

**MARIANNA GERSZEWSKA**

# POCZĄTEK WSZYSTKIEGO

Jak to, czego doświadczamy przed narodzinami  
i w ich trakcie, wpływa na nasze dorosłe życie



Kraków 2024

Copyright © by Marianna Gierszewska  
Copyright © for this edition by Wydawnictwo Otwarte 2024

W opisanych warsztatach została zachowana pełna anonimowość. Uczestnicy wyrazili zgodę na podzielenie się swoim doświadczeniem pracy. Każde przedstawione ustawienie stanowi skrót: właściwe prace zawierają więcej elementów, pauz i dialogów.

TEKST PRZED KOREKTĄ

\*\*\*

zakochana w cieniu  
wypowie lepiej niż ta promienna  
milczącą wspaniałość świata

(drażnić, aż do słodkiej  
rany  
pod zmarzliną  
maski)  
ci którzy nie boją się  
niejasności  
wiedzą<sup>1</sup>

Sylviane Dupuis

## Zanim zaczniesz czytać

Istnieje poród dojrzały. Istnieje także dojrzałe poczęcie. Istnieje poród piękny. Istnieje poród świadomy. Istnieje poród, w którym ciało może być sojusznikiem, i istnieje poród szczęśliwy.

Ale nie każdy taki jest.

Jako praktyk ustawień systemowych rozumiem, że naszymi porodami zarządzają wizje znacznie większe niż „chcę” czy „zaplanowałam”. O tym, jakie są, decyduje to, co osobiste, i to, co rodowe, czyli: dziecięce traumy, poczucie własnej tożsamości jako kobiet, świadomość ciała, jak wygląda związek, z którego rodzi się dziecko, i jaki był motyw jego zawarcia, historia przodków, jakie miejsce w rodzinie zajmowała miłość i czy w ogóle była w niej miłość. Jak w naszej rodzinie przychodziły dzieci na świat? Ile z nich przeżyło? Czym obkupione było macierzyństwo w naszym systemie rodzinnym? Czy kobiety ciężarne i w położu miały wsparcie mężczyzn? A jeśli go nie miały, to gdzie ci mężczyźni byli sercem, że ich nie było przy swoich kobietach?

Biorąc to wszystko pod uwagę, można powiedzieć, że każdym porodem zarządza nieskończony w swojej mocy los. Los, któremu nie da się przeciwstawić, i los, którego nie da się kontrolować.

Pamiętam, jak rozmawiałam kiedyś z kobietą żyjącą z brzemieniem winy z powodu cesarki.

– Jak wyglądały porody w twojej rodzinie? – zapytałam niby mimochodem.

– Strasznie trudne i długie. A babcia przecież prawie umarła, rodząc moją mamę – odpowiedziała bez namysłu.

Czym więc była dla niej ta cesarka, jak nie ochroną przed trudnym i długim porodem lub śmiercią?

Los jest mądrzejszy i zdarza się, że drwi z naszych życzeń – jak wierzę – dla większego porządku.

Wiele matek, z którymi rozmawiałam w ostatnich latach, miało głębokie pragnienie powrotu do przeszłości, by podjąć inne decyzje porodowe. Wiele kobiet było niezadowolonych z przebiegu narodzin dziecka, wiele z nich nie potrafiło poradzić sobie ze wstydem lub poczuciem winy. Kiedy połączy się słowa „poród” i „wina”, można od razu poczuć ich ciężar. Dla kogo ten ciężar poczucia winy matki waży najwięcej? Przede wszystkim, dla dziecka.

Żaden poród nie kończy się z chwilą wydania życia na świat. Każdy natomiast kończy się, kiedy matka prawdziwie zobaczy swoje dziecko. Nie jest to możliwe, jeśli

kobieta żyje z poczuciem winy i chce cofnąć czas, aby coś zmienić lub naprawić, ani nie jest to możliwe, kiedy kobieta utknęła w okołoporodowej traumie.

Czy udało ci się zaobserwować społeczną tendencję do tłumaczenia się z tego, jak wyglądał twój poród?

Każde takie wytłumaczenie jest historią o jego nieprzyjęciu. Tłumaczymy się przecież dla uznania, zrozumienia, współczucia lub przykłaśnięcia. Tłumaczymy się z porodu, licząc – zależnie od indywidualnych potrzeb, ran i motywacji – na konkretną reakcję ludzi z naszego otoczenia. Zupełnie, jak gdyby czyjaś opinia miała sprawić, że dopiero wówczas staniemy się mamą lub dopiero wówczas szczęśliwie popatrzymy na swoje dziecko z miłością.

Mimo oczywistych korzyści płynących z porodu naturalnego czy karmienia piersią, co potwierdza medycyna, to uznanie swojej prawdy doświadczeń pozwala przyjąć poród, a co za tym idzie i narodzone dziecko. Wierzę, że to nie gdybanie i samobiczowanie, ale rozumienie, że takie to właśnie było: jedyne jakie w tamtym czasie być mogło i jedyne na jakie było nas w tamtej chwili stać, pozwala stanąć w swojej prawdziwej mocy związanej z tematem narodzin.

Dlaczego piszę to wszystko? Ponieważ w tej książce dotkniesz subtelnych tematów kreacji i powoływania nowego życia. Będziesz to mogła / mógł odnosić do swoich narodzin, ale i – jeśli jesteś rodzicem – do narodzin swoich dzieci. Zachęcam więc do tego, byś kolejne strony potraktowała / potraktował jako szansę: na rozpoznanie i od dziś świadome zaopiekowanie się tymi tematami. Skoro będziesz wiedzieć, to znaczy, że będziesz mogła / mógł działać i otaczać opieką. Będziesz mogła / mógł rehabilitować i pozwolisz zablźniać się ranom. Bez pretensji, żalu i poczucia winy, że można było inaczej.

Można było tylko tak i aż tak. Bo tego dnia i tej godziny popłynęło życie. A z życiem się nie dyskutuje. Życie się przyjmuje.

Dobrego czytania!

Z otwartym sercem

Marianna Gierszewska

## WSTĘP

*To, co dzieje się w danym momencie pomiędzy dwojgiem ludzi, rozgrywa się na dużo większej liczbie poziomów niż te, które są widoczne z zewnątrz.*

*Powierzchnowne przejawy to mała część całości zjawiska, tak jak widoczna część góry lodowej jest tylko jej znikomym fragmentem<sup>2</sup>.*

Virginia Satir

– Nie chcę teraz rozmawiać. Jestem zła i jest mi smutno. I jest część mnie, która chce cię skrzywdzić, chce powiedzieć coś, co cię zabolii, żebyś się ode mnie odsunął, tak by potwierdziło mi się to to, co najgłębiej w sobie znam od zawsze: że wszyscy mnie zostawiają – rzuciłam podczas kłótni do mojego męża, Miłosza.

Mimo wielu lat pracy nad sobą, mimo setek wygilanych i wyplakanych warsztatów, mimo wszystkich skończonych szkół i kursów zdarza mi się, że nadal nie wiem, jak przyjmować miłość.

Czasami się tego boję.

Odrzucenia i porzucenia przede wszystkim.

I czasem tak mnie kusi, żeby podłożyć bombę pod wszystko, co w swojej miłości buduję, tylko po to, żeby potwierdzić sobie, że rzeczywiście: nie zasługuję, nie jestem godna i nie mam prawa. Nie tylko kochać, ale i żyć.

Jeszcze kilka lat temu podczas sprzeczki nie zauważyłabym tego momentu i na pewno nie zatrzymałabym się i nie powiedziałabym głośno, co czuję. Zaczęłabym za to atakować relacje, Miłosza, a tak naprawdę i przede wszystkim samą siebie. Bo niszczenie siebie znam najlepiej. Niszczenie siebie i udawanie, że „nie potrzebuję” i że „nie zależy mi”. Znam też głęboką potrzebę bycia kochaną i scenariusz, w którym jestem w stanie zrobić wszystko, by to osiągnąć.

Jeśli za cenę miłości miałabym się nie odzywać, zrobiłabym to.

Jeśli za cenę miłości miałabym robić z siebie klauna, zrobiłabym to.

Jeśli za cenę miłości miałabym zniknąć, zrobiłabym to.

I wszystko, co wyżej opisałam, robiłam. To i znacznie więcej. Nosiłam w swoim życiu wiele masek, by nie poczuć bólu i się z nim nie skonfrontować. Przyjmowałam wiele strategii, by przetrwać w świecie, który – jak mi się zdawało – nie wspiera, nie kocha i nie życzy dobrze.

Ile trwa moja praca ze sobą? Już ponad dekadę. Zaczęła się, kiedy zachorowałam na wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG). Miałam wtedy niespełna szesnaście

lat. Początki tej drogi teraz wspominam jako zabawne: szukałam metod, które zadziałałyby przede wszystkim szybko. Otarłam się o „wdychanie złotego światła” i „wydychanie wrzodów”, o próby zmiany swojego życia w ciągu trzydziestu dni, o wyzwania rozwojowe i mantry wspierające układ autoimmunologiczny. Kto czytał moją pierwszą książkę *Być tak naprawdę*, ten wie, że wszystko to nie zadziałało, a ja wylądowałam z zagrożeniem życia na stole operacyjnym.

W tej książce będę się przedstawiać wielokrotnie. Nie dlatego, że mam kilka osobowości, ale dlatego, że składałam się z kilkuset części. Mniejszych i większych cząsteczek mnie samej, cząsteczek ulepionych z moich doświadczeń i historii mojego przyjscia na ten świat.

Nazywam się Marianna Gierszewska i od 2016 roku, w którym przeszłam operację usunięcia całego jelita grubego, jestem stomiczką. Jestem tą, która żyje pomimo. I to pomimo także będzie stanowiło pewien kompas tej lektury.

Dlaczego zaczęłam ze sobą pracować? Bo nie mogłam już dłużej nie widzieć. Znasz tę część siebie, która udaje, że nie widzi? Nie widzi rozpadającego się, obolałego ciała, zmęczenia, niechęci do życia, stale powracających trudnych myśli i przekonań, cyklicznie powtarzających się sytuacji kryzysowych w twoich relacjach.

Od jak dawna udajesz, że nie widzisz?

Od jak dawna udajesz, że nie uwiera?

Ja potrzebowałam czterdziestu biegunek na dobę, poczucia kompletnej samotności i uczucia, że ogarnia mnie śmierć, żeby przestać się odwracać od tego, co było. Każdy z nas potrzebuje innej pobudki. Zauważyłam, że ciężkie choroby, nagłe straty, dramatyczne rozstania i sytuacje podbramkowe bywają tym, co nas stawia na nogi. Dlatego lubię powtarzać, że powinniśmy być wdzięczni za kryzysy – gdyby nie one, niewielu wzięłoby się do roboty. Niewielu spojrzaloby na siebie prawdziwie.

Nie zaczęłam pracy ze sobą, żeby wyzdrowieć. Na początku – zgadza się – taki był cel. Kiedy wdychałam „złote światło” i „wydychałam wrzody”, rzeczywiście chciałam pozbyć się choroby. Ale to była tylko symulacja. Dobrze wyglądająca symulacja! Kiedy na poważnie weszłam w proces samogojenia, nie było już mowy o tworzeniu układów typu: „Jeśli będę dobrze ze sobą pracować, to spraw, wszechświecie, żeby trudy mojego życia poszły precz”. Nie, tak nie było. Moim pytaniem przewodnim stało się: DLA-CZEGO? Zaczęło się od: „Dlaczego akurat taka choroba?”, „Dlaczego akurat teraz?”, a potem poszło dalej: „Dlaczego akurat takie myśli?”, „Dlaczego akurat takie relacje?”, „Dlaczego raz za razem takie okoliczności?”.

Carl Gustav Jung twierdził, że dopóki nie uczyni się nieświadomego świadomym, ten wewnętrzny nieświadomiony stan będzie kierował naszym życiem, a my będziemy to nazywać przeznaczeniem<sup>3</sup>. Można więc powiedzieć, że to, co szumnie nazywałam pechem, fatum i przeznaczeniem, było niczym innym jak stale odtwarzaną przeze mnie traumą. Chciałam dla siebie inaczej, nie zawsze szczęśliwie, ale zawsze z poczuciem wewnętrznego bezpieczeństwa. A tego brakowało...

Skutkiem traumy jest przymus jej powtarzania<sup>4</sup>. Mowa tu nie o kwestii wyboru, ale o kwestii przymusu z poziomu naszego układu limbicznego: układu struktur korowych i podkorowych mózgu, które odpowiadają za pamięć, emocje i więź.

Jakie sytuacje wracają do twojego życia raz za razem?

Jakie emocje towarzyszą tym trudnym wydarzeniom?

Jakie przekonania potwierdzają się w tobie raz za razem w obliczu tego, co trudne?

Co wraca jak bumerang? Poczucie bycia zostawioną, zostawionym? Rozdzierający lęk przed porzuceniem? Lęk przed wyrażeniem? Ciągłe poczucie zdrady? Trudne do uchwycenia wewnętrzne poczucie zagrożenia? Poczucie niesprawiedliwości? Poczucie bycia wykluczoną, wykluczonym? Wrażenie, że zaraz coś stracisz bezpowrotnie?

Co w swoim życiu odtwarzasz?

O czym to stale przypomina?

Gdzie cię to próbuje zaprowadzić?

Jak daleko sięgają te emocje?

Nie zostawię cię z tymi pytaniami samej, samego. Podzielę się z tobą moją historią, która mam nadzieję pozwoli ci zobaczyć twoje własne głęboko ukryte części. Jakie stany i emocje nawracały do mnie przez lata? Z całą pewnością były to: poczucie zagrożenia, lęk, niepewność. Również panika przerażająca się w pewność, że zaraz umrę. Czasem było to uczucie bardzo dosłowne, a czasem stanowiło pewną metaforę przeżywanej przeze mnie sytuacji. Przekonania, które przez lata władwały moją głową, brzmiały:

„Nikt mnie nie kocha”.

„I tak nikt mnie nie pokocha”.

„Nie można ufać ludziom”.

„Świat nie jest przyjaznym miejscem”.

„Jestem zjebana”.

„Jestem do niczego”.

„Lepiej, gdyby mnie tu nie było”.

Pamiętasz o pytaniu: DLACZEGO?

Dlaczego u siedmio-, ośmio-, dziesięcioletniego dziecka takie przekonania?



Dlaczego u piętnasto-, szesnasto-, osiemnastoletniej dziewczyny takie przekonania?

Dlaczego u dorosłej kobiety takie przekonania?

Z całą pewnością nie dlatego, że jestem psychicznie zaburzona. I jeśli jest coś, co mogę już teraz ci zagwarantować, to gwarantuję ci, że żadna odpowiedź z poziomu naszego ciała czy psyche nie jest anormalna. Nie ma w niej fałszu. Słyszysz tu echo zdarzeń znacznie poważniejszych, niż myślisz. Każda choroba, każda dysfunkcja, każde niewspierające przekonanie miały przecież gdzieś swój początek, skądś wystartowały.

Ustawienia systemowe, które są jedną z moich form pracy z ludźmi, nauczyły mnie, że pierwotna przyczyna tego, co dziś jawi się jako trudne, rzadko kiedy płynie ze spodziewanych lub – wydawałoby się – oczywistych miejsc. Bo ileż można wsadzić do wora z napisem *Rozwiedzeni rodzice*? Ileż można wsadzić do wora pod tytułem *Pijący opiekun*? Ileż można wsadzić do wora *Szkolny mobbing*? Od lat tworzymy i powtarzamy różne historie, żeby sobie to, co nas spotyka, bezboleśnie wytłumaczyć. Jesteśmy w tym mistrzami. Poznawczo obejmujemy wszystko. Jak tabliczkę mnożenia wykuliśmy odpowiedzi na pytania o to, dlaczego tak, a nie inaczej wygląda nasze życie. Kto był winny: mama czy tata? Jakie okoliczności i doświadczenia o tym zadecydowały? Tymi historyjkami, ukutymi na własne potrzeby, odbieramy sobie najważniejsze i najbardziej pomocne narzędzie: czucie.

„A co by powiedziało twoje ciało?”, jak mantrę powtarza to na zajęciach mój nauczyciel Gabor Maté. Właśnie temu ciału oddam głos w mojej książce i wysłucham go z pokorą.

## Rozdział pierwszy

### MAMO, JESTEŚ?

*Rolę terapeuty można po części przyrównać do mówiącego lustra, w którym dana osoba może ujrzeć swoje wyraźniejsze odbicie i dzięki temu głębiej się nad sobą zastanowić<sup>5</sup>.*

Gabor Maté

W 2022 roku razem z moim mężem, Miłoszem, otworzyliśmy w Warszawie Ajoni – terapeutyczną przestrzeń ciała. To miejsce terapii manualnej, w którym fizjoterapeuci, osteopaci i naturopaci, czyli specjaliści pracujący z ciałem, wyprowadzają pacjentów z zaburzeń, napięć, dysfunkcji, chorób i traum. Dlaczego właśnie specjaliści pracujący z ciałem? Bo ono nie kłamie. Gromadzi w sobie całe życiowe doświadczenie. To, w jakiej jest kondycji – równowagi czy kompletnej deregulacji – uaktywnia konkretne myśli i przekonania, choroby i stany bólowe. Jeśli twoje ciało odbiera świat jako zagrożenie, a układ nerwowy jest w stanie permanentnej mobilizacji, to twoje myśli szybko zaczną się do tego dostrajać i utwierdzać cię w przekonaniu, że świat jest straszny, bo ludzie są niebezpieczni, a wszystko inne stanowi zagrożenie. Myśli są połączone z ciałem, a ciało z myślami. Jedno aktywuje drugie. Oznacza to, że co prawda możesz pracować z poziomu poznawczego, ile chcesz, ale jeżeli twoje ciało blokuje trauma prędzej czy później w swoim procesie gojenia dojdiesz do ściany.

Pierwszy raz na terapię manualną zdecydowałam się, gdy miałam dziewiętnaście lat. Byłam tuż po operacji wyłonienia stomii. Najpierw trafiłam na rehabilitację i mobilizację blizny, a następnie na terapię czaszkowo-krzyżową.

- Spadałaś kiedyś na głowę? – zapytała terapeutka.
- Nie, a przynajmniej nic o tym nie wiem – odpowiedziałam.
- A zostałaś uderzona?
- Nie. A dlaczego? – odpowiedziałam.
- Bardzo ciekawie to u ciebie wygląda. A jak się masz z kobietami? – zapytała.
- Raczej mi trudno. Mam wrażenie, że mnie nie chcą... Że chcą mnie usunąć – odpowiedziałam bez dłuższego zastanowienia.

W gabinecie zrobiło się cicho. Zadane pytanie terapeutki jakby otworzyło we mnie jakąś ranę. Kilka lat wcześniej podobne pytanie usłyszałam na jednym z warsztatów ustawień systemowych.

Kiedy wracałam po terapii do domu, płakałam całą drogę.

– Wszystko okej? – zapytał Miłosz, wtedy jeszcze mój narzeczony.

– Tak, nie wiem nawet czemu płaczę. To takie głupie. Przecież to tylko praca osteopatyczna.

Wtedy pierwszy raz poczułam, co naprawdę znaczy pracować z pamięcią ciała, patrzeć na nie jak na miejsce, które zawiera i przechowuje w sobie opowieści. I nie traktować go jedynie jako zbioru struktur połączonych między sobą.

Nasza fizyczność nieustannie szepcze. Wysyła informacje poza, którą przyjmujemy, krokiem, którym przemierzamy świat, głową podniesioną lub nie. Wysyła informacje napięciem, ruchami i brakiem ruchu. Nasze ciało szepcze także, kiedy tylko otwieramy usta. Czasem to nie szept, a krzyk, że nie wolno nam mówić. Więc kolejne słowa grzęzną nam w gardle. Ale czasem głos zdradza, czy chcemy być słyszalni, czy chcemy, żeby inni zwrócili na nas uwagę.

Gdzie patrzysz, kiedy mówisz? Czy jesteś w stanie utrzymać kontakt wzrokowy z tym, do kogo mówisz? Ja uczę się tego do dziś. Im jestem bliżej swojego wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa, tym jest mi łatwiej. Bałam się być. Przez wiele lat nie patrzyłam ludziom w oczy. Nie odzywałam się i robiłam wszystko, żeby nikt nie zwrócił na mnie uwagi. Niezauważana czułam się bezpieczna. Wtedy czułam, że mam szansę na przeżycie.

Nigdy nie wróciłam do tamtej terapeutki. Przed pierwszą sesją wykupiłam pakiet dwunastu spotkań, ale więcej na nie nie poszłam. Przestraszyłam się, że odkryłabym coś, co by mnie zabiło, że dowiedziałabym się czegoś, czego nie mogłabym przeżyć.

Od tamtej sytuacji minęło prawie siedem lat. Kiedy w 2022 roku otworzyliśmy naszą terapeutyczną przestrzeń ciała, wiedziałam, że skorzystam z usług, które proponujemy innym pacjentom. A miałam z czym pracować. Czułam wówczas wielki niepokój, największy od operacji wyłonienia stomii. Miałam nagłe skoki ciśnienia i szedł za mną dziwny niepokój. Kiedy znasz swoje ciało, kiedy jesteś z nim w kontakcie, dajesz miejsce na to, co przychodzi. Nie umniejszasz tego, nie wycinasz, nie traktujesz po macoszemu i nie bagatelizujesz zdaniem: „to pociążowe hormony” (wtedy nasz syn Ignacy miał niespełna roczek).

Rok 2022 był więc dla mnie czasem konfrontacji z tym, co zostawiłam kilka lat wcześniej. Bo ciało się dopomniało z podwójną siłą. Kiedy poszłam do Ajoni na terapię traumy, usłyszałam:

– Życie prenatalne, pierwszy trymestr. Poczucie zagrożenia, odosobnienia, wykluczenia. Poczucie bycia niegodną miłości, niegodną życia.

Wróciłam do tego miejsca, w którym byłam siedem lat wcześniej. Leżałam na stole do masażu, a łzy spływały mi po skroniach i policzkach. „Dlaczego tak płaczesz? – myślałam – Przecież nie ma z tego czasu niczego, co mogłoby mnie zaskoczyć. Przecież ja wszystko wiem. Wiem, że rodzice byli w kryzysie. Już tę historię słyszałam”, odzywała się moja pucha.

A jednak, ciało płakało. Ja płakałam.

Po terapii zadzwoniłam do mamy:

- Halo, mammo, jesteś?
  - Jestem, co tam? Co ty, płaczesz? – zapytała.
  - Mammo, czy było coś jeszcze w moim życiu prenatalnym? Czy ciąża była zagrożona? Czy rozważałaś jej zakończenie? – wypaliłam wprost, bez dłuższego namysłu.
  - Kochanie, a kto ci tak powiedział? – Mama była zdezorientowana.
  - Nie wiem mammo... Moje ciało powiedziało... – teraz już niepewnie odpowiadałam. – Dziwne rzeczy się ze mną dzieją ostatnio. Pamiętam, jak mi mówiłaś w szpitalu, że nie byliście sobie wierni. Czy ja byłam chciana, mammo?
  - Rzeczywiście było tak, Marianka, że ja nie wiedziałam, czy dam radę. Nie mieliśmy pieniędzy, była już Zosia i nikogo nie miałam do pomocy. Rozważałam, ale nigdzie się nie zapisałam. Moja mama bardzo mi wtedy pomogła.
  - Opowiesz mi to, proszę?...
- Mama mówiła nieskładnie. Głos jej się łątał, mój też.
- Kiedy miałaś sześć miesięcy, zamieszkałaś u babci w Krakowie.
- I jak długo tam byłaś?
  - Na pewno spędziłaś tam drugie urodziny... Z półtora roku mogło być.
- Między nami zapadła cisza.
- I były jeszcze testy na ojcostwo – po chwili wahania powiedziała mama.
  - Żeby ustalić, kto nim jest?
  - Zgadza się...

Dzieliły nas kilometry, mimo to byłyśmy blisko. Bo – i wiem to na pewno – zbliżała nas prawda. To ona nas jednoczy i otwiera nasze serca. Nigdy nie pozwoliłam sobie na ocenę tego, co tego dnia powiedziała mi mama. Nie rozmawiałam z nią z poczuciem krzywdy i z zamiarem wskazania winnego, ale raczej jako dorosła już osoba, która jest gotowa uszanować przekazane mi w zaufaniu informacje. Bo nasi rodzice nie mają obowiązku opowiadać takich historii. Moja mama też nie musiała tego robić. Przyjęłam tę

prawdę z wielką pokorą. Tego dnia po naszej rozmowie poczułam przede wszystkim wdzięczność za to, że jestem. Że jestem pomimo.

Wszystko, co o sobie wiedziałam, zmieniło sens i znaczenie.

Moje poczucie zagrożenia życia, moja czujność i lęk, mój strach przed porażeniem, moje próby dopasowania się, moje starania, by zostać przyjętą, moja nieokreślona i głęboka tęsknota, której nigdy nie potrafiłam nazwać. Ja chorująca na WZJG. Przez cztery długie lata myśląca o sobie: obrzydliwa i niedotykalna.

Nazywam się Marianna Gierszewska i jestem dzieckiem, którego mama rozważała przerwanie ciąży. Dzieckiem, którego istnienie trzymano w tajemnicy do piątego miesiąca życia prenatalnego. Dzieckiem niechętnie dotykany, które jako niemowlę zostało odłączone od rodziców. Dzieckiem, które w wieku kilku miesięcy przeszło testy genetyczne na ustalenie ojcostwa.

- Mamo, jesteś? – zapytałam po chwili.
- Jestem córeczko, jestem.
- Dziękuję, że jednak się na mnie zdecydowałaś, mamo. Dziękuję, że jednak powiedziałaś na mnie „tak”.

W słuchawce słyszałam cichy szloch. Ja też nie powstrzymałam łez.

- Kocham cię, Marianko, i cieszę się, że jesteś. Że jednak jesteś.

Życie traktujemy jako oczywistość, jako pewnik, jak coś powszedniego – jak poranną dostawę pieczywa do piekarni. Jednak dar życia jest prezentem o wiele bardziej nieoczywistym, o wiele bardziej złożonym i skomplikowanym, niż nam się wydaje. To wynik spotkania tych dwojga – dokładnie oni, dokładnie w tamtych okolicznościach, w tamtym czasie, w tamtym porządku i tamtym momencie intymności stworzyli nowe życie.

Na każdego z nas przynajmniej jedna osoba powiedziała głośne i wyraźne „tak!”.

„Ona przyjdzie na świat”. „On przyjdzie na świat”.

Czy czujesz, jakie to duże? Czy widzisz, jakie nieobjęte? Czy widzisz, jaki to przywilej?

**Kto dostał życie i pozwala, by przeciekało mu przez palce, jeszcze nie zrozumiał, co otrzymał.**

Układamy puzzle z przeszłości często po to, by wypominać naszym opiekunom, co zrobili źle, co nie tak, co mogli lepiej. Ale nie mogli lepiej. Nie ma i nigdy nie było rzeczywistości innej niż ta, którą zastaliśmy. To jesteś ty – zbudowana, zbudowany

właśnie z takich historii i takich ran, z takich wydarzeń i takich doświadczeń. Albo to przyjmiesz i zaakceptujesz, albo będziesz wieść życie na wojnie, przede wszystkim ze sobą.

Każdy z nas stoi przed takim wyborem: dorosnąć lub pozostać dzieckiem.

Dziecko obrzuca wyzwiskami, obwinia, szuka winnych, obraża się i kolekcjonuje pretensje. Dorosły świadomy człowiek, zajmuje się sobą i swoimi uczuciami. Pozwala sobie przeżywać to, co przychodzi jako echo trudnej przeszłości. **Dorosły nie obwinia. Dorosły widzi i rozpoznaje. A rozpoznając, nie ocenia. Bo w rozpoznaniu jest po prostu prawda. Same fakty.**

Tam i wtedy rozpoczęłam moją drogę wychodzenia z panicznego poczucia zagrożenia. Towarzyszyło mi ono i odtwarzało się w moim życiu od początku mojego istnienia. Była część mnie, która chciała poczuć się bezpiecznie przy kobietach. Była część mnie, która wyrażała zgodę na stworzenie wokół mojej prawdziwej historii zupełnie nowego sensu, zupełnie nowego zasobu. I byłam gotowa się z tym zmierzyć.

## Rozdział drugi

### KORZENIE TRAUMY

*Problemy z najbliższymi relacjami w niemowlęctwie i dzieciństwie mogą mieć długofalowe konsekwencje dla mechanizmów odpowiedzialnych za reakcje mózgu na stres oraz dla układu odpornościowego. [...] Dysfunkcyjne więzi w niemowlęctwie przyczyniają się do zbyt silnych fizjologicznych reakcji na stres w dorosłości<sup>6</sup>.*

Gabor Maté

Wyobraź sobie taką sytuację: na dużej sali, która z wyglądu sprawia wrażenie podobne do sali gimnastycznej, prowadzę warsztaty dla zamkniętej grupy prawie czterdziestu kobiet. Proszę wchodzące kobiety, żeby usiadły na swoich matach w rozsypce, ale one decydują się usiąść w okręgu. W pewnym momencie orientuję się, że znajduję się w środku tego okręgu otoczona uczestniczkami warsztatu. Moje ręce zaczynają się pocić, serce kołatać i ogarnia mnie poczucie niepokoju. Zasycha mi w gardle, a po całym ciele zaczyna rozchodzić się gorąco. Brzmi jak atak paniki, prawda?

Ale dlaczego tak? Dlaczego tak, skoro wszystko jest w porządku? Dlaczego tak, skoro „na intelekt” wiem, że jestem bezpieczna? Wiem, co robię. Wiem, dlaczego i z kim tam jestem. Co się stało, że nagle ja, Marianna Gierszewska, dorosła dwudziestopięcioletnia kobieta, stałam się spanikowaną małą dziewczynką? I ile dokładnie miałam wtedy lat?

Zostałam złapana przez pamięć przeszłości. Stałam przed wejściem do gimnazjum a grupa rówieśnicza, która mnie otaczała, chciała mnie pobić. Nie byłam na sali, ale tam, przed budynkiem. Nie doświadczałam świata z poziomu czasu rzeczywistego, ale z poziomu głębokiej pamięci przeszłych wydarzeń. Moje ciało zareagowało tak, jakbym za moment miała ponownie zostać zaatakowana i pobita. Wygląd miejsca, grupa ludzi i stworzony przez nich wokół mnie krąg uaktywnił układ nerwowy, który na bezpieczne okoliczności zareagował alarmująco.

Wszystkie reakcje, które kiedyś pozwoliły mi przetrwać (mobilizacja, podwyższone tętno, gotowość do ucieczki lub obrony), w obecnej sytuacji stały się problematyczne. W moim domu (ciele) samoczynnie odpalił się alarm, ale tym razem... nie było włamywacza! Brzmi znajomo? W zależności od naszej indywidualnej historii, konkretne bodźce – dźwięki, obrazy, zapachy – mogą wyzwolić wspomnienia. Bo ciało pamięta. Układ nerwowy także.

Teraz wyobraź sobie taką sytuację: razem z moim mężem, Miłoszem, szykujemy się w łazience do spania. Ja myję zęby, a on bierze prysznic. Jeszcze siku i do łóżka. Miłosz robi siku pierwszy, ja czekam obok, a kiedy przychodzi moja kolej, Miłosz wychodzi. Reaguję natychmiast – coś się dzieje w moim ciele, coś się dzieje też na poziomie emocji. Mówię do Miłosza wyraźnie: „Nie zostawiaj mnie!”. Ale do kogo mówię tak naprawdę? Kto ma mnie nie zostawiać? Miłosz, który idzie dziesięć metrów dalej położyć się do łóżka? Skąd tak nieadekwatna reakcja?

Nagle wraca do mnie obrazek: jestem w domu mojej babci i dziadka w Krakowie. Siedzę na nocniczku, kiedy mama mówi, że wraca do Warszawy (a to znaczy, że znowu zostawi mnie w Krakowie z dziadkami). Mam może dwa i pół roku i jedyne, co jestem w stanie z siebie wykrztusić, to: „Mama, nie!”. Mama wychodzi, a ja zostaję na nocniczku... sama.

Co łączy te dwie historie? To aktywna trauma. Dopóki jest nieświadomiona, dopóki jest niezaopiekowana, w mniejszym lub większym stopniu zarządza naszymi reakcjami, odruchami, a nawet wypowiedzianymi przez nas słowami.

To naprawdę wielka sztuka mówić właściwe zdania we właściwej formie do właściwych osób. Tak często zdania, które się z nas wylewają, są skierowane nie do naszych partnerów i partnerek, nie do naszych przyjaciół i przyjaciółek, nie do naszych szefów i kolegów z pracy, ale przede wszystkim do mamy i taty:

„Nigdy mnie nie wspierałeś!”? Gdybyś nie wykrzykiwała tego do partnera, to do kogo? Do którego opiekuna?

„Dlaczego ci na mnie nie zależy?”? Gdybyś nie wykrzykiwał tego do partnerki, to do kogo? Do którego opiekuna?

„Nigdy mnie nie doceniałaś!”? Gdybyś nie wykrzykiwała tego do szefa, to do kogo? Do którego opiekuna?

„Tak się dla ciebie starałem!”? Gdybyś nie wykrzykiwał tego do swojego kolegi, to do kogo? Do którego opiekuna?

Trauma z greckiego oznacza „zranienie”, jest więc przeszłymi ranami, które uaktywniają się w naszym życiu dziś w odpowiednich (choć często niespodziewanych) okolicznościach. Do doświadczeń traumatycznych zalicza się oczywiście wypadki, choroby, tragedie, katastrofy, śmierć, wojnę czy doświadczenie kataklizmu, ale zranienia mogą wynikać też z relacji interpersonalnych i z niezaspokajania przez opiekunów podstawowych potrzeb, takich jak zapewnienie jedzenia i picia, dachu nad głową i środków higienicznych, ale także potrzeb więzi, a więc bliskości, przynależności i połączenia.



Przeprowadzono badania na temat wpływu, jaki na dziecko wywiera utrata lub brak obiektów znaczących (czyli mamy, taty bądź innego bezpiecznego opiekuna)<sup>7</sup>. Okazuje się, że dziecko, które nie ma dostępu do opiekuna lub odbiera go jako nieresponsywnego, doświadcza wielkiego stresu. Brak poczucia bezpieczeństwa, zaopiekowania i więzi z opiekunem wywołuje w organizmie reakcję „alarmową”, która zaczyna wytwarzać hormony nakazujące mobilizację: kortyzol i adrenalinę. Kiedy dziecko ma zaspokojone potrzeby (w kontekście więzi), jest ukojone i łagodne, a jego układ nerwowy zrelaksowany. Kiedy jednak potrzeby dziecka są odrzucane, negowane, maluch zaczyna się denerwować. Kiedy dziecko jest zdenerwowane, jego całe ciało zostaje zalane hormonami stresu, takimi jak adrenalina czy kortyzol. Szczególnie kortyzol źle wpływa na prawidłowy rozwój mózgu dziecka<sup>8</sup>. „Główny opiekun oprócz zaspokajania podstawowych potrzeb niemowlęcia odgrywa decydującą rolę, pomagając mu w regulowaniu niekiedy bardzo wysokiego poziomu stymulacji. Dzięki zdrowemu przywiązaniu do opiekuna niemowlę ma szansę rozwinąć zdolność do samoregulacji zarówno pozytywnych, jak i negatywnych bodźców. [...] Pozytywne doświadczenia we wczesnym okresie życia są kluczowe dla optymalnej organizacji i rozwoju poszczególnych okolic mózgu”<sup>9</sup>.

Traumy, czyli rany dotyczące także naszych opiekunów i pierwotnych relacji bliskościowych, nigdzie nie odpał się tak intensywnie i tak jawnie, jak właśnie w obecności naszych partnerów, partnerek, a dalej we wszystkich innych relacjach, które nazwiemy intymnymi. **Trudne, traumatyczne okoliczności tworzą w nas system przekonań o nas samych i o świecie.** Dzieciństwem, dorastaniem, środowiskiem, atmosferą rysujemy w sobie mapę, która podsuwa nam odpowiedzi na dwa podstawowe pytania: „co sędzę o sobie?” oraz „co sędzę o świecie?”. Stworzone w podświadomości i niejawnym systemie przekonań odpowiedzi na te właśnie pytania budują konkretny wygląd i odbiór naszego świata.

Wielu z nas ma świadomość, jak ważne w kształtowaniu jednostki i jego późniejszego odbioru rzeczywistości są pierwsze lata życia dziecka. W tej książce pragnę posunąć się jeszcze krok dalej, opowiadając nie tylko o niemowlęctwie i wczesnym dzieciństwie, ale i o życiu prenatalnym. Jest we mnie swoista pewność, że nasza baza, na której buduje się nasze poczucie tożsamości, bezpieczeństwa, przynależności, odbiór siebie i środowiska, zaczyna się właśnie wtedy – już w brzuchu naszej mamy. Pierwsza trauma, jak sędzę, może stworzyć się właśnie tam. Już tam możemy walczyć o wkluczenie, przyjęcie, a nawet o życie, bo emocjonalność matki nie pozostaje bez wpływu na dziecko. Jej myśli, a więc i jej uaktywniające się systemy reagowania na stres, mają

bezpośredni wpływ na kształtujące się dopiero życie. Błędem jest więc sądzić, że macierzyństwo zaczyna się wraz z narodzinami dziecka. Relacja matki i dziecka zawiązuje się znacznie wcześniej.

Nazywam się Marianna Gierszewska i jestem dzieckiem, którego mama rozważała przerwanie ciąży. Dzieckiem, którego istnienie trzymano w tajemnicy do piątego miesiąca życia prenatalnego.

Kiedy byłam w ciąży z naszym synem Ignacym, dużą wagę przykładałam do swoich praktyk i przygotowania ciała do porodu. Medytowałam, ćwiczyłam jogę, starałam się jeść zdrowo, warzywnie i kolorowo (choć to mi różnie wychodziło), chodziłam na kursy i nie zapomniałam o warsztatowej pracy ze sobą. W tamtym czasie nie przyszło mi do głowy, żeby pytać moją mamę o jej doświadczenia porodowe, choć ona sama opowiadała o nich chętnie. Kilka razy w roku siadałyśmy wieczorem przy stole i rozmawiałyśmy na tematy związane z ciałem, seksualnością i porodami właśnie. Jako dwunasto- i trzynastolatka słuchałam mamy chętnie, ale nie czułam potrzeby dopytywania o szczegóły.

Kiedy rodziłam naszego syna, był moment, w którym wszystkim na sali porodowej na kilka chwil zatrzymał się świat. Towarzysząca nam położna przestała dostawać informacji z KTG o bijącym serduszką Ignacego.

– Chyba się kręci, żeby się ustawić w miednicy. Zaraz na pewno wróci – powiedziała, spoglądając na Miłosza.

Mijały kolejne sekundy, a zapis tętna nie wracał.

– Czy wszystko w porządku? – dopytywałam, kiedy zauważyłam nerwowe zachowanie personelu medycznego.

– Tak, już momencik... – powiedziała położna i pobiegła po lekarza.

Kiedy otworzyła drzwi, okazało się, że lekarze już do nas szli.

Ten moment był prawdopodobnie najdłuższym w całym moim życiu. Stojący wciąż obok mnie Miłosz, złapał i zacisnął moją rękę.

– Jesteśmy w dobrych rękach, na pewno wszystko będzie dobrze – powtarzał.

Zostałam zbadana ginekologicznie. Kiedy położna układała Ignacego, lekarze obserwowali mój brzuch. Po chwili zapis KTG wrócił.

– Wygląda na to, że objął główką o miednicę i tak się niefortunnie przekręcił, że go zgubiliśmy – wyjaśniła położna.

Dalej poród przebiegł bez komplikacji.

Odkąd Ignacy zaczął zasypiać sam, czyli na przykład nie przy piersi czy na rękach, moją uwagę zwróciła jedna rzecz. Odbijając się od rączek w pozycji na czworaka, uderzał główką o poduszki porożkładane w łóżeczku. Tych uderzeń robił co wieczór około dziesięciu, po czym kładł się na boczku i zasypiał.

Któregoś dnia, kiedy zasnął, w czasie kolacji powiedziałam do Miłosza:

– Myślisz, że on odtwarza tamten moment? Kiedy wszyscy zamarli? Gdy ja byłam tak strasznie zestresowana, a on uderzał główką o moje spojenie?

– Nie wiem, może tak jest – odpowiedział Miłosz.

Kilka tygodni później wybraliśmy się do osteopaty dziecięcego pracującego z traumą urodzeniową. Po kilku wizytach wspinięcie się na rączki i objęcie czubkiem główki o poduszkę ustąpiło<sup>10</sup>.

Jak odbierałam nasz poród? Zdecydowanie jako dobry, a nawet bardzo dobry. Dzieliłam się już swoimi wrażeniami i w social mediach, i w wielu udzielonych wywiadach. Wiem na pewno, że jednym z czynników, dzięki którym nasz poród uważam po dziś dzień za piękny i bezpieczny, było to, że nie byłam sama. Był ze mną mój mąż, Miłosz, którego na salę porodową zaprosiłam i wpuściłam chętnie. Jego mocny uchwyt za rękę i zapewnienie o bezpieczeństwie umocniło mnie w tamtej trudnej chwili. Miałam przy sobie mężczyznę twardo stojącego na ziemi, mężczyznę przytomnego, wspierającego i otaczającego mnie opieką, której potrzebowałam. A to – chciałabym wyraźnie zaznaczyć – wcale nie było dla mnie takie oczywiste. Od zawsze bowiem wolałam być tą, która „nie potrzebuje” i „poradzi sobie sama”. Dlaczego? Bo gdy byłam bardzo mała, potrzebowanie, czekanie i cieszenie się na coś wielokrotnie mnie zawiodło. Żeby móc przyjmować, zaufać, uwierzyć, że świat nie chce mnie zabić i że nie chce dla mnie źle – musiałam najpierw rozpocząć pracę ze sobą. Uświadomienie sobie, jaka „ja” rodziłam swoje dziecko, było dla mnie ważnym odkryciem. Jestem pewna, że nie byłam wtedy najbardziej uduchowiona, wygojona, ale z pewnością towarzyszyło mi coś dorosłego. Po pierwsze dlatego, że nie chciałam niczego od mojego dziecka, po drugie dlatego, że przyjąłam obecność mojego mężczyzny.

Wiele kobiet, mężczyzn i par uzupełnia dzieckiem pustkę, która nie jest do zapełnienia stworzeniem nowego życia. Wielu traktuje dziecko jak kotwicę, która uratuje relację, lub maskotkę, która zrekompensuje brak miłości naszych opiekunów. Wielu ma nadzieję, że dziecko odświeży zakurzoną już miłość partnerską, stanie się powodem, dla którego ona i on popatrzą na siebie inaczej. Czasem pary decydują się na dziecko, żeby

wreszcie poczuć się przez kogoś prawdziwie kochanym lub też kochanym bezwarunkowo. Czasem kobiety decydują się na dziecko, żeby lepiej znosić ciągły brak obecności drugiej strony, a czasem dlatego, że społecznie i kulturowo „tak wypada”.

Te intencje poczęcia już na starcie przydzielają dziecku jakąś rolę: maskotki, pocieszyciela, ratownika, opiekuna rodzica i tym podobne. I wszystkie one odbierają dziecku jego naturalne prawo: do bycia po prostu dzieckiem. Bo dziecko, któremu wolno być dzieckiem – takim po prostu i takim aż – nie musi robić nic więcej, tylko być. Nie „dla kogoś”, nie „dla czegoś”, a po prostu. Dziecko w tym sensie nie dodaje pełni do związku. Dziecko samo w sobie jest pełnią. Jeśli pozwolimy mu dorastać w bezpiecznym, stałym, przewidywalnym środowisku, ono wniesie to, co najpiękniejsze, do swojego dorosłego życia – z korzyścią dla siebie i innych. Zadaniem rodziców jest się temu przyglądać i dopingować, i nie przycinać potencjałów swoich dzieci do własnych wyobrażeń o świecie.

- Mamo, jak wyglądały twoje porody?
- Zosia rodziła się bardzo długo i była spóźniona, a ty urodziłaś się bardzo szybko, w mniej niż trzy godziny.
- A był przy tobie tata?
- Nie, taty nie było ani przy Zosi, ani przy tobie. To były inne czasy. Poza tym nasza rodzina, Marianka, raczej miała mężczyzn w odwrocie. Byli pochłonięci innymi sprawami. Tak było i przy twojej babci, i prababci.

Na początku naszego wieku przeprowadzono badania<sup>11</sup> sprawdzające, jak ojcowie czuli się po przebytym wspólnie z partnerką doświadczeniu porodowym. W badaniu wzięło udział sto dwadzieścia par, 81% mężczyzn było bardzo zadowolonych ze wspólnego przeżycia. Uznali to doświadczenie za radosne i przyjemne, a samo przyjście dziecka na świat określili jako nagrodę. Ci, którzy uczestniczyli w porodzie wspomaganym lub zakończonym cesarskim cięciem, dodatkowo wspominali o niepokojach i strachu, czyli było to dla nich jednocześnie przeżycie radosne i traumatyczne.

Dlaczego więc kobiety nie przyjmują swoich mężczyzn?

Dlaczego nie wierzą w ich zdolności do wspierania?

Dzieje się to często dlatego, że nie widziały współpracy między swoimi rodzicami. Albo dlatego, że nie widziały obecnego mężczyzny w domu rodzinnym. Często też są przekonane, że pewne rzeczy są dla nich po prostu niedostępne. Albo dlatego, że wychowały się w miejscu, w którym kobiety były – być może od wielu pokoleń – wściekłe na mężczyzn.

Prowadząc warsztaty wśród kobiet i mężczyzn, zauważam, że ten męski pierwiastek w społeczeństwie właśnie się odbudowuje na naszych oczach. Jesteśmy pokoleniem, które jest świadkiem zmiany, która zachodzi po nieobecnych, odciętych, ukrytych w bólu i zamkniętych w sobie po wojnie mężczyznach. Doświadczenia ostatniej wojny, które zabrały ponad sześć milionów Polaków, nie pozostały obojętne na następne pokolenia. Wielu mężczyzn, z którymi rozmawiam na warsztatach, określa swoich ojców jako dalekich, niedostępnych, pijących albo pracujących, schowanych we własnych myślach lub przemocowych. Brak więzi tworzy brak więzi. A ten alkohol, praca, zimno, bujanie w obłokach, a nawet agresja, to nic innego jak strategie przetrwania, w które weszli nasi ojcowie. Nie mieli przy sobie bezpiecznych, spokojnych opiekunów, a ci, których mieli, w większości byli wysoce strauumatyzowani i niejednokrotnie wykazujący niezdiagnozowane w tamtym czasie objawy zespołu stresu pourazowego. Pamiętajmy, że każda używka, tak jak i każde destrukcyjne zachowanie, jest przecież próbą poradzenia sobie z jakąś niewygodą ducha, z jakimś bólem, wstydem czy poczuciem bycia nie dość.

- Dlaczego zostaliście razem, skoro się między wami nie układało?
- Wiesz, córeczko, tu nie ma jednej odpowiedzi. Na początku byliśmy w sobie zakochani, a przynajmniej tak to wtedy czuliśmy. Z perspektywy czasu można oczywiście zapytać, ile w tej relacji było miłości, a ile traumy. Każde z nas, jak sądzę, miało w domu naprawdę ciężko. Wydawało nam się, że razem będziemy mogli z tego ciężkiego uciec. Z tego samego powodu trwaliśmy ze sobą i do siebie wracaliśmy nawet wtedy, kiedy się zdradzaliśmy. W myśl tego, że mamy już siebie i że mamy już bezpiecznie.

Co łączy ze sobą ludzi?

Często trauma.

Często podobna historia.

Często dopełniające się potrzeby.

Często podobna lub uzupełniająca się historia w tle systemu rodzinnego.

Często poczucie krzywdy i niesprawiedliwości.

Tak, ludzi często łączy ból.

Dwoje ludzi z patchworkowych rodzin.

Dwoje ludzi ze znajomością tematu nieobecnego ojca.

Dwoje ludzi w niezaopiekowanych dziecięcych krzywdach.

Dwoje ludzi, a każdemu w jego własnym domu rodzinnym pali się pod tyłkiem, więc łapią się ze ręce i uciekają od tego razem.

To „razem” zawsze w głębi serca ma być czymś lepszym, czymś zupełnie innym niż w domu rodzinnym. Ale nasze traumy nam na to nie pozwalają. Bezwiednie, właśnie z poziomu układu limbicznego, wchodzimy raz za razem w te same, trudne okoliczności, w te same zranienia i ten sam ból. Peter A. Levine, twórca metody Somatic Experiencing, nazywa ten mechanizm przymusem odtwarzania i tajemnicą powtórnego odgrywania. Idziemy w miejsca, które są nam znane. Idziemy w relacje, które mają w sobie coś, co z poziomu emocjonalnego i głęboko niewerbalnego będzie podobne do naszej trudnej przeszłości i do tego, co pamiętamy. Można więc powiedzieć, że nieświadomie szukamy dla siebie trudnych okoliczności. Nasza nierozwiązana trauma staje się metaforycznym magnesem, który ponownie aranżuje nam trudne środowisko. Po co? Chcę wierzyć, że dla ruchu. By zachęcić nas do przebudzenia i zmiany. Głęboko ufam, że chorujące i poranione części nas powtarzają raz po raz ten sam trudny wzorec, dopóki się nad nim nie zatrzymamy i świadomie nie wybierzemy dla siebie inaczej.

Każdy z nas potrzebuje zapytać: DLACZEGO?

Dlaczego taka relacja?

Co nas połączyło?

Zdrowy czy chorujący duch?

Być może ty, od dziecka opiekująca się rodzicami, szukałaś kogoś, kim mogłabyś się zaopiekować, a on szukał kogoś, kto otoczyłby go opieką? Czy można się tak dopasować w miłości? Oczywiście, widziałam już takich par wiele.

Być może ty, silna i niezależna, zawiedziona na mężczyznach, szukałaś kogoś, kto by się podporządkował i dał sobą zarządzać, a on szukał kogoś, kto poprowadziłby go za rękę? Czy można się tak dopasować z miłości? Oczywiście, widziałam już takich par wiele.

A może ty szukałaś kogoś, kto mógłby ci dużo dać i zaopiekować się tobą jak małą dziewczynką, a on szukał kogoś, kim mógłby się zaopiekować jak małym dzieckiem? Czy można się tak dopasować w miłości? Oczywiście, widziałam już takich par wiele.

Może i ty, i on czuliście, że rodzice was nie rozumieją?

Może mieliście podobnie trudne lub dysfunkcyjne domy rodzinne?

Nie wierzę w przypadki. Tak w życiu, jak i w miłości. Bo jeśli na Ziemi żyje prawie osiem miliardów ludzi, ty z jakiegoś powodu natrafiłaś, natrafiłeś właśnie na taką kobietę, takiego mężczyznę. Tak jak moja mama z jakichś powodów natrafiła na mojego tatę. Tu nie mogło być inaczej, bo zarządzał tym większy porządek – porządek losu i traumy.

Może się okazać, że jesteśmy właśnie z takich połączeń. Połączeń, które rozkwitły na fundamencie zranienia, bo chciały być dla siebie wzajemnym ratunkiem. Jak możemy to oceniać? Jak możemy to dyskwalifikować, mówiąc: „moi rodzice nie powinni byli być razem”. Może właśnie dzięki temu, że byli w tamtym czasie i w tamtym momencie razem, przetrwali? Być może największym prezentem, który mogli sobie dać i który sobie dali, było wzajemne wsparcie i pomoc przy wyjściu z trudnych domów rodzinnych?

Nazywam się Marianna Gierszewska i jestem córką kobiety katowanej i molestowanej w dzieciństwie. Jestem córką mężczyzny bitego i zostawionego w sanatorium na trzyletnią rehabilitację choroby Legga–Calvego–Perthesa. Jestem córką bohaterów, którzy przetrwali.

## Rozdział trzeci

### TO, CO NAS SPOTYKA, NIE PRZECHODZI OBOK NAS

*„Co ci się przydarzyło?” jest kluczowym pytaniem nie tylko wtedy, kiedy chcemy zrozumieć drugiego człowieka; to kluczowe pytanie, jeśli chcemy zrozumieć mózg. Inaczej mówiąc, twoja historia osobista – ludzie i miejsca – wpływa na rozwój twojego mózgu. W efekcie każdy z naszych umysłów jest wyjątkowy. Życiowe doświadczenia formują sposób, w jaki się porządkują i funkcjonują kluczowe układy naszych mózgów, więc każde z nas widzi i pojmuje świat unikalnie<sup>12</sup>.*

Bruce. D. Perry

Czym jest dla ciebie miłość?

W czym się wyraża?

Jaki ma kształt?

Jaką formę?

Jak ją czujesz i skąd wiesz, że to już miłość?

W naszej głowie mogą kłębić się odpowiedzi, które znamy ze świata poradników, magazynów psychologicznych, i mediów. Kiedy myślimy o miłości, o jej istocie i cechach, myślimy jednocześnie o zaangażowaniu, wsparciu, obecności, zaufaniu, ciepłe i otwartym sercu. Myślimy o wdzięczności, widzeniu drugiego, o bliskości i komunikacji. Myślimy o prawdzie, autentyczności, docenieniu i szczęściu. Myślimy o pełni, dobrych życzeniach, intymności i połączeniu. Ale czy naprawdę to dla siebie tworzymy? Czy naprawdę jesteśmy na to gotowi? Czy jesteśmy gotowi tyle przyjąć? Tyle dać? I wreszcie, czy jesteśmy gotowi tak otworzyć się i tak zbliżyć do drugiego człowieka? Tę rozmowę o miłości zacznę więc od innych pytań:

Jaką miłość pamiętasz z domu?

Jaka miłość była między rodzicami?

Ile oni sobie dawali: ciepłych słów, dotyków, życzliwych spojrzeń?

Ile sobie dawali wspólnego czasu i realizacji planów? Ile mogli?

A więc jaką miłość widziałaś, widziałeś?

Mój wewnętrzny obraz mamy i taty pokazuje mi ich raczej osobno, momentami tylko łączy się w całość, którą nazywam rodzicami. W pamięci pozostało mi tylko kilka momentów, kiedy widziałam ich razem. Widzę ich, kiedy stoją w kuchni – mama w bordowym szlafroku, a tata w dresach. W tym obrazie mam nie więcej niż pięć lat i kiedy wracam do tego wspomnienia, jestem w stanie poczuć ten sam rodzaj zdziwienia, który



jako mała dziewczynka czułam tam wtedy. Nie mogłam uwierzyć, że oto są: mama i tata, przytuleni. Pamiętam, jak bardzo chciałam, żeby tak już było. Brzmi znajomo? Moment dobrostanu i miłości, który chciałoby się rozciągnąć w czasie? Kolejny obraz moich rodziców razem niesie ze sobą mniej spokoju. Pamiętam auto i mamę za kierownicą. Siedzę tuż za nią, na siedzeniu z przodu widzę tatę. Zatrzymujemy się na ulicy Rozbrat, mama mówi coś o castingu, tata odpowiada nerwowo. Pamiętam ciężką atmosferę i moje szybkie ruchy głową, kiedy rodzice przerzucają się zdaniem. Potem mama wychodzi z auta, a tata przechodzi na miejsce kierowcy. Jedziemy do domu, sami.

Nie mam wielu wspomnień z rodzicami razem. Rozwiedli się, kiedy miałam mniej niż siedem lat. Czym więc w moim dziecięcym pojmowaniu była miłość? Przede wszystkim tęsknotą. Od siódmego roku życia tęskniłam za tatą, całe weekendy wypatrywałam go przez okno. Często nie przyjeżdżał. Wypadały mu próby, czasami zapomniał, a czasami to my już nie chciałyśmy czekać. Miłość z dziecięcych wspomnień kojarzę także ze staraniem się. Zawsze, kiedy mama wyjeżdżała na jedno- lub kilkudniowe próby, sprzątałam cały dom i piekłam ciasto.

– O jak pięknie! I jak pachnie! – mówiła, wchodząc do domu, a ja rosłam z dumy i radości, że mama widzi.

I wreszcie miłość kojarzyła mi się z zagrożeniem i niepewnością, bo kiedy w trakcie choroby pojawiał się strach i kolejne podbramkowe sytuacje, czułam się kochana, jak chyba nigdy wcześniej.

Tęsknota, staranie, zagrożenie. Gdybym miała zejść do samego dna moich najbrzydszych przekonań, to właśnie byłyby moje odarte z pozy dziecięce słowa o miłości. Pytanie: jak daleko słowa tej małej Marianki sięgały? Tęsknota, staranie, zagrożenie.

Opowiedziałam ci historię o tęsknocie za tatą po rozwodzie rodziców, ale czy mała Marianka nie tęskniła za tatą wcześniej? Kiedy jako kilkumiesięczne dziecko czekała na jego dotyk i bycie przyjętą jako jego córka?

Opowiedziałam ci historię o staraniu się, gdy mama wyjeżdżała na plany zdjęciowe i próby, ale czy mała Marianka nie starała się już wcześniej? Kiedy jako niespełna roczne dziecko była zostawiona pod opieką dziadków w Krakowie, podczas gdy reszta rodziny, a więc mama, tata i rok starsza siostra, Zosia mieszkali w Warszawie? Czy ta mała się nie starała? By ktoś po nią przyjechał? By ktoś ją odebrał? By mogła być na tyle dość, na tyle wystarczająca, by dołączyć do reszty rodziny w Warszawie?

Opowiedziałam ci historię o zagrożeniu, gdy jako osiemnastolatka walczyłam o życie na stole operacyjnym, ale czy tamta Marianka nie czuła zagrożenia już wcześniej? Kiedy w brzuchu mamy, nie potrafiąc nazwać niczego słowami, czuła, jak zalewają ją kolejne fale kortyzolu, uczyła się, że świat, a nawet mama to nie jest bezpieczne miejsce?

Czy rozumiesz, o czym mówię?

To wszystko, co w naszych przekonaniach najbardziej zakopane, sięga znacznie dalej niż myślimy. To, co trudne i czego doświadczasz w swoim życiu dziś, zaczęło się znacznie wcześniej. Pytanie: kiedy?

Kiedy poznałam Miłozsa, byłam już po operacji wyłonienia stomii. W pierwszych latach relacji nieodosobnione były sytuacje, kiedy rozpadałam się wewnętrznie, gdy Miłosz wyjeżdżał na kilka dni. Wraz ze zbliżającą się datą wyjazdu, nieświadomie odsuwałam się od niego. Nie potrafiłam się z nim kochać, nie potrafiłam się do niego zbliżyć, przytulić. To było jak tortura. Czułam wewnętrznie, jak gdyby coś miało się skończyć. Miłosz nie był ślepy. Widział, co się ze mną dzieje, pytał, ale ja nie potrafiłam się w tym określić. Dlaczego tak nieadekwatne reakcje? Przecież nie będziemy się widzieć tylko dwa, trzy dni. Racjonalnie rzecz biorąc, rozumiałam sytuację i konieczność rozłąki, ale emocjonalnie każdorazowe pożegnanie było dla mnie jak przeżywanie wielkiej żałoby.

Od kogo się odsuwałam i komu nie ufałam? Po kim przeżywałam żałobę? Za kim tęskniłam i za kim płakałam? Za kim panikowałam, bo wyjeżdża? Za Miłoszem? A może... za mamą? Nagle dorosła Marianna zamieniała się w tę maleńką, która nie wiedziała, co ze sobą zrobić. Zalewana stresem i poczuciem porzucenia robiła to, co umiała, żeby przetrwać: odsuwała się i zamykała. Blokowała swoje czucia i potrzebę bliskości.

„Wracałam do ciebie, Marianka, raz na kilka tygodni na weekend”, mówiła moja mama. Wyobrażam sobie, że te spotkania z mamą huśtały moim poczuciem bezpieczeństwa jeszcze mocniej. Skąd wiedziałam, kiedy mama przyjedzie? Co się ze mną działo, kiedy nie przyjeżdżała? Co dla dziecka znaczy zobaczyć swojego opiekuna na moment, na chwilę, by zaraz znów się pożegnać?

Któregoś dnia chwyciłam za słuchawkę i zadzwoniłam do mojej babci:

– Babciu, pamiętasz, co się ze mną działo, jak mama wyjeżdżała?

– O, Marianka! Jak byłaś całkiem maleńką, to przede wszystkim, dzieciaku, jeść nie chciałaś! Co ja żem z tobą tam przeszła, to Bóg jeden tylko wie. Karmiłam cię kromierzem, bo myślałam, że mi umrzesz z niejedzenia. Tak cię brzuch bolał, kolki miałaś codziennie i nie jadłaś. Cały czas płakałaś i ja razem z tobą. Obydwie żeśmy, Marianka, płakały. A potem, jak już byłaś starsza, umiałaś chodzić i coś mówić, to rzeczywiście, chodziłaś po domu i szukałaś mamy i Zosi. Po wszystkich pokojach ich szukałaś.

– Zosi? Zosia też przyjeżdżała?

- Czasem przyjeżdżała z mamą. Bawiłyście się ładnie dzień, dwa, a potem ją mama zabierała i wracały razem do Warszawy.
- A ja zostawałam?
- Ty zostawałaś.
- Chodziłam po pokojach i sprawdzałam, czy są, tak? – dopytywałam.
- Tak i wołałaś Zosię. Chodziłaś i wołałaś: „Ziosia, Ziosia”. Szukałaś jej wszędzie tam, gdzie wcześniej się chowała, kiedy bawiłyście się w chowanego.

Znałam miłość na minuty i więź na minuty. Byłam głodna przede wszystkim bliskości.

W 1993 roku opublikowano wyniki obszernej ankiety<sup>13</sup>, w którą zaangażowano blisko półtora tysiąca par. Pokazały one, że na ryzyko występowania kolek u małych dzieci wpływają trudne doświadczenia emocjonalne matki w czasie ciąży oraz przeżywany w tym okresie stres, a także brak satysfakcji z życia seksualnego i negatywne doświadczenie porodowe. Badania prowadzone w Danii<sup>14</sup> w 2007 roku potwierdziły powyższe oraz wykazały, że u dzieci matek narażonych w trakcie ciąży na emocjonalny ból, doświadczających uczucia rozpaczy i niepewności, trzykrotnie wzrasta ryzyko wystąpienia dziecięcej kolki i niemowlęcych bólów brzuszka.

Dziecko nie odmawia jedzenia dla zabawy ani na złość. Odmawia jedzenia, bo nie ma atmosfery, by przełknąć. Odmawia, bo nie chce być i żyć. Odmawia, bo przeżywa wewnętrzny rozpad i ogromny stres. Znasz bolący ze stresu brzuch? Dlaczego u dziecka miałyby być inaczej? Ciało, które jak już wiemy, nigdy nie kłamie, odmawia i nie współpracuje. Ale czy otoczenie współpracuje?

Dziecko z matką jest połączone, zawsze. Nie ma znaczenia, czy mama wyjeżdża, czy jest na miejscu. Kiedy się rodzimy, znamy całą jej emocjonalność. Skąd? Z okresu prenatalnego oczywiście. Każdy zewnętrzny bodziec osiąga płodu przez matkę, czyli płód doświadcza świata z perspektywy matki. Nienarodzone jeszcze dziecko dzieli z opiekunką jej życie emocjonalne w niezwykle wrażliwym czasie – kiedy powstaje i rozwija się jego centralny układ nerwowy. System reagowania na stres opiekunki jest połączony poprzez łożysko i pępowinę z systemem krążenia płodowego. To właśnie w ten sposób płód doświadcza tego samego co matka<sup>15</sup>.

Jaki świat poznałam w brzuchu mojej mamy? Z pewnością zagrażający, niepewny, nieżyczliwy, okrutny. Jaką poznałam mamę? Niepewną i siebie, i mnie. Poznałam mamę w ogromnym stresie i wewnętrznym rozłamie pomiędzy dwoma życiami, pomiędzy dwoma mężczyznami.

- Mamo, kochałaś tego drugiego mężczyznę?

– Tak mi się wydawało, tak... ale kiedy dowiedziałam się, że jesteś ty, ostatecznie podjęłam decyzję, żeby zostać z twoim tatą – mówiła mama.

Nie potrafię sobie wyobrazić miejsca, w którym musiała znajdować się wtedy moja mama. Tak podbramkowe sytuacje zawsze skłaniają nas do robienia tak, jak możemy i tyle, ile możemy. Nie, wykreślam to – my zawsze robimy, jak możemy i tyle, ile możemy. Każdego dnia mniej lub bardziej próbujemy być w tym świecie ludźmi dorosłymi i dla wielu z nas ta dorosłość jest nieosiągalna. Przeszkodą są wszystkie skłębione i spiętrzone, nieruszone i nieskontaktowane, otwarte i sączące się rany z przeszłości. Dlatego każdy z nas jest w tym życiu jak może i umie.

Można więc powiedzieć, że mama wybrała pozostanie w skomplikowanym małżeństwie i utrzymanie mnie przy życiu.

---

<sup>1</sup> Sylviane Dupuis, \*\*\*, [w:] *Cudze moje. Wybrane przekłady poetyckie*, wybór i tłum. Krystyna Rodowska, Łódź 2021.

<sup>2</sup> Virginia Satir, *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, tłum. Łucja Ochmańska, Gdańsk 2002, str. 85.

<sup>3</sup> Por. Carl Gustav Jung, *Aion. Przyczynki do symboliki jaźni*, tłum. Robert Reszke, Warszawa 1997, s. 85.

<sup>4</sup> Por. Peter A. Levine, *Uleczyć traumę. 12-stopniowy program wychodzenia z traumy*, tłum. Zenon Mazurczak, Warszawa 2008, s. 31–32.

<sup>5</sup> Gabor Maté, *Rozproszone umysły. Przyczyny i leczenie zespołu deficytu uwagi*, tłum. Piotr Cieślak, Warszawa 2023, s. 277.

<sup>6</sup> Gabor Maté, *Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu*, tłum. Anna Brzezińska, Warszawa 2023, s. 250.

<sup>7</sup> Zob. Emilia Żurek, *Czym są style przywiązania i w jaki sposób kształtują zachowania dziecka?*, [w:] <https://images.dlaprzedszkoli.eu/przedszkolejablonka/czym-sa-style-przywiazania-i-w-jaki-sposob-kszaltuja-zachowania-dziecka-187-77461.pdf>, dostęp 4.11.2023.

<sup>8</sup> Zob. Szkolenie Gabora Maté, „Healing Trauma and Addiction course”, ep. one: „The power of connection” 25:32–26:02, wholehearted.org, dostęp 4.11.2023.

---

<sup>9</sup> Babette Rothschild, *Ciało pamięta. Psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym*, tłum. Robert Andruszko, Kraków 2014, s. 44. Zob. też Bruce D. Perry i in., *Childhood trauma, the neurobiology of adaptation, and “use-dependent” development of the brain: How “states” become “traits”*, „Infant Mental Health Journal” 1995, nr 16(4), s. 271–291.

<sup>10</sup> Hülya Türkmén, Hacer Yalniz Dilcen, Bihter Akin, *The Effect of Labor Comfort on Traumatic Childbirth Perception, Post-Traumatic Stress Disorder, and Breastfeeding*, “Breastfeeding Medicine” 2020, vol. 15, no. 12, [w:]

<https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/bfm.2020.0138>, dostęp 20.09.2023. W artykule tym opisano badania, które wskazały wyraźną korelację pomiędzy trudnym doświadczeniem porodowym a strauumatyzowanym, zaburzoną odbioru dziecka przez matkę, występowaniem u niej zespołu stresu pourazowego (PTSD) i niskim poczuciem własnej skuteczności przy karmieniu piersią.

<sup>11</sup> Karen K.L. Chan, Sara Paterson-Brown, *How do fathers feel after accompanying their partners in labour and delivery?*, „Journal of Obstetrics and Gynaecology” 2002, vol. 22, no. 1, [w:] <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01443610120101628>, dostęp 20.09.2023.

<sup>12</sup> Bruce D. Perry, Oprah Winfrey, *Co ci się przydarzyło? Rozmowy o traumie, odporności psychicznej i zdrowieniu*, tłum. Katarzyna Mojkowska, Warszawa 2021, s. 35.

<sup>13</sup> Zob. P. Rautava, H.Helenius, L. Lehtonen, *Psychosocial predisposing factors for infantile colic*, “British Medical Journal” 1993, no. 307, [w:] <https://www.bmj.com/content/307/6904/600.abstract>, dostęp: 20.09.2023.

<sup>14</sup> Zob. C Søndergaard i in., *Psychosocial distress during pregnancy and the risk of infantile colic: a follow-up study*, „Acta Pñiatrica” 2003, vol. 92, no. 7, s. 811–816, [w:] <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1651-2227.2003.tb02538.x>, dostęp: 20.09.2023.

<sup>15</sup> Zob. M. Ott, M. Singer, H.R. Bliem, C. Schubert, *Prenatal Psychoneuroimmunology*, [w:] *Handbook of Prenatal and Perinatal Psychology. Integrating Research and Practice*, red. K. Evertz, L. Janus, R. Linder, Cham 2021, s. 115–116.