

Agnieszka Kozak

UWIEŹIENI we WŁASNEJ GŁOWIE

Jak zrozumieć przeszłość
i mieć szczęśliwsze życie



sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka, Magdalena Dragon-Philipczyk

Ilustracje w książce i na okładce: Joanna Celusta

Projekt typograficzny i skład: Adrian Partyka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zairzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/uwvetw

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-3765-9

Copyright © Agnieszka Kozak 2026

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Wstęp · 5

Wstyd i ocena · 13

Dziecko i niewidzialność · 33

Lęk i prawda · 59

Macierzyństwo i wina · 85

Ojciec i dłonie · 107

Osamotnienie i kłamstwo · 121

Głód i jedzenie · 139

Krzyk i granice · 159

Ludzie i potwory · 185

Milczenie i kruchość · 211

Niezawodność i oddech · 237

Więzi i gry · 253

Łzy i gracia · 285

Ciało i życie · 313

Rodzice i zaklęcia · 327

Zakończenie · 347



OSAMOTNIENIE I KŁAMSTWO

W szkole trzeba było kłamać
ojcu trzeba było kłamać
kłamałam, żeby mnie ojciec nie zabrał do siebie
kłamałam, że w domu jest dobrze
kłamałam, że sobie radzę
kłamałam, że nie jestem głodna
kłamałam, że nie potrzebuję pomocy
wstyd i lęk mnie otułały
zabierały od świata
wrzucały w fikcję
ona była znośniejsza
nie było wyjścia
dla mnie



Nie mogę się zatrzymać. Jakbym chciała przeprosić za niego. Bolą mnie plecy, ramiona, upadam — jakbym go ciągle niosła na ramionach, jakbym nie mogła go zostawić samego, zasłaniam go swoim ciałem, żeby nie widzieli — tego wstydu i upokorzenia, żeby mieli o nim dobre zdanie. Zasłaniam ojca, zasłaniam ten dom pełen pustych butelek, porzuconych mebli po kolejnej awanturze. Udam, że nie boli, kłamię, że sobie radzę. W zasadzie chyba to kłamstwo stało się moją rzeczywistością — że wszystko jest w porządku. Ludzie to kupują. Więc brnę dalej, a nikt nie pyta o prawdę. Zostaję z tym sama.

Anna spuszcza głowę, jakby czekała na wyrok. W zasadzie, kiedy na nią patrzę, to myślę, że czeka na ścięcie. Wydaje mi się, że sama już siebie wycięła ze społeczeństwa, które chętnie rzuci kamieniem, bo przecież „trzeba mówić prawdę bez względu na okoliczności”. Tylko czy ktoś kiedykolwiek zapytał ją o okoliczności? Patrzę na nią i jedyne, co czuję, to bezmiar czułości i chęć zatroszczenia się o nią. Widzę dzieciaka, który ukrywał całym sobą działość domu, w którym dorośli się nie sprawdzali. Bo sami kłamali. Bo nie potrafili się zatrzymać. Dziecko samo nie wymyśli tego, że trzeba ukrywać prawdę przed światem, kiedy tak bardzo się pragnie,

by wyszła ona na jaw. Bo przecież wiele razy marzyła o tym, że ktoś zobaczy w końcu, że jest głodna, że w domu jest tragicznie, że strach do niego wracać. Ale dorośli woleli nie widzieć, sami ślepi na siebie nie mogli dostrzec dramatu dziecka — w sumie dzieci są małe, nie widać ich z wysokości wzroku dorosłego. Trzeba by było przy nich przykucnąć, a może przykłęknąć — zniżyć się do cudu bezbronności dziecka, które w lęku przed oceną świata chroni świat chorych na kłamstwo rodziców. Wiele osób, które są dorosłymi dziećmi alkoholików, tak ma. DDA sami o sobie mówią, że kłamstwo jest w nich tak wrośnięte, że nawet kiedy mogliby już powiedzieć prawdę, to kłamią, bo się boją, że niemożliwe jest, że ktoś tę prawdę przyjmie. Tak było z Zosią. Podczas warsztatów z budowania zaufania do siebie wzięła nóż z sali szkoleniowej, żeby przygotować sałatkę na wspólny wieczór. Kiedy rano zapytałam, czy ktoś zabrał nóż, w pierwszym odruchu chciała ukryć prawdę — dorosła kobieta zwinęła się z lęku jak małe dziecko. Tak bardzo bała się powiedzieć prawdę, że zaczęła panikować, trzęsły się jej dłonie, oddech zrobił się płytki. Potem powiedziała, że strasznie bała się przyznać do tego, że zapomniała noża. Powiedziała o tym, jednak dla niej oznaczało to „przyznanie się” — jakby czekała na wyrok. A przecież do tego, żeby się przyznać, potrzebne jest oskarżenie. Zosia zamieniła „powiedzieć” na „przyznać się”, bo z automatu uznała, że musi się bronić. Trudno jej było przyjąć, że to jest okej, że zapomniała noża, że jakoś go odzyskamy i że najważniejsze jest to, że wiemy, gdzie on jest. Trudno jej było też uwierzyć, że ktoś chce po ten nóż podjechać i że ona nie sprawia kłopotu. W głowie miała echo oskarżeń: „niczego nie potrafisz zrobić dobrze, jesteś nieudolna i za słaba na cokolwiek”. Niby tylko nóż. Jednak nóż staje się symbolem sytuacji z przeszłości, kiedy trzeba było kłamać w różnych sytuacjach:

- że tata źle się czuł, choć był pijany i dlatego bełkotał, gdy przyszły koleżanki;
- że mama nie ma pieniędzy, a przecież właśnie kupiła kolejną sukienkę dla siebie;
- że jadła już dzisiaj, choć zabiłaby za kanapkę z sałatą, której nie widziała od miesiąca;
- że zapomniała butów, a przecież dzisiaj brat poszedł w nich do szkoły;
- że...

Rzeczywistość zaciera się z fikcją. Trudno o prawdę, bo ta była niedostępna. W dorosłym życiu może być trudno ufać swojemu osądowi sytuacji. Wielu ludzi mówi: „nie ufam temu, co czuję”, „mam wrażenie, że inni widzą sytuację lepiej niż ja”, „nie wierzę swoim emocjom”, „wiele rzeczy wydaje mi się być nierzeczywiste”.

Prawda jest też taka, że trudno zaufać reakcjom, które dla wielu osób są nadmiarowe, bo przecież dla zdrowego człowieka powiedzenie o zapomnianym nożu nie jest żadnym trudem: „Zapomniałem, bo spieszyłem się na spotkanie”; „Zapomniałem, bo co innego zaprzętało mi głowę”. Dla zdrowego człowieka „nic się nie stało”, ale dla skutego lękiem przed kolejnym odrzuceniem stało się bardzo dużo, choć obiektywnie w zasadzie nic złego się nie wydarzyło. W głowie osoby żyjącej w otoczeniu kłamstw właśnie rozegrał się kolejny dramat. Ten dramat uruchamia całą masę oskarżycieli, sędziów i prokuratorów. Nie można się obronić — wiedzą lepiej. Więc lepiej skłamać — nie narażasz się na kolejne oskarżenia czy etykiety. Ludzie kłamią, bo boją się powiedzieć prawdę, a potem kłamstwo staje się elementem ich tożsamości — nie znają siebie innych.

Kłamią ci, którzy wpadli w sidła osamotnienia. Samotność i osamotnienie — to dwa różne stany. Czasami je mylimy, czasami używamy ich zamiennie. Samotność ma pejoratywne znaczenie, ale w swojej istocie jest dobrym stanem — takim, który nam służy i w którym możemy budować bliskość ze sobą*. Samotność jest elementem naszej egzystencji. Osoba to osobny byt. By umieć być w relacji z innymi, potrzebujemy też umieć być w relacji z samymi sobą, a ta jest możliwa dzięki konstruktywnemu przeżywaniu samotności. Umieć być ze sobą, w prawdzie i w autentyczności, umieć być bezpiecznym, nawet jeśli nie ma kogoś obok. Możemy mówić o samotności obiektywnej — jestem sam, fizycznie żyję lub działam sam. Samotność może być konsekwencją wyboru, który nie odbiera poczucia szczęścia. Wielu ludzi potrafi doświadczać radości i zadowolenia mimo fizycznej samotności. Jednak kiedy w doświadczeniu danej osoby pojawia się samotność subiektywna — czyli brak głębokiego kontaktu z innymi, brak przynależności, poczucie bezwartościowości — wtedy mówimy o osamotnieniu. Można być w grupie ludzi i przeżywać osamotnienie, można mieć też to doświadczenie mimo bycia w związku.

„Samotność jest wyłącznym obcowaniem z sobą samym i ze swoim wewnętrznym światem, jest schronieniem się — życiem i działaniem — w nim. Osamotnienie to brak kontaktu z sobą samym i z innymi ludźmi, który powstaje wskutek nieprzebywania (w sposób wolny) w owej samotności wewnętrznej przestrzeni, a przebywania wyłącznie w świecie rzeczy zewnętrznych i innych ludzi. Wówczas wewnątrz niejako pustoszeje, gdyż człowiek nie nabywa umiejętności życia i działania w swoim wewnętrznym świecie i stając się zależnym od świata zewnętrznego, ztraca własną osobowość; brak kontaktu ze sobą owocuje brakiem kontaktu z ludźmi”**.

* A. Kozak, *Mądra bliskość. Jak dbać o siebie i innych*, Mando, 2023.

** M. Wałęjko, *Samotność i osamotnienie — osobowe stany egzystencjalne człowieka*, „Roczniki Nauk Społecznych”, t. 35. nr 2, 2007, s. 45–66.

Kiedy wybierasz, że chcesz być sam(a), to jest to stan, który jest dobry, potrzebny, rozwojowy i kojący. W osamotnieniu to nie ty dokonujesz wyboru — inni go dokonują za ciebie, wydarza się z powodu, na który nie masz wpływu. Na przykład wygnanie do pokoju, żeby dziecko się uspokoiło, odmowa kontaktu, gdy robi coś, czego rodzic nie akceptuje, lub foch za nieposłuszeństwo.

Osamotnienie to taki stan, w którym masz przekonanie, że nikogo nie interesujesz, że to, kim jesteś, nie ma dla nikogo znaczenia. To takie poczucie, że brakuje nam czegoś fundamentalnego w naszej sferze relacji, w zakresie bliskości i przynależności. To rodzaj głębokiego poczucia oddzielenia od innych ludzi, które sprawia, że widzimy siebie jako zostawionych samym sobie, na pastwę losu i nie mamy w związku z tym miejsca dla siebie w świecie, który nas otacza. To rodzaj głosu wewnętrznego, który mówi „nie mogę być blisko”. Jest ono związane z cierpieniem i ogromnym bólem psychicznym, natomiast nie cierpi się z powodu samotności.

Osamotnienie może być też efektem obojętności. Obojętność to taki moment, w którym musisz nauczyć się sobą sam zajmować, a jak się sam sobą zajmujesz, to już faktycznie nikt ci nie jest do niczego potrzebny. Paradoksalnie obojętność jest tym rodzajem traumy, który może być dotkliwszy niż krzywda — bo w krzywdzie przynajmniej jesteśmy przez kogoś widziani, mamy możliwość „odbicia się” w tych osobach. W osamotnieniu najbardziej dojmującym doświadczeniem jest ciemność i brak siebie samego. Ten subiektywny stan poczucia odcięcia może powodować, że trudno jest takiej osobie zbliżyć się do innych. Warto też dodać, że jakkolwiek porażka w relacji prowadzi do unieważniania siebie.

Zerwana więź domaga się uzupełnienia. Można ją wypełnić wieloma rzeczami — to ważne — rzeczami, iluzjami więzi, żeby

nie czuć cierpienia. Kłamstwo jest czymś, co otula, przykrywa, zakrywa ranę, która ciągle tam jest — nieoczyszczona, bo nieprzyjęta, wyparta, nieuznana.

Świetnie opisuje to Łukasz. Nie pochodzi z domu alkoholowego, ale z domu, w którym nie był słyszany, z domu, w którym dorosli wiedzieli lepiej, co będzie dla niego dobre. Z domu, w którym czuł się samotny.

Kiedy myślę o Kłamstwie... mój cały świat drży w posadach... dzisiejszy świat. To jest naprawdę nie do pomyślenia, że zaledwie kilka lat wstecz potrafiłem kłamać jak z nut, traktując Kłamstwo jako żart w stosunku do najbliższych... Oczywiście wszystko było usprawiedliwione, w imię zasad... moich zasad... moich potrzeb... mojego egocentryzmu i moich uzależnień. A kiedy tak naprawdę nauczyłem się kłamać? W podstawówce oraz w szkole średniej? Tak, kłamałem rodzicom. Dlaczego? Kłamałem wówczas, kiedy mój świat — moi znajomi — moje to, co kocham, było dla nich nie o.k. Miałem paczkę znajomych — mówili: „nie są dla ciebie” — więc kłamałem i widywałem się z nimi mimo zakazów, oglądając się za siebie, czy rodzice mnie nie widzą. Chciałem poświęcić się koszykówce, bo świetnie mi szło i mogłem noce spędzać, grając — mówili: „ucz się” — więc kłamałem i uciekałem ze szkoły, aby kosiłować piłkę, martwiąc się, że dostanę za to „po łbie”. Kłamałem na studiach i w małżeństwie. Dlaczego? Dlatego, że zaczęłam prowadzić podwójne życie. Jedno na pokaz dla najbliższych, a drugie to ciemne... prawdziwe... swoje... już niby-dorosłe. Delektowałem się używkami, takimi jak alkohol oraz dragi, więc nie było się czym chwalić, natomiast Kłamstwo dawało mi dostęp do KOMFORTU mojego życia. Żyliśmy razem, ale żyłem swoim życiem odrębnie... Każde Kłamstwo oddalało nas od siebie,

a mnie przybliżyło do krawędzi szaleństwa... Bo ile można? Ile razy ktoś bliski nie zauważy tego, że coś jest nie tak, że znowu coś odjeżdżam i znowu coś się nie spina, i znowu, i znowu, i znowu. Krótko — długo... żyłem w kłamstwie ok. 15 lat i nie chcę qrwa więcej. Czasami jednak przychodzi moment, w którym chciałbym skłamać, bo tak jest łatwiej, bo tak można, bo tak wszyscy robią. Cały drzę na samą myśl o wspomnieniu, co dzięki Kłamstwu osiągnąłem. Jakie „szczyty” odwiedziłem. A jak jest dzisiaj? Dzisiaj żyję swoim życiem oraz życiem najbliższych, dzisiaj śpię spokojnie i oni również, dzisiaj mogę przekazać swój telefon najbliższemu, bez żadnych obaw, z podanym PIN-em przekazać hasło do poczty... Niech czytają... Wcześniej nawet nie byłem w stanie sobie wyobrazić takiego świata, w którym Kłamstwo nie występuje...

Wiele osób doświadczyło traumy w swoim życiu, często nie wiedząc, że są jej ofiarami. Traumą jest na przykład rozwód rodziców, śmierć kogoś bliskiego, doświadczenie przemocy — to tak zwane traumy przez duże T. Mamy też traumy przez małe t — tak zwane „małe traumy”, czyli traumy relacyjne — przy czym powiedzenie „mała” nie oznacza, że jest ona mniej dotkliwa. Dla mnie oznacza, że jest trudniejsza do zidentyfikowania, bo nie jest tak oczywista. Doskonały przykład takiej traumy podaje Ewa Woydyłło:

„Traumy z dzieciństwa bywają mniej lub bardziej okrutne, zawsze jednak zakłócają procesy rozwojowe i mogą się utrwalić w formie różnych zahamowań i lęków. Spotkałam się z takim przypadkiem w Ośrodku Terapii Uzależnień. Do mojej grupy trafiła dorosła kobieta, która przez lata zmagająca się z alkoholizmem, i powiedziała: »Pamiętam jedno zdarzenie. Od tego wszystko się zaczęło. Potem już nigdy nie byłam sobą«. Pewnego dnia do jej taty przyszli koledzy.

Z drugiego pokoju usłyszała rozmowę: »Skoro cię odwiedziliśmy, to pokaż nam tę swoją córcię, o której tyle opowiadasz«. A ojciec odpowiedział: »Nie, no córcią się chwalić nie będę. Jakbym miał syna, to co innego«. Ten tata kochał swoją córkę, bawił się z nią, zabierał na mecze, uczył jeździć na rowerze i łyżwach. Jednak dziewczynka w tamtym momencie poczuła wstyd, może nawet rozpacz i złość i te uczucia zostały z nią na całe życie. Uległo dewastacji jej poczucie własnej tożsamości. Odtąd już zawsze myślała: nie jestem tym, kim powinnam być. Nigdy potem nie założyła sukienki, zaprzeczyła swojej tożsamości, a innej nie miała. Znienawidziła siebie, wcześniej zaczęła pić, kilka razy próbowała odebrać sobie życie”*

Doświadczenie traumy rodzi osamotnienie, ponieważ czasami świat nie chce o niej słuchać. Możemy też mieć traumę nieuświadomioną, czyli doświadczać traumy nieoczywistej. Niestety żyjemy w świecie, który uczy nas bagatelizowania naszych doświadczeń. Opancerzeni dorośli ubierają nas słowami w zbroję, nie pozwalając czuć. Trauma potrzebuje być uznana i usłyszana przez innych, bo to rana tętniąca pod skórą. Do zaleczenia tej rany potrzebny jest drugi człowiek — jego czułość, przyjęcie i zrozumienie. Potrzebna jest bliskość, która pozwala być blisko. Bliskość, która nie ma w sobie obrzydzenia, niezgody, oceny. Bliskość, która przyjmuje, że trauma jest po prostu niezawiniona — niewinność oznacza brak postrzegania tego, który żyje z traumą, jako winnego. Czasami myślę, że nie można mówić o wybaczeniu, jeśli najpierw nie doświadczy się właśnie przyjęcia bez oceny. Żeby wybaczyć innym, trzeba mieć siłę płynącą z miłości.

Zaprzeczanie rzeczywistości to rodzaj kłamstwa, w które postanawiamy uwierzyć, bo łatwiej nam jest wtedy żyć, gdyż inni wołają kłamstwo. Szukamy zatem bliskości, jednak nie wiemy, że kłamstwo

* E. Woydyłło, M. Harland, *Ukoić siebie. Czyli jak oswoić lęk i traumę*, Mando, 2022.

odgradza nas od innych, więc nie możemy dostać tego, czego najbardziej pragniemy — autentycznej miłości. Czasami je wybieramy, ponieważ najbliżsi nie chcą usłyszeć prawdy, więc kłamstwo pozwala na bycie z nimi, choć jednocześnie od nich odgradza. Pięknie o tym napisała Aleksandra (cudowna kobieta o wielkim sercu):

Bycie „kims” istotnym, z kłamstwem pod skórą, które ostatecznie dla wielu bardzo niewiele zmienia, to jeden z rodzajów koszmaru. Od wczesnego dzieciństwa nie miałam cienia wątpliwości, że podobałam mi się kobiety. Z rodzinnego i społecznego przymusu spotykałam się z kilkoma mężczyznami, a to z kolei było krzywdzące dla nich, bo miałam im niewiele do zaoferowania, poza sferą intelektualną, przyjaźnią. Druga strona tej układanki to piękne, szczęśliwie życie u boku kobiety, którą kocham, i równoczesne uchodzenie w wielu kręgach za atrakcyjną, przebojową i samotną (w domyśle nieszczęśliwą) kobietę. Koszmar miłości.

Pragnienia miłości i przynależności są w nas wpisane — wiele zrobimy, by je dostać. Osamotnienie można porównać do głodu, w którym mając dostęp do jedzenia, nie korzystamy z niego, ponieważ wydaje się nam ono niesmaczne.

Kiedy jesteśmy głodni, to w zasadzie każda forma ukojenia wydaje się nam wartościowa. Jesteśmy w stanie zjeść byle co i byle jak — przeglądanie godzinami TikToka, ucieczka w pracę, kompulsywne zakupy, spotkania z ludźmi, którzy obgadują innych — byle mieć ułudę kontaktu z innymi. Nie widzimy ucieczki, mamy wrażenie kontaktu, a w głębi bardzo boimy się prawdziwego spotkania. Uależnienie to ucieczka, a jednocześnie sposób na relację. Nałóg to substytut relacji. Znaleźć ukojenie w cierpieniu — za wszelką cenę

nie czuć bólu. Jeśli zrozumiemy, że uzależnienie nie jest głównym problemem, ale tak naprawdę odpowiedzią na traumę, wtedy staje się oczywiste, że aby uzdrowić uzależnienie, trzeba przejść do traumy. Oznacza to jednak, że trzeba zobaczyć ranę, która nami kieruje. Pod tym awatarem, pod traumatyczną postacią ukryty jest osamotniony człowiek. Zakryty przed światem. Człowiek, który nigdy nie znalazł wyrazu w tym życiu, ponieważ nigdy nie doświadczył relacji, w których mógłby wyrazić swoje autentyczne człowieczeństwo. W których mógłby pozwolić poznać siebie i być przyjętym z tym, kim jest.

Łukasz otwarcie mówi o swoim uzależnieniu, o zmaganiu się z nim i o osamotnieniu, które było pod nim ukryte. Sięgnął po używki — po nieprawdziwy świat, który zakrywał to, co trudne i prawdziwe. Zapraszam cię do krótkiego spotkania z nim w jego historii.

Jest noc, środek tygodnia, w okolicach godziny 23:00. Siedzę w sportowym aucie na parkingu w centrum Warszawy pod punktem ksero, do którego musiałem koniecznie pojechać właśnie w tej chwili! Wiadomo, są rzeczy ważne i ważniejsze. Wychodząc z domu godzinę wcześniej, zostawiłem żonę oraz syna, którzy szli już spać. Niech śpią, a JA? A ja mam bardzo ważną rzecz do wydrukowania i muszę to zrobić TERAZ. Nie zastanawiałem się długo nad tym, co wymyślić, aby mieć „wymówkę”, strzeliłem ot tak, z głowy... Zresztą, co im to przeszkadza? Oni już sobie smacznie śpią, a ja nie robię przecież nic złego. Mam ważną sprawę do załatwienia w czasie, w którym nikomu to nie przeszkadza. To jest wspaniałomyślne, czyż nie? Wciągając kolejną kreskę... wyciągam telefon i piszę wiadomość do żony: „Zamknięte, wracam, będę za godzinę...”, ale ja nie chcę wracać do domu... Noc jest jeszcze młoda, drogi puste, a ja dopiero co...

Mam tyle energii. Jak tu kupić sobie trochę więcej czasu? Hmm, no tak, stary patent, który daje co najmniej godzinę więcej... Wyciągam telefon i piszę wiadomość: „Mam kontrolę policji, nie mogę rozmawiać, odezwę się po”. Taki mały żarcik z mojej strony... Tym sposobem mam dodatkową godzinę gratis... przecież oni śpią, leżą w ciepłym łóżku... a JA? A ja mam jeszcze godzinę do robienia naprawdę ważnych rzeczy dla siebie w tym czasie... A małe kłamstewko jeszcze nigdy nikomu nie zaszkodziło... Mam wtedy 32 lata i naprawdę głębooko wierzę w to, że nie robię nic złego... To było tylko kłamstewko... Takie na 3 w skali do 10...

Co w tym kłamstwie było ważne dla ciebie? Jaka była droga do tego, że wiesz, że kłamiesz, wierzyłeś w to, co mówisz?

Ważne było to, abym miał to, co chcę mieć. Swój święty spokój. A droga w sumie od początku była właśnie taka, kłamliwa, ale skuteczna z mojej perspektywy. Czy wierzyłem w to, co mówię? Byłem świadomy, że to kłamstwo, ale najważniejsze, że inni wierzyli.

Co było ważne w tym świętym spokoju? Dlaczego wolałeś być z tym sam?

To chyba naleciałość z domu z dzieciństwa — ten święty spokój... Ważne było, abym mógł robić to, co ja chcę robić, a nie to, co trzeba/wypada robić. W skrócie: istotny był dla mnie brak odpowiedzialności. Dlaczego sam? A dlaczego nie? Bo i tak nikt mnie nie rozumiał, więc po co być w tym z kimś, kto nie rozumie?

Czy to oznacza, że jako dziecko byłeś samotny? Jak byś opisał siebie w dzieciństwie?

Chyba nie samotny, a smutny bardziej, a może jedno i drugie... Tragiczna śmierć taty, kiedy byłem mały, a wcześniej śmierć brata spowodowały, jak sądzę, że mama przyjęła postawę „dam radę”. I dała — nigdy nie widziałem, aby uрониła choć jedną łzę, a przy takich okolicznościach, to weź bądź twardy. Odbiło się to cieniem na mnie, byłem bez emocji.

Gdybyś miał opisać tego dzieciaka z przeszłości, to co byś o nim opowiedział?

Do 11. roku życia (V klasy szkoły podstawowej) — uczeń z czerwonym paskiem, spokojny, posłuszny, grzeczny. Robiłem, jak chciano, bym robił. Od 12. roku życia — zacząłem robić, jak ja chciałem, aby było, trochę pod prąd, trochę z prądem. Chciałem być akceptowany i mieć kogoś przy sobie. Miałem wszystko, a nie miałem niczego, tak się czułem — mówię o emocjach. Był moment, w którym obwinałem siebie za to, że ja żyję, a mój brat nie. Tęskniłem za tatą. Niektórzy z rodziny mówili na mnie „Andrzej”, bo jestem do niego podobny. Fajnie, co nie? Natomiast ból i tęsknota były wtedy jeszcze większe, serducho krzyczało... Krzyczy jeszcze dzisiaj. Mimo tego, że przerabiałem już to wielokrotnie, dzisiaj w takich chwilach jestem tym małym Łukaszkiem, który pamięta dzień śmierci taty. Mam łzy w oczach...

Widzę, że potrzebujesz oddechu...

Tak, natomiast dzisiaj uwielbiam „te momenty”, w których czuję emocje, ale takie prawdziwe emocje, które są we mnie w środku. Dzięki temu czuję, że żyję, jak w pewnej piosence „I am only human after all”. Pozwalam sobie na nie, staram się zrozumieć, skąd i dlaczego coś takiego się bierze. Akceptuję i idę dalej.

Jaka emocja, obok smutku, była dla ciebie najtrudniejsza?

Osamotnienie. Nie doświadczyłem akceptacji i miłości. Akceptacji siebie uczę się do dzisiaj, a okazywanie miłości/bliskości do teraz jest dla mnie trudne, po prostu nie lubię się przytulać, być przytulany, a jest to element okazywania miłości w taki najprostszy sposób. Ale to teraz, a kiedy byłem dzieckiem, najtrudniejszy dla mnie był wstyd, który przeradzał się w lęk. Kiedy czegoś nie miałem, a inni mieli, kiedy czegoś nie potrafiłem, a inni potrafili. Z perspektywy czasu widzę też, że to mnie napędzało do zmian. W wieku 10–11 lat wstydzilem się, że nie potrafię grać w kosza, bałem się wręcz wychodzić na boisko... Paraliż lęku i wstydu łąpał mnie wśród innych... więc spędzałem multum czasu w samotności, grając w pojedynkę i ucząc się, dochodząc do tego, że w wieku 14 lat byłem TOP 3 w szkole. Kiedyś też wstydzilem się, że mamy auto, jakie mamy... Będąc na wakacjach, kłamałem rówieśnikom, że to wynajęte auto... A nasze, amerykańskie, jest w naprawie...

O czym jeszcze kłamałeś? Co było inaczej niż w twoich opowieściach?

Generalnie jako małe dziecko nie kłamałem, bo nie było potrzeby. Pamiętam, kiedy zostałem przyłapany na próbie palenia papiero-

sa, miałem ok. 9–10 lat. Wtedy kłamałem, że nie paliłem, a paliłem. Następnie jako nastolatek kłamałem już dość często, na własne potrzeby. Kłamałem odnośnie do tego, gdzie byłem, co i z kim robiłem. Musiałem kłamać, bo inaczej bym nie mógł robić tego, co robiłem, i spotykać się, z kim się spotykałem, a były to wówczas bliskie dla mnie osoby. Jako dorosły robiłem identycznie. Kłamałem po to, by robić rzeczy, których normalnie robić bym nie mógł, wedle zasady: czego oczy nie widzą i uszy nie słyszą, tego sercu nie żal. Oczywiście nie o moje oczy i uszy chodzi.

„Czego uczymy się podczas terapii? Uczymy się dostrzegać prawdę. Jak się tego uczymy? Przyjmując ją. Kto jest nauczycielem? Chwila, którą właśnie przeżywamy. Abyśmy zauważyli prawdę, życie wysyła nam sygnały — niepokój, złość, smutek, depresję. Dobre i złe relacje. Wszystko, co się z nami dzieje. Kiedy przyjęcie tego, co niesie życie, staje się bardzo trudne, szukamy pomocy. Albo... gramy na zwłokę”*

Trudne w spotkaniu z prawdą jest uznanie, że kłamstwo krzywdziło bliskich. Można znaleźć setki usprawiedliwień dla kłamstwa — trudna przeszłość, lęk, okoliczności. Jednak dorosły człowiek podejmuje decyzję, może wybierać, czy powie prawdę, czy po raz kolejny skłamię. Pozwolę sobie powtórzyć za Franklem: „Pomiędzy bodźcem i reakcją jest przestrzeń: w tej przestrzeni leży wolność i moc wyboru naszej odpowiedzi”** . Kłamstwo oddala nas od siebie, jednocześnie jest jak pluszowy miś, który zwalnia nas z odpowiedzialności — z odpowiedzi na potrzeby innych. Odpowiedzialność to współodpowiadanie za świat tych, których kochamy. Łukasz kłamał, jak wielu uzależnionych, nie widząc, jak bardzo krzywdzi to jego bliskich. Kłamstwo próbuje innych ubrać w kolejne kłamstwa.

* J. Frederickson, *Kłamstwa, którymi żyjemy...* dz. cyt..

** V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Wydawnictwo Czarna Owca, 2023.

Kiedy kłamał, jego żona cierpiała, ponieważ brała jego kłamstwa za prawdę, wierzyła w ich relację, jednak przegrywała z nałogiem:

„Gnałam jak szalona, martwiąc się, że masz zawał (nie przyjechałeś, bo rzekomo miałeś problem z sercem, słabo się czułeś). Byłam zdruzgotana, kiedy zobaczyłam ciebie leżącego, ledwie ciepłego. Kiedy kłamałeś, że nie jesteś pijany. Kiedy mówiłeś, że to przez to, że ja nie schowałam kieliszków, że ja nie poszłam na terapię. Ciągle przyczyną byłam ja. Niepokoi mnie to, że zapominasz wtedy o synu, o odpowiedzialności, pieniądze nie mają dla ciebie znaczenia, to, czy dziecko jest głodne też nie ma dla ciebie znaczenia, czy mam z czego żyć — też cię nie interesuje, świat dla ciebie nie istnieje, rodzina dla ciebie nie istnieje. Niepokoiło mnie to, dlaczego tak robisz: że zapominasz o rodzinie; nie rozumiem tego do dzisiaj. Teraz wiem, że kiedy ja byłam w rekonwalescencji, kiedy nie chodziłam, wymagałam opieki osób trzech — ty kłamałeś i sobie piłeś. Dlatego też się nie spieszyłeś na weekendy...”



Do wyjścia z osamotnienia potrzebna jest relacja. Doświadczenie bycia przyjętym, gdy mówi się prawdę.

„Wiem, że niezliczoną ilość razy rozpoczynałem sesję terapeutyczną zaniepokojony, a kończyłem w znacznie lepszej kondycji, choć nic nie mówiłem na temat mojego stanu wewnętrznego. Sądzę, że pomoc nadchodziła w wielu formach. Czasami był to po prostu efekt skuteczności mojej pracy — sam czułem się lepiej, gdy moje umiejętności i znajomość rzeczy pomagały komuś innemu. Czasami

mi poprawa samopoczucia wynikała z tego, że zostałem niejako wyciągnięty z własnego wnętrza i wszedłem w kontakt z innym człowiekiem. Bliska interakcja jest zawsze zbawienna”^{*}.

Dopiero kiedy staniesz w prawdzie, że potrzebujesz bliskości, możesz ruszyć w podróż budowania jej z innymi.

^{*} I. Yalom, *Dar terapii. List otwarty do psychoterapeutów i ich pacjentów*, Wydawnictwo Czarna Owca, 2022.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

ZROZUM SWOJĄ PRZESZŁOŚĆ I WYBIERZ DOBRĄ DLA CIEBIE PRZYSZŁOŚĆ

Czasami jest tak, że myślisz o sobie gorzej, niż widzą Cię inni, gdyż w Twojej głowie tkwią echa głosów z przeszłości. Jeśli nie jesteś tego świadomy, przeszłość może Cię zamykać na szukanie własnej drogi i swojego sposobu na bycie szczęśliwym. Jesteśmy więc uwięzieni we własnej głowie, bo nikt poza nami nie może zmienić naszego myślenia. Dlatego zrozumienie tego, co Cię kiedyś spotkało, może być pomocne w pokonaniu najdłuższej życiowo drogi — z głowy do serca, by wolne serce dokonywało wyborów godnych Ciebie.

Niektórzy ludzie są w stanie przebyć tę drogę sami (choć nigdy samotnie). Inni potrzebują w niej towarzysza: psychoterapeuty, który pomoże odnaleźć i scalić pogubione fragmenty siebie i zbudować się na nowo. Tym razem z prawdziwych emocji i relacji, a bez fałszywych przekonań, które nam w przeszłości wdrukowano. Tę książkę wypełniają historie właśnie takich podróży. Autorka wydobywa je na światło dzienne i składa w Twoje ręce z intencją, że staną się dla Ciebie źródłem nadziei, wsparciem i inspiracją do ruszenia we własną drogę do szczęścia.

