



KLAUDIA TOKARZ-LASKA



**NAJPIERW GŁOWA,  
PÓŹNIEJ DOM**



KLAUDIA TOKARZ-LASKA

---

**NAJPIERW GŁOWA,  
PÓŹNIEJ DOM**



Książkę tę dedykuję mojemu bratu.  
By się odczytał robienia fikołków.

---

---

Autor: Klaudia Tokarz-Laska

Korekta i redakcja: Wydawnictwo Kłębek Uczuć  
Projekt okładki oraz skład: Szymon Banek

ISBN: 978-83-955743-4-4

© Copyright by Wydawnictwo Kłębek Uczuć Sp.  
z o.o. Kraków 2020

Wydanie I

Wydawnictwo Kłębek Uczuć Sp. z o.o.  
Ul. Św. Filipa 23/4  
31-150 Kraków  
[wydawnictwo.klebek-uczuc.pl](http://wydawnictwo.klebek-uczuc.pl)  
wydawnictwo@klebek-uczuc.pl  
tel. 799-788-878

Druk i oprawa: Zakład graficzny Colonel S.A.

# SPIS TREŚCI

---

Kim jestem i co tutaj robię?

Wstęp

1. Skąd się to bierze?

2. Dysfunkcyjna rodzina

Nadużywanie alkoholu i innych używek

Przemoc fizyczna

Przemoc psychiczna

Toksyczna relacja rodziców

Lekceważenie potrzeb domowników

Ignorowanie lub wyśmiewanie emocji

Brak zaufania

3. Uwolnienie z narzuconych nam ram

4. Generalne porządki – w domu i w głowie

5. Natrętna kontrola

6. „A nie będziemy dziś robić fikołków?”

7. Niech Twoje życie będzie Twoje

---

## Kim jestem i co tutaj robię?

---

Jestem autorką książki „Oczami dziecka”, członkiem stworzonej przez siebie niesamowitej rodziny i Dorosłym Dzieckiem z Rodziny Dysfunkcyjnej. Prowadzę stronę [klebek-uczuc.pl](http://klebek-uczuc.pl), na którą piszę artykuły dotyczące człowieka; trudnych i pięknych emocji, decyzji, konsekwencji. Wszystko, co wychodzi z mojej głowy i czym dzielę się ze światem jest poparte moimi doświadczeniami, doświadczeniami moich bliskich i osób, które zgłaszają się do mnie po poradę.

Nie jestem już zafiksowana na punkcie sprzątania, uwielbiam siebie naturalną – fizycznie i psychicznie. Jestem świadomym rodzicem, dbającym o emocje dzieci i własne. Jestem również

świadomym człowiekiem, który każdego dnia poznaje siebie coraz lepiej.

Kształcę się, by być psychoterapeutką, pracować z młodzieżą, pomagać leczyć uzależnienia i stawiać czoła wszystkim dysfunkcyjnym schematom. Kiedyś zaproszę Cię do gabinetu terapeutycznego, dziś zapraszam na strony mojej książki.

Konsultacji psychologicznych udzieliła Natalia Ziopaja – miłośniczka psychologii, która od lat zajmuje się psychoedukacją i promocją zdrowia psychicznego. Kocha uważnie obserwować naturę, szczególnie podczas podróży. W mediach społecznościowych znajdziecie ją pod nazwą Psychologiczne\_ciekawości.





# Wstęp

---

Oprowadzę Cię.

Wchodzimy do środka. Mieszkanie jest dość ciemne. Okna przysłonięte gęstymi drzewami liściastymi i szeregiem choinek. Ciepłe światło daje wrażenie przytulności.

W przedpokoju znajduje się masa ciuchów; koszulek, sukienek, butów. Niektóre pojedyncze, nie wiem, gdzie są brakujące, szukam ich, kiedy są potrzebne. Wiszą też kurtki – jest lato, gorące lato, więc nikt ich nie włoży przez kilka miesięcy, jednak nie schowałam ich do szafy. Pewnie za kilka dni, gdy znajdę chwilę, zrobię to. W przedpokoju leży też masa piachu; uwielbiamy bawić się w piaskownicy i w ogrodzie. Na komodzie pod lustrem układam dokumenty, listy, koperty, które nie mają innego miejsca. Czasami jest ich zbyt dużo, ale nie zawsze mam czas, by od razu je uporządkować.

Na lewo widzisz pokoje dzieci. Tutaj dzieje się dużo. Czasami przez wiele dni wszystko jest pokładane; dzieci mają mało zabawek, ale dużo farb, kartek, brokatu, bibuły, nożyczek i książek. Są dni, że nie spędzają tutaj w ogóle czasu, są dni, że bawią się tylko jedną rzeczą albo zwyczajnie odkładają ją na miejsce, zanim wezmą drugą. Bywają też takie, że całą podłogę pokrywają kartki papieru, na których naklejone są rybki, koła, drzewa i jabłka. W wolnych miejscach na podłodze znajdziecie plastelinę, brokat, bo kiedy dzieci wpadają w fazę artystyczną, nie sprzątam tego na bieżąco, bawimy się w taki sposób przez kilka dni.

Z jednego dziecięcego pokoju jest wyjście na balkon. Rozciąga się do pokoju drugiego dziecka. Położyłam tam sztuczną trawę. Wygląda to jakoś bardziej estetycznie. Na balkonie jest dużo farby – pokrywa ściany, podłogę i palety, które zamontowałam, żeby pies nie uciekł. Dookoła balkonu pną się gałązki i liście winogron. Wygląda to dziko. I kolorowo, bo tam też znalazła się farba. Stoi też biały stół, który o dziwo ciągle jest biały. I ławeczka, na której czasem śpi kot. Nie, nie nasz. To trochę kłopotliwe, kiedy dwójka dzieci biega, gdzie chce, pies także, a tu jeszcze dodatkowo kot. Bałagan się robi jeszcze większy.

Na prawo od przedpokoju mamy salon z kuchnią. Kuchnia. Pod krzeselkiem do karmienia młodszego

dziecka zawsze leżą jakieś resztki. Czasami zjada je pies. A czasami jego jedzenie zjada młodsza córka. Wtedy proszę, by zostawiła coś dla niego. Na blacie mam taki kącik, w którym jest wszystko. Po obrusie często widać, że dzieci kochają jeść same, uczyć się nabierania łyżką zupy, nabijania na widelec truskawki czy tłustej kielbaski, uczą się smarować kromkę dżemem lub masłem. O naczynia staram się dbać na tyle, żebyśmy mieli na czym jeść i w czym gotować.

Na podłodze w salonie zobaczysz wiele klocków i maskotek. Także sierść psa, okruszki, czasem przyniesiony na butach dzieci piasek i taki codzienny, domowy kurz. Na fotelu bardzo często zalega sterta ciuchów czekających, aż je ktoś poskłada i schowa do szafek. Albo włoży na siebie. Albo trafią do prania nienoszone.

Z salonu mamy wyjście do ogrodu. Zawsze marzyłam o ogrodzie. Ten jest bardzo dziki.

Na balkonie mamy dużo cienia. Mieszkamy na parterze, więc dookoła rośnie sporo drzew, krzewów i oczywiście winogrona. No i ślimaki, pająki, w ogóle masa najróżniejszych owadów. W ogrodzie zamiast ziemi jest glina. Gdy pada deszcz, zresztą chyba nigdy nie było tam sucho, bo glina schnie sto lat, wszystko się zapada. Nie mamy zestawu mebli ogrodowych, równo skoszonej trawy (nie widzę

w niej nic złego, po prostu my jej nie mamy). Grill zapadł się w podłożu do połowy, na schodach zawsze mnóstwo ślimaków, kilka małych drzew, krzewy – jest dziko i swobodnie. Zabawki na trawie, ubłoczone doniczki, na krzesłach, oczywiście zapadniętych, rozwieszane ciagle mokre koce, spódnice, koszulki, skarpetki. Czasami biegają tam pies albo kot. Ziemia jest rozkopana i często znajdują się tam kawałki sałaty, kukurydzy czy ziemniaków – dzieci troszczą się o ślimaki.

Witaj w moim domu. Mam w nim spory bałagan. Zapraszam Cię do niego. Może poczujesz się tutaj przytulnie i bezpiecznie. Zapraszam Cię też do siebie – w mojej głowie jest coraz większy porządek.

