Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Maria Beatrice Alonzi

Nie jesteś swoimi rodzicami

Jak porzucić destrukcyjne wzorce i żyć po swojemu

Przełożyła Agnieszka Dywan

MANDO inside

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Originally published under the title:
*Tu non sei i tuoi genitori. Libera il tuo cuore
dalle scelte di chi ti ha rovinato la vita. Anche se non voleva!*

© 2023 Mondadori Libri S.p.A.
Published by Mondadori Libri for the imprint Sperling & Kupfer

Copyright for this edition © Wydawnictwo WAM, 2025

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur
Redakcja: Anna Kopeć-Śledzikowska
Korekta: Sylwia Kajdana, Klaudia Bień
Opracowanie graficzne okładki: Tetiana Leonova / Studio Inigo
Skład i łamanie: Karolina Korbut

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

PDF ISBN 9789-83-277-4386-2

MANDO
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
www.mando.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: GRAFARTI • Łódź

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Spis treści

	Instrukcja obsługi	9
	Mała wskazówka odnośnie do lektury	13
1.	**o twojej walizce**	15
2.	**o twojej rodzinie**. labirynt	21
3.	**o murze**	45
4.	**o oddychaniu pod wodą**. podsumowanie, wdech i wydech	69
5.	**o lesie**. skuteczność Czerwonego Kapturka	73
6.	**o prawdzie, kim jesteś**. nie jesteś swoimi rodzicami	85
7.	**o ludzkich szczeniętach**. dzieci to ludzie	93
8.	**o rozpalaniu się**. czym są „wyzwalacze”?	99
9.	**o dzieciach**. fontanna	107
10.	**o wodzie na podłodze**. jakie są „wyzwalacze”?	113
11.	**o umyśle i o tym *innym***. potrzeby ukryte pod krzykiem, jak je rozpoznać?	143
12.	**o byciu rodzicem**. potrzeby ukryte pod krzykiem, jak je zaspokoić?	169
13	**o drzwiach labiryntu**. jak stać się szczęśliwym?	197
	Podziękowania	201
	Przypisy	203

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Dzieciom, które chciały bezwarunkowej miłości,
lecz ich przeznaczeniem było, by nauczyły się radzić
sobie samodzielnie.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Instrukcja obsługi

Cześć, dobrze cię widzieć (lub zobaczyć ponownie, jeśli to nie jest pierwsza moja książka, którą czytasz), to dla mnie zaszczyt, że odnajdujesz się na kartach tej książki.

Jak się masz? Jak ci mija dzień? Jak ci się wiedzie?

Jestem tu, bo chciałabym opowiedzieć ci trochę o tobie, ale zanim to zrobię, muszę wskazać ci drogę, którą będziemy razem podążać.

Przede wszystkim powinieneś wiedzieć, że ta książka cię nie uleczy; zatem jeśli zawsze czułeś, że coś z tobą było nie tak, że coś wymagało zmiany, byś mógł otrzymywać i dawać miłość, cóż – to nieprawda. W rzeczywistości, jeśli naprawdę musimy znaleźć odpowiednie słowo, które wyrazi to, co zamierzamy zrobić na kartkach tej książki, będzie to czasownik „pokazać". Pokazać, nie uleczyć.

Pokazać ci, kim jesteś, kim naprawdę jesteś. Pokazać zarówno to, co należy do ciebie, jak i to, co w tobie żyje, ale nie jest twoje. Uświadomić, dlaczego w większości przypadków, kiedy odnosisz wrażenie, że kogoś lub coś tracisz, w rzeczywistości

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

za twój ból odpowiedzialne są „ukryte mechanizmy" – i wierz mi, odkrycie tego cię uszczęśliwi.

W książce tej znajdziesz mnóstwo powtórzeń. Bądź cierpliwy, bo cierpliwość – oprócz bólu – to coś, czego najbardziej potrzebujesz, by raz na zawsze nauczyć się, jak się chronić. Nie wystarczy, że opiszę pewne pojęcia, muszę ci je p o k a z a ć. A żeby tak się stało, będziemy przenosić twój umysł w to samo miejsce więcej niż raz, przekładając słowa na obrazy i odwrotnie, dopóki nie staną się przystępne, podobnie jak twoje wspomnienia. Nie martw się, nie mam zamiaru marnować twojego czasu i uroczyście obiecuję, że zrobię co w mojej mocy, by cię nie zanudzić. Od czasu do czasu będziesz jednak miał wrażenie, że czytasz drugi raz tę samą rzecz – proszę, byś mi zaufał i odbył tę podróż ze mną w swoich myślach. W swoich najbardziej ukrytych wspomnieniach, a także w tych najbardziej świeżych. Tak rzeczywistych i niedawnych, że wydaje się, iż są powiązane z faktami, które dopiero co się wydarzyły. Odkryjesz, że te pierwsze wymagają pracy, którą musimy wykonać, a te drugie stanowią pasmo kłamstw.

I na koniec – nie wiem, czy masz dzieci, czy nie, czy chcesz je mieć, czy chciałeś je mieć, czy nigdy nie miałeś, to nie ma znaczenia.

Jedno wiem na pewno – **jesteś córką, jesteś synem**. Może źle traktowanym, może porzuconym, może kochanym jedynie połowicznie, ale jesteś czyimś dzieckiem. **A ta książka jest dla dzieci, wszystkich dzieci.**

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

A dziecko jako takie jest także rodzicem.

Chciałabym, by to była pierwsza rzecz, w którą uwierzysz, przynajmniej podczas czytania tej książki. Żebyś mógł zobaczyć to na własne oczy.

Ponieważ już doświadczyłeś relacji rodzicielskiej – jako dziecko. I widziałeś rodzica (dobrego lub złego) jako takiego.

Pomyśl, widziałeś to, nawet jeśli nigdy nie miałeś rodziców, ponieważ bycie nieistniejącym rodzicem nie oznacza unikania wytyczania drogi, ale raczej wyznaczanie tej bardzo określonej, złożonej z nieobecności, pytań i wyobrażeń.

A ta nieobecność, to wyobrażenie wciąż w tobie są.

Wciąż je widzisz.

A to widzenie uczyniło cię rodzicem lub potencjalnym rodzicem, którym jesteś. O tym właśnie porozmawiamy w tej książce.

Ponieważ **jest to także książka dla rodziców, wszystkich rodziców**.

Będą w niej rozdziały, w których wyjaśnię ci potrzeby dziecka, powiem, gdzie się ukrywają, co naprawdę kryje się za krzykiem, „grymasami", agresją, postawą buntu lub apatii i wiele więcej.

Znajdziesz też rozdziały, które, jak się będzie wydawać, są poświęcone tylko tym osobom, które już mają dziecko. A jednak one są przeznaczone i dla nich, i dla ciebie.

Dzięki nim zobaczysz, co ci się przydarzyło, kiedy szukałeś pomocy, a ta nigdy nie nadeszła.

Szukałeś jako noworodek, dziecko, nastolatek.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Kiedy potrzebowałeś przetrwania, więzi, niezależności, wolności i szczęścia.

I wciąż potrzebujesz.

Dziękuję, że doczytałeś aż dotąd.

Życzę ci owocnej podróży i jak zawsze jestem przy tobie i kocham cię.

Twoja Bea

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Mała wskazówka odnośnie do lektury

W niniejszej książce znajdziesz dwa rodzaje przypisów – te na dole strony, oznaczone gwiazdkami, oraz te na końcu książki, oznaczone liczbami.

Pierwsze są krótkie i wzbogacają wypowiedź, więc warto do nich szybko sięgnąć wzrokiem podczas czytania.

Drugie zaś są uwagami o charakterze raczej technicznym i odsyłają do tematów, które mogą, ale nie muszą cię zainteresować. Nie musisz przerywać czytania, by ich szukać, ale chciałam dać ci kilka konkretnych odniesień, gdybyś ich potrzebował. Możesz zapoznać się z nimi po przeczytaniu książki lub podczas kolejnej lektury. Wolałam umieścić je na końcu, by cię nie obciążać. Miałam na uwadze jedyną naprawdę ważną sprawę – to ty musisz czuć się komfortowo, przynajmniej przez chwilę.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

1. o twojej walizce

Czy kiedykolwiek słyszałeś o improwizacji teatralnej? Być może kiedyś byłeś na przedstawieniu, podczas którego ona się odbywa. To szczególny rodzaj spektaklu, różniący się od *commedia dell'arte*.

W *commedia dell'arte* aktorzy grają na podstawie szkicowego „scenariusza", w którym opisane są poszczególne postaci, i improwizują konkretne żarty, wchodząc ze sobą w interakcje na scenie. Historie są więc zawsze mniej więcej takie same, ponieważ postać o określonych cechach – niezależnie od sytuacji – będzie zachowywać się podobnie.

Tymczasem we współczesnym teatrze improwizacyjnym[1] aktorzy na scenie nie mają dosłownie niczego. Ani kostiumów (najczęściej występują w czarnych trykotach), ani rekwizytów, ani scenariusza, ani nawet zarysu scenariusza. Każdy aktor jest więc jednocześnie reżyserem, scenarzystą, scenografem. Każdy stara się jak najlepiej interpretować „rzecz" (rozumianą jako rola, ale także postać, atmosfera, otoczenie, emocje i tak dalej) rozgrywającą się na scenie przy niewielkim udziale ze strony publiczności. Improwizatorzy przed

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

rozpoczęciem spektaklu (czasem także w trakcie) pytają obecnych na sali widzów o słowo, miejsce, imię, powód kłótni, o to, jak spotkały się dwie postaci, i tak dalej. Proszą o jakąkolwiek wskazówkę, ziarnko piasku, od którego można będzie rozpocząć całą narrację. Dlatego też improwizator teatralny nie ogranicza się do odtwarzania roli, odgrywa także przedmioty, zwierzęta, emocje, a nawet – bo czemu nie? – zaawansowanych technologicznie kosmitów czy niespokojne duchy z XVIII wieku. Wszystko, co wyobraźnia może oddać do dyspozycji talentu i nieświadomości. W tym szczególnym rodzaju spektaklu aktor wciela się w przestrzenie i miejsca, naśladuje instrumenty, buduje wioski i pałace; biura, samochody, domy, statki kosmiczne, parki, miasta, całe kontynenty, istniejące i wymyślone: konteksty, które publiczność – mimo że nie ma ich przed sobą – może zobaczyć, ponieważ dobry improwizator pozwala jej ujrzeć te konteksty w wyobraźni. Wszystko odbywa się spontanicznie, każda replika jest wyjątkowa, niepowtarzalna, nie ma możliwości wystawienia tego samego przedstawienia więcej niż raz, a zatem próby we współczesnym teatrze improwizacyjnym nazywane są treningami. Polegają one na wielogodzinnych ćwiczeniach i grach, których celem jest wyzbycie się naszych mechanizmów obronnych, nauczenie się nieosądzania siebie i „nieprzynoszenie pomysłów z domu”* – tak by móc zaskoczyć

* Chodzi o wejście na scenę z czymś z góry określonym, z gotową historią, zamiast reagowania na to, co w danej chwili dzieje się z nami i pozostałymi aktorami.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

samych siebie i wchodzić w relacje z innymi, reagując na to, co się dzieje, ale nie starając się wszystkiego kontrolować.

Moim zdaniem to jedna z najbardziej udanych imitacji życia.

Gdy demony perfekcjonizmu zostaną już pokonane, nawet najbardziej niedoświadczeni improwizatorzy mogą wydawać się publiczności nadzwyczajnymi aktorami, ponieważ – odpowiadając swoim współtowarzyszom – nie recytują, ale raczej r e a g u j ą.

Dlaczego ci o tym wszystkim mówię? Ponieważ wyłączenie umysłu i puszczenie hamulców jest trudne. Stworzenie świata z niczego, całego życia z niczego, jedynie z maciupeńkiego ziarnka piasku, jest trudne. I dobrze o tym wiesz. A improwizator czasem wpada w panikę. Zatem najwspanialsze na scenie jest to, że podczas gry czasem dokonuje coming outu*. W jakim sensie? W takim, że poprzez scenę lub żart nie tylko u j a w n i a postać, którą gra, ale także własne myśli, emocje, pragnienia i problemy. Poprzez gesty, słowa i sposób interakcji ze światem zewnętrznym bezwiednie pokazuje, co czuje. Na przykład żartując z postaci, chce poprosić o pomoc swoich kolegów stojących za kulisami, by podrzucili mu gotową historię, której się uchwyci.

* W kontekście LGBTQ+ termin *coming out* odnosi się do procesu, w ramach którego wybrana osoba uznaje, akceptuje i określa swoją tożsamość seksualną lub płciową, jest to jednak również angielskie wyrażenie, które dosłownie można przetłumaczyć jako „wyjść na zewnątrz", a w przenośni „odkryć".

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

W prawdziwym życiu, tym poza teatrem, nosimy podobne maski. Owszem, reagujemy na życie, ale przychodzi nam to z wielkim trudem.

Na pewno przynajmniej raz zdarzyło ci się myśleć, jak jednemu z najbardziej przestraszonych interpretatorów teatralnych, że „nie wiesz, jak zinterpretować" swoje życie w konkretnym momencie. Miałeś zapewne chwilę, w której chciałeś poprosić o pomoc, być może po to, by wyrazić, co ci leży na sercu, by nikogo nie rozczarować, albo też – z gardłem ściśniętym ze strachu – ponieważ czułeś ciężar osądu innych. Jest tak, ponieważ trudno ci mieć pewność, że masz coś, co jest wystarczająco dobre do ofiarowania, coś, co będzie dobre dla wszystkich. Ponieważ za każdym razem, kiedy próbowałeś w taki czy inny sposób coś zaoferować, zawsze wydawało ci się, że to niewłaściwe. Albo było za dużo, albo zbyt mało.

I ty także choć raz pomyślałeś, udając, że wszystko jest w porządku, że byłoby wspaniale, gdyby ktoś naprawdę zrozumiał, co czujesz, i przyszedł ci z pomocą, z już gotowym życiem, którego mógłbyś się uczepić, i sprawiłby, że wszystko byłoby prostsze. Trudno jest zaufać samemu sobie i innym, kiedy tyle razy zostało się skrzywdzonym. Trudno mieć pewność, że robisz coś dobrze, po tych wszystkich razach, kiedy zdałeś sobie sprawę, że to, co zrobiłeś, wcale takie dobre nie jest. Dlatego dzisiaj, zanim coś zrobisz, chcesz mieć już pewność, że robisz to dobrze.

Ale to tak, jakbyś wyruszał w podróż, by osiągnąć to, czego pragniesz, z głową pełną bólu i smutku, że ci się nie udało;

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

z walizką w dłoni ciężką od udręki i strachu. Walizką pełną starych ubrań, podartych zdjęć, skarpetek bez pary, zniszczonych butów i zeszytów zapisanych marzeniami, które umierają między kartkami. Nie masz niczego, co przydałoby ci się w podróży, oprócz balastu wspomnień, i nawet nie wiesz, czemu je dźwigasz.

Trudne, prawda?

Najpierw musisz pozbyć się tej walizki – wyrzuć ją, zrozum, że jej nie potrzebujesz, że twoja przeszłość cię nie definiuje, że wszystkie marzenia są wciąż w zasięgu ręki – być może potrzeba tylko odrobinę odwagi – i wreszcie pokaż, że jesteś osobą gotową reagować na życie bez strachu przed porażką czy rozczarowaniem innych. Bez zbędnych bagaży.

A gdzie znaleźć tę odwagę? Odwaga nie przychodzi automatycznie: odwaga to wybór.

Wybór, który sprawi, że albo zabierzesz tę walizkę ze sobą, albo ją wyrzucisz.

Niestety, nie możesz być odważny, gdy ciągniesz za sobą całą swoją przeszłość, myśli innych, poczucie winy, strach, że zawsze może przydarzyć się coś złego, czując odpowiedzialność za szczęście wszystkich innych oprócz własnego.

Na tych stronach odkryjesz, że to, co nosisz w walizce, oraz to, co przeszkadza ci w dokonywaniu odważnych wyborów, nie należy do ciebie; nie jest tobą. Jest to strach przed działaniem, przed utratą czegoś lub kogoś. To tylko walizka, bez której, jak sądzisz, nie możesz się obejść. Boisz się, że bez ciągłej troski o innych nie jesteś nic wart. Strach

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

nie oznacza jednak braku odwagi, oznacza jedynie to, że musisz włożyć trochę więcej wysiłku niż inni, by porzucić zbędne ciężary i zrobić pierwszy krok. Zatem na razie weź wszystko ze sobą, pozbędziemy się balastu po drodze – i to dopiero wówczas, kiedy to ty podejmiesz taką decyzję.

Ciemność w pokoju.