

# Jestem kobietą i kocham kobietę

[Strona główna](#) » [Psychologia](#) » Jestem kobietą i kocham kobietę

Chcesz to wykrzyczeć całemu światu. Po co? Żeby sprowokować, zapytać o zgodę, a może zagłuszyć swój lęk. Oswojenie lęku, że jesteś inna, to pierwszy, bardzo trudny, ale też najważniejszy krok do zaakceptowania własnej tożsamości.



Kiedy byłaś nastolatką, razem z przyjaciółkami snułyście fantazje, że zamiast wychodzić za męża, kiedyś zamieszkacie razem, bo wiadomo faceci są jak przybysze z innej planety. Być może zdarzały ci się platoniczne miłości: do starszej koleżanki czy nauczycielki angielskiego. Na koloniach, dla żartu, a może z ciekawości pocałowałaś się z dziewczyną. Potem, jak większość nastolatek, miałaś chłopaka. Może nawet przeżyłaś z nim swój pierwszy raz i wcale nie było przyjemnie, ale to się zdarza. Ale pewnego dnia, po raz pierwszy poczułaś, że jesteś inna. Jeszcze tego nie nazwałaś, bo lęk był zbyt duży. Może liczyłaś, że to chwilowa „przypadłość”, że samo minie, albo może da się „to” jakoś naprawić. W szkolnych podręcznikach straszono cię, że homoseksualizm to zboczenie, wymieniane obok zoofilii, nekrofilii czy pedofilii i zapewniano, że z „tego” da się wyleczyć.

## **A jak jest dziś? W którym jesteś miejscu?**

Udajesz, że jesteś taka sama jak inne kobiety? Chcesz związać swoje życie z mężczyzną, urodzić mu dzieci, mieć normalny dom? A może zdeklarowałaś swoją tożsamość, odważnie stanęłaś po stronie

„odmieńców” i zamierzasz walczyć o swoje prawa do miłości, posiadania normalnego związku, domu i dzieci?

### **Czy o prawo do bycia w zgodzie z samą sobą trzeba walczyć, coś udowodniać i komu?**

Zasłaniać się sztandarem: „Jestem inna i mam do tego prawo”, dzielić świat na lepszych i gorszych? Rozejrzyj się dookoła. Jak wygląda obraz polskich lesbijek? Dużo wstydu, lęku, samotności, niezdrowej ciekawości „jak one to robią”, tłumaczenie się z najbardziej intymnych sfer swojego życia, albo publicznych demonstracji.

Fakty są takie; w naszym kraju jest mnóstwo nietolerancji na odmienność, panuje negatywny stosunek do seksualności (bez względu na orientację seksualną), określona wizja kobiecości (rolą kobiety jest bycie dobrą żoną i matką). Brak nam wzorców psychologicznych do życia w zgodzie z własną hierarchią wartości i brak dojrzałości do bycia w związku.

Homoseksualizm dotyczy tożsamości człowieka, nie tylko sfery seksualnej, ale także emocjonalnej, poznawczej i behawioralnej.

Homoseksualizm to nie twoja choroba, tylko choroba strachu, nienawiści i odrazy tych wszystkich, którzy nie potrafią zrozumieć, że jesteś sobą, pomimo tego, że nie jesteś taka jak oni. Ale ludzi i świata nie jesteś w stanie zmienić.

Prawo do bycia sobą musisz przede wszystkim przyznać sama sobie. Nie szukaj winnych, ani też sprzymierzeńców.

### **Najtrudniej jest przyznać się do odmienności przed samą sobą.**

1. Przeżyj żałobę po stracie, że nigdy nie będziesz taka jak „normalne” kobiety. Najpierw pojawi się szok i zaprzeczenie: „To chwilowe, to przejdzie, jestem taka jak inne kobiety”. Następnie poczujesz złość: „Dlaczego to musiało przydarzyć się właśnie mnie?”. Trzeci etap żałoby to rozpacz i próba szukania winnego: „To wszystko przez moją matkę, pierwszego chłopaka, który mnie zranił”, „Może powinnam ze sobą skończyć, dla takich dziwolągów nie ma miejsca w normalnym społeczeństwie”. Wreszcie pojawi się etap pogodzenia ze stratą i próba zaakceptowania, że jesteś inna i masz do tego prawo.

2. Weź kartkę papieru i wypisz wszystkie swoje odczucia związane z byciem inną. Które z nich są najsilniejsze: lęk, złość, bezradność, poczucie zagubienia? Nie zaprzeczaj tym uczuciom, tylko spróbuj przeżyć je do końca. Płacz, wściekaj się, porozmawiaj o tym z kimś, komu ufasz.

3. Wyobraź sobie swoje życie za 10 lat, w dwóch wersjach. Pierwsza: masz męża, dzieci, normalny dom. Druga: jesteś z kobietą. Która z nich wydaje ci się bardziej twoja?

4. Na kartce papieru napisz wyraz: inna. Obok wypisz wszystkie skojarzenia; pozytywne i negatywne np. inna - nienormalna, gorsza, dziwadło. Inna - autentyczna, prawdziwa, stojąca po swojej stronie. Pomyśl w jaki sposób chciałabyś bronić swojej inności.

Pogodzenie z samą sobą, własną odmiennością to proces, który wymaga czasu. Jeśli ci się uda, opinia otoczenia na twój temat przestanie mieć tak ogromne znaczenie.

**Tekst: Ewa Klepacka, psycholog**

**Źródło: MilionKobiet.pl**

