



Trauma: jak napisać własną historię mimo trudnych doświadczeń – 1 czerwca 2021

<https://skrzydlarozwoju.com.pl/trauma-jak-napisac-wlasna-historie>

Cześć z tej strony Kasia. Słuchasz właśnie o tym jak bardziej wierzyć w siebie i zrealizować każdy swój plan. Dzisiejszy odcinek będzie jednym z najtrudniejszych jakie do tej pory nagrałam. Dotyczy dorastania w dysfunkcyjnej rodzinie. Jeśli czujesz, że przekonania wyniesione z domu ciągle Cię blokują, a trudne doświadczenia nie pozwalają rozwinąć skrzydeł – mam nadzieję, że ten odcinek będzie dla Ciebie inspiracją.

Rodzina dysfunkcyjna może mieć wiele znaczeń, ale nie jestem specjalistką, aby przytaczać tu konkretne definicje czy pojęcia. To też nie jest tak, że jedna opcja jest gorsza od drugiej – że jeden ból jest większy czy bardziej uzasadniony niż inny. Bo właśnie na tym bólu, na tych bolesnych emocjach i doświadczeniach wolalabym się skupić. Na to że było się dzieckiem w takiej rodzinie nie mamy wpływu. Nie chodzi o to, aby szukać winnych czy zrzucać odpowiedzialność. Każdy daje z tego co ma. Dysfunkcyjni rodzice także mieli swój bagaż emocjonalny, który przekazują swoim dzieciom, ale dzieci jako dorośli mają wybór co z tym bagażem zrobią. A skoro słuchasz tego odcinka myślę, że w głębi duszy dobrze wiesz, że możesz napisać własną historię od nowa. Przeżyć swoje życie zupełnie inaczej

Myślę, że tak samo jest z Anią, od której kilka dni temu dostałam wiadomość. To ona zainspirowała mnie do nagrania tego podcastu, aby więcej osób miało szansę usłyszeć, że w tych trudnych doświadczeniach nie są sami. Wiadomość od Ani brzmiała tak:

*Jestem mężatką mamą dwóch córek. Mam wykształcenie pedagogiczne kilka szkół podyplomowych. Pochodzę z rodziny dysfunkcyjnej, gdzie był alkohol, przemoc. Mój tata zmarł w wyniku samobójstwa. Oboje pili kilka lat. Jestem oddana pracy, ale czuję, że utknęłam w mechanizmie "matki poświęcającej się". Nie ma mojego życia... Jest praca spleciona z pracą. Nie ma rozłączenia. **Jestem wyczerpana.** Nie czuję się by gdzieś indziej pracować, ale też nie tam. Czuję ciężar życia z tą pracą i poczucie winy jakbym miała odejść. Proszę o pomoc. Co robić. Jak robić.*

To jedna z tego rodzaju wiadomości, na które nie wiesz co odpisać. Siedzisz wpatrując się w komputer i zastanawiając się czy jakiegokolwiek słowa są w stanie oddać tak ogromne współczucie.

Każdy z nas dźwiga jakiś swój ciężar, ale trudno mi nawet sobie wyobrazić, przez co się w takiej sytuacji przechodzi, czego doświadcza. Jeszcze jakiś czas temu do tego tematu podchodziłam zupełnie inaczej. Dowodem na to jest wywiad, który przeprowadzałam z Justyną jakiś czas temu. Ona wtedy też znajdowała się bardzo podobnym punkcie – kompletnego zagubienia, bezradności i niepewności -opowiadając o mamie alkoholizce, z którą ciągle tkwi w toksycznym układzie. Wtedy zupełnie nie wiedziałam jak pomóc.

Dzieciństwo w rodzinie dysfunkcyjnej (jakkolwiek ją zdefiniujemy) jest ogromnym obciążeniem. Dziecko, którego rodzice nie potrafili otoczyć miłością już na całe życie ma wpojone przekonanie, że "nie zasługuje". Dziecko, które doświadczało przemocy wchodzi w dorosłość z silnym poczuciem winy, podciętymi skrzydłami, kompletnie pokaleczone. Dziecko, którego ojciec popełnił samobójstwo przeżywa niewyobrażalną traumę. Dziecko, którego matka pije jest narażane na ogromne cierpienie, które (jeśli nie zostanie przepracowane) będzie się ciągnęło latami.

Co najtrudniejsze tematy jakie przychodzi nam przepracować,

Ale oni to nie Ty. Nie możesz brać odpowiedzialności za decyzje, na które nie miałaś czy nie miałaś wpływu. To oni tak wybrali. Do Ciebie należy co z tym robisz.

Myszę, że właśnie to POCZUCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI jest tym mechanizmem który

zapędza nas w kozi róg. Przez nie myślimy, że musimy pomóc, naprawić, zbawić, uleczyć, zadośćuczynić. Zostaliśmy nauczeni, że to na nas spoczywa rola ratowania, a z tak ogromnej odpowiedzialności nie da się tak po prostu zrezygnować.

Jakiś czas temu czytałam artykuł, w którym wypowiadały się kobiety – córki narcystycznych matek – a jedna z wypowiedzi wyjątkowo utkwiła mi w pamięci: "przez to, że nie umiałam naprawić swojej matki, chcę bez końca dawać siebie innym. Czuję niekończącą się chęć naprawiania innych". To nic innego jak tkwienie w schemacie, w który zostaliśmy wpakowani jako dziecko. Aby z niego wyjść potrzeba jest dużej ilości pracy, samoświadomości, uważności i inteligencji emocjonalnej.

Nie jestem psychologiem, więc nie potrafię pomóc tak jakbym chciała. Chcę Ci tylko zwrócić uwagę na jedno. Jest naprawdę wiele scenariuszy, które nasz umysł może uaktywnić w obliczu tak ogromnej traumy. Osoba z tak trudnymi doświadczeniami także może pójść w dysfunkcję czy alkoholizm, zaburzenia osobowości (przejąć narcyzm), pójść w choroby (np. neurodegeneracyjne) lub depresję. Każdy z nich jest pewnego rodzaju mechanizmem obronnym, który nie dopuszcza tych bolesnych doświadczeń do świadomości. Fakt jednak, że Ania pisze otwarcie o swoim bólu, szuka pomocy, mówi głośno o tym, co przechodzi, szuka wsparcia – świadczy o tym, że WIE, że można to przejść czy przeżyć to inaczej. W głębi duszy wie, że stać ją na więcej. Że Po Drugiej Stronie tego doświadczenia czeka nowe, pełne miłości i pokoju życie.

I, że nawet z najciemniejszych momentów naszego życia możemy uczynić światło. Dawać nadzieję. Pomagać innym. Być pochodnią.

Ale, aby to zrobić trzeba zadbać o siebie.

Przepracować to, czego doświadczyłaś. Ustyszeć. Zrozumieć. Zaakceptować. Uwolnić. To z tego płynie uzdrowienie.

Mocno wierzę, że każdy z nas jest na tym świecie w konkretnym celu, a nie słyszałam jak dotąd bardziej wzruszającej historii niż Ani. Jej darem jest to, co przeżyła, bo dzięki temu możesz nieść więcej światła, nadziei, miłości i pokoju. Jej praca przyniesie korzyść nie tylko w jej życiu, ale także w życiu jej córek, męża i wszystkich osób, które staną na jej drodze.

Są tacy ludzie, którym możesz dawać się bez końca. Możesz spędzić całe swoje życie poświęcając się dla kogoś, komu nie jesteś w stanie pomóc. **Możesz też przekierować swoją energię, aby pomagać tym, którzy dzięki Twojemu wsparciu rozwiną skrzydła.**

Jedyne na co mamy wpływ to na siebie. Na to jaką MY historię napiszemy.

Ten temat dotyczy najbardziej delikatnych sfer życia jakie można sobie wyobrazić. Kiedyś sama się wstydziłam o tym mówić. Wstydziłam się o tym słuchać! Dla wielu osób to nadal jest bardzo niewygodna sprawa, ale prawdę mówiąc nie ma sensu nic z tym robić. Wiem z dalszej korespondencji, że Ania jest w trakcie terapii, co moim zdaniem jest bardzo dojrzałą decyzją z jej strony. Tak jak nowotwór ciężko jest leczyć bez onkologa tak przeżyte traumy trudno leczyć bez psychoterapeuty.

Jeśli Ty także wiesz, czujesz lub podejrzewasz, że mogłaś/mogłeś dorastać w dysfunkcyjnej rodzinie i, że to doświadczenie bez przerwy ogranicza skorzystanie z pełni Twojego wewnętrznego potencjału - to pamiętaj, że ten rozdział może zostać zamknięty.

Moim celem było pokazać Ci, że najlepszym sposobem na napisanie własnej historii mimo trudnych doświadczeń jest zrozumienie, że one to nie Ty. Oddzielenie tego kim jesteś od tego z czym przychodzisz. Nie definiuje Cię to z jakiego domu pochodzisz, ale to, co robisz z tym doświadczeniem. Jesteś osobną jednostką, a nie przedłużeniem swoich rodziców. Doświadczenia – nawet te najbardziej bolesne – już były. Masz wybór co dalej z nimi zrobisz.

Choć droga do odkrywania tego kim tak naprawdę jesteś wymaga czasu, to zdecydowania droga warta przejścia. Po drugiej stronie czeka życie pełne miłości, wolności, szczęścia. Życia w zgodzie ze sobą. Mam nadzieję, że dzisiejszy odcinek będzie dla Ciebie inspiracją, aby zacząć podróż do tego miejsca.

Właśnie dlatego mam dla Ciebie pytanie:

- czy jest jakieś zdanie, słowo, wyrażenie, które wyjątkowo z Tobą zarezonowało? Które uruchomiło jakąś reakcję w ciele?

Zapisz sobie je koniecznie. Będę zachwycona jeśli także dasz znać w komentarzu pod

wpisem z tym podcastem na www.skrzydlarozwoju.com.pl. Gdy już tam będziesz nie odchodź bez pobrania darmowego audiotreningu "[Jak zamienić życzenia w plan](#)" z 3 strategiami, które dodają odwagi i jasności, aby realizować cele, na których najbardziej Ci zależy.

Pamiętaj, że niezależnie od tego, jak brzmi Twój cel jesteś (i zawsze będziesz) w stanie tego dokonać. Jedyne czego Ci potrzeba – to odwagi!

Z Anią wymieniłyśmy jeszcze kilka wiadomości, a najbardziej wzruszające w nich było to, że dwie – zupełnie nieznajome kobiety – przestały sobie nawzajem mnóstwo bezinteresownego ciepła i dobroci. Kiedy zdecydujesz się podjąć swoją drogę może Ci się wydawać, że idziesz sama/sam - ale szybko się przekonasz jak wielu wartościowych i wspaniałych ludzi na niej spotkasz. Czego z całego serca Ci życzę!
Bardzo dziękuję za wystuchanie tego odcinka i do usłyszenia w kolejnym.