

ALCHEMIA SERCA

Zdrowie zaczyna się tam,
gdzie jestem blisko siebie



Magdalena
Dar'c

<i>Prolog – Cisza przed przemianą</i>	3
<i>1. Wstyd, który nie był mój</i>	7
<i>2. Strach przed bliskością</i>	21
<i>3. Miłość, która wraca do mnie</i>	35
<i>4. Miłość, która promieniuje</i>	49
<i>5. Alchemia serca</i>	57
<i>6. Odwaga bycia sobą</i>	68
<i>7. Obfitość w życiu i sercu</i>	78
<i>Epilog – Światło, które prowadzę dalej**</i>	87

Zrozumiałam wtedy jedno:

Jeśli nie zacznę mówić, jeśli nie zacznę pisać, jeśli nie zacznę oddychać swoim głosem — umrę od środka.

Nie w sensie fizycznym.

W sensie prawdziwym:
przestanę istnieć jako JA.

I właśnie wtedy weszłam na drogę, której wcześniej nie znałam.

Nie była spokojna.

Nie była łatwa.

Nie była duchowa w piękny, instagramowy sposób.

Była brudna.

Prawdziwa.

Rozedrgana.

Płaczliwa.

Chaotyczna.

Ostra jak szkło.

To był początek mojej **alchemii serca** — procesu, w którym zaczęłam odzyskiwać wszystko, co kiedyś oddałam z lęku.

Dlatego w dorosłym życiu byłam:

- za silna,
- za samodzielna,
- za zamknięta,
- zbyt czujna,
- zbyt kontrolująca,
- zbyt analizująca,
- zbyt ostrożna.

Nie dlatego, że taka jestem.

Tylko dlatego, że **moja psychika próbowała mnie chronić przed powtórką dzieciństwa.**

Bliskość była dla mnie obca.

Nieznana.

Zbyt intymna.

Zbyt ryzykowna.

I choć tęskniłam za obecnością drugiego człowieka...
jednocześnie przed nią uciekałam.

To jest najtrudniejszy paradoks:

Pragniesz miłości, a jednocześnie jej nie wpuszczasz.

Chcesz bliskości, ale boisz się dotyku.

Wołasz o czułość, ale zamykasz drzwi.