

Joanna
Szczerbaty

jestem
DDA

Notatki z terapii
Jak wyjść z toksycznego domu

© Wydawnictwo WAM, 2023

Opieka redakcyjna: Sławomir Rusin
Redakcja: Anna Śledzikowska, Monika Łojewska-Ciępka
Korekta: Katarzyna Onderka
Projekt okładki: Marcin Jakubionek
Skład: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie, ale nie zastąpi terapii
czy pomocy specjalisty.

ISBN: 978-83-277-3548-5

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
www.wydawnictwomando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: ABEDIK • Poznań

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book cream 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.



RODZINA

Dom zły

Zawsze musiałam dbać o wszystkich w domu. Byłam najstarsza i znałam ten koszmar od początku.

Wiedziałam, jak się zachować, czego nie mówić i jak szybko wyprowadzić wszystkich z domu, żeby nie widzieli i nie słyszeli, ale przede wszystkim nie dostali tyle co ja. Ślady po kablach, sprzączce od pasa, i te największe, na duszy, noszę do dziś.

Staralam się chronić mamę i młodsze rodzeństwo.

Jestem dorosła, chcę zacząć żyć i dlatego rozpoczęłam terapię. Chcę żyć normalnie.

Mam problem z relacjami i chociaż chciałabym być kochana, robię wszystko, żeby tak nie było. Trudno mnie pokochać. Teraz to wiem.

Mój dom był domem złym.

Mam na imię Kasia. Dla innych mogę mieć inne imię. Dla wielu mogę być odbiciem w lustrze. Mogę być każdym. Sąsiadką mijaną na klatce, dziewczyną, co sprzedaje w sklepie z ciuchami,

8 Jestem DDA

panią z okienka na pocztę lub młodą mamą, grzejącą twarz w wiosennym słońcu. Nie noszę widocznych śladów, umiem się uśmiechać, czasem nawet śmieję się głośno, a mój śmiech może zarażać innych. Moje największe rany są w samym środku mnie, umiejscowione gdzieś między sercem a żołądkiem, i mimo że są niewidoczne nawet w badaniu, ciągle bołą. Bo tak samo jak nie trzeba dotknąć, aby uwierzyć, tak nie trzeba widzieć, żeby poczuć. Skrzywdzona mała Kasia raz za razem daje znaki. Dziś już ją znam. Kiedyś nie umiałam w żaden sposób pomóc ani sobie, ani jej. Chciałam natomiast pomóc całemu światu. Tylko tak mogłam zagłuszyć jej krzyk w sobie. Krzyczała z samego środka kręgu, w którym tkwiła moja rodzina. Ciemny krąg alkoholu, nienawiści i przemocy – i w tym wszystkim mała dziewczynka.

Mama i ja

Moja mama poddała się od razu.

Robiła wszystko, co jej kazał. Żebrała o każdy skrawek miłości. Bił ją często, rzadziej głaskał. Szarpał, zmuszał do poddania się i przepijał wszystko, co zarobił. W domu nie było pieniędzy. Mamie ledwo starczało, ale gdyby jej kazał, to dałaby mu nawet i to, co miała. Bo mama go kochała głupią, dziką miłością, która ją codziennie niszczyła. Chyba żyła tym, jaki był, zanim zaczął pić. I czekała, że tamten wróci. Im bardziej poddawała się jemu, tym bardziej tamten się oddalał.

W domu to był temat tabu. Nie wolno było mówić o tym, że tato pije. To nawet nie był tato, ale tatuś. Tatuś robił dzikie awantury, tłukł wszystko, co napotkał na swojej drodze, wpadał w szał z niewiadomych przyczyn i łagodniał, kiedy wszyscy już byli przerażeni. Dziś myślę, że to nasze przerażenie i strach to było coś, co jemu dodawało sił, bawiło go, gdy chowaliśmy się po kątach. Mama nigdy nie potrafiła się postawić, mimo że przecież widziała, co się dzieje.

Teraz, kiedy jestem dorosła, mogę z nią o tym rozmawiać. Zapytałam ją całkiem niedawno, dlaczego nie odeszła od niego. Powiedziała, że bała się odejść, bo znała tylko taki świat, jaki urządził jej ojciec. Ale tak samo bała się jego. Zresztą wszyscy się baliśmy. Nienawiść przyszła później.

Czy mi jej szkoda?

Teraz jestem na nią zła. Ale wiem też, że była z tym wszystkim sama, a to rodzi bezsilność. Bezsilność jest byle jaka, jest pozornie niewidoczna, ale powoduje znikanie człowieka. Nie ma w sobie nic, nawet nadziei. I moja mama była cała utkana z tej bezsilności. Zanim jej wybaczyłam, musiałam przestać zadawać sobie najczęstsze pytanie świata: dlaczego? Dopóki jest dlaczego, nie ma przebaczenia.

Boże Narodzenie

Święta to był koszmar. Cały czas z ojcem w domu. Nie szliśmy nigdzie, bo był zazdrosny o spojrzenia innych w stronę matki.

10 Jestem DDA

Pamiętam, że kiedyś zagadała się na klatce z sąsiadem, który niósł choinkę. Ojciec dostał potem szału i tak ją sprął, że nie wstawiała kilka dni.

Tamte święta były bez choinki i bez pierogów, ale siedziałam przy łóżku mamy, jakbym chciała odgonić śmierć. Jakby śmierć nie przychodziła, kiedy przy matce siedzi dziecko. Ojciec gdzieś polazł, wrócił pod koniec drugiego dnia świąt. Na czworakach. I to był najlepszy prezent. Bo jak był na czworaka, to nie bił. Zwyczajnie szedł spać. Kiedy pił na umór, nie miał siły bić. Najgorzej bywało, gdy wracał niedopity.

Zjedliśmy w tamte święta to, co ugotowałam. Miałam wtedy dwanaście lat. W zamrażalniku były mrożone warzywa, w szafce ryż. Jedliśmy tę zupę ciągle w napięciu, bo nie było wiadomo, kiedy on wróci. Każde pół godziny bez niego było darem.

Nie mieliśmy prezentów pod choinką, zresztą często choinki też nie było. Ale byliśmy wytrenowani w opowiadaniu o tym, co dostaliśmy. Wstyd za ojca, który towarzyszył nam przez cały czas, nauczył nas snucia „opowieści nieprawdziwych treści”, bo chcieliśmy chociaż tak pasować do innych. Wydawało mi się, że to jest dobre, bo prawdy o tym, jak jest w domu, wynosić nie było wolno. Zresztą któż by w to uwierzył?

Pamiętam, że raz ojciec przytargał od kogoś żywą choinkę, a potem się wściekł i lał nas jej gałęziami. W Boże Narodzenie mieliśmy w całym domu las. Pachniało choinką.

Nie byłam nauczona patrzenia na pierwszą gwiazdkę. Patrzyłam, podobnie jak moje rodzeństwo, w jakim stanie ojciec wróci

do domu. I to było nasze oczekiwanie. Przez cały rok. Pierwsza gwiazdka niczego nie obiecywała, ale stan ojca już tak.

Moim marzeniem było, żeby ojciec umarł. Na każde święta życzyłam sobie jego śmierci. To było zupełnie świadome, bez żadnej złości, bez cienia nienawiści. Jedni chcieli rower, czekoladki, buty, wrotki, ja chciałam, żeby ojciec wyszedł i nigdy nie wrócił. Te myśli mnie nie przerażały. Kiedyś ksiądz na religii powiedział, że nie wolno pragnąć śmierci innych, ale byłam tak owładnięta swoim pragnieniem, że nie myślałam o tym w ten sposób. Po prostu chciałam, żeby go nie było.

Ja i mój pierwszy brat

Mój brat był główną ofiarą ojca. Ojciec najczęściej krzyczał na niego i bił go częściej niż innych. Urodził się półtora roku po mnie i według ojca był zakałą całej rodziny. Zorientowałam się w tym szybko i to z nim zawsze uciekaliśmy na schody.

W lecie było OK. Zimą, szczególnie w nocy, już trochę gorzej. Nigdy przez to nie spałam spokojnie, zawsze na czuwaniu. Brat często płakał, moczył się w nocy, dla ojca był porażką. Dla mnie był kochanym bratem. Bał się ojca tak jak ja, ale to w końcu on ojca uderzył. Wstąpiły w niego siły, o których posiadaniu nawet nie wiedział, ale o tym potem.

Nazywam go pierwszym, bo jest najważniejszy. Obronił nas, choć sam do końca nie wiedział, jak to się stało. Był ofiarą, a stał się moim obrońcą, bohaterem.

12 Jestem DDA

Sam zaczął próbować pić alkohol, mając piętnaście lat, z kumplami. Ale po tym, co się wydarzyło, nie pije w ogóle. Mówi, że już nie tknie alkoholu. Pytam go nieraz, czy ma wyrzuty, odpowiada, że nie. Zgodził się pójść na terapię, bo bał się, że kiedyś uderzy swoje dziecko, jak zostanie ojcem.

Ma dziewczynę, ona zna całą naszą historię. Brat ma na imię Wojtek. Zrobił maturę, studiuje psychologię. Pomagamy sobie i często rozmawiamy. Martwię się o niego najmniej. Jest mądry, da sobie radę. Pamięta ojca takiego, jaki był dla nas. Nie usprawiedliwia go w żaden sposób i nie udaje, że był inny. Kiedyś obydwójce nosiliśmy w sobie dużo złości na nasze życie. Wydawało nam się, że to jest stygmat, który widać od razu, kiedy się na nas patrzy. Ale to nie jest prawda. Nie jest łatwo żyć z pręgami po biciu, ale jeszcze trudniej wtedy, gdy się udaje, że ich nie ma. Obydwójce potrafimy o tym spokojnie rozmawiać. Kiedyś jedna z naszych dalekich ciotek głośno zastanawiała się, jakim trzeba być dzieckiem, aby nigdy nie przyjść na grób ojca. Brat odparł, że może warto odwrócić pytanie i zapytać, jakim było się rodzicem, że dzieci nawet znicza na grobie nie chcą zapalić...

Mój brat jest dla mnie przykładem, że z najgorszego bagna można wyjść. Bardzo szanuje swoją dziewczynę, jest dobry i opiekuńczy. Nie ma łatwo. Kiedyś „tatuś” rzucił w niego szklanką, która pękła na jego twarzy. Ślady nosi do dziś. Ile razy patrzy w lustro, tyle razy widzi, co zrobił mu ojciec. Ale tak jak i ja już nie pyta dlaczego. Raczej jesteśmy ciekawi, co dalej z naszym życiem, jak je sobie ułożymy, czy uda nam się całkiem zagubić w sobie ojca despotę.

Ja i mój drugi brat

Pojawił się jako trzecie dziecko. Teraz, jako dorosła, wiem, że z kolejnego aktu przemocy. Bo inaczej nie można nazwać tego, co było między rodzicami. Mama dała mu na imię Janek. Ojcu było to obojętne.

Wychowywałam go ja. Uczylałam chodzić, jeść, przestać używać pieluszek. Mama była już wtedy zamknięta, nastawiona na unikanie ciosów, nie na wychowanie dzieci. Miewała momenty, że siedziała w jednym miejscu jak porażona, jakby czekała na uderzenie. Znikała w sobie, odmawiała życia prawa. Chciała być niewidzialna.

Drugi brat był milczący, spokojny, mało płakał, jakby czuł, że musi być cicho, bo tylko wtedy ma szansę nie obudzić niedźwiedzia. Stary niedźwiedź mocno śpi – ta dziecięca zabawa była naszym koszmarnie realnym życiem. Kiedy niedźwiedź się budził, łapał tego, kto szybko nie uciekł, i tłukł. Jeszcze długo potem, gdy słyszałam tę piosenkę, czułam, jak przeszywa mnie dreszcz strachu, i nie mogłam się ruszyć.

Mój drugi brat, chroniony przez nas, był od zawsze milczący. Do dziś trudno od niego cokolwiek usłyszeć. Życie nie znosi pustki. Jak czegoś nie widać, to jest, ale gdzieś głęboko schowane. I taki właśnie jest on. Mimo że go chroniałam, jak mogłam, wiedział, co się dzieje, ale sam stał się niewidzialny. Nawet gdy był bardzo przerażony, nie płakał. Był cichy i niczego od nikogo nie chciał.

14 Jestem DDA

Dziś jest sam. Trudno mu nawiązać kontakt z innymi dorosłymi oprócz rodzeństwa. Dzwonimy do siebie, rozmawiamy, widzimy się często. Nie wchodzi w żadne bliższe relacje. Ciągłe jest jakby trochę nieobecny.

Uwielbia słuchać muzyki i oglądać dobre kino. Dużo też czyta. Mogę nawet powiedzieć, że książki to jego pasja. Chyba w świecie prozy czuje się najlepiej.

Kiedy to się stało, był w domu. Siedział w pokoju i czytał. Nie widział wszystkiego, ale słyszał. Wie, co się stało. Długo wtedy w nocy płakał.

Teraz wiem, że mój brat to dziecko we mgle. Chociaż wszystko przeżywał, niestety nie umiał tego pokazać, a jego samotność w tym wszystkim była ogromna, jej rozmiar trudno ogarnąć. Chciałabym mu pomóc, ale trudno do niego dotrzeć. Nie potrafi do dziś wyjawić swoich potrzeb, jest mu wszystko obojętne. Jest zaradny, tylko pozbawiony chęci do życia. Nigdy nie pił i jakoś specjalnie nie ma na to ochoty. Zdecydowanie lubi samotność.

Moja mała siostrzyczka

Moja mała siostrzyczka, kiedy to się stało, miała może pięć lat. Bardzo mało mówiła, była zupełnie wycofana. Dziś jest już po nauce w szkole specjalnej, nie czyta, dalej mało mówi, przebywa w swoim świecie. Nikt nie wie, w jakim stopniu pamięta ojca. Nigdy go nie rysuje, nie pokazuje na zdjęciu, kiedy czasem

oglądamy stare albumy. Lubi jeść i widać, że sprawia jej to radość. Cieszy ją też muzyka, wtedy się ożywia i błyszczą jej oczy.

Jest najbardziej widoczną ofiarą tego, co było w domu, bo po niej nawet fizycznie widać chorobę. Jest niepełnosprawna. Zrobiłabym dla niej wszystko i staram się codziennie ją widzieć. Bardzo lubi, kiedy przychodzę i zabieram ją na spacer. Często, kiedy ją obserwuję, zastanawiam się, jakie myśli są w jej głowie. Łapię ją czasem na tym, jak skupia na czymś uwagę, na kwiatku, kocie biegającym po podwórku, czyimś opowiadaniu. Wtedy jakby stawała się innym człowiekiem. Wydaje się, że myśli, że chce coś powiedzieć, ale nigdy się tak nie stało. Na jej życie złożyło się wiele trudnych chwil. Pijaństwo ojca, które przed jego śmiercią było coraz większe i gorsze w skutkach, i porzucenie przez matkę, z czego zdałam sobie sprawę dopiero niedawno. Matka w ogóle się nią nie zajmowała. Od niemowlaka robiłam wszystko ja. Ojciec raczej nie zwracał na nią uwagi, zresztą była od zawsze naprawdę cicha. Myślę, że sąsiedzi chyba nawet nie wiedzieli, że pojawiło się u nas kolejne dziecko. I to jest chyba najokrutniejsze. Rodzisz się, a ludzie obok nawet tego nie zauważają.

Od urodzenia była bardzo słaba i taka malutka, jakby niedożywiona. Matka nawet teraz nie próbuje nawiązać z nią kontaktu. Myślę, że moja mała siostra miałaby lepiej w jakimś ośrodku. Podobno są teraz takie naprawdę porządne dla dzieci. Muszę popytać w opiece.

Spis treści

II

RODZINA	7
Dom zły	7
Mama i ja.	8
Boże Narodzenie	9
Ja i mój pierwszy brat	11
Ja i mój drugi brat	13
Moja mała siostrzyczka	14
ŚRODOWISKO	17
Szkoła podstawowa	17
Podwórko.	18
Koleżanki.	19
Biust	20
Łazienka	21
ŚWIĘTA.	23
Sobota	23
Rosół	24
Sylwester	25
Opowieść noworoczna	26
TEN JEDEN DZIEŃ	29
Stół	29
Cisza	30
Modlitwa	31
Pączki.	32
Pragnienia a powinności	33
Ciało	34
Pamięć ciała	34
Kieliszek	35
Paprotka	36
Drożdże w słoiku	37
Imprezy.	39

Spotkanie	40
Dziewczyna z bagna.	41
TERAPIA	43
Jestem, bo mogę	43
Kameleon.	44
Pomiędzy.	45
Odpowiedzialność.	46
Kontrola	47
Co czuję	48
Normalność	49
Uczucia jeszcze raz	50
Trudne słowo.	53
Wybaczyć.	54
Reżyser i krytyk	55
Strach przed porzuceniem	57
Relacje	58
Skulona w sobie	59
Wstyd	60
Badanie.	61
Stygmaty	62
To, co niepokoiło	63
Matryca.	64
Dziś wybieram życie	65
A ty?.	66

II

DDA – CZYM JEST?	71
Czy to na pewno trauma?.	73
Terapia – czy jest potrzebna?	75
Etapy wzrostu	86
JĘŚLI NIGDY NIE MOŻNA BYŁO BYĆ DZIECKIEM...	91
Wielka Tajemnica	92
Poczucie kontroli	95
Stop emocjom – zabicie spontanicznego dziecka	97

Pierwsze imię – wstyd	104
Drugie imię – wina	108
Okropne myśli – ruminacje	110
Strach przed... wszystkim	112
Od kryzysu do... impulsywności	116
„Zawsze” jest tam, gdzie „nigdy”	119
Zaakceptuj mnie – zrobię dla ciebie wszystko	121
Fałszywe „self” – żeby tylko nikt się nie dowiedział	123
Wyparcie – nieotwierana szuflada	127
Jestem niewystarczająca – i co z tego?	131
W pogoni za brakiem	134
Zadanie domowe z odporności.	136
JEDEN PIJE – RESZTA CHORUJE.	141
Wspólnik	141
Dziecko, które musi przetrwać	143
Dom zły – fałszywe osobowości	145
Bohater nie prosi o pomoc	145
Kozioł ofiarny – dziecko kłopot	150
Dziecko we mgle – całe w marzeniach	154
Będę twoją maskotką	156
Oraz inne role...	158
Ułatwiacz	158
Dziecko infantylne	159
Ratownik	160
Prowokator.	161
Ofiara.	161
Problem fascynującego dziecka	162
Czynniki chroniące	163
Życie w trójkącie.	165
Co jeszcze może się stać?	167
Na sam koniec	169