

Wyjście z cienia

Moja historia



Monika Lubelska

USIĄDŹ OBOK MNIE

Cześć, weź sobie kubek ciepłej herbaty albo kawy. Nie spieszmy się, mamy czas. Chcę Ci opowiedzieć moją historię. Nie po to, żeby Cię pouczać czy mówić, jak masz żyć. Chcę tylko, żebyś poczuła, że nawet jeśli teraz życie Cię przytłacza, jeśli czujesz się gorsza albo zagubiona – to zawsze możesz znaleźć w sobie siłę, żeby zrobić kolejny krok.

Moja droga nie była prosta. Były momenty, w których czułam się tak mąta, że wydawało mi się, że nigdy nie będę „wystarczająca”. Wstyd i strach momentami tak mocno mnie przygniatały, że najchętniej uciektałabym gdziekolwiek. Ale nawet wtedy, w tym największym cieniu, coś we mnie szeptało: „nie poddawaj się, masz w sobie coś, co musisz w końcu odnaleźć”.

Ta historia to podróż przez moje życie – przez błędy, rany i sytuację, w których musiałam się zatrzymać, żeby w ogóle siebie usłyszeć. Chcę, żeby to była też Twoja podróż.

Zacznę od krótkiego fragmentu z mojej książki:

„Bałam się

Bałam się przez całe życie. I czasem ten lęk nadal wraca. Ale dziś już mną nie rządzi – dziś wiem, jak się nim zaopiekować. Bałam się samotności i odrzucenia. Bałam się, że nie zostanę zauważona, a jednocześnie – że gdy już ktoś mnie dostrzeże, zostanę oceniona. Bałam się popełnić błąd. Bałam się porażki. Bałam się utraty kontroli, bo przez długi czas kontrola była jedynym sposobem, jaki znałam, żeby przetrwać.

Był we mnie toksyczny wstyd. Taki, który nie mówi: „zrobiłaś coś źle”, tylko szepcze: „z tobą jest coś nie tak”. Była pustka. I była nadzieja – czasem bardzo cicha, ledwo zauważalna, ale wystarczająca, żebym wstawiała kolejnego dnia.

Było samotne macierzyństwo i życie w trybie przetrwania. Była nieumiejętność radzenia sobie z emocjami – reagowałam złością, napięciem, czasem agresją. Musiałam mieć rację, bo racja dawała mi złudne poczucie bezpieczeństwa. Nie miałam odwagi. Bałam się wyjść ze strefy komfortu, nawet jeśli ta strefa bolała.

Bałam się porzucenia tak bardzo, że często porzucałam siebie pierwsza.

Przez lata nie wiedziałam, że to wszystko ma swoje imię. Że to nie jest „moja wada charakteru”. Dziś wiem, że to były strategie przetrwania – kiedyś konieczne, z czasem zaczęły mnie kosztować zbyt wiele.

Długo myślałam, że jeśli będę silniejsza, bardziej ogarnięta, bardziej „dojrzała”, ten lęk w końcu zniknie. Nie zniknął. Zmienił tylko formę. Zrozumiałam, że nie chodziło o to, żeby przestać się bać. Chodziło o to, żeby przestać przed sobą uciekać.

Ta książka nie jest historią o tym, jak wszystko nagle się udało. To opowieść o tym, jak zaczęłam widzieć swoje schematy. Jak uczyłam się nazywać emocje, zamiast je tłumić. Jak brałam odpowiedzialność za swoje życie – nie przez kontrolę, ale przez świadomość.

Piszę ją nie dlatego, że mam wszystkie odpowiedzi. Piszę ją, bo znam pytania. I dlatego, że wiem, jak to jest żyć z lękiem, który towarzyszy każdej decyzji.

Jeśli boisz się podobnie – nie jesteś słaba. Jeśli czasem wracasz do starych reakcji – nie cofasz się. Jeśli nadal czujesz lęk, ale już wiesz, co z nim zrobić – jesteś dokładnie w tym miejscu, w którym kiedyś byłam ja.

To nie jest książka o idealnym życiu. To książka o życiu prawdziwym. I jeśli cokolwiek ma Ci z niej zostać, niech to będzie jedno: nie musisz przestać się bać, żeby zacząć żyć inaczej.....”



SCHEMATY

Pochodzę z rodziny, którą system nazywa patologiczną, ale dla mnie to był po prostu cały mój świat. Dom, który powinien być bezpieczną przystanią, był dla mnie spacerem po kruchym lodzie.

Pamiętasz to uczucie, kiedy stąpasz po zamrożonej kałuży i słyszysz to charakterystyczne trzeszczenie? Tak wyglądał każdy mój dzień. Nigdy nie wiedziałam, kiedy lód pęknie. Mój tata raz był, a raz go nie było – a jego obecność często była gorsza niż nieobecność.

Zapach alkoholu, dźwięk klucza w zamku, który budził dreszcz niepewności, i awantury, które rozrywały ciszę nocną.

Jako mała dziewczynka stałam się ekspertem od skanowania nastrojów. Zanim ktokolwiek się odezwał, ja już wiedziałam, jaka jest temperatura w domu. Czy mogę wyjść z pokoju? Czy powinnam zniknąć?

W tamtym świecie nauczyłam się swojej najważniejszej, a zarazem najbardziej niszczącej strategii: stałam się niewidzialna. Wierzyłam, że jeśli nie będę zajmować miejsca, jeśli nie będę o nic prosić, to nikomu nie sprawię kłopotu.

Stałam się cieniem w kącie pokoju, małym radarem, który musiał wiedzieć, czy mama jest smutna, czy tata jest zły.

Moja mama robiła, co mogła. Widziałam jej wysiłek, jej miłość, ale czułam ją przez grubą warstwę mgły i pustki. Bo prawda jest taka, że nawet najszczersza miłość nie wystarcza, gdy fundament Twojego świata jest lęk.

Nauczyłam się dusić emocje w zarodku. Strach, smutek, złość – to wszystko musiało zostać w środku, bo bałam się, że jeśli to z siebie wypuszczę, cały ten kruchy świat rozpadnie się na kawałki. Moja cicha prośba o miłość była tak cicha, że nikt jej nie słyszał. Zaczęłam wierzyć, że na uwagę muszę zapracować. Że muszę być „dobra”, pomocna, idealna, by zasłużyć na prawo do istnienia.

Dziś, kiedy o tym myślę, widzę tę małą dziewczynkę, która trzyma oddech, czekając na burzę. Rozumiem ją. I rozumiem Ciebie, jeśli też kiedyś musiałaś stać się murem, zanim zdążyłaś stać się dzieckiem.

Dziś mogę spojrzeć Ci prosto w oczy i powiedzieć: „Rozumiem Cię. Wiem, przez co przechodzisz”. Bo moja historia zaczęła się właśnie tam – w domu, w którym było i pięknie, i strasznie. To był mój pierwszy, bolesny krok ku temu, kim jestem dzisiaj.



DZIECKO Z DZIECKIEM NA RĘKACH

Miałam siedemnaście lat. W wieku, w którym moje rówieśniczki martwiły się o oceny w szkole, wybierały sukienki na osiemnastki i planowały pierwsze poważne randki, ja patrzyłam na test ciążowy i czułam, jak ziemia usuwa mi się spod stóp.

Nie było radosnych telefonów do rodziny. Nie było gratulacji. Była tylko głucha, dzwoniąca w uszach cisza i paraliżujący lęk. Sama wciąż byłam dzieckiem, które rozpaczliwie potrzebowało opieki, a nagle los rzucił mnie na najgłębszą wodę. Stałam się tą, która opiekę musi dawać, choć nikt nie nauczył mnie, jak opiekować się samą sobą.

Pomiędzy światami

Moje macierzyństwo nie zaczęło się od kompletowania uroczej wyprawki i radosnego oczekiwania na poród. Zaczęło się od tułaczki i walki o przetrwanie. Byłam „pomiędzy”. Bez własnego kąta, bez poczucia, że gdziekolwiek przynależę. „Prosiłam o miejsce do spania”, nosząc pod sercem nowego człowieka.

To wtedy narodził się we mnie instynkt, który towarzyszy mi do dziś – strach o nią. Był silniejszy niż mój własny głód uwagi. To był lęk pierwotny: czy będziemy mieli gdzie spać? Czy będzie bezpieczna?

Najtrudniejsza lekcja przyszła jednak później. Pamiętam te wieczory, gdy całe moje życie zamykało się w czterech ścianach pokoju, który nigdy nie był tak naprawdę mój. Żyłam w wiecznym czuwaniu. Uczyłam moją córkę ciszy, bo bałam się, że nasz hałas będzie dla kogoś ciężarem.

Kotysałam ją w półmroku, modląc się w duchu, by jej płacz nie zajął „za dużo miejsca”. Stawałam za zamkniętymi drzwiami łazienki i płakałam z całkowitego wycieńczenia, zakrywając usta dłonią, by nikt mnie nie słyszał. Wiedziałam, że nikt nie przyjdzie. Nikt nie otworzy drzwi, nie przytuli mnie

i nie powie: „Odpocznij, teraz ja ją wezmę”. Byłyśmy tylko my dwie.

Właśnie w tym lęku, w tym osamotnieniu, złożyłam sobie najważniejszą obietnicę w życiu: **moje dziecko nigdy nie będzie bało się wracać do domu**. Otoczyłam ją niewidzialną bańką mydlaną, szklanym kloszem, pod którym miało być tylko bezpieczeństwo i spokój. Stałam się murem między nią a światem, który wydawał mi się wtedy tak bardzo wrogi. Dziś wiem, że ta mała dziewczynka, którą wtedy tak bardzo starałam się uciszyć w sobie, była moim ratunkiem. To dla niej znalazłam siłę, by w końcu spakować nasze rzeczy w kilka toreb i trzasnąć drzwiami do życia, które nas niszczyło.

To dzięki niej, rodziła się we mnie kobieta, którą jestem dzisiaj – ta, która wie, że z każdego chaosu można wyjść, jeśli ma się dla kogo walczyć



SZUKANIE SIEBIE W DOROSŁYM ŚWIECIE

Kiedy weszłam w dorosłość, wydawało mi się, że zasady gry są banalnie proste. Myślałam: „Będę ciężko pracować, będę zawsze nienagannie wyglądać, odniosę sukcesy, a wtedy to mityczne poczucie wartości po prostu się pojawi”. Wierzyłam, że jeśli zewnętrzna fasada będzie lśnić, nikt nie zauważy, że fundamenty w środku wciąż drżą.

Szybko jednak zrozumiałam, że to tak nie działa. Przez lata biegłam w kołowrotku, szukając potwierdzenia swojego istnienia w oczach innych. W pracy każde „dobra robota” od szefa było jak dawka dopaminy, która pozwalała mi przetrwać do wieczora. Ale ten „zastrzyk” działał krótko. Gdy gasły biurowe światła, a ja zostawałam sama ze sobą, cała ta sztuczna pewność siebie zniknęła. Znowu byłam tą

małą, przerażoną dziewczynką, która musi zastużyć na każdy oddech.

Najbardziej bolały jednak relacje. Choć uciekłam z domu, podświadomie zbudowałam sobie nowy – dokładnie taki sam. Wybierałam ludzi, przy których czułam to samo, duszne napięcie. Spokój mnie nudził, wydawał się podejrzany. Szukałam lęku, bo tylko lęk umiałam obsługiwać.

Znów stałam się „radarem”. Pilnowałam nastrojów partnera z precyzją chirurga. Styszałam dźwięk odkładanych kluczy i już w żołądku czułam ten charakterystyczny ścisk: będzie kłótnia czy lodowata cisza? Patrzyłam, jak siada do stołu, jak uktada dłonie, jak oddycha – skanowałam każdy centymetr jego ciała, byle tylko nie wywołać konfliktu. Chodziłam na paluszkach, dbając o to, by dom lśnił, by on był zadowolony. A o swoich potrzebach? O nich całkowicie zapominałam. Myślałam, że jeśli go uratuję, jeśli naprawię jego życie, to w końcu zastużę na miłość. Powtarzałam schemat, w którym ja zawsze byłam na szarym końcu.

Plastry na krwawiące rany

Próbowałam tatać tę ziejącą w środku pustkę rzeczami. Nowe ubrania, najnowsze gadżety, egzotyczne wyjazdy – kupowałam sobie drogie „plastry”, myśląc, że jeśli otoczę się pięknem, moje życie przestanie boleć.

Ale żadna, nawet najpiękniejsza sukienka, nie potrafiła uleczyć rozszarpanego serca. To były tylko krótkie przystanki na trasie pełnej wstydu. Czułam się, jakbym utknęła w błędnym kole: dawałam z siebie wszystko innym, sprzątałam cudze bałagany, a w samotności szukałam szybkich „pocieszaczy”, byle tylko nie poczuć, jak bardzo nienawidzę swojej codzienności.

I wtedy przyszła ona- cicha, szara, paraliżująca. Depresja. To nie był smutek, który można przespać. To był stan, w którym wstanie z łóżka wydawało się zdobywaniem ośmiotysięcznika bez tlenu. Każdy ruch ważył tonę. W mojej głowie lęki urządziły sobie ucztę, szepcząc: „nie wychylaj się”, „nie jesteś dość dobra”, „nic nie znaczysz”. To była wojna, której nie mogłam już wygrać starą strategią bycia „dzielną”.

Stałam pod ścianą. Czułam, że jeśli teraz czegoś nie zmienię, zniknę na dobre. Mój świat, budowany na kłamstwie o byciu idealną, rozpadł się w drobny pył. To był mój absolutny koniec. Ciemność, w której nie widziałam już nawet własnych dłoni.

Zakończę fragmentem z mojej książki:

„Skąd wysztam

Chcę to dopowiedzieć wprost, bez upiększania.

Nie startowałam z miejsca, w którym ma się zaplecze, plan B i poczucie, że świat jest po mojej stronie. Startowałam z lęku, wstydu i przekonania, że wszystko, co dobre, jest raczej dla innych.

Nie miałam mapy. Nie wiedziałam, kim jestem ani czego chcę. Wiedziałam tylko, czego bardzo nie chcę: chaosu, strachu, ciągłego napięcia w ciele. Przez długi czas myślałam, że normalność to coś, co po prostu się ma albo nie. Że jedni dostają ją w pakiecie z dzieciństwem, a inni muszą nauczyć się z nią żyć bez instrukcji.

Wychodziłam z miejsca, w którym:

- byłam zawsze czujna, nawet gdy teoretycznie było „spokojnie”,
- brałam odpowiedzialność za emocje innych, nie mając dostępu do własnych,
- myliłam miłość z napięciem, a bezpieczeństwo z kontrolą,
- wierzyłam, że muszę zasłużyć na bycie widzianą.

Nie byłam kobietą, która wierzy w siebie. Byłam kobietą, która przetrwała. To ogromna różnica.

Długo funkcjonowałam na autopilocie. Robiłam to, co trzeba. Dla dziecka. Do pracy. Do ludzi. Do świata. A siebie odkładałam „na potem”, bo zawsze było coś pilniejszego. Myślałam, że jeszcze tylko ten jeden etap, ten jeden wysiłek, ta jedna próba i w końcu poczuję ulgę.

Nie czułam.

Czułam dopiero wtedy, gdy ciało powiedziało „dość”. Gdy napięcie przestało dawać się ignorować. Gdy smutek nie chciał już być wypychany na bok. Gdy lęk przestał być motywacją, a stał się ciężarem nie do uniesienia.

To był moment, w którym zaczęłam rozumieć, że nie da się zbudować nowego życia na starych mechanizmach. Że siła, którą znałam do tej pory, była siłą przetrwania, a nie życia.

Skąd wyszłam?

Z miejsca, w którym nie ufałam sobie.

Z miejsca, w którym nie wiedziałam, gdzie są moje granice.

Z miejsca, w którym byłam dla wszystkich, tylko nie dla siebie.

I jeśli dziś czytasz tę historię i myślisz: „ja też tak mam”, chcę, żebyś wiedziała jedno – to nie znaczy, że z Tobą jest coś nie tak. To znaczy, że nauczyłaś się żyć w warunkach, które nie były dla Ciebie dobre.

Ta książka nie powstała z pozycji siły. Powstała z drogi. Z miejsca, w którym trzeba było najpierw uznać, że coś boli, zanim dało się to uleczyć.

Dopiero stamtąd mogłam ruszyć dalej.”

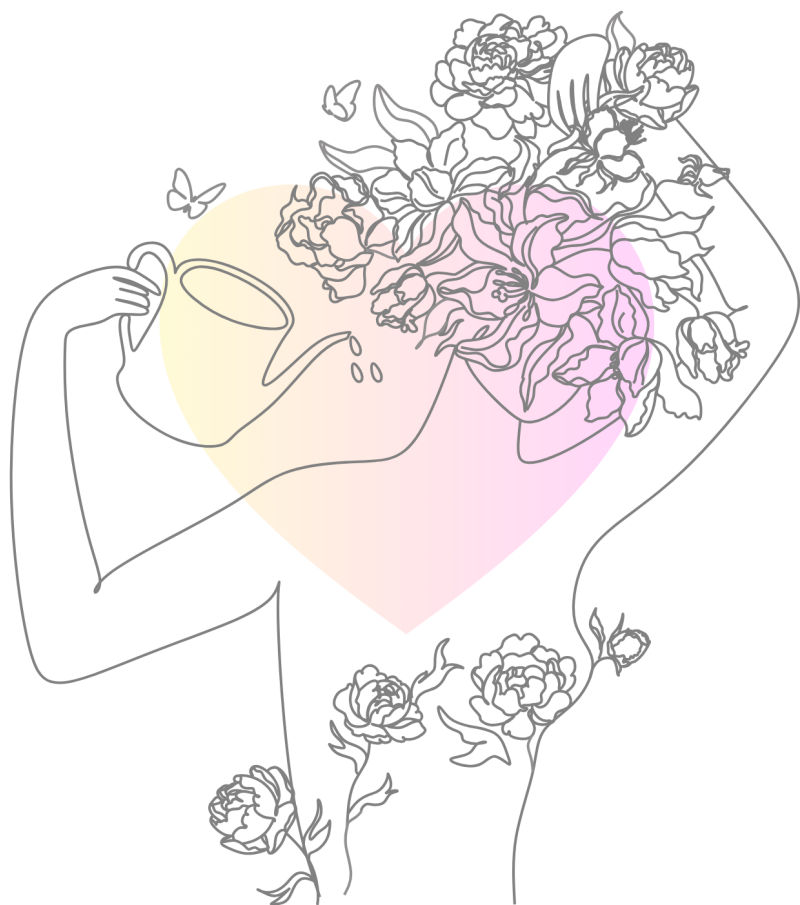
To była moja pierwsza, prawdziwa lekcja dorosłości: nie potrzebuję pieczątki od świata, żeby wiedzieć, że jestem ważna. Choć wtedy nie miałam pojęcia, dokąd mnie to zaprowadzi, czułam, że po raz pierwszy zaczynam odkrywać, kim naprawdę jestem.

Ta historia to nie był koniec. To był początek.

Początek momentu, w którym przestałam uciekać przed sobą i zaczęłam się sobie przyglądać. Bez oceniania. Bez poprawiania się na siłę.

W kolejnym ebooku opowiem Ci o tym, co wydarzyło się dalej. O pierwszych krokach po upadku. O rzeczach prostych, ale trudnych. O uczeniu się siebie od nowa.

Jeśli jesteś w miejscu, w którym czujesz, że już nie chcesz tylko przetrwać – zapraszam Cię dalej.



Zatrzymaj się tutaj na chwilę...

Wiem, że to, co przeczytałaś, mogło być trudne. Może w którymś momencie poczułaś ucisk w gardle, a może pomyślałaś: „Boże, ona pisze o mnie”. Jeśli tak było – weź głęboki oddech. Nie jesteś w tym sama.

Moja historia zatrzymała się tutaj w miejscu, które wydawało się końcem drogi. Stałam pod ścianą, a depresja i lęk odebrały mi głos. Ale chcę Ci powiedzieć coś, co wtedy wydawało mi się niemożliwe:

To był koniec mojego nowego początku :)

To właśnie tam, w tej totalnej ciszy i rozsypce, zaczęły pękać stare skorupy. Musiałam stracić wszystko, co udawałam, żeby zacząć odkrywać to, kim naprawdę jestem. Bez masek, bez bycia „dzielną na pokaz”, bez wiecznego przepraszania za to, że żyję.

Dziś zostawiam Cię z tą myślą:

Twoja przeszłość Cię ukształtowała, ale nie musi Cię definiować. To, że potrafiłaś przetrwać w lodowatej wodzie, świadczy o Twojej niesamowitej sile – ale teraz nadszedł czas, żebyś nauczyła się, jak wyjść na brzeg i po prostu zacząć oddychać.

W kolejnej części opowiem Ci o tym, jak wyglądały moje pierwsze, nieporadne kroki. O tym, jak uczyłam się mówić „nie”, jak zaczęłam opiekować się swoją wewnętrzną dziewczynką i jak odzyskałam sprawczość nad własnym życiem.

Dziękuję Ci, że dopiłaś ze mną tę kawę i wysłuchałaś mojej historii. To dopiero początek naszej wspólnej drogi.

Do zobaczenia w kolejnym rozdziale.

Ściskam Cię, M.