

MOWA RAN

CZWARTY NIC NIE WARTY

O SAMOTNOŚCI, WYKLUCZENIU
I POTRZEBIE BYCIA WIDZIANYM



KAŻDY CZŁOWIEK PRAGNIE
CZUĆ, ŻE JEST WAŻNY.
ZWRÓĆ UWAGĘ, BO CISZA
TEŻ MOŻE BYĆ RANĄ.

„Czwarty nic nie warty” — o samotności, wykluczeniu i potrzebie bycia widzianym

Opowiedziana poniżej historia została opisana za zgodą bohatera. Część szczegółów została zmieniona, a imiona zostały celowo pominięte, aby chronić prywatność osób.

Powiedzenie „czwarty nic nie warty” wielu z nas może znać jeszcze z dzieciństwa. Czasem wypowiedziane półzartem, podczas zabawy, wyboru do drużyny czy wspólnego wyjścia. Niewinne słowa. A jednak dla kogoś mogą one już na zawsze oznaczać jedno, bycie poza kręgiem.

W rzeczywistości nie chodzi nigdy o liczbę. Chodzi o doświadczenie bycia tym dodatkowym. Tym, który być może nie pasuje do układu. Tym, dla którego nagle brakuje miejsca. I właśnie od takich drobnych momentów często zaczyna się coś znacznie większego. Małe wykluczenie, które zostaje w dziecku i tym dorosłym na lata.

Wykluczenie niekiedy zaczyna się dramatycznie lecz czasem może rozpocząć się cicho, w żartach, w drobnych gestach, w mało znaczących słowach lecz stale doświadczane może prowadzić do niszczenia – powolnej destrukcji. Nikt nie mówi wprost: „nie chcemy cię”. Zamiast tego pojawia się brak zaproszenia, niedokończona rozmowa, spojrzenia, które omijają, uwagi i krytyka która powtarzana bez zachowania granic – niszczy. Dziecko doświadczające częstej krytyki, uwag, porównań z innymi uczy się wtedy bardzo szybko jednej rzeczy: „ze mną jest coś nie tak”. Z biegiem lat ten mechanizm myślenia i odczuwania siebie przenosi się w dorosłość, a osoba, która wielokrotnie była „czwartym”, zaczyna sama usuwać się w cień. Nie odzywa się pierwsza. Nie prosi o pomoc bo przestaje wierzyć, że jej obecność ma jakąkolwiek wartość.

Paradoks tego schematu działań polega na tym, że społeczeństwo często widzi tylko skutek, którym jest wycofanie, nieśmiałość, dystans lecz nie zna historii i zdarzeń, które do tego doprowadzają. Poprzez przytoczenie krótkiej historii mojego Bohatera chciałem w tym artykule ukazać przyczynę powstania wykluczenia, a nie sam jej efekt końcowy. Zatem ten tekst nie jest o skutkach wykluczenia. Jest próbą pokazania jednych z wielu możliwych źródeł.

Niedzielne spotkanie

To była niedziela. Z rana otrzymałem wiadomość tekstową: „zapraszamy na obiad niedzielny do nas, chciałbym przedstawić Panu swoją rodzinę”. Ta wiadomość zmobilizowała mnie w tym dniu do wyjścia z domu. Pojechałem.

W małym mieszkaniu przywitał mnie On, Jego żona i mała niespełna dwuletnia córeczka. Skromnie, lecz wszystko co jest potrzebne do życia było na swoim miejscu. W małym

i wspólnym pokoju znajdował się pięknie przyozdobiony kącik dziecka, jej ciepły fotelik, zabawki, zasłonki i kolorowe lampki pokazujące, że w tym małym kąciku znajduje się mała oaza spokoju córeczki. To miejsce pokazało mi jak bardzo rodzicie dziecka starli się dać małej poczucie bezpieczeństwa i jej wyjątkowości dla rodziców. Zaciekawione moją osobą dziecko podbiegło do swojego kącika, usiadło na miękkim foteliku i zaczęło wertować strony swoich książeczek jakby wzrokiem zachęcając mnie do wspólnego oglądania obrazków. W atmosferze tej Rodziny czułem spokój, miłość i moc trwania w tym co próbują razem stworzyć. W tym małym rodzinnym spokoju ukryta była historia odrzucenia i poniżenia, historia ucieczki z domu rodzinnego, historia codziennej krytyki, bólu uciszanego narkotykiem i próby samobójczej. Powoli nasza rozmowa z czasu teraźniejszego zaczęła kierować się ku historiom rodzinnym i pewnym schematom.

Dom rodzinny

Wspominając swój dom rodzinny mój „Przyjaciół” zaczął opowiadać mi o historii swojej rodziny. Wspominał mamę i ojca. W obrazie mamy ukazał osobę, która jest „ułożona”, poprawnie religijna, chodząca do kościoła, dążąca do uporządkowania swoich dzieci tak by były „dobrze ułożone” – według wzorca jakiego oczekiwała. Odślaniając obraz ojca, mój „Przyjaciół” ukazał go jako człowieka zatopionego w chorobie alkoholowej, uciekającego w świat znieczulenia używkami. To trudny układ rodzinny, w którym On, jako dziecko próbował się odnaleźć.

- „Ojciec nigdy mnie nie uderzył” – usłyszałem. Nigdy nie krzyczał, nie było w nim agresji, zawsze spokojny, trochę jakby był obok tego co działo się w domu. Nie atakował ale też nie bronił.

- A przed kim miał cię bronić? - zapytałem.

- Przed Matką. Ona krzyczała. Ona potrafiła uderzyć. Mama często wybuchała. Często. Czasem jakby bez potrzeby. Jej emocje były niekiedy nie adekwatne do sytuacji – zacząłem myśleć, że problemem jestem ja, że to ja jestem przyczyną jej emocji. Tych negatywnych emocji. Jako dziecko szukałem w sobie winy. Przez wiele lat dorastania starałem się regulować jej emocje poprzez ciągle robienie wszystkiego w celu jej uszczęśliwienia. Starałem się „zadowolić ją w każdym momencie, starałem się dążyć do spełnienia jej oczekiwań”. To mnie przerastało. Bo im więcej się starałem tym więcej krytycznych słów padało. Nigdy nie było dość. Nigdy nie było wystarczająco. Pamiętam sytuacje przy stole, jem obiad, trzymam widelec – mama stoi za moimi plecami i z krzykiem, pogardą wypowiada słowa „ty nawet widelca dobrze nie potrafisz trzymać”. Pamiętam słowa, w których poniżała mnie przed sąsiadami mówiąc, że do niczego się nie nadaję, że nic nie potrafię, „że jestem tym czwartym, nic nie wartym” I choć słowa

padały niby jako żart, drobna uszczypliwość – bardzo bolały. Mój tata był przy tym. Był cichy, wyłączony. Nie bronił. Milczał. Milczeniem godził się na łamanie mojej godności i moich granic. To trudne doświadczenia, które doprowadziły mnie do ucieczki w świat używek narkotycznych, stanąłem na skraju wyboru śmierci lub życia. Lecz jakiego? Mój ojciec stał w tym wszystkim gdzieś obok, jak człowiek, który dawno przestał wierzyć, że można coś w tym układzie zmienić. Ta cisza była dla mnie trudna do zrozumienia. Czy godząc się na „ciągłe poniżanie mnie nawet w małych formach” – on faktycznie mnie kochał? Ale w głębi serca wiedziałem, że ojciec cierpi. Zamiast walczyć on zaczął znikać – powoli, dzień po dniu. Alkohol stał się dla niego ucieczką, nie ode mnie, nie od rodziny. Ucieczką z bezsilności. Kolejne butelki dawały chwilowe wyłączenie od świata, w którym każdy dzień był napięciem, a każdy konflikt z góry był przegrany. Tam gdzie nie było siły na sprzeciw wobec przemocy, pojawiała się zgoda na ciche przetrwanie. Dla mnie to był podwójny brak. Z jednej strony matka codziennie raniąca słowami i oskarżeniami, a z drugiej strony ojciec, który nie ranił – ale też nie chronił. Jako dziecko, nie potrzebowałem idealnego bohatera. Potrzebowałem kogoś, kto powie „STOP”, „WYSTARCZY”. Tego jednak nigdy nie usłyszałem. I właśnie wtedy uczyłem się czegoś bardzo głębokiego:

- że emocje trzeba dusić, że konfliktów się nie zatrzymuje, że najlepiej przetrwać je w ciszy. Swoją postawą ojciec pokazywał mi sposób uciekania przed bólem. Ucieczką była używka i cisza, a cisza była przyzwoleniem. Powoli niszczył siebie. Depresja przychodziła cicho. Nie jako dramatyczny upadek, ale jako powolne gaśnięcie. A ja? – zacząłem iść jego śladem.

- Coraz mniej słów.

- Coraz mniej obecności.

- Coraz mniej życia w oczach.

- Ojciec uciekał w alkohol, ja uciekłem w narkotyki.

W końcu wydarzyło się coś, co najlepiej pokazuje, jak bardzo był samotny. Zachorował. To był nowotwór. On wiedział o tym – lecz do końca ukrywał ten fakt przed naszą rodziną. Nie poprosił o pomoc. Zupełnie tak jakby uznał, że jego ból nie ma znaczenia. To wyraz i świadectwo jego samotności. Dziś rozumiem, że człowiek w głębokiej depresji często przestaje wierzyć, że warto o siebie walczyć. A choroba staje się wtedy nie tylko fizycznym cierpieniem, ale także cichą zgodą na odejście. Odszedł tak, jak żył przez ostatnie lata, zupełnie bez hałasu. Bez pretensji. W ciszy. Gdy zmarł dowiedzieliśmy się, że przyczyną jego śmierci był rak o którego istnieniu nie mieliśmy żadnego pojęcia - ani my jako dzieci, ani jego żona. Dla mnie to była trudna prawda: ojciec, który nigdy nie skrzywdził słowem i fizycznie, nie potrafił też ocalić

samego siebie. On przegrał z depresją, która rosła latami w cieniu relacji pełnej napięcia i bezsilności. A jego odejście stało się kolejną ciszą, z którą musiałem nauczyć się żyć.

Dziś noszę w sobie zderzenie dwóch obrazów:

- kobiety klęczącej w kościele, skupionej, poprawnej, „wierzącej”, tej samej kobiety, która za zamkniętymi drzwiami domu nakładała na nas „ciężary i oczekiwania” chyba większe niż sama zdołała unieść, gdzie słowa raniły nas bardziej niż ciosy i ojca, bezsilnego, cichego który poddając się uciekł w świat iluzji alkoholu.

Religijność sama w sobie nie jest problemem. Dla wielu rodzin staje się źródłem siły, czułości i wzajemnej troski. I to jest piękne. Trudność pojawia się wtedy, gdy praktyki te stają się jedynie zewnętrzną formą, maską, a wewnętrzne emocje zostają nieprzeżyte i niewypowiedziane.

W odniesieniu do historii mego „Przyjaciela” warto zauważyć, że Carl Gustav Jung pisał, iż każdy człowiek nosi w sobie „cień”, część osobowości, której nie chce widzieć w sobie. A im bardziej ktoś buduje obraz własnej doskonałości, zwłaszcza przed światem zewnętrznym, tym silniej wypiera swoje ciemne emocje właśnie takie jak:

- złość,
- frustrację,
- poczucie krzywdy.

A niewyrażony i nie poznany cień nie znika. On szuka ujścia. Najczęściej uderza właśnie w tych, którzy są najbliżej i którzy są najsłabsi – czyli w dzieci.

Używki są ucieczką, są iluzją znieczulenia, a nieautentyczna religijność staje się mechanizmem obronnym. Maską, która pozwala wierzyć w własną moralność, bez konfrontacji z własnym bólem i agresją. Nie wiara niszczy - lecz brak prawdy o sobie. Bez poznania i uznania prawdy o sobie nie może zaistnieć prawdziwa miłość, zrozumienie, łagodność i cierpliwość. Pod maską pustego rytuału religijności bez autentyczności:

- wiara mylona jest z kontrolą,
- życiem zaczyna rządzić osąd, najczęściej skierowany nie do siebie lecz do innych,
- powstaje błędny strach – strach przed opinią ludzi, a to prowadzi do utrwalania masek mających zasłonić prawdę o samym sobie.

Między wiarą a relacją

Są domy, w których wiara oddycha razem z ludźmi. Nie trzeba jej nazywać ani pokazywać. Widać ją w sposobie, w jaki ktoś słucha dziecka, w cierpliwości wobec słabości, w zwykłym, codziennym cieple. Tam religijność nie jest pustą deklaracją, a jest autentyczna, staje się ona relacją. A miłość nie jest obowiązkiem, lecz naturalnym językiem życia. Ale są też inne domy.

Na zewnątrz wszystko wygląda właściwie. A jednak za zamkniętymi drzwiami pojawia się napięcie, którego nie da się pogodzić z obrazem pobożności. Tam dzieci uczą się czegoś trudnego do nazwania, że można mówić o miłości, a jednocześnie jej nie dawać. Powierzchowna i nieautentyczna religijność często nie rodzi się ze złej woli. Lecz rodzi się z lęku. Z potrzeby uporządkowania świata, który w środku jest chaotyczny i bolesny. Modlitwa staje się wtedy nie spotkaniem, lecz schronieniem przed własnymi emocjami. Zamiast prowadzić do prawdy o sobie, pomaga ją ominąć. Zasłonić.

Psychologia nazwałaby to mechanizmem obronnym. Carl Gustav Jung pisał o „cieniu” — tej części nas, której nie chcemy widzieć. Im mocniej człowiek buduje obraz własnej moralnej poprawności, tym silniej wypiera złość, frustrację i poczucie krzywdy. A to, co wyparte, najczęściej wraca w relacjach z najbliższymi. Dziecko staje się wtedy miejscem, gdzie rozładowuje się napięcie dorosłego. Powstaje paradoks: im więcej słów o Bogu, tym mniej doświadczenia bezpieczeństwa. A dziecko nie rozumie teologii ale świetnie rozumie i odczuwa ton głosu, spojrzenie i obecność. Dlatego dramat takiego schematu rzadko kończy się na jednym pokoleniu. Niespójność między deklarowaną miłością, a przeżywanym odrzuceniem zostaje zapisana głęboko jako rana. Dorosłe już dzieci albo uciekają od wszystkiego, co kojarzy się z wiarą, albo nieświadomie powtarzają znany schemat, próbując wreszcie zasłużyć na spokój. Lecz prawdziwa, autentyczna duchowość działa odwrotnie. Ona nie czyni człowieka surowszym, lecz bardziej łagodnym. Nie zwiększa potrzeby oceniania, lecz zdolność zrozumienia. Nie oddziela od innych lecz zbliża.

I właśnie to zbliżenie, to zrozumienie i łagodność doświadczyłem tej niedzieli. Nie w deklaracjach słownych, mówionych. Lecz w gestach, w spojrzeniu. W małym, skromnym mieszkaniu tej trójki ludzi, gdzie kolorowe lampki, ciepły fotelik i uśmiechnięte oczka małej dziewczynki były świadectwem miłości, zrozumienia i wyjścia ze schematów prowadzących do wykluczenia. To był cichy dowód, że historia nie musi się powtarzać.

Czasem wystarczy tylko jedno zdanie wypowiedziane do dziecka:
„Dobrze, że jesteś” - I nagle okazuje się, że nikt nie jest już tym „czwartym”.