

BEATA BIAŁY



KOBIETY, KTÓRE WSTYDZĄ SIĘ ZA BARDZO

CZEGO WSTYDZIMY SIĘ NAJBARDZIEJ?

DLACZEGO WARTO POZNAĆ I ROZBROIĆ SWÓJ WSTYD?

CO ZROBIĆ, BY WSTYD NAS NIE BLOKOWAŁ?



BEATA BIAŁY

KOBIETY, KTÓRE WSTYDZĄ SIĘ ZA BARDZO

CZEGO WSTYDZIMY SIĘ NAJBARDZIEJ?

DLACZEGO WARTO POZNAĆ I ROZBROIĆ SWÓJ WSTYD?

CO ZROBIĆ, BY WSTYD NAS NIE BLOKOWAŁ?



DOM WYDAWNICZY REBIS

Spis treści

Okładka

Strona tytułowa

Polecamy

Motto

Zamiast wstępu

ROZDZIAŁ 1. Czego się wstydzimy?

Strona redakcyjna

POLECAMY RÓWNIEŻ:

KATARZYNA KUCEWICZ

KOBIETY, KTÓRE CZUJĄ ZA BARDZO

MARZENA MAWRICZ

KOBIETY, KTÓRE NIE CHCĄ SIĘ BAĆ

SYLWIA SITKOWSKA I KATARZYNA TROSZCZYŃSKA

KOBIETY, KTÓRE STARAJĄ SIĘ ZA BARDZO
KOBIETY, KTÓRE PRAGNĄ ZMIANY

ROBIN NORWOOD

KOBIETY, KTÓRE KOCHAJĄ ZA BARDZO

HOLLY HAZLETT-STEVENSON

KOBIETY, KTÓRE MARTWIĄ SIĘ ZA BARDZO

„Wstydzić się jest rzeczą ludzką”.

Brené Brown

ZAMIAST WSTĘPU

Droga czytelniczko,

jeśli trzymasz tę książkę w rękach, to znaczy, że być może wiesz, jak to jest wstydzić się za bardzo. Może zdarzyło ci się kiedyś podczas rodzinnego obiadu, na który przyjechali wszyscy krewni, uświadomić sobie, że pod rękawem twojej nowej, zachwycającej sukienki dumnie powiewa metka. Albo wygłaszając przemówienie na ważnym spotkaniu, nagle zdałaś sobie sprawę, że przez cały czas miałaś papier toaletowy przyklejony do buta i wszyscy go widzieli. A może na eleganckim przyjęciu, gdzie wszyscy wokół rozmawiali po angielsku, nie miałaś pojęcia, o czym mówią, w dodatku ktoś cię o coś zapytał, a ty nie potrafiłaś odpowiedzieć. Albo jakaś rozmowa zeszła na temat znanej książki, której nie przeczytałaś, i wszyscy czekali na twoją opinię, a ty poczułaś, że twarz zaczęła ci płonąć, bo nie miałaś nic do powiedzenia. To w gruncie rzeczy są te małe momenty wstydu, o których łatwo opowiedzieć, bo każda z nas ich doświadczyła. Ale wiem też, że są takie rzeczy, których wstydzimy się znacznie bardziej – tak bardzo, że nawet nie potrafimy ich wypowiedzieć na głos.

Bo czym jest naprawdę wstyd? Nie chodzi przecież tylko o plamę na sukience. Jeśli poprosiłabym cię, byś wymieniła dziesięć rzeczy, których wstydzisz się najbardziej... No dobra, trzy rzeczy, o których nawet wstydzisz się wspominać... Zastanów się chwilę. Czego byś nie powiedziała? Ze wstydu. Może to coś, co zrobiłaś dawno temu, a co wciąż cię prześladowuje. Może to jakieś twoje uczucie, którego nie potrafisz zrozumieć ani zaakceptować. Może to myśl, że nie jesteś wystarczająco dobrą matką, żoną, córką, pracownicą. Może to obawa, że jeśli ktoś naprawdę cię pozna, zobaczy, że nie jesteś tą idealną osobą, za jaką chciałabyś uchodzić. Tak, wstyd ma wiele twarzy. To uczucie, które potrafi nas zamknąć w klatce naszych własnych myśli i sprawić, że czujemy się całkowicie same, nawet

gdy jesteśmy otoczone ludźmi. Wstyd mówi nam, że nie jesteśmy wystarczająco dobre, że nie zasługujemy na miłość i akceptację.

Ale wiesz co? Wstyd nie musi nas definiować. Wstyd, choć bolesny i trudny do zniesienia, jest częścią ludzkiego doświadczenia. Nie tylko ty go czujesz. I właśnie dlatego napisałam tę książkę – by pokazać, że wstyd można zrozumieć, oswoić, a nawet wykorzystać jako siłę do działania.

Pozwól, że podzielę się z tobą historią z mojego życia – historią, która przypomina mi, że wstyd, choć często przytłaczający, nie musi nami rządzić. Oczywiście nie będzie to jedna z tych historii, których nigdy w życiu nie wyjawiałabym nikomu, nawet gdyby mnie grillowano, bo przecież się wstydzę. Za siebie, za innych, za wszystko. Ale mam takie, uwierz mi. Są jak ciężki kamień u szyi, który wciąż noszę, bo to wcale nie tak łatwo pozbyć się wspomnienia dawnych błędów, grzechów, wstydów. Pewnie zabiorę je ze sobą do trumny. A może do urny... Nie, nie już postanowiłam – swoje ciało, którego bardzo się wstydzę, oddam na cele badawcze dla studentów uniwersytetu medycznego. Na kimś uczyć się muszą, więc dlaczego nie na mnie? Mam tylko nadzieję, że po śmierci nie odczuwa się wstydu. Ale dziś opowiem ci o wstydzie mniejszym, choć również bolesnym. Opowiem, bo z nim sobie poradziłam, więc to żadne bohaterstwo. Pewnego dnia, dawno temu (no dobrze, nie tak dawno), miałam wyjątkowo ważne spotkanie biznesowe. W moim zawodzie „biznesowe” oczywiście brzmi śmiesznie, więc może „służbowe”? No w każdym razie ważne. Postanowiłam włożyć swój najlepszy garnitur – nowiutki, śnieżnobiały, który miał mi dodać pewności siebie. Byłam gotowa na podbój świata. Tuż przed samym spotkaniem zaproponowano mi kawę. Małe espresso! Zdecydowałam się na szybki łyk, żeby dodać sobie energii. Oczywiście, jak to bywa, gdy podnosiłam filiżankę, los postanowił zagrać mi na nosie – kawa wylądowała na moim śnieżnobiałym ubraniu. Pierwsza myśl? „Zniknij, zniknij, zniknij!” Serce mi waliło, twarz czerwieniła się z każdą sekundą coraz bardziej. Ale zamiast uciekać, wzięłam głęboki oddech, podniosłam głowę i... weszłam na to spotkanie z plamą na środku ubrania. Zamiast ukrywać, postanowiłam wykorzystać tę sytuację. „Proszę państwa – powiedziałam na wstępie – dzisiejszy trend w modzie to kawa na ubraniu. Jak widzicie, jestem trendset-

terką, co może dobrze wróżyć naszemu projektowi”. Co się stało? Śmiech rozładował atmosferę, a wstyd, który wcześniej wydawał się gigantyczny, zmalał do rozmiaru małej plamki na mojej marynarce.

Tak, to jest przykład wstydu, o którym łatwo mówić. Ale co z tymi wstydami, które nosimy głęboko w sobie, których nie dzielimy nawet z najbliższymi przyjaciółkami? Co z tym wstydem, który mówi nam, że jesteśmy gorsze, że coś z nami jest nie tak? Mam ich całą walizkę! Ten wstyd jest bardziej złożony i trudniejszy do przezwyciężenia. Znasz go przecież, prawda? Ale właśnie dlatego ta książka jest dla ciebie. Aby pomóc ci zrozumieć, że nie jesteś sama, że każda z nas nosi w sobie takie sekrety, ale może doprowadzić do tego, żeby wstyd przestał być ciężarem, a stał się siłą.

W tej książce znajdziesz historie znanych kobiet, które z naszej perspektywy nie mają się czego wstydzić. A jednak! Pokazują, jak radzą sobie ze wstydem, jak go oswajają i przekształcają w siłę. To także miejsce, gdzie możemy razem śmiać się z tych chwil, które na pierwszy rzut oka wydają się katastrofami, ale z perspektywy czasu stają się zabawnymi anegdotami. Będziemy razem odkrywać, jak wstyd może się stać naszym sprzymierzeńcem, a nie wrogiem. W końcu, jak mówi znane powiedzenie: „Co nas nie zabije, to nas wzmocni”.

Nie obiecuję, że po przeczytaniu tej książki wstyd całkowicie zniknie z twojego życia – ale obiecuję, że nauczysz się patrzeć na niego z innej perspektywy. W końcu każda z nas ma chwile słabości, ale definiuje nas to, jak sobie z nimi radzimy.

Rozsiądź się więc wygodnie, zaparz sobie filiżankę kawy (choć może tym razem bez śnieżnobiałego garnituru) i zanurz się w opowieści o kobietach, które wstydzą się za bardzo – i o tym, jak znalazły sposób, by to zmienić.

Witaj w klubie!

CZEGO SIĘ WSTYDZIMY?

czyli rozmowa, której nikt nie chce zacząć

Wiesz, wstyd to taki dziwny towarzysz, który pojawia się znienacka, czasem nawet wtedy, gdy wszystko wydaje się w porządku. „Wstyd – pisze w książce *Dary niedoskonałości* Brené Brown – czai się w różnych miejscach, które bardzo dobrze znamy. A to przyłgnie do wyglądu zewnętrznego czy wyobrażenia o naszym ciele, a to będzie się czepiał rodziny, rodzicielstwa, pieniędzy czy pracy. Może dotyczyć stanu naszego zdrowia, uzależnień, seksu, starości czy religii”. Wstyd jest jak cichy głos w głowie, który przypomina o tym, o czym wolałybyśmy zapomnieć. Czasami to drobnostka, czasami coś, co tkwi w nas głęboko od lat. Ale gdyby ktoś zapytał cię wprost: „Czego naprawdę się wstydzisz?”, czy byłoby łatwo odpowiedzieć? Nie, bo wstyd to coś, co często skrywamy nawet przed sobą.

Wstyd za przeszłość czyli chwile, które najchętniej wymazałybyśmy z pamięci

Każda z nas nosi w sobie wspomnienia, które najchętniej wymazałaby z pamięci. To momenty, które przypominają o naszych słabościach, o decyzjach, które z perspektywy czasu wydają się zupełnie niezrozumiałe. Może to była chwila, w której działałaś pod wpływem emocji, pozwalając, by lęk, gniew czy poczucie samotności kierowały twoimi wyborami. A może to była decyzja, którą podjęłaś w nadziei na lepsze jutro, ale która ostatecznie przyniosła więcej bólu niż radości. Ja również mam takie momenty w swojej przeszłości, które najchętniej bym wymazała. Pamiętam, jak zaangażowałam się w związek, który od samego początku nie miał przyszłości. Gdzieś w głębi duszy wiedziałam, że to nie to, że ten mężczyzna nie jest dla mnie. Ale strach przed samotnością był silniejszy niż rozsądek. Trzymałam

się tej relacji, jakby była ostatnią deską ratunku, choć wiedziałam, że z każdym dniem coraz bardziej się w niej zatracam. I teraz, kiedy o tym myślę, czuję wstyd – nie tylko za to, że byłam w tym związku, ale za to, że pozwoliłam sobie na taką desperację. Wstyd za to, że tak bardzo bałam się być sama, że wolałam trwać w czymś, co mnie niszczyło, niż zmierzyć się z rzeczywistością samotności. Ale wstyd za przeszłość nie ogranicza się tylko do błędnych związków. Są też inne momenty, które powracają, choć chciałabyś, by pozostały zapomniane. Może ktoś przypomniał ci coś, co zrobiłaś wiele lat temu – błąd, którego wtedy nie potrafiłaś uniknąć, słowa, które wypowiedziałaś w gniewie. I nagle, choć minęło tyle czasu, poczułaś taki wstyd, jakby to wszystko wydarzyło się zaledwie wczoraj. To uczucie, które potrafi wrócić z zaskoczenia, przypominając ci, że przeszłość nie zawsze chce zostać w przeszłości.

Wstyd za przeszłość należy do najtrudniejszych do przezwyciężenia, bo dotyka nas w miejscach, które są najbardziej wrażliwe. Każda z tych chwil przypomina o tym, kim kiedyś byliśmy, o naszych słabościach, o tym, jak daleko mogliśmy zboczyć z drogi, którą sobie wyznaczyłyśmy. To wstyd, który może być tak silny, że nawet po wielu latach wciąż potrafi nas zranić, wciąż potrafi wywołać ból, który staramy się ukryć. W dodatku przeszłości nie możemy już zmienić, naprawić ani wygumkować. Ale czy naprawdę trzeba? Warto pamiętać, że przeszłość, chociaż bolesna, jest częścią tego, co nas ukształtowało, co nas nauczyło, co doprowadziło nas do miejsca, w którym jesteśmy teraz. Nie możemy wymazać tych momentów, ale możemy spróbować spojrzeć na nie inaczej – nie jak na porażki, ale jak na lekcje. Każda z tych chwil, każdy błąd, każda decyzja, która wydaje się teraz niewłaściwa, była krokiem na drodze do zrozumienia siebie, do odkrycia, kim naprawdę jesteśmy, czego chcemy, a co na pewno nie wyjdzie nam na dobre. Takie życiowe lekcje, jak to lekcje, muszą przecież kosztować. Czasem słono. Wstyd i tak jest najniższą ceną. Pamiętaj o tym. I o tym, żeby był po coś. Ludzie często mówią: „Wszystko, co nas spotyka, dzieje się po coś”. Tak, pod warunkiem, że coś z tym zrobimy. Jeśli nie, dzieje się po nic. Wstyd za przeszłość może być żywy, ale to my decydujemy, jaką rolę odegra w naszym życiu. Możemy pozwolić mu, by nas paraliżował, by trzymał

nas w miejscu, ale możemy też zdecydować, że nie będziemy dłużej więz-
niami swoich dawnych błędów. Nie musisz zapominać, ale możesz dokonać
wyboru i postanowić nie żyć już dłużej w cieniu przeszłości. Twoje życie to
coś więcej niż chwile, które chciałabyś wymazać. To również momenty,
które wciąż masz przed sobą, pełne nowych szans i możliwości.

Wstyd za rodzinę czyli gdy korzenie ciążą zbyt mocno

Rodzina. Dla wielu źródło dumy, ale dla innych – źródło wstydu. Marta, jedna z moich dawnych znajomych, dorastała w małym miasteczku, gdzie wszyscy się znali. Jej rodzina, choć była kiedyś szanowana, z czasem zaczęła stawać się przedmiotem plotek. Jej ojciec, niegdyś ceniony w społeczności, popadł w długi i zaczął mieć problemy z prawem. Miasteczko szybko dowiedziało się o jego kłopotach, a jego nazwisko stało się symbolem upadku. Marta zawsze unikała rozmów o rodzinie. W szkole była cicha, starała się nie zwracać na siebie uwagi. Pewnego dnia podczas przerwy kilka dziewczyn zaczęło rozmawiać o najnowszych plotkach z miasta. Jedna z nich, nieświadoma, że Marta może to słyszeć, zaczęła opowiadać o kłótni, która wybuchła poprzedniej nocy w ich sąsiedztwie. „Podobno to rodzina Kowalskich znów narobiła hałasu. Co się z nimi stało?” – zapytała. Marta, siedząc w kącie, czuła, jak rumieńce zalewają jej twarz. Wiedziała, że mowa o jej ojcu, który znów wdał się w awanturę po tym, jak wierzy-
ciele przyszli żądać spłaty długów. Przez lata Marta starała się odciąć od tej przeszłości. Kiedy dorosła, wyjechała do dużego miasta, próbując zostawić za sobą to, co wydarzyło się w miasteczku. Ale cień przeszłości nie opuszczał jej tak łatwo. Każdy dzwonek telefonu, każda niespodziewana wiadomość przypominała jej o tym, o czym starała się zapomnieć. Zawsze się bała, że ktoś z jej nowego otoczenia dowie się o jej pochodzeniu i zacznie patrzeć na nią przez pryzmat dawnych wydarzeń. Marta często wspominała dzieciństwo z mieszanymi uczuciami. Choć kochała rodzinę, nie mogła zignorować ciężaru, jaki na nią nałożyła. Z czasem nauczyła się jednak, że

jej wartość nie zależy od tego, co zrobili inni. Zaczęła budować swoją przyszłość na własnych warunkach, choć czasem, w chwilach słabości, wciąż się zastanawiała, jak wyglądałoby jej życie, gdyby los jej rodziny potoczył się inaczej.

Wstyd za ciało czyli to nie tylko o „wygląd” chodzi

Ach, ciało. Temat rzeka, prawda? Nasze ciało jest z nami od zawsze, a jednak często czujemy się z nim obco, jakbyśmy nosiły na sobie coś, czego nie akceptujemy. I nie chodzi tu tylko o to, że mamy parę kilo za dużo czy zmarszczki, których z biegiem lat przybywa coraz więcej. To znacznie głębsza historia, historia, która zaczyna się często już w dzieciństwie. Pamiętam, jak jako dziecko wstydziłam się, że jestem chuda i mam odstające uszy. Byłam faktycznie bardzo szczupła, co w tamtych latach było dla mnie powodem nieustającego dyskomfortu. Dzisiaj, patrząc wstecz, oddałabym wiele, żeby z powrotem mieć taki wstyd. Co do uszu – chyba po prostu sobie je wymyśliłam, bo teraz widzę, że nie mogły być żadnym problemem. Jednak wtedy były dla mnie symbolem wszystkiego, co uważałam za niedoskonałe w swoim wyglądzie. Pamiętam też, jak unikałam basenów i plaż, bo byłam przekonana, że wszyscy patrzą tylko na moje niedoskonałości. Myślałam, że każde spojrzenie, każdy uśmiech w moją stronę kryje za sobą ocenę, krytykę. To były lata, kiedy wstyd związany z ciałem przenikał każdy aspekt mojego życia – od ubrań, które wybierałam, po miejsca, które odwiedzałam. A później przyszedł czas, kiedy po operacji czułam się wręcz odrażająca. Blizna, którą nosiłam, była dla mnie jak piętno, które chciałam ukryć przed całym światem. Każde spojrzenie innych wydawało mi się pełne litości albo odrazy, choć teraz wiem, że większość z tych spojrzeń była po prostu obojętna. To ja sama widziałam w sobie coś, czego inni w ogóle nie dostrzegali. Ale to nie koniec. Powinnam wyrosnąć ze wstydu, tymczasem on czaił się przez lata gdzieś w kącie, by znów mnie niespodziewanie dopaść. Pamiętam to ciepłe, leniwe popołudnie. Siedziałam w kawiarni, którą zawsze wybierałam na chwilę odpoczynku po zakupach.

Duże okno wpuszczało miękkie światło, a ja, jak zawsze, zajęłam miejsce przy samym szkłe, żeby obserwować ludzi przechodzących obok. Lubiłam to. Dawało mi poczucie, że jestem częścią miasta, częścią czegoś większego. Tego dnia czekałam na kelnerkę, która była do tego stopnia pochłonięta rozmowami z młodymi klientkami, że nie zwróciła uwagi na mój delikatnie uniesiony palec.

Patrzyłam na swoje odbicie w szybie. Nie było to zamierzone. Po prostu światło tak padło, że zobaczyłam swoją sylwetkę – niemal przezroczystą, wtapiającą się w tło. Mój wzrok powędrował ku ramionom. Bluzka na cienkich ramiączkach, która rano wydawała się odpowiednia, teraz uwydatniała coś, czego wolałabym nie widzieć. Moje ramiona – obwisłe, pomarszczone, jakby niepasujące do mnie, do tej wersji siebie, którą wciąż nosiłam w głowie. Dwie młode kobiety przy stoliku obok roześmiały się głośno. Czy na mnie patrzyły? Czy coś zauważyły? Czy tylko sobie wmawiałam, że ich śmiech miał jakikolwiek związek ze mną? Poczułam, jak ciepło wstydu zalewa mi twarz, jakby ktoś skierował reflektor na moją niedoskonałość. Spuściłam oczy, schowałam ręce pod stół i nagle poczułam się jak cień samej siebie. Transparentna. Starsza pani, na którą nikt nie zwraca uwagi, chyba że z odrobiną litości. Tego dnia wróciłam do domu wcześniej niż zwykle. Lustrzane odbicie w korytarzu powitało mnie zimnym spojrzeniem. Zdjęłam bluzkę i stanęłam przed lustrem, patrząc na swoje ramiona, których wcześniej tak naprawdę nigdy nie zauważałam. Były tam – zawsze były – ale teraz wydawały się symbolem wszystkiego, co traciłam z wiekiem: jędrności, pewności siebie, poczucia, że jestem widoczna dla świata.

Nie wiem, dlaczego tego dnia się nie rozplakałam. Może to był moment buntu. Wzięłam szal, który leżał na fotelu w salonie, owinęłam go wokół ramion i spojrzałam na siebie z innej perspektywy. Wyglądałam... dostojnie. Trochę jak postać z portretu. Uśmiechnęłam się do tego odbicia, jakbym spotkała kogoś, kogo dawno nie widziałam. Kogoś, kto wciąż był we mnie – w środku. Następnego dnia poszłam na zakupy. Nie, nie kupiłam ubrań, które miałyby ukryć moje ramiona. Zamiast tego poszłam do księgarni. Kupiłam książkę o akceptacji swojego ciała i przeczytałam ją w jeden weekend. Słowa autorki – kobiety, która przeszła przez podobne

uczucia – były jak rozmowa z przyjaciółką, której brakowało mi w tamtej kawiarni. Zaczęłam robić małe kroki. Ciepłe dni przestały mnie przerażać. Gdy wychodziłam na spacer, zabierałam lekki szal, nie jako zasłonę, ale jako ozdobę, coś, co mówiło: „To jestem ja – w pełni”. Zapisalam się też na zajęcia jogi. Nie żeby „walczyć” z moim ciałem, ale żeby lepiej je poznać, poczuć je takim, jakie jest teraz.

Trochę później wróciłam do tej samej kawiarni. Tym razem usiadłam w środku. Kelnerka, ta sama co wtedy, podała mi kawę z uśmiechem, jakby rozpoznawała stałą klientkę. Byłam ubrana w prostą sukienkę z odkrytymi ramionami. Patrzyłam na ludzi wokół i zorientowałam się, że nikt mnie nie zauważa. Ale nie było w tym smutku. To była wolność. Nikt nie patrzył, bo nie musiał. A ja byłam w pełni widoczna dla siebie. I to wystarczyło.

Wiem, że nie jestem w tym osamotniona. Znam wiele kobiet, które zmagają się z podobnym wstydem. Jedna z moich przyjaciółek, mama dwójki dzieci, wstydzi się rozstępów po ciąży. Mówi, że choć kocha swoje dzieci nad życie, to patrzeć na swoje ciało przypomina jej o wszystkim, co straciła – o młodości, o poczuciu atrakcyjności, które kiedyś było dla niej tak ważne. Dla niej te rozstępy są jak trwałe zapis przemian, przez które przeszło jej ciało, zapis, który przypomina o tym, że nigdy już nie będzie wyglądać tak jak kiedyś. Inna przyjaciółka wstydzi się swojego ciała, bo czuje, że ono ją zawiodło. Przez lata pragnęła mieć dzieci, ale jej ciało nie było w stanie spełnić tego pragnienia. To nie jest tylko wstyd za wygląd – to wstyd za to, że ciało nie spełnia oczekiwań, że nie jest takie, jakie „powinno” być. Wstyd za to, że coś, co powinno być źródłem radości, stało się źródłem smutku i rozczarowania.

Ciało często postrzegamy jako coś, co powinno być doskonałe, niezawodne, piękne według standardów, które nie zawsze są nasze. Każda zmarszczka, każde dodatkowe kilogramy, każda blizna przypomina nam o upływie czasu, o zmianach, które zachodzą, mimo że w środku wciąż czujemy się tak samo. I choć nasze ciała są naturalną częścią nas, często traktujemy je jak coś, co powinno być poddane ciągłej kontroli. Ale ciało nie jest tylko „naczyniem”, które nosi nas przez życie. To coś więcej – to świadectwo naszej historii, naszych doświadczeń, naszego życia. Każda blizna,

każda zmarszczka, każdy rozstępowiada jakąś historię. Może to być historia narodzin dziecka, przezwyciężenia choroby, przeżycia ciężkich chwil. Ciało może być dla nas trudne do zaakceptowania, bo przypomina o tym, co przeszliśmy, o bólu, rozczarowaniach, utratkach. Wstyd za ciało jest czymś, co dotyka wielu z nas, bo ciało to coś, co widzą inni, co oceniają. Ale warto pamiętać, że ciało to również coś, co nosi w sobie nasze siły, nasze triumfy, nasze zwycięstwa.

Wstyd za emocje czyli gdy uczucia stają się naszym cieniem

Wstyd za emocje? Tak, to też jest coś, co znamy aż za dobrze. Odkąd pamiętam, uczono mnie, że złość, smutek, zazdrość to złe emocje, które trzeba tłumić, ukrywać, nie pokazywać światu. „Nie płacz, bądź dzielna” – mówiono mi, gdy coś mnie zraniło. „Nie złość się, to nieładnie” – słyszałam, kiedy coś wyprowadzało mnie z równowagi. Dorastałam w przekonaniu, że tylko „dobre” emocje zasługują na to, by je wyrażać, a wszystkie inne są czymś, czego powinnam się wstydzić. Dziś psychologowie patrzą na to inaczej. Nie ma emocji dobrych i złych. Wszystkie są dobre, bo wszystkie czemuś służą, wszystkie są po coś.

Pamiętam dzień, kiedy wracałam do domu po wyjątkowo trudnym spotkaniu w pracy. Wszystko we mnie wrzało – złość, frustracja, poczucie niesprawiedliwości. Czułam, że zaraz eksploduję, ale zamiast to wyrazić, tłumiłam wszystko w sobie, jak zawsze. Wieczorem, siedząc samotnie w kuchni, łzy zaczęły płynąć mi po policzkach. Złapałam się wtedy na myśli, że przecież nie powinnam płakać – przecież to tylko praca, przecież trzeba być twardym. Ale nie mogłam przestać. Te łzy były czymś więcej niż tylko reakcją na tamto spotkanie – były wynikiem lat tłumienia wszystkich tych emocji, które we mnie narastały. I wtedy poczułam się słaba. Wstydziłam się, że nie potrafię zapanować nad swoimi uczuciami, że dałam im się ponieść. Wstydziłam się, że jestem „zbyt emocjonalna”, że nie umiem być tą silną osobą, której wszyscy oczekiwali. Ale te emocje były zbyt silne, by

je dłużej ignorować. Zrozumiałam wtedy, że nie można ciągle tłumić tego, co w nas jest, bo w końcu to nas przytłoczy.

Często prześladowało mnie również inne uczucie – zazdrość. Pamiętam, jak pewnego dnia dowiedziałam się, że przyjaciółka, z którą dorastałam, właśnie awansowała na prestiżowe stanowisko. Powinnam była cieszyć się jej szczęściem, powinnam była gratulować jej z całego serca. Ale gdzieś głęboko poczułam ukłucie zazdrości. Dlaczego jej się udało, a mnie nie? Dlaczego jej życie wydawało się tak idealne, podczas gdy moje było pełne trudności? Wiedziałam, że nie powinnam tak myśleć – to przecież nie było fair wobec niej ani wobec mnie samej. Ale to uczucie pojawiło się i nie chciało odejść. Zamiast pozwolić sobie na pełne odczucie tej zazdrości i zrozumienie, skąd się wzięła, tłumiłam ją, tak jak tłumiłam wiele innych emocji. Przez lata nauczyłam się „zarządzać” swoimi uczuciami, bo uważałam, że to ja powinnam panować nad nimi, a nie one nade mną. Myślałam, że to sposób na to, by być silną, by nie pozwolić, aby emocje kontrolowały moje życie. Ale jaki był efekt? Przyszedł moment, kiedy moje ciało zaczęło wystawiać mi rachunek za te lata tłumienia. Rak piersi, depresja – to były fizyczne i psychiczne konsekwencje lat spędzonych na ignorowaniu tego, co naprawdę czułam.

Jest też inna strona tego problemu – a co, jeśli masz ochotę krzyczeć, płakać, wyrazić swoją złość, ale wstyd powstrzymuje cię przed tym? Jeśli wstydzisz się tego, że nie jesteś zawsze opanowana, że czasem emocje biorą górę nad rozsądkiem? Pamiętam, jak raz w gniewie powiedziałam coś, czego natychmiast pożałowałam. To były słowa raniące, wypowiedziane w przypiływie złości, których już nie mogłam cofnąć. I ten wstyd – za to, że dałam się ponieść emocjom, za to, że zraniłam kogoś, kogo kocham – prześladował mnie przez długi czas. Wstyd za emocje to ciężar, który może nas zniszczyć, jeśli nie nauczymy się go rozumieć i akceptować. Emocje są częścią nas, są nieodłącznym elementem naszego życia. I choć może nas nauczono, że niektóre z nich są złe, że powinniśmy je tłumić, to w rzeczywistości tłumienie ich nie sprawia, że znikają. One po prostu znajdują inne ujście – w naszym ciele, w naszym zdrowiu, w naszych relacjach. Nauka akceptacji własnych emocji to nie tylko umiejętność ich

wyrażania, ale przede wszystkim zrozumienia. Zrozumienia, że mamy prawo czuć, że nasze uczucia – jakkolwiek trudne – są ważne. I że nie musimy być zawsze idealne, by zasługiwać na miłość i szacunek – zarówno od innych, jak i od siebie samej. Prawdziwa siła nie polega na tłumieniu emocji, ale na ich przyjmowaniu, na dawaniu sobie prawa do ich odczuwania i wyrażania. Tak, czasem krzyczymy, czasem płaczemy, czasem czujemy zazdrość – i to jest w porządku. Bo to, co czujemy, czyni nas ludźmi. I choć wstyd za emocje może być głęboko zakorzeniony, możemy nauczyć się go przewyżczać, ucząc się akceptacji siebie – takimi, jakie naprawdę jesteśmy.

Wstyd za pochodzenie czyli gdy historia przeszkadza iść naprzód

Niektóre historie życiowe wydają się tak głęboko zakorzenione, że trudno się od nich uwolnić. Weźmy przykład mojej koleżanki ze studiów, Kasi, która dorastała w małej wiosce, gdzie każdy znał każdego, a życie toczyło się według prostych, surowych zasad. Kasia od zawsze marzyła o wielkim świecie, ale czuła, że jej pochodzenie trzyma ją w miejscu, jakby była przykuta do tego, co знаła od dziecka. Jej rodzina nie była zamożna – wręcz przeciwnie, często brakowało im pieniędzy na podstawowe potrzeby, a o luksusach mogła tylko śnić. Kasia pamiętała, jak w szkole unikała rozmów o swoim domu. Wiedziała, że inne dzieci przychodziły z opowieściami o wyjazdach na wakacje, drogich zabawkach i eleganckich ubraniach, podczas gdy ona musiała zadowolić się ubraniami po starszym rodzeństwie i skromnymi prezentami. Często słyszała komentarze na temat swojego akcentu, który zdradzał jej wiejskie korzenie, co sprawiało, że czuła się jeszcze bardziej „inna”.

Kiedy dorosła, zrobiła wszystko, by uciec od swojej przeszłości. Wyjechała do dużego miasta, zmieniła styl, starała się mówić bardziej elegancko, próbując dopasować się do nowego środowiska. W pracy nigdy nie wspominała o swoim dzieciństwie, a jeśli ktoś pytał, skąd pochodzi, odpowiadała

wymijająco, nie wdając się w szczegóły. Czuła, że aby pasować do świata, w którym teraz żyła, musiała ukrywać swoją przeszłość. Wstyd za pochodzenie dla Kasi nie dotyczył tylko pieniędzy czy wykształcenia – to był wstyd za całe jej dzieciństwo. Kasia nosiła w sobie poczucie, że zawsze musi być lepsza, bardziej wyrafinowana, aby nikt nie odkrył jej korzeni. Nie chodziło tylko o akcent czy sposób mówienia, ale o to, że wartości, które wyniosła z domu – prostota, oszczędność, skromność – nie pasowały do świata, w którym teraz próbowała się odnaleźć.

Pewnego dnia Kasia, już jako młoda kobieta pracująca w dużej korporacji, trafiła na spotkanie autorskie z noblistką Olgą Tokarczuk. Na sali zapanała cisza, gdy pisarka zaczęła mówić o swoim dzieciństwie. Zamiast opowiadać o wielkomiejskim świecie, Tokarczuk opisywała małą wioskę w Kotlinie Kłodzkiej, jej zapachy, kolory, a nawet dźwięki dzwonków krów wracających z pastwisk. Mówiła o tym z takim ciepłem i dumą, że cała sala wydawała się wsłuchana w tę historię. „To miejsce mnie ukształtowało – powiedziała Tokarczuk. – To tam nauczyłam się obserwować świat, rozumieć ludzi i dostrzegać piękno w rzeczach prostych. Wszędzie tam, gdzie jadę, zabieram ze sobą kawałek tej ziemi. Wstydić się miejsca, z którego pochodzimy, to jak wstydić się własnych korzeni. A przecież bez korzeni żadne drzewo nie przetrwa”.

Słowa te wstrząsnęły Kasią. Przypomniła sobie wieczory, kiedy jako mała dziewczynka siedziała na ławce przed domem z babcią i słuchała jej opowieści. Przypomniła sobie zapach pieczonego chleba w starym piecu, szum lasu za domem i widok pól, które ciągnęły się aż po horyzont. To wszystko kiedyś ją ukształtowało, a teraz, w pogoni za nowym życiem, próbowała to wszystko wymazać. Kiedy wróciła do domu, otworzyła starą, zakurzoną skrzynię. W środku znalazła zdjęcia rodzinne – dziadek pracujący na polu, babcia z wiklinowym koszem, mała Kasia biegająca boso po łące. Poczuła ciepło, które wyparło wstyd. Tego dnia postanowiła, że przestanie ukrywać swoje pochodzenie.

Kilka tygodni później, podczas lunchu w pracy, ktoś zapytał Kasię, skąd pochodzi. Tym razem nie spuściła wzroku i nie wykręciła się od odpowiedzi. Spojrzała rozmówcy prosto w oczy i powiedziała z uśmiechem:

„Pochodzę z małej wioski, którą kocham za to, że nauczyła mnie pokory, pracy i doceniania drobnych rzeczy. I wiesz co? To miejsce jest częścią mnie, tak samo jak to miasto”.

Kasia poczuła, jak ciężar znika z jej ramion. Nie musiała już udawać. Zrozumiała, że wstydić się swojego pochodzenia to odrzucać siebie, a to, kim jest, było więcej niż wystarczające. Przekonała się, że ucieczka od własnej przeszłości jest niemożliwa. I głupia. Historia, którą nosiła w sercu, mimo że bolesna, była przecież częścią jej samej. To, co kiedyś wydawało się przeszkodą, zaczęło nabierać innego znaczenia – stało się źródłem siły, której wcześniej nie doceniała. W końcu zrozumiała, że to właśnie te doświadczenia, te korzenie, ukształtowały ją jako osobę i pomogły jej osiągnąć to, kim jest dzisiaj.

Wstyd za samotność czyli bo wydaje ci się, że powinnaś być z kimś

Uczucie samotności może być przytłaczające, szczególnie gdy otacza cię świat, w którym wszyscy wydają się mieć kogoś obok. Może jesteś singielką, choć twoje serce pragnie bliskości, miłości, tej wyjątkowej relacji, którą widzisz u innych. Może każda wizyta u rodziny, każde spotkanie ze znajomymi przypomina ci, że twoje życie nie wygląda tak, jak wielu by tego oczekiwało. Pytania o twoje życie miłosne, choć zadawane w dobrej wierze, są jak ciche przypomnienia, że coś jest „nie tak”. Czujesz, że powinnaś być z kimś, że samotność to znak, że coś ci umyka, że coś robisz źle. A może jesteś w związku, ale mimo to czujesz się samotna, jakbyś była w nim sama. Relacja, która miała przynieść radość i wsparcie, stała się źródłem frustracji, poczucia osamotnienia. Czujesz, że powinnaś być szczęśliwa, wdzięczna za to, co masz, ale w głębi duszy coś nie daje ci spokoju. Mimo że masz kogoś obok siebie, nadal czujesz się tak, jakbyś była sama. To uczucie jest szczególnie trudne do zniesienia, bo przecież związek powinien przynosić ukojenie, prawda? A jednak, chociaż jesteś z kimś, czujesz się bardziej samotna niż kiedykolwiek.

Wstyd za samotność jest bolesny, bo żyjemy w świecie, który kładzie ogromny nacisk na relacje, na bycie z kimś. Społeczne oczekiwania mówią nam, że powinniśmy być w związku, że życie singla to tylko etap przejściowy, a prawdziwe spełnienie przychodzi dopiero wtedy, gdy znajdziemy „tę” osobę. I choć, racjonalnie rzecz biorąc, wiesz, że każdy ma własną drogę, że samotność nie jest wyrokiem, emocje mówią co innego. Czujesz się jak outsiderka, ktoś niekompletny bez drugiej osoby. To uczucie wstydu może być szczególnie silne, gdy porównujesz się do innych. Widzisz pary spacerujące po parku, przyjaciółki, które opowiadają o swoich partnerach, rodzinę, która z dumą mówi o swoich relacjach. Zastanawiasz się, dlaczego nie możesz znaleźć tego, co mają inni. I choć wiesz, że relacje nie są idealne, że każdy związek ma swoje trudności, to mimo wszystko ciężko jest oprzeć się wrażeniu, że coś jest nie tak z tobą.

Ale samotność nie musi być oznaką porażki. Może być przestrzenią, w której odkrywasz siebie, uczysz się, kim jesteś, czego naprawdę chcesz od życia i od relacji. „Masz za duże wymagania” – mówią przyjaciele. Ale co? Mam ich nie mieć wcale? Za wszelką cenę powinnam być w „związku”? Ten cudzysłów bierze się stąd, że dla mnie to nie związek, jeśli muszę odpuścić zbyt wiele. To już wolę samotność. Możesz w tym czasie rozwijać swoje pasje, realizować marzenia, które zostałyby zapomniane, gdybyś była w związku. Samotność nie definiuje twojej wartości. Nie jesteś mniej wartościowa, bo nie masz partnera czy partnerki. Nie jesteś mniej godna miłości, bo teraz jesteś sama. Bycie samotnym to nie wyrok, to część twojej drogi. Może przynieść ci wiele cennych lekcji, nauczyć cię samodzielności, siły, zaufania do siebie. Może zrozumiesz, jak kochać siebie, zanim pozwolisz na to komuś innemu.

W świecie, który kładzie tak duży nacisk na związki, samotność może być aktem odwagi – powiedzeniem sobie, że jesteś warta miłości, ale nie za wszelką cenę. Wstyd za samotność może być trudny do przezwyciężenia, ale pamiętaj, że nie musisz spełniać cudzych oczekiwań, by być szczęśliwą. Masz prawo do swojej drogi, do swojego tempa, do swoich wyborów. I niezależnie od tego, czy znajdziesz kogoś, z kim będziesz dzielić życie, czy zdecydujesz się iść przez nie sama, twoja wartość pozostaje niezmienna.

Samotność nie jest dowodem na to, że coś jest z tobą nie tak. Jest po prostu jednym z wielu etapów życia – czasem trudnym, ale też pełnym możliwości do wzrostu i odkrywania siebie. Pozwól sobie na to, by być sobą, niezależnie od tego, czy jesteś z kimś, czy nie. Twoje życie jest twoje, i to ty decydujesz, co czyni je wartościowym.

Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki

Copyright © by Beata Biały 2024
All rights reserved

Copyright © for the Polish eBook edition by REBIS Publishing House Ltd., Poznań 2024

Informacja o zabezpieczeniach

W celu ochrony autorskich praw majątkowych przed prawnie niedozwolonym utrwalaniem, zwielokrotnianiem i rozpowszechnianiem każdy egzemplarz książki został cyfrowo zabezpieczony. Usuwanie lub zmiana zabezpieczeń stanowi naruszenie prawa.

Redaktor prowadzący: Magdalena Chorębała

Redaktor: Krzysztof Tropiło

Projekt i opracowanie graficzne okładki: Krzysztof Rychter

Fotografia na okładce: GoranMihajlovski/iStock

Wydanie I eBook (opracowane na podstawie wydania książkowego: *Kobiety, które wstydzą się za bardzo*, wyd. I, Poznań 2025)

ISBN 978-83-8338-617-1

WYDAWCA

Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o.

ul. Żmigrodzka 41/49, 60-171 Poznań, Polska

tel. +48 61 867 47 08, +48 61 867 81 40

e-mail: rebis@rebis.com.pl

www.rebis.com.pl

Konwersję do wersji elektronicznej wykonano w systemie **Zecer**