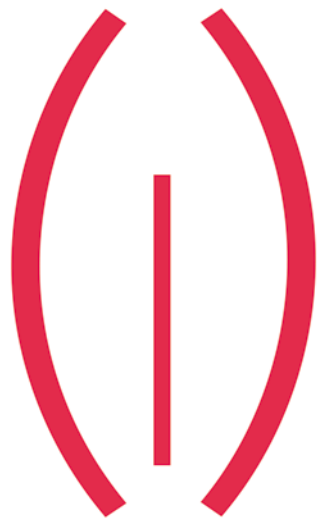
Regena Thomashauer

Wrota kobiecości

Praktyczne ćwiczenia odkrywania potęgi swojej mocy



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Wrota kobiecości

Regena Thomashauer

Wrota kobiecości

Praktyczne ćwiczenia odkrywania potęgi swojej mocy



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Aleksandra Lipińska
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Mariusz Warda

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-122-7

Tytuł oryginału: *Pussy: A Reclamation*
Copyright © 2016 by Regena Thomashauer
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Autorka niniejszej książki nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania jakichkolwiek polecanych przez siebie technik jako sposobów leczenia fizycznych, psychicznych bądź medycznych problemów bez pośredniego lub bezpośredniego zasięgnięcia porad wykwalifikowanego terapeuty. Intencją autorki jest wyłącznie zapewnienie ogólnych informacji mających cię wspomóc na drodze prowadzącej do emocjonalnego i duchowego dobrostanu. Każdą z zamieszczonych tutaj porad wykorzystujesz na własne życzenie, a co za tym idzie, ani wydawca, ani autor nie odpowiadają za twoje czyny.

Fragmenty „I Hope to Be an Old Woman Who Dresses Very Inappropriately" autorstwa Glorii Steinem zaczerpnięto z Moving Beyond Words (Nowy Jork: Simon & Schuster, 1994).

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Pochwały dla *Wrót kobiecości*

Mówimy o absolutnym arcydziele! Jestem wręcz porażona głębią, humorem i mądrością zmieniającą zasady gry zawartymi w tej publikacji. Regena jest jednym z najgłębszych i najbardziej prowokacyjnych liderów myślowych w dzisiejszym świecie... i jeśli będzie trzeba, to przyprze każdą kobietę do muru wyłącznie po to, żeby pokonać jej opór przed otwarciem się na jej marzenia i przyjemność. Moja rada dla ciebie – jako lekarki, która spędziła życie, pomagając kobietom w uzdrawianiu ich ciał – skoro już miałaś odwagę przeczytać Wrota kobiecości, *upewnij się, że nie tylko przeczytałaś tę książkę. Pozwól zapisanym w niej słowom wniknąć do twojego ciała, zagłębić się w nim aż po szpik. Pozwól tej publikacji zmienić swoje życie w stopniu, w jakim odmieniła ona moje.*

— dr Christiane Northrup
autorka bestsellera New York Timesa *Sekrety wiecznie młodych kobiet*

Regena Thomashauer przez lata poświęcała swoje życie kobietom, rozbudzając ich zmysłowość i siłę życiową. Niniejsza książka jest przewodnikiem, prowokacją, inicjacją, naleganiem i wezwaniem do ponownego połączenia się z najbardziej witalną i uświęconą mocą w całym wszechświecie. Mowa o mocy twojej cipki. Nadszedł jej czas! Przeczytaj tę książkę i wzleć w niebiosa!

— Eve Ensler
laureatka Tony Award, dramaturg, performerka i działaczka

Szanowne panie, każda z was jest winna lojalność własnej najwyższej mocy. Głęboko pozytywna i niemożliwa do odrzucenia praca Regeny Thomashauer napędza rewolucję przyjemności. Ta książka sama jest pełnym włączeniem się.

— Danielle LaPorte

Co jakiś czas świeży, przełomowy głos przeradza się w rewolucję dotyczącą tego, jak myślimy, działamy i czujemy. Regena Thomashauer jest tym głosem. Ta genialna książka jest lekturą obowiązkową dla każdej kobiety, która pragnie sięgnąć po należną jej moc i wieść celowe życie pełne przyjemności.

— Kris Carr,
autorka bestsellera New York Timesa *Sexy soki*

Praca Regeny stała się dla mnie prawdziwym objawieniem. Jej badania, doświadczenia i wskazówki są niezbędne dla każdej kobiety, która pragnie wcielić w swoje życie należną jej pełną moc, siłę i szczęście.

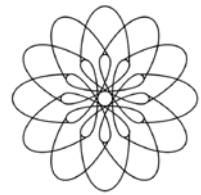
Jest to książka, która może zmienić twoje życie i na pewno to zrobi.

— Marie Forleo
założycielka B-School i twórczyni MarieTV

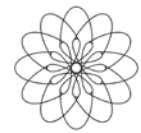
Wrota kobiecości *powinny przeczytać wszystkie kobiety. Słowa i mądrość Regeny dają nam pozwolenie na zaakceptowanie przyjemności i obudzenie uśpionych części naszej istoty. Ta książka usuwa wstyd, budzi inspirację i prowadzi do ufania sobie. Jestem głęboko poruszona tą lekturą i mam pewność, że będzie ona służyć wielu kobietom na całym świecie.*

Dziękuję ci, Regeno. Wszyscy cię potrzebujemy!

— Gabrielle Bernstein,
autorka bestsellera New York Timesa *Możesz czynić cuda*
i *Szczęście to Twój wybór*



Dedykuję tę książkę kobietom, które nigdy o niej nie usłyszą, nigdy nawet sobie jej nie wyobrażą; kobietom, które obecnie mieszkają w najciemniejszych zakątkach świata (zarówno wewnętrznego, jak i zewnętrznego), które nie mogą nawet marzyć o luksusie zgłębiania zagadnień opisanych na stronach tej publikacji. Podobnie jak ma to miejsce w przypadku efektu motyla, może kobiety te zaczną również w jakiś sposób odczuwać skutki naszej miłości i oddania wszystkiemu, co kobiece.
Może nasze promienne światło rozjaśni również je, choćby z daleka.

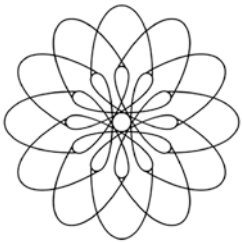


SPIS TREŚCI

Przedmowa autorstwa dr Christiane Northrup 11
Wstęp 17

Rozdział 1: Zew Bogini 27
Rozdział 2: Odzyskiwanie cipki 71
Rozdział 3: Źródło wielkiej transformacji 97
Rozdział 4: Łechtaczkacja 129
Rozdział 5: Droga kurtyzany 165
Rozdział 6: Pęknięcie 201
Rozdział 7: Blask 235
Rozdział 8: Promienne relacje 263
Rozdział 9: Rewolucja przyjemności 299

Słowo końcowe 327
Dodatek: Kobiece Narzędzia i Sztuki 331
Dodatkowe źródła 339
Podziękowania 345
O Autorce 353
Uwaga od Artystki 355



PRZEDMOWA

Mówimy o absolutnym arcydziele! Jestem wręcz porażona głębią, humorem i mądrością zmieniającą zasady gry zawartymi w tej publikacji. Jest dla mnie prawdziwym zaszczytem odegranie roli skrzydłowej pomagającej autorce szerzyć tę wiedzę na całej ziemi. Czuję, jak każda strona tej publikacji rezonuje trajektorią życiowej podróży Regeny. Jej osobista podróż wręcz śpiewa z napisanych przez nią słów. Słowa te mają zdolność podniesienia na duchu całej planety i każdej żyjącej na niej istoty.

Regena jest jednym z najgłębszych i najbardziej prowokacyjnych liderów myślowych w dzisiejszym świecie. Mam nadzieję, że ta książka przeniesie jej pracę do rąk każdej kobiety na tym świecie, dzięki czemu osoby te, podobnie jak ja, będą w stanie poznać zapisane tutaj informacje i praktyki służące transformacji ich egzystencji.

Moja własna inicjacja w tajemnice i magię Szkoły Sztuk Kobiecych[1] miała miejsce, gdy byłam matką posiadającą już dwa stopnie naukowe. Do tego czasu musiałam zobaczyć, jak daję życie moim córkom, jak one dorastają i jak rozwijają się ich relacje ze sobą, z przyjaciółmi i mężczyznami. Prowadziłam również wiele zajęć w szkole. Jeszcze wcześniej byłam prelegentką wykładów poświęco-

[1] Szkoła Sztuk Kobiecych – z angielskiego School of Womanly Arts (przyp. tłum.).

nych pewnym aspektom kobiecej mądrości i temu, jak wyraża się ona poprzez ich ciała. Spędziłam trochę czasu wśród publiczności uczestniczącej w niektórych ćwiczeniach, zaczęłam nawiązywać połączenie między doświadczeniem radości i uniesienia oraz jego wpływem na zdrowie fizyczne. I tak dotarłam do momentu, w którym podczas wykładu poprosiłam studentki o podejście do mikrofonu i powiedzenie, czy zauważyły jakąkolwiek poprawę zdrowia fizycznego od momentu rozpoczęcia realizacji programu wdrażanego w SSK. Byłam zdumiona, gdy do mikrofonu ustawiła się kolejka kobiet sięgająca samego końca sali wykładowej. Jeszcze większe zdumienie wywołał u mnie fakt, że każda z kobiet relacjonowała, jak jej udział w zajęciach z Kobiecych Sztuk pozwalał odnotować poprawę bądź całkowicie wyleczyć niemal wszystko, od nieprawidłowych rozmiarów ich sutków, przez bezpłodność i torbiele jajników, po raka płuc i piersi. Wtedy już wiedziałam, że celowe dążenie do przyjemności wprowadza nie tylko poprawę jakości egzystencji tych kobiet, ale może nawet uratować ich życie.

Istnieje mnóstwo naukowych sposobów pozwalających wesprzeć związek przyjemności ze zdrowiem. Jednym z powodów korzystania z nich jest szansa na wytworzenie dużych ilości gazu o nazwie tlenek azotu, który jest produkowany przez okładzinę śródbłonka naczyń krwionośnych w stanach radości, przyjemności i ekstazy. Ów tlenek azotu jest nadrzędnym neuroprzekaźnikiem, który równoważy wszystkie inne związki tego typu, takie jak dopamina, serotonina i beta-endorfina – to te same neuroprzekaźniki, które tak wiele kobiet próbuje zrównoważyć lekami oddziałującymi na psychikę, takimi jak Prozac i Paxil, żeby wymienić tylko dwa z nich. Jestem przekonana, że bardzo niewiele kobiet musiałoby zażywać te leki, gdyby rozumiały i stosowały moc Erosa i przyjemności w życiu codziennym.

Jako dobra matka, lekarka i naukowiec obserwuję życiodajną moc przyjemności w życiu moich córek i innych znanych mi kobiet. Dopiero jednak podczas wspomnianego przeze mnie wykładu zrozumiałam,

że nie możemy odzyskać mocy cipki z pomocą swojego intelektu. Jest to podróż naszego ciała. A jako kobieta, ja też musiałam zanurzyć się w SSK i to nie jako jakiś ekspert akademicki stojący na uboczu z notesem w ręku. I tak zrobiłam – zanurkowałam. Obrałam nowy kurs. I stałam się pełnoprawną Siostrzaną Boginią. Nauczyłam się chwalić, zarówno samą siebie, jak i inne kobiety. Poznałam znaczenie posiadania innych boskich sióstr w swoim życiu. Mowa o kobietach, które nie chcą już dłużej podporządkowywać się stereotypom wpajanym nam od szkoły średniej i które nie chcą uczestniczyć w indoktrynacji patriarchatu. Większość kobiet nie jest w stanie wyzwolić się od tych przekonań do momentu, w którym nie zostaną na nowo wyedukowane.

Wraz z córkami pracowałyśmy także nad analizą różnego rodzaju łańcuchów wytwarzanych pomiędzy matkami a córkami, które generują wiele bólu i mogą być przekazywane z pokolenia na pokolenie. Również moje córki musiały dostrzec we mnie zmysłową, pełną życiowej pasji kobietę, a nie tylko matkę, która najlepsze lata ma już za sobą i której przyszłość została ograniczona do opieki nad wnukami i innymi członkami rodziny. Sama również wysłałam dziesiątki innych kobiet do SSK, wiedząc, że kluczem do zdrowia kobiet – podobnie jak i zdrowia mężczyzn czy całej planety, skoro o tym mowa – jest odnowienie więzi ze znajdującym się w nas źródłem siły.

Ale to nadal nie wszystko. Doświadczyłam na sobie również niesamowitej zdolności Regeny pozwalającej jej wyczuć kobiece pragnienia na długo przed tym, gdy ona sama stanie się ich świadoma. Innymi słowy Regena jest zaklinaczką kobiet. Potrafi sprowadzić kobietę na ziemię, jeśli zajdzie taka potrzeba, aby skłonić ją do rezygnacji z opierania się własnym pragnieniom i przyjemności. Nigdy nie widziałam czegoś podobnego. To najlepsze widowisko, na jakie możesz zabrać swoją kobiecość. Regena jest nieustraszoną wojowniczką stającą na straży sióstr i przyjemności. Nie byłam odporna na jej urok.

Wskutek mojej pracy w Szkole Sztuk Kobiecych całe moje życie uległo zmianie. Na sugestię Regeny zabrałam się za tango. Byłam zachwycona i przerażona, gdy poprosiła mnie o odtańczenie tanga jako wprowadzenia do Sesji Męskiego Mistrzostwa na oczach setek mężczyzn i kobiet. Tę samą radość i strach mogłaś odczuwać, gdy pierwszy raz zobaczyłaś tę książkę na półce bądź też po raz pierwszy zdecydowałaś się po nią sięgnąć. Regena rzuciła rękawicę. Kim bym była, gdybym jej nie podniosła? Tańczyłam więc nie raz, nie dwa, ale aż trzy razy. Każdego roku wchodziłam na wyższy poziom i doskonaliłam swój taniec. Każdego roku coraz bardziej nieustraszona w mojej chęci do zanurzenia się w swoim ciele i własnej przyjemności. I każdego roku przyciągałam do siebie bardziej zdolnego partnera. Aż wreszcie „dotarłam do celu", gdy Paul, mój nauczyciel tańca, zgodził się ze mną zatańczyć. Ufałam mu całkowicie. Tuż przed wyjściem na scenę Paul powiedział – Mam cię. – Zatopiłam się w jego ramionach i tańczyłam całym swoim sercem. Od tamtej pory regularnie ze sobą tańczymy. Tańczyłam każdą częścią siebie. W tym moją cipką.

Działalność Regeny pogłębiła również moją własną pracę. Jej inspirację szczególnie wyraźnie widać w moim ostatnim bestsellerze *New York Timesa* zatytułowanym *Sekrety wiecznie młodych kobiet*[2].

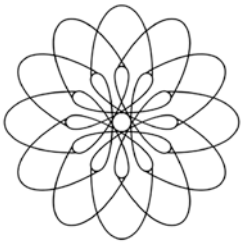
Ponieważ, jak mówi Regena, odzyskiwanie cipki nie polega na uprawianiu seksu z dużą ilością osób. Tu wcale nie chodzi o seks. Chociaż seks może być elementem tego procesu. Odzyskiwanie cipki polega na odzyskiwaniu erotycznej siły, która jest Źródłem każdej kobiety. Chodzi o sprowadzanie nieba na ziemię – w najbardziej uświęconej części twojego ciała i twojego życia. Często powtarzam, że jeśli chcesz dowiedzieć się, gdzie tkwi twoja prawdziwa moc, przejdź do tych miejsc, których nauczono cię najbardziej się obawiać. Twój orgazm, miesiączka, poród, menopauza – wszystkie

[2] Publikacja dostępna w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

procesy, w które zaangażowana jest twoja cipka. To tam leży prawdziwa siła. W świętej świątyni miednicy. Tuż przed kością zwaną sacrum – świętą kością. W miejscu, gdzie dusza wnika do ciała.

Mam dla wszystkich jedną informację – udzielam jej jako lekarka, która spędziła całe życie, pomagając kobietom w uzdrawianiu ciała – masz odwagę czytać *Wrota kobiecości*. Ale nie tylko ją przeczytaj. Niech prawda o niej zatopi się w twoim ciele, niech dotrze wprost do szpiku. Niech ta książka zmieni twoje życie w sposób, w jaki zmieniła moje. Bądź żyjącą wiadomością dla innych. Możesz odzyskać swój blask, cud i życiodajną siłę przyjemności oraz erosa, ponieważ wciąż leżą one w twoim ciele. A zatem pamiętaj, kim naprawdę jesteś. Boginią.

dr Christiane Northrup,
Marzec 2016



WSTĘP

Cipka.

Jest to prawdopodobnie najbardziej pejoratywne słowo w naszym języku. To ostateczny lubieżny klaps wymierzony kobiecej godności, stosowany, gdy zamiarem jest zranienie, upokorzenie i złamanie jej człowieczeństwa. Cipka jest najniższą z niskich obelg również dla mężczyzn. Nie ma szybszego sposobu na przywalenie mężczyźnie w jaja niż nazwanie go cipką. Nie ma prostszego sposobu na ostrzeżenie go, że jego reputacja znalazła się w poważnych tarapatach.

Nikt nie nazywa mnie „cipką", kiedy chce mi zakomunikować, jak promiennie i pięknie wyglądam danego dnia. Nikt nie używa tego słowa, żeby powiedzieć mi, jak fachowo i dokładnie udało mi się wykonać zadanie godnie mitycznego Herkulesa. A jednak cipka jest tym wszystkim i czymś znacznie większym.

Jestem kobietą wyrażającą się najchętniej za pomocą słowa pisanego. Jest to dar odziedziczony po moim tacie, który w kilku wersach zapisanych na kartce papieru potrafił wyrazić wszystko, czego nie potrafił przekazać wskutek mniejszych zdolności społecznych w zwykłej rozmowie. Podczas dorastania w każdy piątkowy wieczór czytałam na głos Biblię. Zostałam wychowana w wielkim szacunku i czci dla siły naszego

języka. O jego mocy świadczy chociażby fakt, że dobrze dobrane słowo może rozniecić ogień nowego ruchu społecznego bądź filozoficznego. Dobrze dobrane słowo jest w stanie zmienić bieg historii.

Moją ulubioną książką jest słownik, który otrzymałam w gimnazjum. Cenioną przeze mnie rozrywką było poszukiwanie etymologii moich ulubionych słów, a każde przerzucenie strony stanowiło rozpakowywanie całych światów historii. Mój problem z tym związany? We wszystkich milionach słów, jakie znalazłam na kartach swojej ukochanej książki, nie mogłam znaleźć jednego słowa, które opisywałoby mnie. Żadne słowo nie wskazywało na moją ogromną zdolność do odczuwania, mój nieuchwytny i ciągle zmieniający się cykliczny charakter, moją surową kobiecość, moją delikatność, moją nieśmiałość, moje mocne strony, moją tęsknotę za tym, by być znaną, dostrzeganą, kochaną i docenianą. Żadne słowo. Choćby jedno.

Możemy dowiedzieć się najwięcej o kulturze, analizując braki w tym, co ona obejmuje.

Jednym z największych elementów podświadomego warunkowania w naszej zachodniej kulturze jest to, że nie uczy się naszych dzieci nazw dla źródła naszej kobiecej mocy. Zapytałam swoje uczennice w Szkole Sztuk Kobiecych, jak uczono je nazywać kobiece genitalia w dzieciństwie. Otrzymałam masę potocznych sformułowań, takich jak: pusia, cipcia, dziurka, myszka, siusiawka czy pipka... Lista była bardzo długa. Te, których uczono nieco bardziej prosto, nazywały damskie genitalia „waginą", czyli medycznym określeniem, które jest w tym wypadku fizjologicznie nieprawidłowe.

Najgorsze jest jednak to, że większość kobiet została nauczona nie nazywać w jakikolwiek sposób swoich genitaliów.

Kiedy nie mamy powszechnego określenia do opisania czegoś, co jest w nas najbardziej kobiece, nie mamy również sposobu na zlokalizowanie w sobie własnej siły jako kobiet. Jak zwykł mawiać mój tata w piątkowe wieczory: „Na początku było Słowo". Kiedy nie

ma słowa, brakuje również początku. Jak określałabyś globalną sieć komputerową zawierającą informacje i zapewniającą możliwości komunikacyjne za pośrednictwem standaryzowanych protokołów technologicznych, gdybyś nie znała słowa *Internet*? Na chwilę obecną nasza kultura nie zapewniła nam jeszcze słowa umożliwiającego określanie miejsca, w którym jest źródło naszej siły, a tak naprawdę i źródło wszelkiego życia.

Jest to bardzo kobieca siła, której brakuje nam w większości słyszanych przez nas opowieści o osobistych sukcesach. To do niej nawiązuje Sheryl Sandberg, jedna z najbardziej produktywnych kobiet w Ameryce, ujawniając na profilu *New Yorkera*, że przez całe życie czuła się oszustką. To właśnie o niej wspomniała projektantka mody Diane von Furstenberg w programie *CBS This Morning,* mówiąc, że co rano wstaje z poczuciem bycia przegraną. To właśnie z jej powodu Gayle King, która przeprowadzała pamiętny wywiad z von Furstenberg, odparła, że co rano czuje się grubo.

To braki w tej sile Shonda Rhimes obserwuje w swojej książce *Year of Yes.* To właśnie te niedobory autorka uznała odpowiedzialnymi za to, iż ona, jak i wiele innych kobiet, nie jest w stanie zaakceptować komplementów oraz ucieka od akceptacji i docenienia.

To z powodu nieświadomości owej siły wiele absolwentek uczelni wyższych zostaje asystentkami, podczas gdy ich koledzy z zajęć otrzymują własne katedry. (Tutaj pozwolę sobie przytoczyć cytat zapisany przez Lindę Babcock, profesor ekonomii na Carnegie Mellon University i współautorkę książki *Women Don't Ask.* Pewnego razu jej dziekan wyjaśnił jej różnicę pomiędzy studentami a studentkami – Więcej mężczyzn pyta. Kobiety po prostu nie zadają pytań). To mężczyźni statystycznie cztery razy częściej niż kobiety poodejmują próby negocjowania ofert sprzedaży. Co więcej, gdy kobiety już decydują się podjąć próby negocjowania oferty, osiągają wyniki o trzydzieści procent gorsze niż mężczyźni.

Od dawna zadawałam sobie pytanie, dlaczego kobiety mają tę ograniczoną możliwość dostępu do ich mocy i głosu. Pytałam siebie, dlaczego to kobietom wydaje się, że nie są w stanie uzyskać czegoś więcej bądź rozwiązać konkretnych problemów. Kiedy patrzę na kobiety na całym świecie, mam wrażenie, że ich wewnętrzne światło zostało w jakiś sposób wyłączone. Żarówka wciąż w nich jest, ale z całą pewnością nie emituje światła. To one, jako włączniki tego światła, są wyłączone. I nie ma w tym nic dziwnego. Od zawsze uczono nas bowiem wyłączać się i odwracać od swojego światła.

Odwracamy się od bezdomnego żebrzącego o wsparcie. Odwracamy się od swojego wpływu na zmiany klimatyczne wynikające z tego, co codziennie robimy i czego nie robimy, a powinniśmy. Odwracamy się od swoich emocji i je w sobie wygaszamy.

Nikt nie musi nas uczyć wyłączania się. Nasz model kulturowy wraz z towarzyszącymi mu działaniami jest głośniejszy niż jakiekolwiek słowa. Tak wiele z nas nauczono odwracać się plecami do silnych emocji – zaczęłyśmy postrzegać je jako coś żenującego lub wręcz śmiesznego. Tak wiele z nas uczono, aby utrzymywać w tajemnicy wszystkich i wszystko, co mogłoby jawić się jako ekstrawaganckie lub wręcz skandaliczne. Po prostu to wyłączamy. Mamy wyłączać naszą siłę życiową, wyłączać nasze uczucia, wyłączać naszą zmysłowość, a w konsekwencji mamy wyłączać naszą moc.

Gdy żyjemy w świecie, który nie może nawet zrozumieć własnej wrodzonej zajadłości wobec kobiet – a tym samym nie może pójść krok do przodu, aby uczcić lub wspierać kobiety i dziewczęta, które zostały przezeń zniszczone – do czego możemy się uciec? W jaki sposób możemy oprzeć się niewidzialnemu atakowi, który nie chce być widoczny? Jak pogodynka – pozwalająca zatriumfować siłom natury – może dokonać globalnego odrzucenia własnych doświadczeń?

Jak może ona znaleźć drogę naprawy, wzmocnienia i przerobienia samej siebie w świecie, który nie uznaje, że cokolwiek w niej wymaga interwencji?

Jak ma się włączyć, kiedy systematycznie odmawiano jej wszystkiego, bagatelizowano jej potrzeby bądź ją podporządkowywano?

Gdzie w tej fabule jest szansa na to, żeby ofiara stała się bohaterką?

W jaki sposób my, jako kobiety, poświęcamy naszą świętość po tym, jak byłyśmy kalane, wyłączane i ignorowane przez całe życie?

Rozwiązanie epidemii bezsilności wśród kobiet, której nie jest w stanie pokonać ani oszałamiający sukces, ani wyższe wykształcenie, jest proste: podłączenie kobiety do jej cipki. Podobnie jak cipka jest źródłem wszelkiego ludzkiego życia, jest ona także źródłem podłączenia do własnej siły życiowej dla każdej kobiety, jej głosu, jej poczucia wewnętrznej siły. Kiedy kobieta włącza swoją cipkę, jest ona w rzeczywistości włączeniem siły życiowej i podłączeniem do jej wrodzonej boskości.

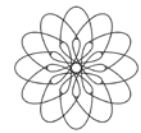
Dzieło mojego życia opiera się na tworzeniu tej samej ścieżki dla wszystkich kobiet: brakującego szlaku prowadzącego od bycia ofiarą do naszego własnego wrodzonego blasku. Szlaku, który nie zależy od kogokolwiek czy czegokolwiek, ale na powrót przekazuje prawdziwą moc w kobiece ręce. Kiedy kobieta projektuje swoje przeznaczenie, a następnie nim żyje, w naturalny sposób spycha na dalszy plan wszystko w tym świecie, co z jakiegoś powodu jest złe. Ale pierwszym krokiem, który jest najważniejszy, jest uzyskanie prawa do korzystania ze swojej cipki. A nawet więcej niż uzyskanie prawa. Każda kobieta musi włączyć tę część siebie, której dotychczas najbardziej ubliżano i którą oczerniano. Część, której zapewne absolutnie jeszcze nie poznała.

Jako kobieta stojąca za Szkołą Sztuk Kobiecych, wartą wiele milionów dolarów instytucją edukacyjną dla kobiet z siedzibą w No-

wym Jorku, oparłam swoje zadanie i główny cel na tym, abyśmy odzyskały naszą moc potrzebną do odzyskania cipki, zaczynając od samego definiującego ją słowa. Robię to podczas kursów, co owocuje rozwojem osobistym i transformacją setek kobiet. Zabieram kobiety w podróż, która obejmuje dokonanie rozliczenia z przeszłością, zmysłowe przebudzenie, psychologiczną, duchową i fizyczną rekonfigurację oraz odtworzenie zerwanych więzi. Zanurzam swoje studentki w Kobiecych Narzędziach i Sztukach, zapraszając je do trwałej wspólnoty tysięcy sióstr mogących się wzajemnie od siebie uczyć i na sobie polegać, stymulując ich rozwój i przemianę całej reszty ich życia. Szkoła Sztuk Kobiecych (którą będę skrótowo nazywała w książce SSK) jest tworzona przez kobiety, przy udziale kobiet i istnieje dla kobiet. Jej nie takim znowu sekretnym zadaniem jest inicjowanie każdego ucznia w pełnej władzy niezbywalnego, niezmordowanego i niezniszczalnego kobiecego ducha w obliczu wiecznie trwających życiowych wyzwań. Kobieta, która zostaje absolwentką naszego programu, bierze z niego poczucie podłączenia do jej mocy, nieodwołalnej głębokości zaufania na poziomie dla niej wcześniej niewyobrażalnym i sprawiedliwego rozumienia własnych wartości w tym czasie i miejscu na ziemi.

Wyobraź sobie następujący obraz: sala wypełniona trzaskiem połączonej pulsującej energii setek kobiet stojących razem w siostrzanej relacji. Niektóre z nich są siostrami od niedawna, a inne uczestniczą w całym procesie od lat. Wszystkie łączy identycznie silna więź. Każdy przycisk kobiecej emocjonalnej, fizycznej i duchowej klawiatury został podłączony do zasilania. Jesteśmy w stanie razem szaleć i płakać wspólnie nad naszymi starożytnymi kośćmi. Możemy wspólnie wstać i tańczyć, wyrażając tym samym spontanicznie wdzięczność za przywilej bycia tu razem. Dzięki obecności pozostałych sióstr każda kobieta czuje się zarazem bardziej sobą.

I to właśnie stanie się twoim udziałem, jeśli zdecydujesz się przeczytać tę książkę. W stopniu większym, niż byłbyś sobie to nawet w stanie wyobrazić, będziesz w stanie połączyć się ze swoją najgłębszą intuicją, twoją uświęconą kobiecą energią i głosem, który powinien zostać wysłuchany. Zamierzam polecić ci również kilka ćwiczeń, które wykorzystujemy na kursie mistrzowskim SSK, dzięki czemu będziesz w stanie nie tylko przeczytać o tym, co jest możliwe, ale i doświadczysz w sobie niesamowitych zmian. Wystarczy, że będziesz wykonywać je wraz ze mną.



ZASTRZEŻENIE

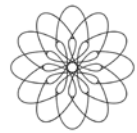
W niniejszej książce mam zamiar używać określeń takich jak *mężczyzna* i *kobieta* w celu omówienia męskich i żeńskich sił istniejących na świecie.

Znam i kocham wszystkich swoich czytelników – gejów, heteroseksualistów, biseksualistów, transseksualistów i wszystkich pozostałych – a ta książka jest poświęcona kobietom wszelkiej orientacji seksualnej. Męskie i żeńskie energie działają we wszystkich istotach, relacjach, jak i całym świecie jako takim. Większość z nas nauczyła się bardzo wiele o męskich energiach i bardzo, bardzo niewiele o energiach kobiecych. W efekcie, niezależnie czy traktujemy owe moce indywidualnie czy zbiorowo, wytworzyła się pomiędzy nimi znacząca nierównowaga. Ta książka ma za zadanie na nowo przekalibrować twoją wewnętrzną skalę.

Wszyscy mamy w sobie obydwa rodzaje energii, niezależnie od naszej płci czy preferencji seksualnych. Kobieca siła jest przede

wszystkim odpowiedzialna za pragnienia. Męska z kolei odpowiada za ich realizację. Męska siła jest skałą, a żeńska falą uderzającą w tę skałę. W związkach jednopłciowych role te są wielokrotnie zamieniane pomiędzy osobami, to samo jednak niejednokrotnie można zauważyć w związkach heteroseksualnych. Czasami heteroseksualna kobieta cieszy się swoją męskością, a mężczyzna raduje znajdującym się w nim pierwiastkiem kobiecym.

Dołożę wszelkich starań, aby podczas pisania uszanować wszelkie możliwe konfiguracje. I dla jasności, użyję *mężczyzn* i *kobiet* jako punktów odniesienia. Moim celem jest umożliwienie ci dostrzeżenia różnic między męskimi i żeńskimi energiami, niezależnie od tego w jakich ciałach się one przejawiają. W ten sposób każdy z nas może zacząć naprawdę cieszyć się polaryzacją pomiędzy – oraz w związku z – tymi dwiema siłami funkcjonującymi w naszym świecie.



Ta książka stanowi moją propozycję. Zawiera wszystko, czego się nauczyłam, wszystko, czym pragnęłam podzielić się z szerszą publicznością, a co mogłoby pasować do ogromnych sal balowych i teatrów, gdzie spotykam co roku swoich uczniów. Będziesz musiała przejść przez drogę, którą każda kobieta przemierza w programie mistrzowskim SSK. Wędrówka ta odzwierciedla podróż, którą każda kobieta musi przejść w swoim życiu.

Jaki jest najważniejszy element tego programu? Zgadłaś: odzyskanie samego źródła kobiecej mocy.

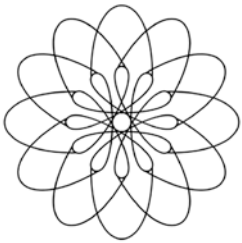
Zaczniemy od pojednania, którego konieczność jest na swój sposób tragiczna. Muszę na nowo zapoznawać każdą swoją studentkę z tą jej częścią, która jest kluczem do wszystkiego, a której żadna

z nich nigdy nie szukała, a co gorsza, spychała ją ze wstydem w cień. Częścią, która celowo i świadomie została zepchnięta do podziemia. Częścią pozbawioną imienia. Częścią, której nie wolno omawiać. Część ta jest zostawiana samej sobie bądź, co gorsza, więdnie i umiera. Jak więc mogłabym rozpocząć proces odzyskiwania i pojednania, jeśli nie w ten sam sposób, w jaki zapoczątkował się cały ten świat – od słowa?

Na początku było Słowo.

Tym słowem, moje drogie, jest cipka.

A poprzez tę książkę chciałabym przywrócić owemu słowu właściwe miejsce – by stało się znowu najwyższym możliwym komplementem i stanowiło wyraz modlitwy uświęcającej życie.



ROZDZIAŁ 1

ZEW BOGINI

Duchowa dolina nigdy nie umiera.
Jest ona zwana tajemniczą kobiecością.
A drzwiami tajemniczej kobiecości
jest podstawa, z której wywodzą się niebo i ziemia.
To właśnie jest w nas przez cały ten czas.
Czerp z tego wedle uznania, ponieważ to źródło nigdy nie wysycha.
– Daodejing

Od około czterech dekad, co roku latem lub w jego okolicach spotykałam się ze moimi dwiema najlepszymi kuzynkami i razem urządzałyśmy sobie babski weekend. Na naszym spotkaniu zjawiała się Hannah, mieszkająca w Kolorado z mężem, synem i córką, oraz mieszkanka Houston, Grace, której rodzina składała się z małżonka i czterech córek.

W przeszłości, gdy wszystkie studiowałyśmy w Filadelfii, byłyśmy trzema młodymi kobietami z wielkimi marzeniami. Hannah była

rzeźbiarką, poetką i malarką. Grace była bardzo utalentowaną fotografką udzielającą się w uczelnianej gazetce. Ja z kolei byłam aktorką.

Obserwowałyśmy nawzajem rozwój swojego życia – byłyśmy świadkami, udzielałyśmy sobie wsparcia i miłości w największym stopniu, w jakim tylko byłyśmy w stanie. Cudem byłyśmy ze sobą połączone, podczas gdy życie rozegnało nas w zupełnie innych kierunkach, gdzie dokonywałyśmy całkowicie odmiennych wyborów i tworzyłyśmy zupełnie odmienne życie dla siebie i swoich dzieci.

Hannah zwykła zadawać się z niewłaściwymi mężczyznami i często inwestowała własne pieniądze w realizację ich marzeń. Parała się robieniem ceramiki, porcelany i prowadzeniem galerii sztuki. Była genialną garncarką, ale nigdy nie była w stanie dobrze sprzedać swoich dzieł, bo sama również nigdy nie doceniała samej siebie. W końcu poznała wspaniałego faceta, dyrektora i właściciela firmy zajmującej się promowaniem życia w naturze, wyszła za niego za mąż i doczekali się dzieci. Wychowali dzieci na łonie natury, latem robiąc kempingi, zimą jeżdżąc na nartach oraz żywiąc się wyhodowanym przez siebie organicznym pożywieniem.

Grace podążyła odmienną ścieżką. Poślubiła bogatego chłopaka, którego rodzina od pokoleń znaczyła wiele w branży naftowej, i poświęciła się swojemu marzeniu bycia fotoreporterką. W międzyczasie doczekała się czterech córek. Kilka godzin w tygodniu działała w ramach wolontariatu w Houston Children's Charity i służyła pomocą w Parent-Teacher Association. Jej małżeństwo było związkiem starej szkoły: cały proces decyzyjny należał do jej męża. Żyli tam, gdzie on chciał żyć, co niedzielę uczęszczali do kościoła, ponieważ taka była jego decyzja (choć moja przyjaciółka tego nie cierpiała) i zapisała się prywatnego klubu dla bogaczy, do którego należała również rodzina jej męża. Cała odpowiedzialność za wychowanie dzieci spadła na nią, ponieważ mąż często przebywał w podróżach służbowych i uczestniczył w przedsięwzięciach społecznych orga-

nizowanych we współpracy z wieloletnimi członkami swojego ekskluzywnego towarzystwa. Czasami czuła się, jakby była tylko klaczą zarodową, wprowadzoną do rodziny wyłącznie w celu dostarczenia mu spadkobierców.

Te moje dwie ukochane kuzynki obserwowały z zaciekawieniem, a czasem nawet pewną dozą krytyki, jak tworzyłam Szkołę Sztuk Kobiecych (raz jeszcze przypomnę, że w książce pojawia się również pod skrótem SSK) i napisałam trzy książki. Tańczyły na moim ślubie, wspierały mnie podczas mojego rozwodu i nauczyły mnie wszystkiego, co same wiedzą o byciu dobrą mamą. Ale nigdy nie postawiły stopy w mojej szkole. Branie lekcji w SSK było dla nich zbyt dziwne, zbyt przerażające. Nawet moje letnie wizyty w ich domach wydawały się nieco chłodniejsze. Pewnego roku chciałam wnieść trochę zabawy w wizytę u Hannah. Przyniosłam iPoda z całą playlistą i próbowałam nakłonić kuzynki do spontanicznego tańczenia w kuchni. Po powrocie do domu Hannah zadzwoniła do mnie i poprosiła, żebym więcej tego nie robiła, ponieważ zdenerwowałam jej dzieci. Jej przesłanie zrozumiałam następująco – mamy powinny być poważne. Zabawa i włączanie się do życia nie było dostępne w ich macierzyńskim menu.

Patrzyłam, jak obie te kobiety odciągają własny blask i radość heeeeeeeeeen na bok, aby uszanować tym samym wzrost własnych dzieci i poświęcić się w pełni zajmowaniu się gospodarstwem domowym. Ale wciąż tęskniłam za swoimi kuzynkami i marzyłam, by pewnego dnia przybyły do mojej szkoły i przekonały się na własnej skórze, co udało mi się przez te wszystkie lata stworzyć. Chciałam podzielić się z nimi wszystkimi swoimi odkryciami. Chciałam zobaczyć, jak moja praca może wpłynąć na ich życie i jak może pomóc im w realizacji wszystkich niezliczonych obowiązków, jakie mają na głowie. Próby namówienia ich na zrobienie tego kroku spotykały się jednak z masą trudności. Powtarzały mi, że nie mogą znaleźć czasu

na podróże do Nowego Jorku, ponieważ całkowicie zaburzyłoby to ich zajmowanie się dziećmi i harmonogram pracy. Nigdy jednak nie przestałam ich zapraszać. Za każdym razem, gdy zbliżał się nowy kurs, dzwoniłam do nich i namawiałam je na zapisanie się do SSK.

Po około dziesięciu latach proszenia Hannah w końcu powiedziała tak.

Wtedy też zmarł mój tata, w związku z czym musiałam zabrać ze sobą mamę na prowadzony w ten weekend kurs. (Ze względu na odbywające się w tym czasie żydowskie święta, w trakcie weekendu nie odbywał się rytuał siedzącego Shivy, a co za tym idzie mama również mogła spędzić ze mną te dni). Po tym doświadczeniu mama zaczęła pomagać mi w organizowaniu wykładów w SSK. Teraz jest „Babuszką" – babcią bądź starszą – całej naszej szkoły. Pomaga mi, biorąc na bok i pomagając wszystkim kobietom, które mają problem z przyswojeniem przerabianego akurat materiału. Bierze je na kolana, słucha historii wyniszczenia, jakiego doświadczyły, osusza łzy, a następnie odsyła z powrotem do klasy.

Jednak tego pamiętnego dnia zabrałam ze sobą mamę na zajęcia tylko po to, żeby nie czuła się samotna po odejściu taty. Poprosiłam również Hannah, żeby siedziała obok mamy i wspierała ją w trakcie tego weekendu. Czy to nie interesujące, że jedynym sposobem zaciągnięcia jej do Szkoły Sztuk Kobiecych było poproszenie jej o pomoc innej osobie? Jest to powszechna cecha kobiet wychowanych w naszym kręgu kulturowym. Bardzo trudno jest nam powiedzieć tak, gdy chodzi o naszą własną przyjemność. Nie mamy doświadczenia w stawianiu własnej radości wysoko na liście priorytetów, jak również inwestowania w siebie. Jednocześnie niezwykle łatwo jest nam się zgodzić na przyjęcie kolejnych zobowiązań i odpowiedzialności. Jesteśmy wysoce zmotywowane, kiedy mamy okazję służyć drugiej osobie.

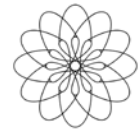
Mimo to nie możesz sobie nawet wyobrazić radości, jaką wywołała u mnie perspektywa obecności Hannah! To było ekscytujące. I, gdybyś się jeszcze tego nie domyśliła, Hannah zakochała się z SSK. Tak bardzo jej się ona spodobała, że dołączyła do mnie w kampanii przekonywania Grace do pojawienia się w szkole od następnego semestru. Naturalnie sama również zapisała się na cały kurs.

Od tego momentu żyłam swoim marzeniem: udało mi się rozpocząć współpracę w moimi obiema kuzynkami! Były to kobiety, które od dawna mnie inspirowały i podtrzymywały na duchu potęgą swojej miłości i przyjaźni oraz całonocnym zaśmiewaniem się. Kobiety, które nauczyły mnie cenić i szanować siostrzaną miłość. To w pewnym stopniu one zainspirowały mnie do stworzenia społeczności kobiet mających wspierać się i wzajemnie kochać w Szkole Sztuk Kobiecych. A teraz miałam przywilej wprowadzenia ich do żywego organizmu pracy, która mnie zainspirowała i zmieniła trajektorię całego mojego życia.

Szkoła Sztuk Kobiecych jest wprowadzeniem do kobiecości. Nie chodzi tu o kobiecość charakteryzującą się służebnością i usługiwaniem innym ludziom, ale raczej starożytną rdzenną wiedzę dotyczącą tego, kim jest kobieta. O wrodzoną moc, którą posiada każda kobieta, ale do której dostęp mają nieliczne z nas. Każdy aspekt kobiety jest zwykle ciągle nieodkryty – zmysłowość, ciało, zdrowie, duchowość, kariera, poczucie własnej wartości i pewność siebie. Co najważniejsze, każda studentka mojej szkoły przechodzi transformację od dziewczyny do kobiety, w trakcie której ma możliwość rozprawienia się wątpliwościami wobec własnej osoby, nienawiścią wobec siebie i autoironią. Przechodzi ona od tych negatywnych stanów do zakorzenionych głęboko w nich pokładów prawdziwej mocy. Kobiety te nagle zdają sobie sprawę, że są członkiniami społeczności, która je kocha i wspiera, pozwalając im spełniać marze-

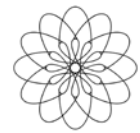
nia i przeznaczenie w sposób, jakiego nawet nie były sobie w stanie wcześniej wyobrazić.

Hannah i Grace wspólnie dołączyły na organizowane przeze mnie zajęcia. Ale to, co potem zrobiła każda z nich, było już znacząco różne. Hannah skoczyła w wir zajęć, zanurzając się w nich obiema rękami i nogami – jak również wszystkimi pozostałymi częściami ciała. Przyprowadziła męża na sesję dla mężczyzn, którą szczerze pokochał. Praktykowała narzędzia wywodzące się z Kobiecych Sztuk w swoim codziennym życiu po powrocie do domu. Sprowadziła do szkoły wszystkie swoje najlepsze przyjaciółki z Denver, co doprowadziło do pogłębienia łączącego je poczucia wspólnoty. Jej życie seksualne z mężem ruszyło z kopyta. Nawet po jego przejściach związanych z rakiem prostaty była w stanie zastosować to, czego nauczyła się w SSK i przywrócić im szczęśliwe, zdrowe życie seksualne. Zdecydowała się na duże ryzyko finansowe i postanowiła kupić oraz wyremontować swój wymarzony dom, który samodzielnie zaprojektowała i urządziła. Tak jej się spodobały dokonane w życiu zmiany, że poszła za ciosem i znalazła zrujnowany budynek w swoim mieście, który samodzielnie wyremontowała, a następnie stworzyła tam centrum sztuki przeznaczone dla lokalnej społeczności, w którym prowadziła zajęcia z garncarstwa. Wynajęła innych artystów, którzy zajęli się prowadzeniem zajęć z malarstwa i rysunku oraz wynajmuje studio każdemu, kto go potrzebuje. Centrum sztuki stało się jej nową pasją. Wróciła nawet na studia, by zgłębiać tajniki biznesu, aby dowiedzieć się, jak najlepiej zarządzać, a nawet ulepszać centrum sztuki. Moja przyjaciółka czerpie pełnymi garściami ze wszystkich działań, jakich się podejmuje. Znalazła swój głos, pasję i blask. Obecnie bardzo często zdarza się jej tańczyć w kuchni, podczas gdy dzieci przewracają oczami, jednocześnie w sekrecie podzielając radość mamy. Ona i jej mąż nigdy nie byli szczęśliwsi.



KOBIECE SZTUKI

W tej książce będę dość często powracała do Kobiecych Sztuk – koncepcji leżących u podłoża tego, czym się zajmuję – oraz narzędzi wspierających owe sztuki. Zarówno Narzędzia, jak i Sztuki opisałam bardziej dokładnie w swojej pierwszej książce zatytułowanej *Mama Gena's School of Womanly Arts*. Kiedy kobieta wciela owe koncepcje w praktykę własnego życia, cała jej egzystencja ulega pełnej metamorfozie. Wspomnę tu o wielu z tych elementów, a niektóre zostaną szczegółowo omówione. Możesz również znaleźć je w Dodatku, co pozwoli ci pobieżnie się z nimi zapoznać i wyrobić sobie wstępną opinię. Narzędzia te mogą być używane na co dzień, aby upewnić się, że twój duch szybuje odpowiednio wysoko, a ty jesteś podłączona do twojego boskiego źródła energii. Są one również bardzo przydatne w sytuacjach awaryjnych, gdy cierpisz na chwilową utratę zdrowego rozsądku i musisz szybko przełączać biegi, by znaleźć dostęp do swojego centrum.



Z drugiej strony życie Grace było całkowicie odmienne. Nie kontynuowała ona korzystania z Narzędzi i Sztuk, które poznała na zajęciach, jak również nie zamierzała korzystać z możliwości wspierania innych kobiet – należących do stale rozwijającej się społeczno-

ści, którą nazywamy Siostrzanymi Boginiami[3]. Ona i jej mąż przez lata ukrywali jego nadużywanie alkoholu, a ich życie nadal się kurczyło, pochłaniane przez mroki widma alkoholizmu. Wypraszano go ze zbyt wielu przyjęć w klubie, który tak bardzo lubił, a w pewnym momencie został również odsunięty od zarządzania rodzinnym biznesem z powodu, którym nigdy nie podzielił się z Grace. W konsekwencji moja przyjaciółka robiła wszystko, co w jej mocy, by prawda nie wyszła na jaw, a rodzina się nie rozpadła. Tymczasem mąż zagroził jej, że się z nią rozwiedzie i zostawi ją z niczym, jeśli choćby spróbuje znaleźć dla niego jakikolwiek rodzaj wsparcia przy toczącym jego ciało i umysł uzależnieniu.

Tajemnica, do której utrzymywania Grace została zmuszona, odcisnęła swoje piętno również na kolejnym pokoleniu. Jej córka została wydalona z uczelni po nieudanej próbie zaliczenia wszystkich zajęć. Za tą sytuacją leżał gwałt, jakiego doświadczyła na randce. Dziewczyna tak bardzo wątpiła w swoje racje, że nigdy nie zgłosiła całego zajścia na policję ani nie poszukała kogokolwiek, kto mógłby jej doradzić. Zamiast tego wróciła do domu z poczuciem wstydu. Kiedy spotkałyśmy się na naszym ostatnim babskim weekendzie, Grace przyznała, że utrzymywanie sekretu męża, a później i córki było złe, ale nigdy nie potrafiła zdobyć się na publiczne wyznanie prawdy.

Grace wyznała również, że kochała SSK, ale jej mąż skarżył się na jej częste wyjazdy. Musiała bowiem wyjeżdżać do Nowego Jorku na jeden weekend w miesiącu przez cztery miesiące i nie było nikogo, kto mógłby się w tym czasie opiekować rodziną. Najwyraźniej spodziewał się, że będzie na niego czekała co weekend w domu, by mogli często uprawiać seks. Gdy wybierała inną opcję, jej mąż nie potrafił zrozumieć i zaakceptować jej decyzji. Grace zapisała

[3] Czytelniczki moich książek oraz uczestniczki organizowanych przeze mnie kursów nazywam „Siostrzanymi Boginiami", aby przypomnieć im, że wszystkie kobiety na tej planecie są dla siebie siostrami i każda z nich jest boska. Traktuj więc kobiety jak siostry i boginie, a wydobędziesz z każdej z nich to, co w niej najlepsze.