



Seria: Współtworzenie świadomości ludzi Nowej Ziemi

# Uzdrowienie *Kobiecaści 2*



EZO ONEIR & EWA M. ZIOŁKOWSKA

WERSJA E-BOOK

# Uzdrowienie kobiecości

Copyright by Ezo Oneir 2023

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Żaden fragment tekstu nie może być publikowany  
ani reprodukowany bez pisemnej zgody Wydawcy.

Redakcja: Agnieszka Skórzewska  
Zdjęcie na okładce: Ezo Oneir  
Modelka: Zuzanna Rybiątek  
Skład i opracowanie graficzne: Ezo Oneir

ISBN E-BOOK 978-83-67459-15-0  
WYDAWNICTWO EZOONEIR

# Uzdrowienie kobiecości

KSIĘGA DRUGA

Prawdziwe historie kobiet  
o ich drodze do pokochania siebie



Dziękuję wszystkim bohaterkom, które odważyły się podzielić swoją historią. Niech te mądre słowa wspierają i pomagają innym kobietom w ich drodze do odkrywania własnej kobiecości.

*Ezra Quier*

# SPIS TREŚCI

Słowo od wydawcy 11

Wstęp (Ewa M. Ziółkowska) 12

1. Moja droga przez las doświadczeń,  
czyli życie po balecie 14  
Sylvia Brzezińska

2. Wybór świadomego kształtowania swojej kobiecości 28  
Halina Gumowska

3. Bądź demiurgiem swojej rzeczywistości 491  
Ezo Oneir

4 Molekuły, zioła, zapachy,  
czyli ekonomistka poza systemem 64  
Justyna Tymcio

5. Opowieści niewidzialnej 82  
Kasia Raabe

6. Samoakceptacja kluczem do transformacji 94  
Agnieszka Szylar

7. Związek, rodzina, miłość – o procesie współtworzenia  
silnych więzi i bajka „Jak dusza człowiekiem się stała” 109  
Monika Kurtek – Witkowska



8. Lustreczko pomyśl przecie...  
czyli o „byciu kobietą” 133  
Magda Bluesette

9. Popiół i diament  
DDA, a uzdrowienie kobiecości 142  
Monika Rezmer

10. List do siebie 153  
Dorota Pracz – Jończyk

11. Dotarcie do Źródła 168  
Bogumiła Olin

12. Idealnie nieidealna 181  
Gosia Nawrocka

13. Odważ się żyć 194  
Shatarkhuu I. Bayarsaikhan

Kiedy słyszę, że dojrzała kobieta „oszalała”,  
to jestem pewna, że w rzeczywistości,  
pewnego dnia po wypiciu porannej kawy,  
poczuła nagłą, słuszną i niepohamowaną złość,  
której dłużej już nie chciała  
i nie mogła w sobie dusić.

Poczuła wściekłość, że przez te wszystkie lata  
skręcała się jak preceł, próbując dostosować się  
do potrzeb i wyobrażeń innych ludzi.  
Poczuła wściekłość, że nie powiedziała „nie”.

Poczuła wściekłość, że nie powiedziała „tak” sobie,  
swoim potrzebom i swojemu życiu.  
A przede wszystkim poczuła wściekłość,  
że jej uczucia, emocje i pragnienia  
przez te wszystkie lata były piętnowane  
jako „hormonalne”, „kobiece” i „histeryczne”.  
I nie, to nie jest menopauza.  
To przebudzenie.

Kobiety z wiekiem nie wariują.  
W rzeczywistości stają się  
po prostu rozsądne.

„I wish I knew” Donna Ashwort

## SŁOWO OD WYDAWCY

Przed Państwem druga część „Uzdrowienia kobiecości”. Pierwsza, będąca opisem osobistych procesów kobiet, odniosła spory sukces. Kobiety pokochały uczciwość zamieszczonych historii, ale i same bohaterki potraktowały tę publikację jako najlepszy prezent dla swoich znajomych i bliskich. Dzięki temu opowieści dotarły też do osób dla których zakupienie tej pozycji nie byłoby pierwszym wyborem.

Przed Tobą, Czytelniku, druga część emocjonalnych historii. Bohaterki same wybrały formę w jakiej podają swoje opowieści.

Znajdziemy tu różne literackie formy, od dzienników, reportaży, opowiadań, poezji, po eseje i listy. Z pewnością też historie te są bardziej różnorodne. Zupełnie jak ogród różności w pełnym rozkwicie. Znajdziemy tutaj rozliczenie z dzieciństwem, walkę z systemem, niespodzianki losu, ale przede wszystkim radość życia i wskazówki, w jaki sposób dane nam doświadczenie przekuć w szczęśliwą teraźniejszość, bo przecież tylko na nią mamy wpływ.

*Ezo Jancz*

## WSTĘP

Na wstępie tej pięknej książki chciałam złożyć wyrazy wdzięczności dla każdej Kobiety, która znalazła w sobie odwagę stanięcia w swej mocy i objęcia miłością cały wewnętrzny labirynt światła – cieni przez który przechodzimy na Ziemi.

Z każdym dniem uczymy się kochać siebie bardziej, inspirować innych, współtworzyć piękny świat oparty o naszą mądrość. Mądrość kobiet wskazującą na nieodzowne zmiany świadomości ludzi na Ziemi. Świadomość ta polega na wychodzeniu z labiryntu cienia i stanięcia w pełni swej mocy. Bo to żeńska energia buduje świat.

Podziwiam Was wszystkie, ukochane Kobiety, za Waszą mądrość przechodzenia od upadku do wzniesienia, od zwątpienia do zaufania, od niemocy do wiary w siebie, w ludzi i w ten świat. Jest nas coraz więcej. Łączymy się w wołaniu o pokój, wolność, miłość i niezależność.

Jak mawiają mądrzy mistrzowie: „Jest miłość, bądź wołanie o miłość”. Gdy tak mocno zrozumiesz kim jesteś i jak wielką posiadasz moc wierząc w siebie – nie będzie już na tej Ziemi rzeczy niemożliwych.

Jestem też głęboko poruszona pracą redaktorki Ezo Oneir, mej duchowej siostry z gwiazd i każdej

z kobiet piszącej swą historię, iż w tej chwili moim największym marzeniem jest, by każda kobieta była szczęśliwa, poczuła drogę uzdrowienia w swym sercu ciesząc się darami jakie posiada, inspiracjami jakie do niej płyną. Mamy możliwość stworzenia tego, co oparte o naszą wrażliwość, czucie, widzenie świata, dotyk tego, co niewidzialne dla umysłu.

Jeszcze jakiś czas temu piękno kojarzyło się z Boginią – niedostępną, niedoścignioną, za chudą i zbyt piękną. Rozmywało wizerunek zwykłej dziewczyny, która będąc sobą w pełni szlifuje swój diament, by lśnić we wszystkim, czego dotknie talentem tworzenia. Zatem już nie goniła za czymś zewnętrznym czyni Kobietę królową swojego życia lecz przyjęcie wszystkich aspektów swoich doświadczeń, by wzrastać, inspirować i kochać. Kobieta ma dziś odwagę pokazać swoją twarz światu. Temu samemu światu, który tak często ją odrzucał, uznawał za dziwaczkę czy niszczył jej dary życia.

Dziś, moje kochane Kobiety, cała moc pasji wraca do nas, dzięki naszej nieustępliwości bycia autentyczną sobą w wolności i radości manifestacji tego, co ważne dla nas wszystkich.

Z wyrazami miłości i światła  
Ewa Magdalena Ziólkowska

Ps. Dziękuję wydawnictwu za możliwość współtworzenia serii książek o uzdrowieniu, bo czuję w sercu jak wielką te mają one wartość dla ludzi dzisiejszego świata.

# 1

Moja droga przez las doświadczeń,  
czyli życie po balecie

Sylwia Brzezińska

Jestem Sylwia. Tak mnie nazwali rodzice, gdy się narodziłam. Czy przypuszczali, że nadając mi właśnie to imię, naznaczyli moją drogę? Bo Sylwia oznacza według Wikipedii „leśna, dzika, żyjąca w lesie” (łac. Silvia). To ta, która przechodzi przez ciemny las, odszukuje w nim ścieżki, aby później przeprowadzać nimi innych.

Od początku, gdy robiłam pierwsze kroki, nikt z nas nie wiedział, że wkraczam tam, gdzie dzikie zarośla oplatają się wokół szyi... Szłam jak każde dziecko – ciekawe i nieprzejeżdżane w ciągłych próbach upadania i podnoszenia się, by zrobić kolejny krok.

Od kiedy pamiętam, byłam „dwoista”.  
Z jednej strony obowiązkowa, pilna i zbyt  
dojrzała na swój wiek, z drugiej krucha,  
wrażliwa i podatna na emocje.

Spoiwiem była chęć bycia najlepszą. Jak zrobić, by być ciągle taką? Zatem pierwsza dwójka z muzyki w klasie podstawowej była dla mnie ogrom-

ną porażką. Wstydziłam się przyznać mamie, bo chciałam dostarczać jej radości, a nie przysparzać smutku.

Byłam tak cudownie wrażliwa. Często płakałam z byle powodu. Taka beksa-lala lub płaczka na zawołanie. Nie wiedziałam o co mi chodzi. A może już wtedy wyczuwałam też emocje innych i to, że ich zawiodłam, zasmuciłam? Nie pamiętam. Jeszcze wtedy nie wiedziałam, że jako empatka, zanim nie zrozumie swoich przekonań, traum, lęków, to będę miała spory problem ze zrozumieniem siebie i tego, czego chcę i jaka jestem.

Przyjmowałam na siebie zbyt wiele cudzych emocji, które mnie dosłownie bolały od środka.

Rodzina i najbliżsi nie rozumieli z czym się zmagam i zastanawiali się nad moją przyszłością. Uważali, że z moją wrażliwością nie poradzę sobie w życiu.

Może to było powodem tego, że mama znalazła dla mnie nietypową szkołę, żeby mnie uspołecznic? Nie odpowie mi już na to pytanie, bo odeszła, gdy jeszcze ciągle pracowałam nad odkryciem siebie. Ona również swoją niespodziewaną śmiercią otworzyła kolejny etap i pokazała mi kolejną drogę w głąb siebie. Wpoїła we mnie chęć bycia kolorowym ptakiem. W młodości sama marzyła o barwnym życiu w Mazowszu. Więc skoro jej się nie udało to pomyślała, że może najstarszej córce się uda. I tak jak orlica wyrzuca swoje



młode z gniazda, by nauczyć je latać – tak mama zaryzykowała wszystko i plan wystąpienia mnie do szkoły baletowej miał wzmocnić mój delikatny charakter.

Umiejętnie zasiane ziarno zaczęło wyrastać w moim sercu jako moje marzenie. Chciałam być baletnicą. Nie wiedziałam tylko, że będę poddana kilkuetapowym egzaminom, by potem stały się częścią mojego życia odmierzaną półrocznymi cyklami. Nie przypuszczałam, że będę oddzielona od rodziców, internat będzie mi domem i że w wieku dziesięciu lat moje bezpieczne rodzinne gniazdo będzie jedynie weekendowym hotelem. Ileż musiało być we mnie determinacji, by pomimo wszystko sięgnąć po swoje marzenie, bo zanim się dostałam, dwukrotnie poznałam smak porażki bycia niewybraną.

Do trzech razy sztuka! Czułam, że jak tak bardzo będę chciała, to to osiągnę. Wtedy to był jeszcze stan uśpiony. Trudnościom nie było końca, bo okazało się, że dzieci z mojego rocznika od roku chodzą do szkoły. Zostałam dopuszczona warunkowo od razu do drugiej klasy szkoły baletowej, czyli piątej podstawowej. A jednak udało się!

Tata potem z dumą opowiadał anegdotę, jak dyrektor szkoły prosił o pokazanie się rodziców tej małej Sylwii z Pelplina. Że powinni być ze mnie dumni i że chcieliby więcej takich zdolnych i mądrych dzieci w szkole. I że jestem wzorem dla

wszystkich tu zdających. Nie rozumiałam o czym mówił i nie widziałam w tym wyjątkowości. Teraz widzę, że ten etap pozwolił mi stawiać pierwsze kroki w ciemnym lesie doświadczeń, by wiele lat później móc pomagać innym wychodzić z ich emocjonalnego boru.

Dopiero jako dorosła kobieta pojęłam, że jako dziesięciolatka przechodziłam przez knieje osamotnienia, złowrogie krzewy odrzucenia, ciężką pracę ponad siły i ból. Pomogły mi w tym dary, które miałam w sobie: ambicja, samozaparcie, dyscyplina, wytrwałość i zadowolenie rodziców z moich osiągnięć. Jednak moja rozpacz po opuszczeniu gniazda trwała rok, dwanaście miesięcy, pięćdziesiąt dwa tygodnie, tysiące długich godzin.

Nie rozumiałam wtedy jeszcze,  
że ta moja wrażliwość jest ogromną mocą,  
że jeśli czegoś chcę, to odważnie dążę do celu,  
choćby była po drodze nieprzyjaźnie i ciemno.

Zamykam oczy i widzę taką scenę:  
To był chyba mój pierwszy egzamin w nowej szkole, gdzie były sprawdzane umiejętności i postępy dzieci. Na dużej sali z lustrami i drążkami, w głębi ustawionymi ławkami z zielonym obrusem, siedziała szanowna komisja, która nas oceniała. Ten widok zapisał się bezpowrotnie w mojej podświadomości. Przed salą stała spora gromadka

podekscytowanych dziewczynek, niektóre bardzo się bały.

Stałyśmy tam takie malutkie, w samych kostiumach jednoczęściowych i baletkach na małych stópkach. Włosy gładko upięte w koczek. Drżałam z zimna i ze strachu, nie wiedziałam, co mnie czeka za tymi drzwiami. Nagle nasza pani pyta: „Która dziewczynka odważnie wejdzie pierwsza?”. Nie było chętnych, wszystkie się bały. A potem ci-sza...

„Ja” – słyszę nagle swój cichutki głosik.

Sama nie wiedziałam, czy tylko to pomyślałam, czy wypowiedziałam.

Weszłam pierwsza, bo chciałam mieć to już za sobą. I tak ja, małe pisklę z ciepłego gniazda, wpadło w sztywne ramy i zasady kanonów tańca klasycznego. Nie mogłam rozwinąć skrzydeł. Byłam małą dziewczynką i zamiast radosnej nauki latania, pod okiem komisji, z przyzwoleniem rodziców, poskramięm rodzącą się w niej kobiecość. Nie tylko stopy musiałam ścisnąć w puentach, zaciskać zęby przy nauce technicznych kroków, ale też nie rozumiałam kobiecości, która we mnie drzemała.

Moc energii żeńskiej wyływała czasem nieśmiało, by delikatnie zaznaczyć swą indywidualność, odwagę w byciu, przeżywaniu i doświadczaniu. Uczyłam się, jak żyć z bólem mięśni i przeciążać swoje słabości dzień po dniu. Wyżej, dalej, mocniej, szybciej.

Nie umiałam inaczej, bo wszyscy dookoła mnie mieli podobnie. To było moje naturalne środowisko. To, co oklaskiwane na scenie, będące kanonem piękna – lekkość, powab, gracia, okupione były niewidocznym dla widza poświęceniem, wyrzeczeniem, litrami potu wylanego na treningach, ale też zdeformowaną i zaciśniętą w gorsecie świadomością mentalną.

Pojawia się tu ogromny dysonans między „ja” widzianym przez innych, a „ja” widzianym przeze mnie. I jak to zdołałam zauważyć, zaczęłam zadawać pytanie, co mogę z tym zrobić? Czy nadal chcę spełniać oczekiwania innych? Jaka właściwie jestem i czego tak naprawdę chcę?

Ale w pędzie życia, tańca, ćwiczeń, oklasków, te pytania nie były słyszane. Bo rozpędzony pociąg życia zagłusza wszystko, co subtelne. Aby je usłyszeć, potrzebna była cicha stacja, moment zatrzymania. Od tego były choroby, kontuzje – ciężkie i ta najważniejsza zabierająca nadzieję na dalszy taniec – zerwanie ścięgna Achillesa. Gips na nodze zatrzymał mnie na dłużej i skłonił do obserwacji w której części lasu jestem i jakie kolejne ścieżki wołały mnie do wspólnego spaceru. Byłam odważna, ciekawa, więc wchodziłam dalej i jeszcze dalej, by dostać się do głębi własnej istoty.

Gdy przerobiłam jeden temat, wróciłam. Stałam się już silniejsza. Poradziłam sobie z przekonaniem, „że nie dam rady”, bo przecież pozbierałam

się po kontuzji, po której nie dawano mi szans na dalszą pracę w zawodzie. Gdy tylko do głowy dochodził głos, że nie dam rady, że jestem nie wystarczająco dobra – dotykał mnie jakiś ból czy kontuzja.

Kolejnym doświadczeniem było uszkodzenie barku w trakcie przygotowywania się do premiery, w której ostatecznie nie zatańczyłam. Kontuzja i związany z nią ból mnie pokonał. Musiałam na tyle się wzmocnić psychicznie i uwierzyć w siebie, żeby moje myśli o słabości nie manifestowały się w ciele.

Byłam baletnicą, ale też młodą kobietą, która chciała doświadczyć macierzyństwa. Cięża i poród dziecka był podszyty strachem, czy moje ciało mocno się zmieni, czy powróci do stanu sprzed, czy mięśnie będą pamiętać? Tyle pytań, które mimo strachu wciąż tańczyło dla innych. Nie dla mnie samej, nie w lekkości, w miłości i szacunku – wtedy to było na siłę, wbrew jemu, wbrew naturze. Nie wyobrażałam sobie jak mogłoby być inaczej.

Tu z kolei moją kobiecość powaliła odpowiedzialność i samotność w nudnym akompaniamencie powtarzalności dnia codziennego. Nie umiałam się w tym odnaleźć, chociaż bardzo się starałam. Moje ciało roztańczone od lat, nie umiało stać w miejscu. I to rozdarcie pomiędzy byciem mamą, a byciem tancerką baletu – nie umiałam tego w sobie zespolić. Znów byłam dwoista.

Czy miałam wysrane z mlekiem matki umiejętno-

ści bycia mamą, gdy tak wcześniej zostałam oddzielona od swojej? Tak szybko trzeba było dorosnąć. Pozostało mi doświadczać po omacku i wydeptywać swoje ścieżki w tym ciemnym, gęstym lesie niewiedzy.

Pomimo występów, podziwu innych i oznak za zdrości nad powabem ciała, nigdy nie czułam się w pełni kobietą. Byłam oddzielona od tego, co było w środku mnie i to bolało jeszcze bardziej niż ciało. Środowisko pięknych, pełnych gracji baletnic mimochodem wymuszało cichą rywalizację, porównywanie się do innych tancerek. To potęgowało moje poczucie bycia nie wystarczająco dobrą. Zawsze było za mało, skupiałam się na tym, czego jeszcze nie umiem, co powinnam zrobić – wyćwiczyć, a pomijałam swoje osiągnięcia i mocne strony.

Nie wierzyłam w siebie, a jednak dawałam radę, choć z dużym obciążeniem, miałam przekonanie, że tak trzeba. Że w życiu wszystko jest takie trudne i ciężkie, mozolne jak dochodzenie do perfekcji i kunsztu w balecie.

A z tyłu głowy była obawa o ciało – co będę robić, jak się coś zadzieje? Co mi pozostanie? Przecież to jest całe moje życie. W głowie tykał głośno zegar jak bomba – 35 lat – jeszcze mogę, dam radę, 36 lat, 37, 40 i ile jeszcze?

Czy ja dalej tak chcę żyć? Po co właściwie to robię? Tak bardzo marzę, żeby mnie nie bolało. Ciało też regenerowało się coraz dłużej i nie wytrzymywałam presji psychicznej i fizycznej. Kolej-

ne rozstaje dróg, co zrobić? Czy odważę się wybrać inne życie? Jak tego dokonać? Czy znajdę pomysł i moc na to wszystko?

A gdzieś po drodze w tym wszystkim, co baletowe, jest jeszcze normalne życie, codzienność, są relacje z mężczyznami, jakby na dalszym planie. Ciężko wejść w relację romantyczną i uwierzyć w nią, gdy nie wierzy się w siebie, w to, że jest się wystarczającą. Poza tym większość czasu tańczyłam na scenie opery, a każdą wolną chwilę poświęcałam mojemu synowi, którego kocham nad życie.

Trudno jest połączyć specyfikę pracy tancerki zawodowej, bycie mamą i bycie partnerką. Ten szpagat życiowy był najtrudniejszy. Zagipsowana noga – czyli koniec świata dla tancerki, była czasem na zastanowienie, powolne szukanie wyjścia ewakuacyjnego.

Życie mówiło: „Serio? Chcesz tak? Jakim kosztem i jak długo jeszcze?”. To bolało, te myśli o nowej przyszłości i nowej mnie cięły ostro jak żyłotka. A jednak życie uczyło w bólu, musiałam to przyjąć, pochylić głowę i powiedzieć – dość.

To był czas wchodzenia w głąb siebie.

Moja najważniejsza podróż z głowy do serca.

I w ciszy, z dala od chaosu, ludzkich ocen, krzywdzących opinii, wyłaniała się odpowiedź na pytanie – co dalej?

*Dalsza część książki dostępna w wersji  
pełnej.*

