

KATARZYNA MILLER
MONIKA PAWLUCZUK

BYĆ KOBIECĄ I NIE ZWARIOWAĆ



BYĆ
KOBIECĄ
I NIE ZWARIOWAĆ

KATARZYNA MILLER
MONIKA PAWLUCZUK

BYĆ
KOBIECĄ
I NIE ZWARIOWAĆ

Opowieści psychoterapeutyczne

Copyright © by Wydawnictwo W.A.B., 2010

Wydanie I

Warszawa 2010

KASIA: *Kobietom*

MONIKA: *Rodzicom*

BOHATERKI:

- AGNIESZKA: Prawniczka, trzydzieści sześć lat. Stonowane kolory, gładkie jasne włosy do ramion, delikatny makijaż, delikatna biżuteria. Uprzejma, małomówna.
- MAGDA: Pięćdziesiątka wyglądająca na trzydziestkę. Piękność. Nosi się z godnością, porusza powoli, mówi cichym głosem, rozwlekle. Dyskretna elegancja. Beże, brązy. Rzadko biżuteria.
- KRYSIA: Pięćdziesiąt pięć lat. Mogłaby wyglądać ładnie, ale widać, że o siebie nie dba. Dresowe spodnie, bury sweter, włosy w nieokreślonym kolorze, nieumalowana, nieuregulowane brwi. Usłużna, każdej zrobi herbatę lub coś przyniesie.
- GOŚKA: Dwadzieścia dziewięć lat, akuratna. Wydaje się przed chwilą wyprana, wyprasowana, wygimnastykowana. Skupiona, zmarszczone czoło, mówi szybko, na jednym oddechu.
- MAŁGOSIA: Czterdzieści dwa lata. Bardzo ładna, bardzo zadbana. Ubrana codziennie inaczej, zawsze modnie i drogo, w sposób podkreślający jej zgrabną figurę. Codziennie nowa biżuteria.

Chętnie rozmawia o zakupach, kosmetykach, odchudzaniu, operacjach plastycznych.

KINGA: Po czterdziestce. Przyjaciółka Małgosi, siedzą obok siebie. Duża blondyna. Szopa jasnych włosów, biała skóra. Cała obła, cielesna, duży biust, zawsze na czarno, spokojna, często leży.

MELANIA: Najmłodsza z grupy, dwadzieścia dwa lata. Pełna wdzięku; czasem świadomie go używa, a czasem bardzo szczerze zupełnie nie wierzy w swoją urodę. Modne ciuchy, bardzo wymyślne. Umalowana. O zmiennych nastrojach.

ZOSIA: Trzydzieści pięć lat, gładka buzia, kręcone włosy. Irytująco perfekcyjna i pouczająca innych. Często się dąsa, ale ma też mnóstwo dziecięcego uroku.

EWKA: Dwadzieścia osiem lat, chuda, wysoka, chłopięca sylwetka. Zawsze nosi spodnie i fikuśne, przedziwne dodatki. Nie maluje się. Dużo się śmieje. Szczera, otwarta. Mieszka z parą gejów.

JOLA: Trzydzieści pięć lat, ciemne bujne włosy. Smukła, sprężysta, zmysłowa, trochę jakby nieobecna. Ciekawe, oryginalne kiecki. Mówi rzadko, ale wypowiedzi ma celne.

- ZYTA: Czterdziestka. Ogromne dekolty, fioletowe pasmo włosów opadające na twarz, reszta głowy – czerwona. Największe torby, najdłuższe kolczyki.
- KASIA: Terapeutka, sześćdziesiąt lat. Bywa, że wygląda na czterdzieści. Ruda, gruba. Najgrubsza z całej grupy. Kolorowo ubrana. Często się śmieje, ma dowcip na każdą okazję. Czasem się złości. Używa „wyrazów” częściej, niż wypada tutaj zamieścić. Bardzo lubi pracować z kobietami.

MIEJSCE AKCJI:

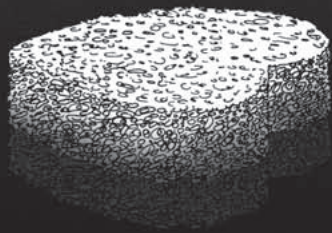
Tego miejsca nie ma. Nigdy nie było tej grupy, choć odbyło się i odbywa wiele warsztatów, w których uczestniczą zarówno podobne, jak i zupełnie inne kobiety. Terapeutka natomiast istnieje naprawdę. Reszta została trochę zmyślona, trochę przerobiona, skompilowana z wielu wykładów, sesji grupowych i indywidualnych, z wielu spotkań, krótkich i długich, w różnych miastach i miasteczkach. Jest tu więcej „gadania”, niż bywa na warsztatach, ponieważ autorkom wydawało się, że pewne

problemy wymagają szerszego wyjaśnienia. Osoby występujące jako członkinie grupy nie istnieją, ale ciekawie było je „stworzyć” i uczynić bohaterkami wątków wspólnych dla tak wielu kobiet.

Nasza książka nie została pomyślana jako podręcznik psychologicznej pracy z kobietami ani wyczerpujący, diagnostyczny przegląd kobiecych bolączek. To raczej dość swobodna i luźna próba przekazania osobistego stylu pracy terapeutki i jej podejścia do spraw, o których pragnie rozmawiać tak wiele pań, poszukujących dróg rozwoju i chcących wprowadzić zmiany w swoim życiu.

DZIEŃ

1



KASIA: Witajcie, bardzo się cieszę, że was widzę. Przed nami wspólny tydzień. Tydzień obgadywania własnych doświadczeń, dzielenia się nimi, bycia ze sobą. Powiedzcie, co was najbardziej interesuje?

GOŚKA: Praca, faceci.

KRYSIA: Mnie to chyba dzieci.

ZYTA: Seks.

AGNIESZKA: Mój facet.

KASIA: Niezły rozrzut. A od czego zaczniemy? Jakoś się pogodzicie?

EWKA: Niech będzie o facetach na dobry początek!

KASIA: Reszta pań nie zgłasza sprzeciwu? Nie widzę. A więc bomba w górę. Zadam wam na początek prowokacyjne pytanie: co robić z facetem?

AGNIESZKA: No, jest wiele możliwości.

KASIA: No, jest wiele możliwości, ale jakich?

AGNIESZKA: Kino, kawiarnia, spacer...

ZYTA: Seks.

JOLA: Życie.

KASIA: No tak. A ja wam powiem, bo trochę dłużej od was żyję, że z chłopem najlepiej jest n i c nie robić. Ale oczywiście na tym nie poprzestaną, nie taki jest cel naszego spotkania. Chcę tylko powiedzieć, że kiedy chłop kobiecie spędza sen z oczu i jest w jej życiu jedynym wyznacznikiem wszelkiego szczęścia, to mamy gotowy kobiecy dramat. Niestety dość częsty.

AGNIESZKA: Ja się z tym zmagam od dłuższego czasu.

KASIA: Opowiadaj.

AGNIESZKA: Zmagam się już długo, ale dopiero niedawno odkryłam w tym pewną regułę. Ciągłe nie mogę założyć trwałego, bezpiecznego, spokojnego związku, w którym czułabym się dobrze. Dobieram sobie fatalnych partnerów.

KASIA: Sama ich sobie dobierasz – fajnie, że to zauważyłaś.

AGNIESZKA: To, niestety, zauważyłam.

KASIA: Brawo. Kup sobie kwiaty.

AGNIESZKA: Nie omieszkam...

KASIA: Naprawdę kup! Bo zrobiłaś pierwszy krok.
Ale mów, jakie są te twoje doświadczenia
z facetami?

AGNIESZKA: Wszystkie są, niestety, bardzo podobne. Naj-
gorsze, że kiedy z kimś jestem, to jakby mnie
nie było, znikam. Znikają moje potrzeby, mój
świat, moi znajomi, moja kariera, wszystko.

KASIA: Jest tylko on.

AGNIESZKA: Jakby facet, z którym się wiązę, wypełniał mnie
całkowicie. Totalnie oddaję siebie. Nawalam
w pracy. Ostatnio przyszłam kompletnie nie-
przytomna na spotkanie z ważnym korporacyj-
nym klientem. Miałam potem problemy,
no i przede wszystkim było mi wstyd. Ale to
mnie nie ocuciło. Znoszę każdy rodzaj trakto-
wania. Nawet szczególnie się nie dziwię, kiedy
jestem traktowana tak, że nawet teraz nie
wiem, czy dam radę o tym opowiedzieć.

KASIA: Powiedz.

AGNIESZKA: To trudne... Krzyczy na mnie, mówi, że
wszystko przeze mnie. Mówi, że jestem chora
psychicznie, że on już tego nie wytrzyma.
Co jakiś czas chce odejść. Ostatnio wyjechał
i zadzwonił do mnie, żeby powiedzieć, że to
już koniec. Ziemia usunęła mi się spod nóg.

Wiem, że jestem w stanie zrobić wszystko, żeby tylko był... Wpadam w rozpacz, nie wiem, co się ze mną dzieje. Cała się trzęsę. Nie wiem, co robić. Boję się, że mnie w końcu zostawi.

KASIA: Co by się stało, gdyby cię zostawił?

AGNIESZKA: Nie wiem... Czułabym się sama, bez nikogo, samotna. Nie miałabym nawet komu powiedzieć, jak mi minął dzień.

KASIA: A jemu możesz?

AGNIESZKA: Nie...

KASIA: Co chciałabyś tutaj zrobić dla siebie?

AGNIESZKA: Chciałabym nauczyć się żyć sama. Nie czuć przymusu, żeby z nim być.

KASIA: To bardzo ważne, co mówisz. Umieć żyć w pojedynkę. Tak...

KRYSIA: Ze mną w środku dzieje się coś podobnego. Nie wiem, jak to powiedzieć. Mam pięćdziesiąt pięć lat, dwójkę dzieci. Przyjechałam tu, bo jest mi smutno, ciężko, czuję jakiś ciężar w klatce piersiowej, na ramionach, jakbym dźwigała na nich cały świat. Jestem wciąż przygnębiona, zgaszona, jakby mnie nie było. Ciągłe coś robię, choć nic mi się nie chce. Jestem jakaś taka nieżywa, jakaś taka...

KASIA: Mówisz: „Jestem taka, taka...” To brzmi, jakbyś mówiła: „Taka jest moja natura...” Jakbyś wmawiała sobie, że tak musi być. A przecież nie musi. Trafiłaś w sedno problemów wielu kobiet. Dźwiganie kłopotów całego świata i poczucie totalnej samotności, smutku, czasem nawet rozpacz, że nie ma za to żadnej nagrody.

KRYSIA: Dlatego uzależniłam się od antybiotyków, od leków w ogóle. W końcu mówię: „Czas zacząć pracę nad sobą”. I oczywiście bunt w domu, mąż się zdenerwował, bo baba nic nie robi, nic jej nie interesuje, chodzi gdzieś, Bóg wie gdzie.

KASIA: Baba się zbiesiła.

KRYSIA: I tak to trwało. Jakoś sama siebie zaczęłam dowartościowywać, ale nie umiałam odciąć dzieciom pępowiny, wszystko dla nich robiłam, spełniałam każde ich życzenie, dałabym im gwiazdkę z nieba, wszystko dla nich. No i nie mam z nimi dobrych relacji, zwłaszcza z synem. To się chyba bierze stąd, że mąż nie okazuje mi szacunku.

KASIA: Nie tylko. Także z tego, że robiłaś dla nich za dużo.

KRYSIA: I dlatego teraz uczę się asertywności, żeby umieć powiedzieć „nie”. I jednocześnie boję się, że jak powiem „nie”, stanie się coś straszniejszego. Czuję, jakbym kupowała tę ich miłość, robię coś dla nich, piorę, gotuję. Czuję się winna, że miały takie dzieciństwo, że tkwiłam w takim związku przez tyle lat.

KASIA: Nie lubiły tatusia?

KRYSIA: Nie, nie mają dobrych relacji, nigdy nie miały. Zresztą był taki okres, że on pił, tylko nie było żadnej agresji.

KASIA: Ale była psychiczna tyrania, prawda?

KRYSIA: Psychiczny tyran, tak, to się zgadza. On miał patent na wszystko.

KASIA: Ale też było mu wolno.

KRYSIA: No i nadal mieszkamy razem. Stoję na rozdrożu. Chcę się odciąć, ale nie wiem, co mam dalej zrobić. Dzieci wyprowadziły się z domu, ale my, mimo że jesteśmy po rozwodzie, mieszkamy pod jednym dachem. Teraz jest fajnie, bo kiedyś, jeśli wróciłam do domu po dwudziestej drugiej, to zastawałam drzwi zamknięte, mąż zostawiał klucz w drzwiach od wewnątrz. Jakby się skończyła doba hotelowa.

Spotkałam się z dziewczynami na mieście,
wracam, chcę otworzyć – klucz w zamku.
Nie mogę wejść.

KASIA: Co wtedy robiłaś?

KRYSIA: Stałam, na policję dzwoniłam. Policja chciała
drzwi wyważać, ale przecież człowiek w bloku
tyle lat mieszka, co będzie wywałał drzwi...
Nie tędy droga. A mąż miał satysfakcję, bo
wszyscy słyszą, o jakiej to porze żona do domu
wraca.

KASIA: Gdzie spałaś?

KRYSIA: Czułam się upokorzona. Godzinę stałam. Pies
– bo mamy jeszcze psa – wył, a ja tkwiłam pod
drzwiami. Tyle lat człowiek mieszka i nie może
wejść do domu...

KASIA: Człowiek?... Mówisz o sobie „człowiek”,
a nie „ja”. To sytuacja takiego upokorzenia, że
trudno ci nawet mówić o sobie wprost.

KRYSIA: Tak... Później to już koleżanki czekały i w razie
czego szłam spać do nich. Tak się zdarzyło
jakiś osiem, dziesięć razy. Kiedy rano wraca-
łam do domu, on już stał w drzwiach. „O, pani
wróciła”, mówił. I to z taką wyższością! Poka-
zywał mi, kto tu jest panem.

- KASIA: Łatwiej ci mówić o nim niż o sobie. Jaki jest on, a nie ty. Nie przyszło ci do głowy, żeby w ogóle nie wrócić?
- KRYSIA: Poszłam do koleżanki i wróciłam rano.
- KASIA: Ale czy nie przyszło ci do głowy, żeby nie dawać mu satysfakcji i w ogóle nie wracać wieczorem? Tylko od razu rano?
- KRYSIA: Nie. Nawet o tym nie pomyślałam.
- KASIA: Zobacz, jak bardzo masz zniewolony umysł... Ale po tylu latach można... To nie jest sprawa oceny, tylko diagnozy. To bardzo ważne, żebyśmy umiały postawić taką autodiagnozę. Mówisz: „Nawet mi to do głowy nie przyszło”. Myślę, że mieszkanie można podzielić i zamienić na dwa, i mogłabyś być u siebie. Ale na razie różne rzeczy przeszkadzają ci się uwolnić. Warto się przyjrzeć temu, co ci przeszkadza. Czego byś dla siebie chciała najbardziej?
- KRYSIA: Chciałabym umieć powiedzieć „nie”. Kiedy ja kogoś proszę, każdy może odmówić – a ja zawsze robię wszystko dla innych. Jakbym czytała w ich myślach.
- KASIA: Bardzo się starałaś, żeby czytać w myślach. Nie jest pewne, czy od razu będziesz umiała

odmówić. Ważne, by zrobić pierwszy krok. Lubię takie powiedzenie, że aby pojechać do Rzymu, trzeba najpierw wyjść z domu, a nawet choćby wstać z krzesła. Już zrobiłaś ten krok, już wstałaś z krzesła i przyjechałaś tutaj, choć jemu to się nie podoba.

KRYSIA: No, to prawda...

KASIA: Krysiu, wyglądasz, jakbyś się zdziwiła. Nie myślałaś w ten sposób?

KRYSIA: Nie. Ale to fajne.

KASIA: Nawet bardzo fajne. Duże brawa, proszę pani. Należą się! Chcesz coś jeszcze dodać?

KRYSIA: Na razie nie.

MAŁGOSIA: Ja mam własną firmę, ale też robię wszystko w domu. Od lat zajmuję się dziećmi, wszystkim. Swojemu mężowi prałam, gotowałam, obiady robiłam. I tak dalej. Oboje dużo pracujemy, ale w domu to ja robiłam wszystko. On nic. Dom też ja zbudowałam, dzieci woziłam na angielski, na tenisa. Księgowość mu prowadzę, bo on naukowiec, nie ma do tego głowy. Psa wyprowadzam. Ale on tego nie zauważał. On tylko z nosem w książkach siedział. Całymi dniami. Mnie nie widział.

KASIA: Małgosiu, słuchać tego nie można!!! Faceci nie potrzebują prasowania koszul, sprzątnania, gotowania i tak dalej. Chyba że jakiś dupek, to tak. Prasujesz, sprzątasz, bo chcesz, i robisz z siebie cierpiętnicę. Drogie panie, zdajcie sobie sprawę, facet chce fajnej baby. Takiej, która siebie lubi, ceni i nie daje, że tak powiem, sobą pomiatać. Ani nie robi wszystkiego dla niego. „Czy ja cię prosiłem, żebyś mi te obiady gotowała? Czy ja cię prosiłem, żebyś mi te wszystkie koszule prasowała?” Normalny facet chce, żebyś była zadowolona, uśmiechnięta, żebyś cieszyła się życiem i żeby on miał fajną laskę. I co bardzo istotne, żeby czuł, że uszczęśliwia swoją kobietę. Tego chcą faceci. Lubią, kiedy ich kobieta promienieje; może nawet trochę poflirtować, żeby on mógł poczuć, że ma laskę, która się innym podoba, ale jest jego... Po co ty, Małgosiu, wybrałaś sobie takiego faceta jak twój mąż? Po to, żeby dostawać w dupę.

MAŁGOSIA: No tak, ale on mi mówił, że ja powinnam to, że ja powinnam tamto... Ciągłe mną rządził, a ja chcę żyć swoim życiem.

KASIA: Ile ty masz lat?

MAŁGOSIA: Czterdzieści dwa.

KASIA: A ile chcesz mieć, żeby zacząć żyć? Bo on jest uczciwszy. On żyje tak, jak chce, a ty nie. Ale to jego wina, prawda?

MAŁGOSIA: Nie...

KASIA: Nie wiesz, co masz. Wyszłaś za mąż, bo...?

MAŁGOSIA: Bo się zakochałam...

KASIA: Przypuszczam, że było tak: on ci udowadniał, że cię kocha, a ty się zakochałaś w tym jego zakochaniu i nawet ci do głowy nie przyszło, żeby zacząć poznawać samą siebie, prawdziwą siebie. Żeby się dowiedzieć, czego TY chcesz, czego TY potrzebujesz, jaka jest twoja droga, t w ó j pomysł na życie. Czy w rodzinnym domu było ci dobrze?

MAŁGOSIA: Nie za bardzo.

KASIA: Czyli facet wyjął cię z miejsca, w którym nie było ci dobrze, włożył do innego i zapewnił, że teraz już na pewno będzie dobrze. A ty mu uwierzyłaś. W dodatku nie wymagał od ciebie niczego poza prasowaniem, praniem i sprzątniem. I ty w to wszystko weszłaś jak w masło!

Różne twoje cechy, które masz od urodzenia – to, że jesteś żywą, fajną istotą – przetrwały, bo było ci w miarę wygodnie i miło. Na pewno

czas zyskałaś nawet poczucie, że masz miłość, prawda? Ale żeby tak samej rączki w coś włożyć i stworzyć, to nie. To on powinien się starać, byś nadal czuła się atrakcyjna, dbać o twój rozwój, dostarczać wartości. A tymczasem on, zadowolony z tego co ma, po prostu siedzi w domu i nie dba o to, że pani się zaczęło nudzić.

MAŁGOSIA: Nie, nie, nie! Absolutnie nie tak. On właściwie nic z siebie nie dawał.

KASIA: Jak to: niczego nie dawał?

MAŁGOSIA: To ja byłam tą z inicjatywą.

KASIA: No i co?

MAŁGOSIA: Na początku było fajnie, bo mąż w tym uczestniczył.

KASIA: Pozwalał się zabierać w różne miejsca, tak?

MAŁGOSIA: Tak. A później zaległ na kanapie.

KASIA: Też miałam męża, który leżał na kanapie, ale go zostawiłam. Dopóki przemieszczaliśmy się z miejsca na miejsce i urządzaliśmy nowe mieszkania, jeszcze się jako tako ruszał, ale potem zaległ na kanapie z szachami i muzyką. Wtedy zdałam sobie sprawę, że ja tak nie

chę. I też nie umiałam się szybko rozstać. Zafundowałam sobie romans, myślałam, że to coś załatwi. Taka wtedy byłam głupia.

MAŁGOSIA: Ja też zafundowałam sobie romans. I to też niczego nie załatwiło. Mąż robił doktorat, ja kupiłam dom. On wykładał na uczelni, ja rodziłam dzieci.

KASIA: A miałaś frajdę z tego wszystkiego?

MAŁGOSIA: No oczywiście.

KASIA: To dlaczego narzekasz? A zarabiał w tym czasie?

MAŁGOSIA: Tak sobie. Ja więcej... Ale ja się cieszę, bo on jest znanym naukowcem.

KASIA: Bo ty jesteś żoną znanego naukowca.

MAŁGOSIA: Nie, ja jestem sobą.

KASIA: Oj, czy na pewno? Przecież twój mąż podnosi twój prestiż.

MAŁGOSIA: No tak, ja wszystkim mówię, że on jest bardzo dobrym specjalistą.

KASIA: Między innymi dzięki tobie.

MAŁGOSIA: Tak.

KASIA: A podziękował ci? Okazał wdzięczność?...
No, nie udawaj, że nie słyszysz. Kazałaś sobie podziękować?

MAŁGOSIA: No, niby tak.

KASIA: I co?

MAŁGOSIA: No, nie bardzo.

KASIA: To znaczy, że robiłaś to nieskutecznie.

MAŁGOSIA: No właśnie o to mi chodzi, że przez te wszystkie lata to ja zajmowałam się domem, dziećmi...

KASIA: Ale robiłaś TO z przyjemnością, ochotą...
A poprosiłaś go, żeby podziękował, czy liczyłaś, że on się domyśli?

MAŁGOSIA: No, przychodziłam i mówiłam: „Słuchaj, może pojedziemy gdzieś na obiad? Nie chce mi się gotować. Jestem zmęczona...” A on na to, że nie, bo teraz nie może, bo coś tam.

KASIA: Chciałaś, żeby ci podziękował, jadąc z tobą na obiad i pozwalając ci nie gotować?

MAŁGOSIA: No tak...

KASIA: Czy naprawdę by ci to wystarczyło?

MAŁGOSIA: Nie dostałam nawet tyle.

KASIA: Bo niedużo chcesz. Dostać podziękowanie to nie to samo, co pójść na obiad. Myślę, że miałaś ochotę i na obiad, i na podziękowanie. Tylko wtedy to już by była rozpusta, prawda?

MAŁGOSIA: I to jaka!

KASIA: Pracowałaś na jego karierę. Może nie byłaś w tym bezinteresowna, bo pracowałaś też na własną, ale dzięki tobie mógł robić swoje łatwiej i szybciej. Nie był obciążony sprawami domu i gdyby ci podziękował, poczułabyś się doceniona w tym, co robiłaś. Nie dopominałaś się wprost o wdzięczność, bo to przecież nie wypada. Chciałaś mieć przynajmniej ten obiad na mieście, ale tego też jasno nie powiedziałaś. To by się liczyło tylko wtedy, gdyby on sam się domyślił.

MAŁGOSIA: No jasne. Sama go przyzwyczaiłam do tego, że o nic nie musiał prosić, za nic dziękować, a ja i tak zasuwałam.

KASIA: Kiedy traktujesz siebie jak wieloczynnościowego robota, stajesz się nim. Proste.

MAŁGOSIA: Sama to sobie zrobiłam.

KASIA: Brawo. Mądra konstatacja.

MAŁGOSIA: Dziękuję.

KASIA: Proszę bardzo! I powtarzaj sobie, że dla tego nic nie masz – ani podziękowań, ani obiadku, bo sama sobie to robisz. Nie robisz oczywiście tego specjalnie, ale robisz! Znam taki dowcip o facecie, który skonstruował pułapkę na myszy. Przychodzi do urzędu patentowego i chce ją zarejestrować. Wynalazek jest prosty: stawiamy żyletkę na sztorc, po jednej stronie kładziemy serek, po drugiej słoninkę. Przychodzi myszka i podjada, z tej strony serek, z tej strony słoninka, i ucina sobie główkę. „Dobry ten pana wynalazek, ale drogi” – mówią mu w urzędzie. „Niech pan pomyśli i przyjdzie jeszcze raz”. Po miesiącu facet wpada rozradowany. „Już wiem! Stawiamy samą żyletkę, przychodzi myszka i patrzy: ani serka, ani słoninki, i ucina sobie główkę”. Widzicie podobieństwo? Kiedy facet startuje do dziewczyny, mamy ją i serkiem, i słoninką. Po latach nie ma już ani serka, ani słoninki, ale główka i tak jest już ucięta.

MAŁGOSIA: Od września jestem sama, bo powiedziałam, że mam dość.

KASIA: Nie wyglądasz na ucieszoną...

MAŁGOSIA: Tydzień po rozstaniu z mężem pojechałam do filharmonii i spotkałam się z koleżankami.

Wszyscy mi mówili, że dobrze wyglądam i że promienieję. Wróciłam do domu i pomyślałam, że może nie powinnam dobrze wyglądać, skoro facet mnie zostawił.

KASIA: O Jezu, z niektórymi nie warto pracować!!! Albo się ockniesz, albo nic z tego nie będzie. Mam wrażenie, że lubisz sobie posiedzieć w tym błotku. Czy ty wiesz, czego chcesz? Chcesz go czy nie? Wyrzucasz go, a teraz jęczysz, że go nie ma?

MAŁGOSIA: Wyrzuciłam, bo myślałam, że się ocknie.

KASIA: A jak on ma się zorientować, że w ten sposób chcesz mu coś pokazać? Nazbierałaś mnóstwo agresji wobec niego. Ulała ci się z tego garnka i teraz nie wiesz, co zrobić, bo umiesz reagować tylko wtedy, kiedy gar ze złością jest pełen. Małgosiu, obawiam się, że sterują tobą twoje nieopanowane emocje, nie twoja świadomość. Nie twoja wiedza o sobie, nie to, czego chcesz, nie to, czego nie chcesz, tylko to, że już nie możesz wytrzymać. To nie jest pomyślna diagnoza, bo oznacza, że jesteś wobec samej siebie bezradna. Działasz odruchowo i w efekcie znajdujesz się w miejscu, w którym wcale nie chciałaś być. Dzieje się tak, bo nie znasz siebie, nic o sobie nie wiesz.

PODZIĘKOWANIA

Autorki dziękują wszystkim kobietom, które wzięły udział w warsztatach Katarzyny Miller i które stały się inspiracją do naszych historii, a także wszystkim osobom, które z wielką cierpliwością książkę czytały w trakcie jej powstawania i dzieliły się swoimi uwagami.

SPIS RZECZY

Dzień pierwszy 10

Dzień drugi 66

Dzień trzeci 112

Dzień czwarty 166

Dzień piąty 236

Dzień szósty 284

Redaktor prowadzący: Adam Pluszka
Redakcja: Magdalena Leszczyńska
Korekta: Anna Wiese, Mariola Hajnus
Redakcja techniczna: Anna Hegman

Projekt okładki i stron tytułowych: Anna Pol
Ilustracje na okładce oraz w tekście: Zuza Miśko
Fotografia autorek: © Zosia Zija

Wydawnictwo W.A.B.
02-386 Warszawa, ul. Usypiskowa 5
tel./fax (22) 646 01 74, 646 01 75, 646 05 10, 646 05 11
wab@wab.com.pl
www.wab.com.pl

Druk i oprawa: DRUK-INTRO S.A., Inowrocław

ISBN 978-83-7414-649-4



KATARZYNA MILLER

filozofka, psycholożka, psychoterapeutka, poetka. Związana z miesięcznikiem „Zwierciadło” i Radiem Kolor. Autorka bestselleru *Chcę być kochana tak jak CHCĘ. Rozmowy terapeutyczne* (2005; z Ewą Konarowską); wydała ponadto *Bajki rozebrane* (2008; z Tatianą Cichocką) oraz tomiki wierszy *Stoleczek* (1997) i *Ból jest jedwabiem* (2000).

MONIKA PAWLUCZUK

dziennikarka i reżyserka, autorka kilkunastu cykli telewizyjnych i radiowych oraz kilku filmów dokumentalnych, pracuje z kobietami jako coach i trener rozwoju osobistego.

Dwanaście kobiet w różnym wieku i w różnych sytuacjach życiowych (singielki, mężatki, rozwódki) spotyka się na kilkudniowej terapii, aby ulepszyć swoje życie. Stopniowo wychodzą na jaw ich problemy. Kobiety docierają do ukrytych przyczyn złego samopoczucia. Zaczynają inaczej oceniać siebie i widzą przed sobą nowe możliwości. Katarzyna Miller jako terapeutka daleka jest od wygłaszania prawd absolutnych. Wie, że każda kobieta jest inna. Nie nakłania do wywrócenia życia do góry nogami, ale pomaga odnaleźć wewnętrzną siłę, by ze spokojem stawić czoła światu.

PATRONAT MEDIALNY



978-83-7414-649-4



9 788374 146494

cena 34,90 zł