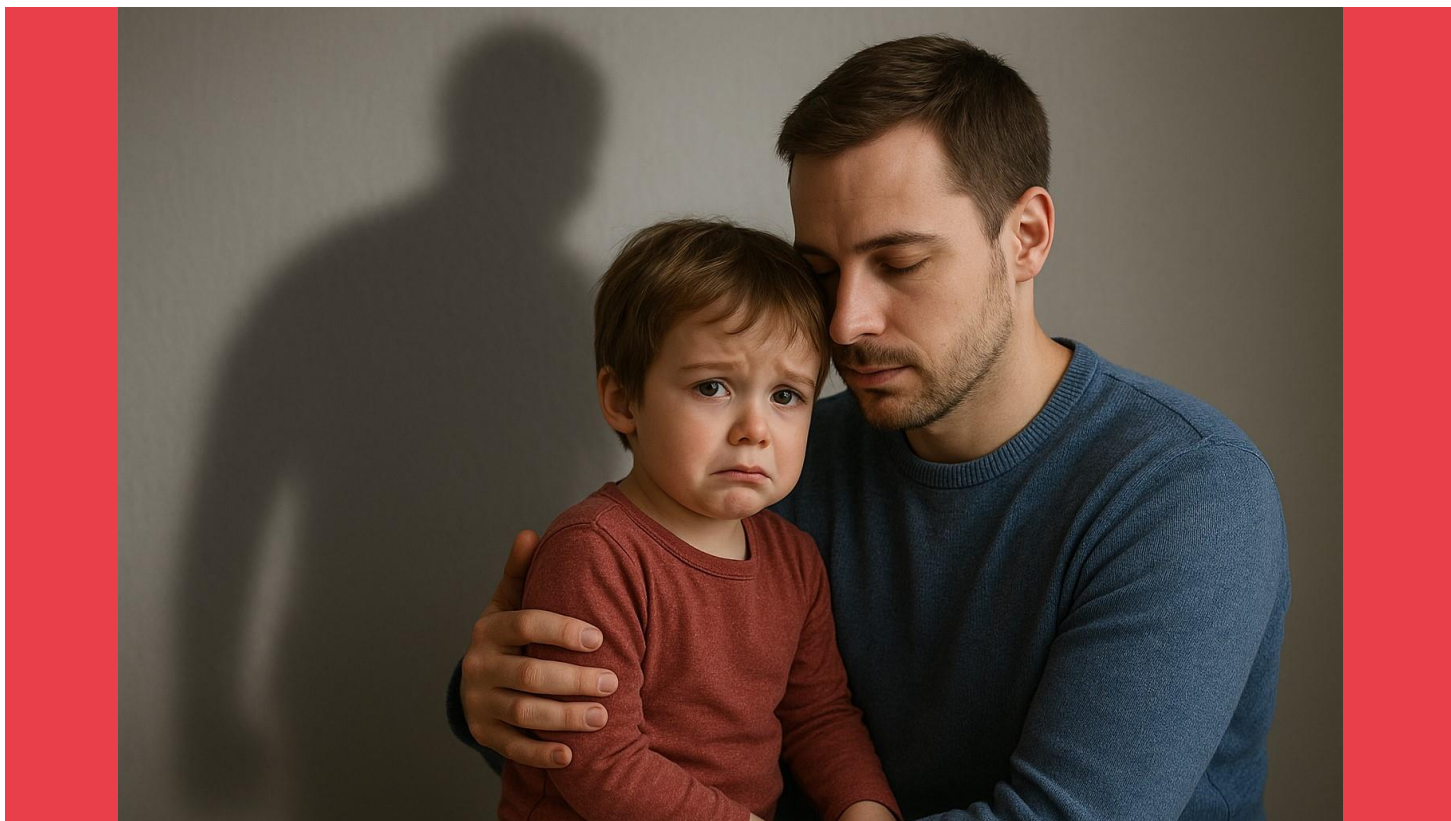




Z pamiętnika Maćka - listopad

„Gdybym wtedy miał...”

Historia przeżyta, zrozumiana, spisana, ale jeszcze nie skończona.

Mam siedem lat. Lubię rysować. Najbardziej domy. Z dymem z komina. Z oknami, w których ktoś czeka.

Ale u mnie w domu nikt nie czeka. U mnie w domu się krzyczy.

Czasem tak głośno, że chowam się pod stół i udaję, że mnie nie ma.

Bo jak mnie nie ma, to może nie dostanę. Może nie usłyszę, że jestem głupi. Może nie będę przeszkadzać.

Czasem tata wykrzykuje, że jestem problemem... że... wszyscy jesteśmy problemem.

Mama milczy.

A ja próbuję być cicho. Ale nawet cisza potrafi dostać w twarz.

...

W szkole też nie jest łatwo. Kiedyś siedziałem z dala od innych, żeby nie zauważyli śladów „nagrody” od taty. Nie chciałem nikomu wchodzić w drogę, rozmawiać z innymi... bo o czym?

O hałasie czy ciszy? O strachu czy uldze, gdy „rozdawanie nagród” się kończy?

W szkole dzieci potrafią być ostre jak szkło.

Śmieją się, popychają, mówią, że jestem dziwny.

Więc zacząłem oddawać. Zacząłem popychać pierwszy. Zacząłem krzyczeć głośniej niż oni.

Bo nie chciałem być tam ofiarą. Bo w domu już byłem.

Pani w szkole mówi, że jestem agresywny. Że sprawiam kłopoty.

Powtarza to tacie za każdym razem, gdy ten przychodzi do szkoły.

Nikt nie pyta, dlaczego tak się zachowuję.

Nikt nie pyta: „Co się dzieje?” Tylko: „Znowu ty?”

A potem wracam do domu...

I znowu dostaje... „nagrodę”. Bo się źle zachowuję w szkole, bo znów muszą za mnie się wstydzić, bo ... jestem problemem.

...

A ja dawałem sygnały. Naprawdę. Czasem specjalnie zostawałem po lekcjach. Czasem mówiłem coś dziwnego, żeby ktoś zapytał. Czasem ... płakałem, ale nie za głośno. Bo bałem się, że jak powiem, to wszystko się rozsypie. Że tata się wścieknie. Że mama będzie płakać. Że będzie jeszcze gorzej.

Że będę jeszcze większym problemem.

Więc nauczyłem się: **Nie czuj. Nie mów. Nie ufaj. Nie pokazuj. Nie bądź.**

Bo to bezpieczniejsze.

A ja tylko chciałem być dzieckiem. Tylko tyle.

Mam trzydzieści siedem lat... I wciąż chowam się pod stół.

Tylko teraz to jest cisza w słuchawkach. Albo zbyt długie siedzenie w pracy. Albo ucieczka w bycie „w porządku, jest OK”, żeby nikt nie zobaczył, że w środku jestem w rozsypce.

Mam trzydzieści siedem lat...

I wciąż słyszę ten głos: „**Nie jesteś wystarczający.**”

Choć wiem, że to nieprawda.

Choć próbuję to zagłuszyć.

Choć sam sobie powtarzam: „**Jesteś dobry.**”

Ale echo dzieciństwa jest uparte. Wchodzi w dorosłość bez zaproszenia.

....

Nie umiem się przytulać.

Nie umiem mówić co czuję.

Nie umiem płakać przy kimś.

Nie umiem prosić o pomoc.

Bo kiedyś nauczyłem się, że to słabość. Że trzeba być twardym. Że trzeba przetrwać.

I czasem, kiedy ktoś się złości, podniesie głos, moje ciało się napina. Jak wtedy. Jak tam. Jak w tym domu, gdzie miłość bolała.

...

Ale dziś... Dziś stanąłem obok siebie – tego małego chłopca.

Co mu powiem??? ... „Już nie musisz się bać.” „Już jestem.” „Już cię widzę.”

Bo gdybym wtedy miał kogoś, kto byłby obecny...

Kto nie tylko patrzył, ale **widział**. Kto nie tylko słyszał, ale **słuchał**.

Gdybym wtedy dostał wsparcie, a nie karę...

Gdyby wtedy ktoś powiedział „**Rozumiem**, że to nie zło, tylko rozpacz.” „**Rozumiem**, że się bronisz.”

Gdyby ktoś mnie **docenił**, a nie **ocenił**...

Za to, że przetrwałem... Za to, że nie zniknąłem... Za to że żyję...

To dziś może szybciej bym uwierzył, że zasługuję na miłość.

Może nie musiałbym tyle lat uczyć się, że nie jestem winny.

Może nie bałbym się bliskości.

Może bym ufał...

A teraz... Teraz patrzę na moje dzieci. I widzę w nich to, co moi rodzice powinni byli zobaczyć we mnie.

Widzę ich emocje. Ich lęki. Ich radości. Ich sygnaty.

I robię wszystko, żeby nigdy nie musiały się chować pod stół.

Żeby nigdy nie musiały udawać, że ich nie ma.

Żeby nigdy nie musiały krzyczeć, żeby ktoś je usłyszał.

Robię wszystko, żeby miały dzieciństwo bez przemocy.

Z obecnością... wsparciem... docenieniem....Z miłością, która nie boli.

Bo dobre dzieciństwo daje dziecku moc.

Dlatego dziś moje dzieci:

● **Stucham, zanim ocenię.** Zatrzymuję się, gdy widzę łzy i mówię: „Jestem. Jestem tu dla WAS” Nie szukam winy — szukam potrzeby.

● **Uczę, że emocje są okej.** Nie każę martwić się w ciszy. Nie mówię: „Ogarnij się i zrób coś z sobą!”. Mówię: „Widzę, że jesteś smutny.” „Masz prawo się złościć.” „Jestem tu z Tobą.”

● **Przytulam, nawet gdy nie wiem, co powiedzieć.** Bo czasem obecność leczy bardziej niż słowa... i myślę sobie wtedy „Jestem... zawsze przy Tobie będę”

● **Przepraszam, gdy zawiodę.** Bo nie muszę być doskonały. Muszę być prawdziwy.

● **Uczę, że mogą ufać.** Bo przy mnie nauczają się ufać światu

Moje dzieci ...

● **Wiedzą, że Chronię ich granice.** I uczę się jak je chronić.

Bo moc to nie siła. Moc to świadomość, że „mam prawo”. Dlatego moim dzieciom:

● **Daję przestrzeń, ale nie zostawiam samych.** Bo niezależność nie oznacza samotności.

● **Mówię, że są ważni. Codziennie.** Nie tylko, gdy coś osiągną. Ale gdy po prostu są.

● **Tworzę dom, w którym można być sobą.** Z głośnym śmiechem. Z cichym smutkiem. Z pytaniami bez odpowiedzi. Z odpowiedziami, które nie ranią.

...

Bo gdybym wtedy ...

Bo gdybym wtedy miał...

Gdybym wtedy mógł...

To dziś byłbym spokojniejszy.

Czułbym się bezpieczniej.

Kochałbym odważniej.

Nie bał się siebie.

...

Ale dziś mogę dać to moim dzieciom.

I każda strona tego dziennika — to ich śmiech, ich siła, ich dzieciństwo. To ich moc.

