbyłeś...

19.06.2016 widziałam Cię ostatni raz, prawie dwa miesiące temu. Nie wiem co się z Tobą dzieje. Odprowadziłeś mnie wtedy na PKP. Pocałowałeś mnie. To był pocałunek pełen tęsknoty, czuły i przeszywający... Powiedziałeś, że mnie kochasz... Wiesz ile te słowa dla mnie znaczyły? Wiesz? Napisałeś mi wtedy w smsie: NIEWAŻNE GDZIE, CZY TY TAM A JA TU – CHCĘ Z TOBĄ BYĆ... Gdy dopytywałam jak? W jaki sposób, nie umiałeś mi wyjaśnić... Oczekiwałam chęci spotkania, inicjatywy, przyjazdu, czułych słów w smsach, dzwonienia... Masz WhatsApp mogłbyś za darmo ze mną rozmawiać... Ani razu nie zadzwoniłeś, nie zapytałeś jak się czuję, czy jestem zdrowa, jak sobie radzę, czy wszystko u mnie ok...

Nie musiałeś na kartę lub abonament tracić pieniędzy. Gdybyś chciał ze mną być – bylibyśmy razem... Gdybyś chciał...

Napisałeś też wtedy, że źle się z tym czujesz, że płaczę i cierpię przez Ciebie. To łatwiej było mnie oszukiwać, że mnie kochasz i dawać nadzieję? Niż powiedzieć mi prawdę... Jak miałam nie cierpieć skoro ignorowałeś mnie, przestałeś pisać, dawać jakiegokolwiek znak życia, a teraz nawet odbierać moje telefony?

Traktowałam Cię przez te osiem lat odkąd Cię poznałam jak najbliższą osobę. Nikomu tak nie zaufałam. Obdarzyłam Cię największym możliwym uczuciem jakie mogłam i potrafiłam komuś ofiarować. To ja próbowałam Cię uszczęśliwić. Próbowałam zbudować z Tobą coś trwałego, czego nic nie zniszczy... Dałam Ci to o czego sama pragnęłam: zaufanie, przyjaźń, miłość i wierność, pomoc w potrzebie, wsparcie, obecność... I nigdy Cię nie zawiodłam...

Dwa tygodnie temu byłam w Krotoszyna i z całych sił pragnęłam spotkania z Tobą. Tak bardzo pragnęłam wtulić się w Twoje ramiona, spojrzeć w Twoje oczy, usłyszeć Twój głos... Nawet nie wiesz jak wiele to dla mnie znaczyło... Jak bardzo tego potrzebowałam... Napisałeś mi wtedy: „Nie chcę Cię ranić a spotkanie ze mną na pewno wszystko Ci przypomni i będziesz cierpieć Ty i Ja. Nie chcę żebyś płakała więcej przeze mnie.” Nie chciałeś mnie widzieć...

Jak możesz udawać, że nie istnieję, że umarłam, że nic już nie pamiętasz, że nic nie czujesz? Jeśli nigdy mnie nie kochałeś to, po co te sześć lat było? Po co te spotkania, pocałunki, wspólne noce, wigilie, wyjazdy, walentynki, wyznania? Po co te słowa, że mnie nigdy nie zostawisz, że kochasz na zawsze? PO CO? Tak łatwo przychodziło Ci rzucanie ich na wiatr? Przez sześć lat?

Bardziej cierpię gdy udajesz, że nic nie znaczyłam, że umarłam, że Cię nie obchodzę...

Wszystko mi się przypomina niemal codziennie, gdy zobaczę szczęśliwie zakochanych ludzi. Gdy chodzę na samotne spacerki... Gdy wieczorami siedzę sama, gdy kładę się do łóżka... Gdy przyjeżdżam do Krotoszyna. Gdy ktoś o Ciebie zapyta... Nie zapomniałam żadnej chwili spędzonej razem, i nie zapomnę... Nigdy!

Przez cały czas będąc tutaj – czekałam... Czekałam na Twój przyjazd, zapowiedziany i niezapowiedziany. Zapewniałeś mnie, że będziesz mnie odwiedzał. Czekałam na to aż zmienisz zdanie. Na to, że znów będziemy razem... Czekałam na Ciebie na dotrzymanie tych słów: nigdy Cię nie zostawię... I na to, że udowodnisz mi, że te 6 lat znaczyło dla Ciebie tak wiele jak dla mnie...

Można zapomnieć sześć wspólnie spędzonych lat przez sześć miesięcy?

Twoja „Perełka”

Rozdział V

Poszukiwanie „Mesjasza – Wybawiciela”

Krotoszyn 09.2017

W kolejnych rozdziałach opiszę wnikliwie zaburzenia jakich doświadczyłam z powodu wykorzystywania seksualnego i długotrwałej przemocy seksualnej ze strony mojego „ojca”. W tym rozdziale opiszę jak wyglądały moje kontakty z ludźmi i wszelkie inne zaburzenia interpersonalne na przestrzeni mojego dotychczasowego życia.

Kiedy to wszystko się działo, gdy byłam dzieckiem, a potem nastolatką – marzyłam o człowieku, który mnie wyzwoli. W gimnazjum (tuż przed tym jak zdobyłam się na odwagę by wykrzyczeć matce, że „ojciec” mnie molestuje) marzyłam o silnym mężczyźnie, który mnie „wyzwoli”, uratuje... Ochroni, zaopiekuje, zabierze z tego domu, w którym nie czułam się nigdy potrzebna, kochana i bezpieczna... Przez długi czas te wyobrażenia w mojej głowie istniały. Nawet jak już osiągnęłam pełnoletniość, to one wciąż było żywe... Do pewnego czasu. Dopóki nie uświadomiłam sobie, że to jest nierealne...

Gdy pisałam pracę magisterską o skrzywdzonych dzieciach, uświadomiłam sobie, że nie tylko ja mam takie wyobrażenie. Tak naprawdę wiele dzieci, które wychowują się w rodzinach dysfunkcyjnych (wiele molestowanych nastolatków), marzy o „wyzwoleniu” nie tylko z rąk oprawcy, ale i z „rodzinnego” domu, marzy o spokojnym dzieciństwie bez tych kolejnych aktów przemocy, które musi znosić... Ja marzyłam o spokoju, o spokojnie przespanej nocy... Przez długi czas dręczyła mnie bezsenność. Być może z powodu niezaspokojonej w dzieciństwie potrzeby spokojnego snu? Prawdopodobnie właśnie tak przeżywałam stres. W końcu każda moja noc w tamtym domu, gdy on przychodził, była bezsenna i przepełniona strachem i stresem, że znów się pojawi, że tej nocy, znów będzie mnie dotykał i dyrygował moim ciałem, przejmował nad nim kontrolę.

Gdyby ktoś się mnie teraz zapytał: Czego Ci najbardziej brakuje? Bez wahania odpowiedziałabym, że poczucia bezpieczeństwa i spokoju wewnętrznego. Chciałabym czuć się bezpieczna i spokojnie zasypiać... A jednak od wielu lat

nie jest mi to dane. Chciałabym móc schować się w czyichś ramionach, w takie noce jak ta, kiedy myśli kłębiące się w mojej głowie doprowadzają mnie do szału. Tylko płacz pozwala mi zagłuszyć, te wszystkie „demony przeszłości”, które owładnęły moim umysłem. Niestety ten płacz nigdy nie przynosi ulgi... Zasypiam ze zmęczenia i wycieńczenia. Nie z chęci odpoczynku, bo po takiej nocy nigdy nie jestem wypoczęta. I tak od wielu, wielu lat. Nie umiem po tych nocach się pozbierać. Mam potem do siebie pretensje, że nie wstałam o tej godzinie, o której zaplanowałam wstać i nie wykonałam tego, co powinnam. Płacz nie przynosi ulgi, a wręcz przeradza się w czarną rozpacz. Czasami potrafię płakać kilka nocy z rzędu... Gdy zabraknie mi łez, na kilka dni ustaje żałoba, ale wiem, że i tak wróci...

On nie mógł tego znieść, nienawidził gdy płakałam. A tylko w jego ramionach czułam się bezpieczna i poczułam, że jest ktoś kto mógłby pomóc mi pozaklejać te „rany z dzieciństwa”, po tych kilkudziesięciu latach bycia marionetką i kilkunastu latach milczenia. To jemu pierwszemu zdołałam powiedzieć, choć przypuszczam, że obarczyłam Go zbyt dużym ciężarem... Miałam wrażenie, że mnie rozumie. A może bardzo tego potrzebowałam by mnie rozumiał i tylko mi się tak wydawało? Z pewnością jego obecność i prawdziwe albo urojone zrozumienie, przez te osiem lat, było jedynym wsparciem jakie otrzymałam od kogokolwiek w ciągu dotychczasowego mojego życia. Wstydziłam się komukolwiek powiedzieć, że byłam krzywdzona w tak okrutny sposób... Wstydziłam się tego, że boję się przebywać wśród ludzi. Tego, że mnie to spotkało. I nade wszystko byłam bezsilna wobec uczuć, cierpienia wewnątrz mnie, które rozrywało mi serce. Bezradna wobec rozpacz, którą w sobie nosiłam.

To on stał mi się najbliższą mi osobą. Przyjacielem, potem powiernikiem i pocieszycielem. Drogi czytelniku, Ty wiesz o czym mówię. Gdy nosisz w sobie „taką tajemnicę”, z reguły nie masz przyjaciół. Uchodzisz za dziwaka, gdy izolujesz się od ludzi. A wewnątrz choć bardzo pragniesz czujesz się niegodny posiadania przyjaciół. Co ja piszę? Jesteś dziwakiem. Nie jesteś taki jak rówieśnicy. Odstajesz od nich. Nie potrafisz cieszyć się życiem! Nie umiesz niczym się cieszyć. Cierpisz. I na dodatek nikomu nie możesz o tym powiedzieć.

Ja przez niemal całe życie miałam silne poczucie stygmatyzacji, miałam wrażenie, że mam napisane na czole, że jestem „inna”. Tak też się czułam... Inna, gorsza... Nigdzie nie pasująca... Gdy ubierałam się na czarno, myślę, że podświadomie chciałam się gdzieś schować przed „katem, który mnie

krzywdził”, emocjami, z którymi nie potrafiłam sobie poradzić przez większość mojego życia i w ogóle przed całym światem. Tak wyrażał się toksyczny wstyd, który mnie wyniszczał. Czułam jakby w moim wnętrzu była czarna odchłan bez dna.

Nie chciałam zwracać na siebie niczyjej uwagi. Chciałam ukryć „to, co mnie spotkało” i ukrywałam przez wiele lat ze strachu, że nikt by mi nie uwierzył albo obwinił. Sama zresztą też się obwinałam. Z jednej strony nie mogłam pojąć dlaczego to wszystko mnie spotkało, a z drugiej obwinałam siebie za to, że pragnęłam tego czego pragnie każde dziecko: równego traktowania, akceptacji, poczucia bezpieczeństwa i bezwarunkowej miłości...

Zmagałam się z ogromnym poczuciem wstydu i z jeszcze większym poczuciem winy. Te poczucie winy istnieje we mnie do dziś. Nie wiem czy kiedykolwiek się go pozbędę. Czuję się winna, za to, co mnie spotkało, bo jako kilkuletnie dziecko pragnęłam aby „ojciec” okazał mi rodzicielską miłość, jaką zasypywał moją młodszą siostrę... Może gdybym wtedy do niego nie podeszła, nie zapragnęłabym by mnie przytulił, tak jak moją młodszą siostrę... Może dziś tak jak ona, byłabym szczęśliwą mężatką i nigdy nie wydarzyło się to, czego **nie chcę pamiętać**. Może umiałabym ułożyć sobie życie, budować relacje z ludźmi, wierzyć w ich dobroć i bezinteresowność... Może nie byłabym podejrzliwa i umiała budować dobre relacje.

Nie muszę Ci chyba wspominać o tym, że z poczuciem odrzucenia i ogromnego osamotnienia borykałam się od najwcześniejszych lat szkolnych. Podobnie rzecz ma się z poczuciem straty, one też nigdy nie było mi obce. Pierwszą stratą jakiej doświadczyłam była strata wyobrażenia o kochającym mnie „ojcu”... Miałam o nim wyobrażenie – „tatusia”, który kochał moją młodszą siostrę, bo ją przytulał. I ja też chciałam, aby mnie kochał i przytulał, tak jak ją... Ale czułam, że nie jestem jej równa, że jestem gorsza, bo mnie nigdy nie okazywano takiego zainteresowania, opieki, troski... Czułości. Ja czułam się niekochana, zła, odrzucona... Nikomu niepotrzebna. I całe swoje życie próbowałam ze wszystkich sił zasłużyć na namiastkę tego co okazywano mojej młodszej siostrze. To stało się również źródłem mojej zazdrości wobec niej. Zazdrości, która urastała do nienawiści. Ta zazdrość najpierw dotyczyła zachowań jakich doświadczała od rodziców, a w dalszym życiu przeniosła się na niemal wszystkie sfery życia. Zazdrościłam jej tego, że się wyprowadziła, że studiowała to, co chciała, że wyjechała, że miała kochającego chłopaka, że z nim mieszkała, że miała wszystko to czego ja nie potrafiłam osiągnąć...

Tak straciłam siostrę... I w moim dziecięcym odczuciu z jej powodu straciłam rodziców...

W moim życiu stale doświadczałam strat różnego rodzaju. Nigdy nie umiałam zrozumieć dlaczego. Mniej więcej w szkole podstawowej – kolejną stratą była utrata najlepszej koleżanki. Potem utrata mojej pierwszej nastoletniej miłości „M”. To na początku w nim widziałam tego „Mesjasza”, którego podświadomie szukałam. Poznałam go na wakacjach, które spędzałam u babci. Był kilka lat starszy – teraz nawet już nie pamiętam ile. Śniłam o nim przez cały rok, aż do kolejnych wakacji, kiedy mogłam go spotkać. Moje marzenia i wizualizacje, które tworzyłam w umyśle, pozwalały mi przetrwać chwile, kiedy nie mogłam się obronić, noce kiedy „On” przychodził... Nawet napisałam do „M” list. To były czasy, kiedy Internet dopiero się pojawiał, więc pisanie listów nie było dla nikogo czymś nadzwyczajnym jak dzisiaj (choć ja bardzo lubię je pisać). Może ta znajomość miałaby szansę się rozwinąć gdyby dorośli nas nie wyśmiali. On był moją pierwszą nastoletnią miłością, która trwała kilka dobrych lat. Czekałam na kontakt z jego strony niemal cały rok, ale się nie doczekałam. I nie ma się czemu dziwić, skoro przez zachowanie dorosłych, wcale mu nie odpisałam. Nie przestałam o nim myśleć i wyczekiwać kolejnego spotkania, do którego już nigdy nie doszło. Wymyślałam sobie historie, co się wydarzy, gdy za rok pojadę na wakacje, co ja mu wtedy powiem, gdy go zobaczę. Bardzo chciałam by wpisał mi się do pamiętnika i nawet mu go zaniósłam, ale nie zrobił tego. Wpis dodała jego matka. Wtedy poczułam ogromne rozczarowanie...

Skutki związane z traumą z dzieciństwa, traumą przemocy seksualnej, której doświadczyłam od osoby, która miała mnie chronić, dokuczają mi po dziś dzień. Przez lata wszelkie problemy

z normalnym funkcjonowaniem wśród ludzi, nasilały się. Radziłam sobie na swój własny sposób. Pozornie stosowany przeze mnie mechanizm obronny tzw. fantazjowanie, umożliwił mi funkcjonowanie w środowisku szkolnym i postrzeganie mnie jako normalnej, niesprawiającej problemów wychowawczych nastolatki. Fantazjowanie o „kimś kto mnie wyzwoli – uratuje”, wiązało się także z mechanizmem tłumienia negatywnych uczuć, związanych z doświadczaną przemocą. Fantazjowanie pozwalało mi wierzyć, że przemoc, której doświadczałam kiedyś się „skończy”, w ten sposób w wyobraźni zaspokajałam swoje pragnienie pomocy z zewnątrz, pomocy którą rozumiałam jako przerwanie „nocnych odwiedzin”. Ta pomoc przez większość mojego dzieciństwa nie nadchodziła, szczególnie przez lata szkoły

podstawowej... Nie potrafiłam się z niej wyzwolić sama. Powody opisałam wcześniej.

Nieświadoma wytworzonych w dzieciństwie mechanizmów obronnych, stale poszukiwałam „Wybawiciela – Mesjasza”, nawet po osiągnięciu pełnoletności. Mam na myśli wiarę w istnienie i poszukiwanie osoby, która w moim mniemaniu miała mnie „wyzwolić i uchronić przed kolejnym aktem przemocy” i pomóc w zredukowaniu stłumionych negatywnych emocji, zabrać z domu rodzinnego, w którym od pierwszego aktu przemocy seksualnej nie chciałam przebywać. Wiem, że to absurdałne, choć może nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale jeśli czytasz tę książkę i jesteś ofiarą przemocy seksualnej ze strony osoby z rodziny czy Twojego otoczenia, to być może Ty również powielasz ten schemat. Schemat uwikłania w pewne role, o którym opowiem w dalszej części.

Gdy doświadczanie przemocy zostanie przerwane, ale jako dziecko nie otrzymałyśmy odpowiedniego wsparcia psychicznego, możemy borykać się z wieloma konsekwencjami: z nieprzepracowaną traumą i tłumieniem negatywnych emocji, poczuciem wstydu, niską samooceną czy lękiem przed kontaktem intymnym i wieloma innymi symptomami.

Fantazjowanie działa w taki sposób, że tworzymy sobie pewnego rodzaju wyobrażenie, że spotkamy „kogoś”, kto „zdejmie z nas to brzemię”, ten ciężar tych przykrych doświadczeń, wspomnień, których nie chcemy pamiętać... Ten mechanizm obronny może przybierać postać różnych wyobrażeń, a potem realnych uwarunkowań wcieleń tych wyobrażeń. Możesz na przykład wyobrażać sobie, że jak poznasz odpowiedniego mężczyznę to będziesz szczęśliwa i zapomnisz o doznanej krzywdzie, bo on da Ci wszystko to czego nie otrzymałaś w dzieciństwie. I podświadomie zaczniesz go szukać. Jednak z marnym skutkiem znajdziesz kogoś takiego kto rzeczywiście Cię wyzwoli. O tym dowiesz się w kolejnych częściach książki. Chcę zachować chronologiczność opisywanych wydarzeń i nie chcę przeskakiwać z jednego wątku na drugi.

Ten schemat uwikłania, uzależniające toksyczne relacje został opisany bardzo szczegółowo przez Karpmana i nazwany trójkątem dramatycznym. Zanim nazwano ten rodzaj relacji trójkątem dramatycznym, autor badał relacje rodzinne i na podstawie obserwacji wyłonił schemat. W sytuacji doświadczania przemocy jakiegokolwiek można zaobserwować pewne schematyczne role w jakie uwikłani są jej uczestnicy. Zwykle jest ktoś kto

przyjmuje rolę ofiary – zazwyczaj skrzywdzona osoba, która wskutek bezradności tkwi w roli tzw. kozła ofiarnego. Inną rolą jest rola prześladowcy, kata, którą pełni osoba dopuszczająca się przemocy. Ostatnią rolą wyszczególnioną przez Karpmana jest ratownik. Cała sytuacja uwikłania w trójkąt dramatyczny może powielać się w nieskończoność. Ofiara w swojej bezsilności może nieświadomie stale poszukiwać wybawcy i ratownika lub nieświadomie sytuować i prowokować spotykane osoby do odgrywania tych ról. Tak też było ze mną. Stale poszukiwałam wybawcy. Stale nawiązywałam relacje z mężczyznami, z których starałam się uczynić moich ratowników. Paradoksem jest w takiej sytuacji to, że zwykle byli to mężczyźni, którzy nie byliby w stanie mnie wyzwolić. W trójkącie Kartmana charakterystyczne jest również to, że z roli ofiary można niejako szybko wejść w rolę wybawcy lub prześladowcy. Te role mogą przyjmować wszyscy uwikłani w schemat uczestnicy. Ofiary często przyjmują również rolę wybawcy, zwłaszcza współzależnione żony mężów alkoholików, ale nie tylko. Jeśli stawiasz się na drugim miejscu siebie, nie zaspokajasz swoich potrzeb, a potrzeby innych są dla Ciebie ważniejsze; jeśli masz poczucie, że stale musisz ratować jakąś sytuację zastrząśnić na czyjąś aprobatę, jeśli starasz się być za wszelką cenę bezkonfliktowa i unikasz wyrażania swojego zdania, stale doświadczasz tych samych zachowań od bliskich Ci osób (krzywdzących zachowań). Angażujesz się w relacje, w których ciągle zdarzają się jakieś kryzysy, a ty czujesz się odpowiedzialny za to, by wszystko naprawiać? Prawdopodobnie tkwisz w trójkącie dramatycznym. Jeśli interesuje Cię temat analizy transakcyjnej (bo tak fachowo nazywa się dziedzina, która bada zależności relacji międzyludzkich na tej płaszczyźnie) odsyłam Cię do fachowej literatury.

To o czym przeczytasz w dalszej części jest istotne, bo przypomnienie tych wszystkich momentów pozwoliło mi uświadomić sobie i wywnioskować, że powielalam pewne zakodowane w umyśle schematy. Uzmysłowiłam sobie, że powielalam pewne zachowania i stale zastępowałam jedną relację, drugą... Chcę opowiedzieć Ci o tym, aby pokazać Ci na moim przykładzie powielany schemat i uwikłanie w te same relacje. Zarówno w stosunku do osób, których uwikłalam w rolę wybawcy, jak i osób, które odgrywały w moim życiu rolę kata...

Gdy miałam około trzynastu lat (a moje dziecięce fantazje o wyzwoleniu mnie z przemocy przez nastoletnią pierwszą miłość okazały się nierealne) zaczęłam poszukiwać „zastępczego wybawiciela”.... Znajomi moich rodziców mieli syna trochę w młodszym wieku niż ja (chyba o dwa lata). Jego matka chodziła

z moim „ojcem” do podstawówki. Pewnego dnia zostaliśmy zaproszeni do tych znajomych na jakąś imprezę. Ich syna odwiedził kolega, który miał tak samo na imię, jak moja pierwsza miłość „M”. I to w nim się zauroczyłam. Znów to ja inicjowałam jakikolwiek kontakt. Chodziłam często na osiedle gdzie mieszkał, bo tam również mieszkała moja ciotka. Szukałam z nim kontaktu, chciałam się z nim spotykać, przebywać w jego towarzystwie, narzucałam się mu i... wyznawałam miłość. Strasznie mi wstyd dzisiaj, jak sobie o tym przypominę. Okazało się, że miał dziewczynę i w końcu dotarło do mnie, że nie jest mną zainteresowany. Dorośli tylko się ze mnie śmiali, a nikt nie zauważył, że powodem mojego „dziwnego” zachowania, którego nie przejawia 95% nastolatek, jest brak uwagi, miłości i poczucie, że nie jestem kochana, jak również przemoc, której doświadczałam. Nastolatka, której poświęca się uwagę, która rozwija się prawidłowo, której potrzeby emocjonalne są zaspokojone, która czuje się „bezpieczna”, nie poszukuje zaspokojenia emocjonalnych potrzeb „na zewnątrz”.

Kolejne rozczarowanie spotkało mnie, gdy miałam szesnaście lat. Chodziłam wtedy do gimnazjum i koleżanka dała mi numer do swojego, o cztery lata, starszego kuzyna „T”. Z biegiem lat wybierałam zwykle starszych od siebie mężczyzn. Moi rówieśnicy nigdy nie zwracali na mnie uwagi... Kuzynem koleżanki szczególnie się „zauroczyłam”. Zaczęliśmy się spotykać, i tłumaczyłam sobie, że to Bóg mi go zesłał. Niestety uczucie jakim go obdarzyłam odbiegało od uczuć jakimi on darzył mnie. Dziś wiem, że darzyłam go obsesyjną miłością. Ten związek też się rozpadł... Nie miał szans, aby przetrwać. Bardzo przeżyłam odrzucenie przez niego i rozstanie. Pisałam do niego przez długi czas, po tym jak on zerwał ze mną kontakt. Wyjechał podobno do Niemiec do pracy... Potem wrócił stamtąd, ale nigdy więcej się ze mną nie spotkał. Prowadziłam przez ponad rok pamiętnik, w którym pisałam do niego listy, a w nich spisywałam żale i smutki. Sądzę, że dzięki temu „przelewaniu emocji na papier” w różnych momentach mojego życia, udało mi się jakoś przetrwać trudne chwile. Pamiętnik prowadziłam już od podstawówki,

ale dwa pierwsze zeszyty zniszczyłam, dlatego niestety z tamtych lat mam tylko wspomnienia, których „nie chcę pamiętać”. Myślę, że zapisane na papierze (pomimo zniszczenia pamiętnika), pozostały utrwalone w mojej pamięci i dlatego czasami wracają.

Potem w jakiś dziwny sposób (chyba przez randki smsowe – wysyłałam sms i otrzymałam numer osoby, która poszukuje swojej drugiej połówki), poznałam

„A”, który kompletnie odbiegał od ideału „Wybawiciela”, który stworzyłam w mojej głowie. Oczywiście też był ode mnie znacznie starszy. Odbiegał też zainteresowaniami. Słuchał metalu, palił papierosy, pił alkohol... Ta znajomość trwała krótko, zaledwie kilka miesięcy (może dwa lub trzy miesiące, znacznie krócej niż z „T”), była burzliwa, a ja ukrywałam ją przed rodziną. On przyjeżdżał do mnie na rowerze z pobliskiej miejscowości. Raz przyszedł do mnie pijany i wyrzucił go z domu, bo próbował się do mnie „dobierać”. Nie chciałam go więcej widzieć i zerwałam z nim kontakt. Myślę, że byłam w stanie to zrobić, bo nie zdążyłam się w nim na dobre zakochać. I jak później Ci wyjaśnię, on był mężczyzną dostępnym emocjonalnie, a ja odkryłam, że interesuję się szczególnie tymi, którzy są emocjonalnie niedostępni. Nie zmienia to jednak faktu, że „A” był pierwszym chłopakiem, który użył wobec mnie przemocy słownej. Bardzo mnie wyzywał w smsach, po tym jak zakończyłam naszą znajomość. A nigdy wcześniej nie dał mi odczuć, że jest agresywny. Przez kilka tygodni nie dawał mi spokoju, aż popsuta mi się komórka od ilości smsów jakie mi wysyłał. Przez ten stalking, musiałam zmienić numer. Po około roku na jego prośbę spotkałam się z nim, choć sama nie wiem po co, to zrobiłam. Było to bardzo ryzykowne, mógł mi zrobić krzywdę... Wyznał mi, że bardzo go skrzywdziłam, bo naprawdę się we mnie zakochał i, że nikogo nie kochał tak jak mnie... Mi jednak trudno było w to uwierzyć, był w stanie mnie obrażać i wyzywać, dlatego zdałam sobie sprawę, że nie jest kimś z kim chcę być i nie zasługuje na miano „Wybawiciela”. Tak też zakończyłam z nim wszelkie relacje. Nigdy więcej go nie widziałam i nie próbowałam utrzymywać z nim kontaktu...

Przez okres liceum dałam sobie spokój z chłopakami. Tak, aż sama się sobie dziwię. Miałam niebywałą chęć posiadania dobrych stopni i bycia najlepszą uczennicą. Bardzo pragnęłam, aby matka mnie doceniła i chciałam mieć nie tylko dobre stopnie, ale także być najlepszą uczennicą w klasie. Poprzez naukę próbowałam zasłużyć na miłość matki i jej aprobatę dla mnie. Poświęcałam wiele godzin na uczenie się. Muszę jednak zaznaczyć, że wielu rzeczy uczyłam się na pamięć. Nie potrafiłam inaczej. Tak objawiał się też mój perfekcjonizm, z którym do dziś nie potrafię sobie poradzić. W ostatniej klasie udało mi się spełnić ten cel, otrzymałam czerwony pasek na świadectwie, choć we wcześniejszych klasach nie miałam najlepszych stopni ze wszystkich przedmiotów. W gimnazjum miałam problemy w nauce, szczególnie z przedmiotów ścisłych.

Mniej więcej w drugiej klasie liceum poznałam „G”. Otrzymał od kogoś mój numer, był trzy lata starszy. Wrócił z Niemiec i rozpoczął pracę w piekarni.

Pierwszy sms dostałam od niego podczas lekcji informatyki. Po kilkunastu smsach zaproponował mi spotkanie. Nie byłoby w tym niczego złego, gdyby nie późniejsze zdarzenia w moim życiu z nim związane. Pamiętam, że gdy szłam na pierwsze nasze spotkanie, pytałam się w duchu samej siebie, po co ja tam w ogóle idę? Oczywiście ciekawość była silniejsza i nie posłuchałam swojej intuicji. Wiele razy w życiu nie zważałam na przeczucia. Gdybym umiała słuchać wewnętrznego głosu pewnie uniknęłabym tak wielu życiowych rozczarowań.

Cała sielanka trwała około roku, potem się skończyła. Najpierw jego ponownym wyjazdem do Niemiec, a potem zdradą, którą przypadkiem, podczas Walentynek, odkryłam. Bardzo się w tę znajomość zaangażowałam i bardzo w nim zakochałam. Poznaliśmy swoich rodziców. On przyjeżdżał do mnie, ja do niego. Byłam szczęśliwa, albo tak mi się wydawało, do czasu kiedy poznałam jaki jest naprawdę. Wtedy nie tylko przeżyłam ogromne rozczarowanie, ale i silne załamanie nerwowe. Wszystko działo się tuż przed moją maturą i bałam się, że jej nie zdam. Dla niego byłam gotowa zrobić wszystko. Tuż przed tymi nieszczęsnymi Walentynkami (szczerze nienawidzę tego dnia w roku), dwa tygodnie remontował mieszkanie u rodziców. Tak mnie zapewniał, twierdził też, że nie może się ze mną spotkać. Przyjechał w Walentynki. Spędziliśmy je razem. Tego dnia spał u mnie, ale do niczego między nami nie doszło. I bardzo się z tego cieszę. Nie chciałabym spędzać z kimś takim życia, gdybym wiedziała, że on ma dwie twarze. Zamieniliśmy się telefonami, nie wiem już nawet dlaczego to zrobiliśmy. Gdy poszedł rano do łazienki przyszedł jakiś sms. Ponieważ telefon leżał na biurku, a „G” nie zmienił sygnału dźwiękowego, odruchowo (jeszcze zaspana) po niego sięgnęłam.

Sms był od nieznanego numeru, który nie był zapisany w książce telefonicznej. I bardzo szybko się obudziłam po przeczytaniu tej wiadomości. W skrzynce odbiorczej poza tą wiadomością, nie było żadnych innych wiadomości, ale ten jeden dziwny sms nie dał mi spokoju i sięgnęłam do skrzynki nadawczej. Wiem, nie powinnam tego robić, ale wewnętrzny głos nie dał mi spokoju i to było ode mnie silniejsze. Przeżyłam szok, którego nie da się opisać słowami. Smsy, które mimowolnie przeczytałam, przeszły moje najśmielsze wyobrażenia. Jako osiemnastolatka nie wyobrażałam sobie, że mój obecny chłopak może coś takiego do kogoś pisać. Nie wierzyłam własnym oczom i miałam mieszane uczucia. Nie wiedziałam jak się zachować, byłam zrozpaczona i zaczęłam płakać... Gdy przyszedł siedziałam z tym telefonem w ręku i prosiłam, żeby powiedział, że to nieprawda, żeby jakoś mi

to wytłumaczyć. W głębi duszy chciałam aby to był zły sen, abym zaraz się obudziła i aby to wszystko nigdy się nie wydarzyło, ale tak się nie stało. Wszystko było rzeczywistością i działało się naprawdę. Gdybyś tam wtedy stał, drogi Czytelniku, zapewne był(a)byś świadkiem spektakularnego widowiska i niezwykle ironicznej komedii, w której grałam główna postać, tragikomiczną postać. Stałam tam na łóżku w piżamie zapłakana, roztrzęsiona, pozbawiona całkowicie rozsądku i błagałam faceta by mnie nie zostawiał. Faceta który mnie zdradził z czterdziestosześcioletnią kobietą, pisał jej obrzydliwe erotyczne smsy i śmiał mi się w twarz, próbując mnie przekonać do absurdalnych wytłumaczeń, które kompletnie nie łączyły się z tym co tam przeczytałam. Możesz sobie wyobrazić jak bardzo byłam naiwna i jak bardzo w niego zapatrzona, zaślepiona miłością, skoro byłam w stanie błagać go o to aby w obliczu czegoś tak podłego co mi zrobił, nie zostawiał mnie. Nie myślałam racjonalnie... Byłam w emocjonalnym amoku.

Osoba nieuzależniona od partnera, będąca w zdrowym związku partnerskim, gdy odkryje zdradę, zostanie skrzywdzona, nie reaguje w taki sposób. Każda inna kobieta, zareagowałaby złością i kazała mu się wynosić, jednocześnie podkreślając, że nie chce go więcej widzieć, a ja chciałam go zatrzymać. Byłam tak w nim zakochana, że nie zauważyłam, że coś jest nie tak. Ba! Nie umiałam pogodzić się ze „stratą”, ani wyobrazić sobie bez niego życia. W niedługim czasie po Walentynkach, dowiedziałam się, że jakaś dziewczyna spodziewa się jego dziecka, a potem, że weźmie z nią ślub. Poza mną i nią spotykał się jeszcze z innymi kobietami, m.in. z czterdziestosześcioletnią mężatką, która miała dwójkę dzieci, do niej pisał te smsy. Oczywiście umawiał się z nią na seks. Dowiedziałam się tego z komunikatora Gadu-gadu, który zostawił zalogowany na moim komputerze, więc ja otrzymałam wiadomości, które ta czterdziestosześcioletnia kobieta pisała do niego i wspomniała kilka razy o ich upojnej nocy w hotelu, kiedy „kochali się bez gumki”... Mnie zdradzał niemal od samego początku znajomości, bo, ta kobieta wspomniała o pierwszym spotkaniu w lutym 2007 roku. A ja poznałam go właśnie w tym samym czasie. Dziecka spodziewała się jego koleżanka ze szkoły (chodził do wieczorowego liceum – gdy ja je kończyłam). Tam podobno ją poznał. Przez jakiś czas utrzymywałam kontakt z jego siostrą, spotykałam ją, gdy dojeżdżałam na studia i czasami coś o nim wspominała. Lubiłam ją i jego rodziców i nigdy bym nie pomyślała nawet, że może w taki sposób się wobec mnie zachować. Zwłaszcza, że był przykładny, pomocny, chodził do kościoła. Chodzący ideał... Oczywiście to były tylko pozory... Wiedział dobrze jak się kamuflować.

Zawsze miałam tendencję do przyciągania mężczyzn, którzy nie mieli czym mi imponować, a i tak mnie omotali. „G” miał niebywałą umiejętność zjednywania sobie ludzi w około. Był przykładny, dobrze się zachowywał w obecności mojej rodziny. Sprawiał wrażenie opiekuńczego i odpowiedzialnego człowieka. Zderzenie mojego wyobrażenia jakie sobie o nim stworzyłam w moim umyśle, z sytuacją w której poznałam jego prawdziwe oblicze było największym szokiem jaki w tamtym czasie przeżyłam. Nie byłam na to kompletnie przygotowana, zwłaszcza, że pojawił się w moim życiu nagle i przewrócił je „do góry nogami”. Miał dobrą opinię, każdy go lubił i gdybym chciała go zdemaskować (czego nie zrobiłam, a miałam dowody w postaci rozmów z tą czterdziestosześcioletnią kobietą), to i tak nikt by mi nie uwierzył. Nawet moja matka tuż po naszym rozstaniu w jednej z kłótni powiedziała, że założyłam sobie na to, że mnie zostawił. Bardzo mnie tym wtedy zraniła. W tym tkwił cały paradoks tej chorej toksycznej relacji, że „G” miał dwie twarze. Taką, którą upozorował, aby mnie uwieść i drugą autentyczną, która pozwalała mu zaspokajać jego potrzeby...

Pewnie zadajesz sobie pytanie skąd wiedziałam, że pisze do mnie ta osoba, a nie np. on? To proste. Komunikator gadu-gadu miał funkcję zapisania listy kontaktów w pliku txt. Plik w prosty sposób można było zaimportować, na bardzo popularnym w tamtym czasie, portalu naszaklasa.pl, i sprawdzić czy osoba, która do nas pisze, posiada na nim konto. Zdjęcie tej kobiety widziałam już w jego telefonie. Pół roku wcześniej przed tym jak ta sielanka się skończyła, byłam z nim na weselu u jego kuzyna jako osoba towarzysząca. Już wtedy powinnam się zorientować, że coś jest nie tak, gdy wspomniał, że pisze do niego jakaś starsza kobieta... Nawet pokazał mi jej zdjęcie, ale nie pamiętam całego kontekstu tej rozmowy. Mówił tylko, że pomyliła go z kimś innym. Stwierdziłam, że raczej ta znajomość nie zagraża naszemu związkowi i zwyczajnie to zbagatelizowałam. Wesele odbywało się na Kaszubach i gdy wróciliśmy z polteru (tak to się chyba tam nazywa) również otrzymał dziwny sms, z „buziaczkami” i życzeniami dobrej nocy. Zapewniał, że to pomyłka i obiecał, że nie będzie odpisywał, że skasuje ten numer z telefonu. Tak się jednak nie stało.

W drodze powrotnej otrzymał kolejny sms i przestałam się do niego oddzywać. Parą byliśmy jeszcze do Walentynek i gdybym wtedy była bardziej ostrożna, z pewnością uniknęłabym tak dużego rozczarowania, jakie spotkało mnie dzień po Walentynkach. Po powrocie z wesela oczywiście mnie przeprosił, przyjechał z kwiatami, czym zatuszował całą sytuację, bo mu wybaczyłam,

a on dalej mógł mnie „urabiać na swój sposób”, bo byłam w nim zakochana po uszy i nie widziałam poza nim świata.

Byłam uzależniona od miłości emocjonalnej i od drugiego człowieka. Z uzależnieniem od miłości zmagalam się długo, aż do najdłuższego związku, związku z moim przyjacielem, o którym wspomniałam w poprzednich rozdziałach, publikując listy, które do niego pisałam. Zmagalam się z uzależnieniem dziesięć lat, dopóki sobie tego nie uświadomiłam.

Aby zobrazować Ci jak myśli osoba uzależniona od miłości emocjonalnej, od drugiego człowieka, postanowiłam opublikować w tej książce listy, które pisałam do „K”. Mam również zapis własnych doświadczeń z tamtego okresu z mojego pamiętnika (wspominałam już, że jego prowadzenie, zapisywanie na papier, wyrzucanie z siebie negatywnych emocji, pozwoliło mi po pewnym czasie, dokładnie dwóch latach „przeboleć w moim odczuciu stratę”).

Po rozstaniu z „G” przez ponad półtora roku, pisałam w pamiętniku do niego listy. Potem pojawił się „K”... Stale poszukiwałam kogoś, aby zaspokoić w sobie pragnienie miłości, bezwarunkowej miłości, której nie otrzymałam od rodziców i bezskutecznie próbowałam się wyzwolić z uczucia bezradności i bezsilności w jakiej tkwiłam stale nieświadomie sytuując się w roli ofiary i odgrywając ją w niemal każdej relacji z innymi ludźmi.

Czasami czuję się bezsilna i samotna, ale jestem bardziej świadoma swoich zachowań i staram się nad nimi pracować. Czasami podejmuję decyzje pod wpływem emocji, ale staram się jednak wszystko przemyśleć, przeanalizować zanim zdecyduję się wydać osąd lub oszukiwać samą siebie, że coś jest inne niż w rzeczywistości. Nie jest to łatwe, ale gdy sobie wiele uświadomisz i zaczniesz nad sobą sukcesywnie pracować (przeczytasz literaturę, którą będę Ci w tej książce polecać), będzie Ci łatwiej zauważać takie stany, w których kłóci się Twoje serce z rozumem i nauczysz się je z czasem kontrolować, wybierając to, co jest dla Ciebie lepsze. Mam nadzieję, że po przeczytaniu mojej książki, zauważysz jak myśli osoba uzależniona od miłości, „kochająca za bardzo”. To jedna z cech dorosłych ofiar molestowania seksualnego. Chcę podkreślić, że nie tylko kobiety, które padły ofiarą molestowania mają z tym problem. Problem ten wynika z deficytu miłości w dzieciństwie lub zaniedbania emocjonalnego. Z badań psychologicznych wynika, że osoby, które doświadczyły w dzieciństwie niezaspokojenia potrzeb emocjonalnych i braku miłości rodzicielskiej są skłonne nieświadomie stale wchodzić w trudne i toksyczne relacje, czy zakodowane w umyśle schematy.

W niedługim czasie po zakończeniu związku z „G” (już po mojej maturze), pojawił się bohater moich największych rozterek i smutku, wspomniany „K”. Byliśmy dwa lata przyjaciółmi, choć wiele obcych osób uważało nas za dobrą parę. Dość często tak nas mylono. I zakochałam się w nim bez pamięci, choć po pierwszym naszym spotkaniu uznałam, że nie mamy o czym gadać i raczej się więcej z nim nie spotkam. Mimo to jednak się spotykaliśmy i w moim odczuciu zawiązała się między nami jakaś nić porozumienia, a potem także więź emocjonalna (dla mnie bardzo istotna). Uważałam siebie raczej za nieśmiałą osobę i byłam bardzo zamknięta. Nie miałam wielu znajomych, raczej unikałam kontaktów z rówieśnikami. W liceum byłam uznawana za „kujonkę”. Bałam się odrzucenia, którego i tak wciąż doświadczałam. Żyłam w bańce izolacji, bo czułam się gorsza przez to, że doświadczałam przemocy seksualnej. Wstydziałam się siebie i tego co mnie spotkało, bałam się, że jak komuś powiem, to zostanę wyśmiana i potępiona, więc ukrywałam to, co niszczyło mnie wewnątrz. Nauczyłam się skrywać prawdziwe emocje i uczucia. Maskować rozczarowania i trawić je w swoim wnętrzu. Zmagałam się również z odrzuceniem i wyśmiewaniem z powodu choroby, która stale postępowała...

Z nim pomimo pierwszego wrażenia, że nie znajdziemy wspólnego języka, zaczęłam się regularnie spotykać co niedzielę. Po dwóch latach znajomości, dokładnie 16 maja 2010 roku, po różnych wzajemnych „podchodach”, wyznałam mu miłość i tak zostaliśmy parą. Kilka razy mnie pocałował ale potem jakichkolwiek gestów się wypierał i to zwodzenie doprowadzało mnie do szału. Byliśmy ze sobą łącznie ponad sześć lat, a znaliśmy się osiem i związek się rozpadł bo ja chciałam abyśmy zrobili krok dalej... Pragnęłam tego poczucia bezpieczeństwa, za którym jeszcze niedawno tęskniłam. Pragnęłam z nim zamieszkać, zasypiać i wieść wspólne życie. On niestety tego nie chciał. Zrozumiałam to dopiero dwa i pół roku po rozstaniu z nim, kiedy przeczytałam książkę pt.: „Mężczyźni, którzy nie potrafią kochać”.

Gdybym poznała wcześniej wszystkie symptomy fobii przed związaniem się i lęku przed zaangażowaniem w prawdziwy związek, być może nie pozwoliłabym, aby złamał mi serce... Niestety taka literatura nie jest rozpowszechniana, ani ogólnodostępna, toteż świadomość gry jaką podejmują mężczyźni w stosunku do kobiet sprawia, że my kobiety ślepo wierzymy wytworzonym w umyśle wizjom partnera, a nie rzeczywistemu wizerunkowi wybranka... Czasami partner, chłopak, czy mąż potrafi tak nami manipulować, że nie jesteśmy w stanie tego zauważyć. Omówienie rodzajów manipulacji i sposobów jak ją rozpoznać znajdziesz w dalszej części książki. Manipulacje są jedną z cech charakterystycznych pewnego

typu osobowości owego. Ten typ osobowości mieli wszyscy mężczyźni, z którymi wchodziłam w bliskie relacje emocjonalne.

Po rozstaniu z nim mierzyłam się również z innymi problemami, których nie umiałam rozwiązać (związanymi z utratą pracy i zdrowia, samotnością). W chwilach największej rozpaczyny zalewałam się wodospadem łez i wracam myślami do tych chwil spędzonych z „K”, wierząc, że jeszcze kiedyś ponownie będziemy razem. Z utęsknieniem wyczekiwałam jego wiadomości, bo kontakt z nim tak wiele dla mnie znaczył...

Zawsze pociągali mnie starsi mężczyźni – bo wydawało mi się, że są mądrzejsi i dojrzałsi, że potrafią zaopiekować się kobietą... Życie to jednak szybko weryfikowało. Tylko w przypadku „K” weryfikacja trwała aż osiem lat. I niestety długo nie umiałam się z tym pogodzić. Choć minęło od rozstania tyle czasu i bardzo mnie zranił, to ja wciąż go kochałam. Choć zostawił mnie w momencie, kiedy najbardziej go potrzebowałam.

Gdy zmagalam się z mobingiem, poczuciem wykluczenia, izolacją i prześladowaniem, uważałam, że „K” był najbliższą mi osobą. Spędziłam z nim sporo czasu, więcej niż z „G”, czy moją rodziną i to uzależnienie emocjonalne od niego z pewnością dlatego było tak silne. To właśnie dzięki niemu uświadomiłam sobie, że nie potrafię kochać z wzajemnością, ale potrafię „kochać za bardzo” i obsesyjnie pragnę być kochana... Jak również to, że pragnę miłości a przyciągam mężczyzn, którzy nie chcą, lub nie umieją mi jej dać. Od rozstania z „K”, nie potrafiłam nawiązać relacji z żadnym mężczyzną. Zamknęłam się bardzo w sobie, jeszcze bardziej niż wcześniej. Bałam się komukolwiek zaufać i tłumaczyłam sobie, że on również odszedł ode mnie, dlatego, że byłam molestowana... Przez ponad rok nie spędzałam czasu w inny sposób, jak w samotności w wynajętym we Wrocławiu mieszkaniu. Po pracy wracałam do domu, w weekendy nie wyjeżdżałam do miasta rodzinnego, czułam, że nie mam po co tam wracać. Odmawiałam wszelkich spotkań, spaceru, wyjścia na kawę czy do kina. Chyba nigdy wcześniej aż tak nie byłam odizolowana od ludzi. W moim rodzinnym mieście mieszkał mój brat. Bardzo żałuję, że tak rzadko go wtedy odwiedzałam, ale nie potrafiłam inaczej. Matka wyjechała wtedy do Niemiec, do mojego kata. On tego chciał, a póki ja mieszkalam w domu rodzinnym, ona nie była się w stanie się na to zdecydować. Czułam, że jeśli nie wyjadę już zawsze wszystko będzie tak jak jest... Zrobiłam to dla niej. Ciagle żaliła się innym, że on jest daleko, że nie mogą być razem, bo praca, pieniądze itp.... Stale też otrzymywałam komunikaty z pytaniami kiedy się wyprowadzę. Czułam

presję nie tylko znalezienia pracy, ale również wyprowadzki... I wewnętrznie pragnęłam wyzwolić się z uzależnienia od niej, ułożyć sobie życie pomimo tego wszystkiego co mnie spotkało...

Po pół roku zaczęłam się spotykać z innymi ludźmi, czasami pozwalałam się zaprosić na spacer. Zazwyczaj nie kontynuowałam tych znajomości, albo kończyły się po tygodniu, miesiącu, dwóch lub kilku spotkaniach. Ja nie dawałam innym szansy. Wciąż tęskniłam i byłam emocjonalnie przywiązana do mojego byłego... Trwało to długo, za długo. Stale się łudziłam i wyczekiwałam jego powrotu. Żyłam jak w jakimś amoku. Czułam jakby w seansie filmowym ktoś zastopował jedną klatkę, która każdego dnia się odtwarzała od początku. Wszystkie dni wyglądały tak samo. Wstawałam rano o 6, czasami z wycieńczenia nieprzespaną nocą, zasnęłam pomimo nastawionego budzika. Poświęcałam półtorej godziny na wyrwanie włosów. W pośpiechu jadłam śniadanie lub nie jadłam wcale, gdy nie zdążyłam i wybiegałam na autobus. Nie malowałam się, bo na to nie miałam czasu ani ochoty(wcześniej bardzo dbałam o to jak wyglądam, makijaż był dla mnie bardzo ważny i podwyższał moje poczucie własnej wartości). Zależało mi tylko na tym, aby nikt nie degradował mojego i tak zerowego poczucia wartości. Żyłam tylko tą obsesją wyrwania, pozbywania się tego, co mnie określało w oczach innych jako osobę niedbającą o siebie, beznadziejną, bezwartościową, zasługującą tylko na obelgi i kpiny.... A dbałam aż za bardzo. Wykańczało mnie to z każdym kolejnym dniem. Czułam, że ludzie widzą tylko te włosy na mojej twarzy... Z każdą obelgą na mój temat, wyśmiewaniem, nieprzychylną oceną, traciłam resztki poczucia mojej wartości. Nienawidziłam siebie za to, co mnie spotkało, za te włosy wyrastające na moim ciele. Tę niechęć do własnego ciała, nienawiść do siebie odczuwałam już w dzieciństwie, choć nie eksponowałam tego na zewnątrz, aż urosło to do tak ogromnego problemu, że nie potrafiłam normalnie sobie z tym poradzić.

Próbowałam sobie jakkolwiek wytłumaczyć dlaczego to wszystko mnie spotkało. Zadawałam sobie w chwilach załamania setki pytań, na które nie umiałam znaleźć odpowiedzi.

Dlaczego byłam przez tyle lat molestowana?

Dlaczego matka nie poszła ze mną do psychologa?

Dlaczego wszyscy ludzie, którym zdołałam zaufać, wykorzystali mnie i odeszli?

Dlaczego zmagam się z tak okropną chorobą, a inni dokuczają mi z jej powodu?

Dlaczego nie mam przyjaciół?

Dlaczego jestem tak bezwartościowa?

Dlaczego nie potrafię ułożyć mojego życia?

Dlaczego nic mi nie wychodzi, a wszystko sprawia tyle trudu?

Próbowałam znaleźć ujście dla mojej goryczy, smutku i rozpacz. Próbowałam psychicznie poradzić sobie z ciężarem tego wszystkiego, co przyszło mi nieść. Próbowałam być normalna. Próbowałam poradzić sobie z uczuciem ogromnej samotności, która wtedy właśnie mnie przerastała. Robiłam dobrą minę i udawałam przed wszystkimi, że jestem silna i świetnie sobie radzę. Wewnątrz czułam, że jestem wrakiem człowieka. Nie rozumiałam tych uczuć, które targały mną w środku. Nie umiałam pojąć dlaczego tak się czuję. Przecież się wyprowadziłam i usamodzielniałam. Spełniłam oczekiwania innych. Dorównałam siostrze, która zresztą pomogła mi przy przeprowadzce... I zaczęłam się siebie wtedy pytać: czego Ty chcesz? Czego chcesz? Czego pragniesz? No co jest? Nie znajdowałam jednak odpowiedzi... Moje rozgoryczenie i frustracja rosły. Każdego dnia coraz bardziej i bardziej...

Zeszłam im wszystkim z oczu! Nie czułam jednak żadnego triumfu. Nie czułam, że wygrałam, czułam, że przegrałam już wszystko. Mając dwadzieścia sześć lat, czułam, że przegrałam siebie w tej walce. I, że nigdy nie uda mi się wygrać. Stale gdzieś przed czymś uciekałam, stale czułam przymus walki o przetrwanie. Uciekałam nie wiedzieć dokąd i przed kim...

Przeprowadzka również była ucieczką... Dlaczego? Odpowiedź jest prosta! Próbowałam uciec od tego co czułam wewnątrz, od samej siebie, od moich traumatycznych przeżyć i uczuć, z którymi od dzieciństwa sobie nie poradziłam. Od uczucia zbrukania, zbezczeszczenia mojego ciała, od silnego uczucia stygmatyzacji i bezwartościowości. Od uczucia, że inni mają prawo decydować o moim życiu. Od poczucia, że jestem bezradna, bezsilna wobec przemocy, wykorzystywania czy manipulacji. Chciałam uciec od wszelkich trudnych przeżyć. Boleśnie odczuwałam brak potrzebnego mi wsparcia i pomocy. Wyprowadzką chciałam zatriumfować, poczuć, że się wyzwoliłam. A coraz dotkliwiej odczuwałam, że nigdy nie wygram z przemocą. Wchodząc w kolejne związki z mężczyznami uciekałam od tego poczucia,

które wykształciło się w dzieciństwie, że jestem odrzuconą, niepasującą, niekochaną, niepotrzebną... Im bardziej próbowałam się od tego odciąć, co czułam w środku, tym bardziej te uczucia mnie zalewały i przejmowały kontrolę nad moim życiem. Walczyłam z emocjami, które stłumiłam, negowałam i których nie pozwalałam sobie poczuć. Robiłam tak, bo nie przepracowałam traumy i ona wciąż się pogłębiała w moim wnętrzu. Stale czułam, że to wszystko mnie przerasta, że nie dam rady zmierzyć się z tym... Uciekanie od tego wydawało mi się jedynym możliwym rozwiązaniem.

Moje potrzeby emocjonalne, potrzeba bycia akceptowaną i posiadania w swoim otoczeniu kogoś kto wesprze mnie i będzie obok, była tak silna i ogromna, że nie potrafiłam dostrzec żadnych sygnałów ostrzegawczych. Sygnałów, które świadczyły o tym, że to ja się zaangażowałam w pełni w relacje z danym mężczyzną, a on nie. Gdy posiadasz deficyt miłości, nie czujesz się kochana, nie akceptujesz siebie i poznajesz mężczyznę, który pozornie jest w stanie dać Ci to czego potrzebujesz (uwagę, zainteresowanie, czułość, wsparcie) mężczyzna z pewnym typem osobowości może to wykorzystać, aby manipulować Tobą. Oczywiście to nie tyczy się tylko relacji damsko-męskich. Manipulacje zdarzają się we wszystkich typach relacji, dlatego uważam za istotne dzielenie się wiedzą dotyczącą tego tematu. Niestety, jak już wcześniej wspomniałam nikt nie uczy nas takich rzeczy w szkole, nie pokazuje jak walczyć z przemocą, jak rozpoznać manipulację czy zdemaskować psychopatę. Odkrycie tej wiedzy stanowiło dla mnie zdobycie narzędzia ochrony przed kolejnym wykorzystaniem. Wcześniej tego narzędzia nie posiadałam zwłaszcza, że pierwszym manipulacjom, oszustwom i wykorzystywaniu mnie zostałam poddana w rodzinie, w której się wychowywałam.

Nie posiadając tego narzędzia ani wiedzy dotyczących manipulacji, źle znosiłam każde rozstanie i zakończenie związku z mniej lub bardziej ważnymi dla mnie osobami. Na tysiąc sposobów próbowałam sobie wytłumaczyć dlaczego ten ktoś odszedł i zawsze czułam się temu winna. Zawsze z niekorzyścią dla mojego poczucia wartości. Myślałam nawet tuż po tym jak się rozstałam z „K”, że byłabym z nim dłużej gdyby nie fakt, że wyrzucono mnie z pracy i zachorowałam.

Przed wyjazdem do Wrocławia, tuż przed rozstaniem z „K” odkryłam, że mam problem, poważny problem. Uzależniam się od miłości, uzależniam się od mężczyzn i przyciągam tych, którzy są w stanie mnie zranić, wykorzystać i skrzywdzić. Poznałam przez internet dziewczynę, której zdecydowałam się

pomóc zrobić stronę www. Bardzo chciałam się sprawdzić w tej roli, choć wtedy jeszcze w pełni nie znałam wszystkich funkcji i możliwości Wordpressa. Bardzo potrzebowałam kasy, a ona strony. Nawiązałam z tą dziewczyną, choć była starsza jakąś nić porozumienia. To ona mi wskazała drogę do literatury na temat – uzależnienia od miłości. Dzięki jej poleceniom odszukałam w internecie artykuły i sama odkryłam, że jestem uzależniona. Powiedziałam o moich obserwacjach byłemu... Liczyłam na to, że się sprzeciwi, że zaprzeczy, że zechce ze mną wyjechać albo, że mnie zatrzyma... Nie zrobił tego, a ja tym dotkliwiej przeżywałam stratę, bo tak bardzo pragnęłam czuć się kochana i potrzebna.

Uzależnienie od miłości toksycznej, „kochanie za bardzo”, wiąże się ze stanem idealizacji partnera. W pierwszych tygodniach tuż po rozstaniu mamy tendencję do usprawiedliwiania partnera, jego zachowań, przywoływanie wszystkiego co dobrego dla nas zrobił, pomijając krzywdy czy znieważenia z jego strony. Fachowo nazywa się to dysonansem poznawczym. Wiąże się to głównie z naszymi ogromnymi oczekiwaniami i zaangażowaniem jakie wniosłyśmy w związek. Trudno jest nam się pogodzić z bólem, więc go wypieramy. Wyparcie jest skutecznym mechanizmem obronnym, który chroni nas przed emocjonalnym i psychicznym bólem związanym ze stratą. A ja z tą stratą nie potrafiłam sobie poradzić. Mam nawet wrażenie, że im częściej doświadczałam straty tym mocniej przeżywałam każde kolejne rozstanie i odrzucenie...

Mniej więcej pół roku po wyprowadzce z rodzinnego miasta poznałam przez Internet chłopaka, który pracował za granicą, a pochodził z miejscowości pod Wrocławiem, z Twardogóry. Najpierw byłam sceptycznie nastawiona do tej znajomości, ale „D” nalegał. Pisał i dzwonił na skype. I we wrześniu 2016 roku zaczęliśmy codziennie do siebie dzwonić. Rozmowa zbliża. On chciał słuchać, a ja potrzebowałam się komuś wygadać. Myślę, że dałam mu sama narzędzia do tego aby mnie wykorzystał. On, jak pozostali, również nie był wykształcony, ani „ustatkowany” (poza „K”, który skończył studia z administracji, ale od trzech lat nie miał pracy, dlatego uważałam, że wspólny wyjazd to świetny pomysł, choć nie dla niego). „D”, gdy go poznałam też nie miał pracy i wciąż jej szukał. Podobnie jak ja, bo przyjechałam do nieznanego mi miasta i miałam rozpocząć nowe, lepsze życie...

Te stałe zmienianie miejsca pracy było czymś, co mieliśmy wspólne. Ja, bo nie umiałam poradzić sobie z funkcjonowaniem wśród ludzi, manipulacją z ich strony, mobbingiem, a może także z fobią społeczną? Być może również

z wyuczoną bezradnością i brakiem umiejętności obrony samej siebie,
w sytuacjach gdy ktoś naruszał moje granice, niwelował poczucie własnej
wartości i źle traktował.

Aby przeczytać resztę [kup książkę](#)