

INTRO.....	3
Rozdział 1 – Dom, który wszystko tłumaczy	7
Rozdział 2 – Trauma jako tożsamość premium	13
Rozdział 3 – Wewnętrzne dziecko, które nigdy nie dorasta .	19
Rozdział 4 – Rodzice jako wieczni winni.....	26
Rozdział 5 – Pamięć, która lubi przesadzać.....	32
Rozdział 6 – Terapia jako nowa religia.....	38
Rozdział 7 – Lęk przed odpowiedzialnością przebrany za traumę.....	44
Rozdział 8 – Kultura bycia zranionym	50
Rozdział 9 – Trauma w związku: idealna wymówka	56
Rozdział 10 – Samousprawiedliwienie w eleganckim opakowaniu.....	62
Rozdział 11 – Komfort bycia ofiarą	68
Rozdział 12 – Uzależnienie od własnej historii	74
Rozdział 13 – Dziedziczenie bólu jako tradycja rodzinna.....	79
Rozdział 14 – Kiedy trauma staje się marką osobistą.....	85
Rozdział 15 – Moment, w którym przestajesz być dzieckiem	90
Rozdział 16 – Trauma jako waluta w relacjach społecznych	96
Rozdział 17 – Wybaczenie, które niczego nie załatwia	101
Rozdział 18 – Trauma jako usprawiedliwienie dla egoizmu	106
Rozdział 19 – Kiedy już nie możesz winić przeszłości.....	112
Rozdział 20 – Życie bez wymówki.....	118
Rozdział 21 – Co zostaje, gdy zabierzesz traumę.....	124

Rozdział 22 – Cisza po historii	130
Rozdział 23 – Samotność bez dramatu.....	135
Rozdział 24 – To nie była tylko trauma. To był charakter. ...	141
Rozdział 25 – Ostatnia wymówka	147
Rozdział 26 – Kiedy przestajesz być wyjątkowy w swoim cierpieniu	153
Rozdział 27 – Dorosłość bez publiczności.....	159
Rozdział 28 – Gdy nikt już nie jest winny	164
Rozdział 29 – Życie bez dramatycznej narracji	170
Rozdział 30 – Odpowiedzialność bez oklasków	175
Rozdział 31 – Trauma, która przestała być centrum	180
Rozdział 32 – Spokój, który nie ma historii	185
Rozdział 33 – Kim jesteś, gdy nikt już nie pyta o przeszłość	190
Rozdział 34 – Ostateczne rozbrojenie	195
Rozdział 35 – Brutalna prawda.....	200

INTRO

W pewnym momencie dorosłości zaczynasz używać słowa „trauma” jak przecinka.

Między kawą a terapią.

Między rozwodem a kolejnym kursem rozwoju osobistego.

Między „moi rodzice byli surowi” a „nie potrafię kochać”.

Trauma z dzieciństwa.

Brzmi poważnie.

Brzmi ciężko.

Brzmi jak coś, co tłumaczy wszystko.

I właśnie dlatego tak bardzo ją kochamy.

Bo trauma jest elegancka.

Ma w sobie dramat.

Ma w sobie alibi.

Nie musisz mówić: „Jestem niedojrzały”.

Mówisz: „To przez dzieciństwo”.

Nie musisz mówić: „Nie umiem budować relacji”.

Mówisz: „Mam styl przywiązania”.

Nie musisz mówić: „Uciekam, gdy robi się trudno”.

Mówisz: „Mam aktywowane schematy”.

I nagle jesteś kimś głębokim.

- Twoje wybuchy złości stają się „reakcją na wyzwalacz”.
- Twoja zazdrość staje się „lękiem opuszczenia”.
- Twoje manipulacje stają się „mechanizmem obronnym”.

Wszyscy jesteśmy teraz delikatni.
Wszyscy jesteśmy zranieni.
Wszyscy jesteśmy ofiarami przeszłości.

To bardzo wygodne miejsce.

Bo jeśli winne jest dzieciństwo, to teraźniejszość nie musi już
być twoja.

Nie musisz brać odpowiedzialności.
Nie musisz się zmieniać.
Nie musisz ryzykować.

Wystarczy rozumieć.

I analizować.

I opowiadać swoją historię coraz ładniej.

Nie zrozum mnie źle.

Są ludzie, którym wydarzyły się rzeczy straszne.
Są domy, które były polem minowym.
Są dzieci, które naprawdę przetrwały wojnę w czterech
ścianach.

Ale jest też druga grupa.

Cichsza.
Większa.
Bardziej instagramowa.

Ludzie, którzy mieli zwykłych rodziców.
Zwykłe konflikty.
Zwykłe krzywe spojrzenia przy stole.

I dziś próbują z tego zrobić operę.

Bo łatwiej jest być bohaterem dramatu niż zwykłym dorosłym, który nie ogarnia.

- Łatwiej jest powiedzieć „zostałem emocjonalnie zaniedbany”, niż „nie nauczyłem się mówić o uczuciach”.
- Łatwiej jest powiedzieć „mam traumę kontroli”, niż „boję się utraty wpływu”.
- Łatwiej jest powiedzieć „mój ojciec był chłodny”, niż „ja też jestem”.

Ta książka nie będzie terapią.

Nie będzie wsparciem.

Nie będzie miękką poduszką pod twoje wspomnienia.

To nie jest poradnik, jak wybaczyć mamie.

To nie jest instrukcja, jak przestać reagować jak pięciolatek.

To jest lustro.

Krzywe.

Bez filtra.

Bez pastelowej ramki.

Będziemy mówić o tym, jak trauma stała się walutą.

Jak dzieciństwo stało się uniwersalnym wytłumaczeniem.

Jak dorośli ludzie chowają się za historią, którą opowiadają o sobie.

Będzie niewygodnie.

Czasem rozpoznasz siebie.

Czasem rozpoznasz kogoś obok.

Czasem poczujesz, że to przesada.

Dobrze.

Bo jeśli choć raz pomyślisz:
„To o mnie.”

To znaczy, że trafiło.

A jeśli poczujesz lekki gniew –
to możliwe, że dotknęliśmy czegoś prawdziwego.

Nie po to, żeby to naprawiać.

Po to, żeby przestać udawać, że wszystko da się rzucić na przeszłość.

Dzieciństwo było jakie było.

Ale to, co robisz z nim dzisiaj –
to już nie jest historia.

To wybór.

I o tym właśnie będzie ta książka.

Rozdział 1 – Dom, który wszystko tłumaczy

Dom.

Słowo, które powinno pachnieć obiadem i bezpieczeństwem.

Dziś pachnie diagnozą.

Bo kiedy coś w tobie nie działa, pierwsze pytanie brzmi:
„A jak było w domu?”

Jakby dom był laboratorium, w którym ktoś ustawił ci parametry osobowości.

- Jeśli jesteś nieśmiały, to dlatego, że w domu nie było przestrzeni na głos.
- Jeśli jesteś głośny, to dlatego, że musiałeś walczyć o uwagę.
- Jeśli nie wierzysz w siebie, to dlatego, że nikt cię nie chwalił.
- Jeśli wierzysz w siebie za bardzo, to dlatego, że cię rozpieszczono.

Cokolwiek zrobisz – dom wygra.

To najbezpieczniejsze oskarżenie świata.

Bo rodzice są daleko.

Albo starsi.

Albo już zmęczeni.

A ty możesz opowiadać swoją wersję bez kontrargumentów.

Prawda jest mniej romantyczna.

Większość domów nie była ani piekłem, ani rajem.
Była przeciętnością.

Ojciec zmęczony pracą.
Matka zmęczona wszystkim.
Dziecko, które czegoś nie dostało.

Nie dlatego, że ktoś planował złamać ci psychikę.
Tylko dlatego, że dorośli też nie wiedzieli, co robią.

Ale przeciętność nie brzmi dobrze na terapii.

Nie powiesz:
„Moi rodzice byli zwyczajni i trochę zagubieni.”

To się nie klika.

Lepiej powiedzieć:
„W moim domu nie było emocjonalnej regulacji.”

Brzmi poważnie.
Brzmi naukowo.
Brzmi jak powód.

- „Nie przytulano mnie wystarczająco często.”
- „Nie słuchano mnie uważnie.”
- „Moje potrzeby były ignorowane.”

Może były.

A może twoi rodzice po prostu nie mieli języka, żeby to zrobić lepiej.

Ale my wolimy wersję z dramatem.

Bo dramat daje tożsamość.

Jeśli miałeś trudne dzieciństwo – jesteś kimś, kto przetrwał.
Jeśli miałeś „w miarę” – jesteś kimś nudnym.

Więc podkręcamy historię.

Pamiętasz jedno krzywe zdanie?
Zrobisz z niego fundament swojej niepewności.

Pamiętasz jeden zakaz?
Zrobisz z niego symbol kontroli.

Pamiętasz jedną karę?
Zrobisz z niej system przemocy.

Nie twierdzę, że to się nie zdarzało.
Twierdzę, że dziś stało się walutą.

Im bardziej jesteś zraniony, tym bardziej jesteś autentyczny.

Im bardziej jesteś „świadomy swoich traum”, tym wyżej
stoisz w hierarchii emocjonalnej.

A jeśli powiesz:
„Było normalnie.”

Ludzie patrzą podejrzliwie.

Bo normalność nie tłumaczy twoich porażek.

A przecież muszą mieć przyczynę.

Nie może być tak, że:

- boisz się bliskości, bo tak jest wygodniej,
- unikasz odpowiedzialności, bo to trudne,
- krzywdzisz innych, bo nie nauczyłeś się empatii jako dorosły.

Nie.

To musi być dom.

Dom jest idealny.

Nie odpowie.

Nie zaprzeczy.

Nie pozwie cię o zniestawienie.

Jest jak scenografia.

Możesz na niej zbudować wszystko.

W pewnym momencie jednak zaczyna się coś dziwnego.

Masz czterdzieści lat.

Dwójkę dzieci.

Kredyt.

I dalej mówisz:

„Bo w moim domu...”

Jakbyś mentalnie nadal siedział przy tamtym stole.

Jakby czas się zatrzymał.