

AGATA ADASZYŃSKA - BLACHA
MICHAŁ KUŚ

Odrzucenie

Jak sobie radzić
z brakiem akceptacji?

Wstęp. Dlaczego ja?

Przychodzi mi do głowy wiele osób znacznie bardziej „odpowiednich” do napisania tej książki. To mógłby być terapeuta z doświadczeniem pomocy osobom borykającym się z odrzuceniem. Ksiądz, może kierownik duchowy, który z podobnymi problemami styka się w konfesjonale i potrafi udzielić wsparcia penitentom, choć w nieco innym wymiarze niż wspomniany psycholog. Wreszcie mogłaby to być osoba ciesząca się popularnością, znana z ogromnego talentu, która zdecydowała się wyznać, jaką drogę musiała przejść, by tyle osiągnąć. Mogłaby otwarcie opowiedzieć o trudach, jakich doświadczyła. Może jej odrzucenie wiązałoby się z bardziej namacalną tragedią, jak dorastanie w patologicznej rodzinie obciążonej problemem alkoholizmu, skrajnej biedy, przemocy. Zgaduję, że podobna historia przyciągnęłaby uwagę odbiorców. Może też urealniłaby problem odrzucenia.

ODRZUCENIE

Żaden z tych opisów nie pasuje do mnie. Nie mam ani wiedzy, ani doświadczenia pomocy innym czy samej sobie, które szczególnie predysponowałyby mnie do tego, czym się obecnie zajmuję. Po co właściwie siedzę teraz w nowohuckiej kawiarni, przy wielkim kubku herbaty, z moim egzemplarzem Pisma Świętego i wysłużonym laptopem, i ignorując muzykę i rozmowy w tle, opowiadam swoją historię? Skąd pomysł, że mogłaby ona was zainteresować?

Mam dwa powody, dla których zdecydowałam się napisać o swoim doświadczeniu odrzucenia. Po pierwsze, jestem przekonana, że jest wielu takich jak ja. Zwykłych ludzi, którzy nawet jako tako funkcjonują, mają znajomych, rodzinę, pracę, a mimo wszystko noszą w sobie bolesną i odrażającą ranę, która stanowi tajemnicę w pierwszej kolejności dla nich samych.

Powiedziałam, że funkcjonują jako tako, bo w pewnym sensie są „niepełnosprawni”. Nie potrafią być w pełni sobą ani pozwolić sobie na bliskość z innymi. Coś im na to nie pozwala. Coś więzi ich w życiu, którego nie chcą. Cięży na nich ich historia, która z pozoru nie wyróżnia się niczym szczególnym. Najprawdopodobniej nie zdają sobie sprawy z tego, że

WSTĘP. DLACZEGO JA?

mogliby żyć pełniej, być bliżej siebie samych, innych, Pana Boga (kolejność może się różnić w zależności od osoby). Nie trzeba być celebrytą, by poświęcić sobie uwagę. Piszę o tym nie bez powodu. Sama wielokrotnie doświadczyłam takich ciągów, by od swojego nieudanego życia uciec w życie mniejszych lub większych gwiazd, vlogerów, youtuberów albo nawet fikcyjnych postaci ulubionego serialu. Wsiąknąć głową i sercem, byle nie myśleć, nie czuć, nie żyć. Problem w tym, że nawet najdłuższy ciąg, mogący trwać nawet całą noc i pięć sezonów z rzędu, kiedyś się kończył. Ja zwykle budziłam się do swojego życia z dławiającą mnie świadomością, że jednak nie da się w ten sposób uciec skutecznie, a teraz dodatkowo będę borykać się ze zmęczeniem i ogromnym wstydem, że nad sobą nie panuję, że robię sobie krzywdę. Nie wiem, czy zdarza się wam, że radzicie sobie z bólem i dyskomfortem wizyty u dentysty, szczypiąc się z całej siły w rękę. Wydaje mi się, że ta krzywda była także pewnego rodzaju remedium na znacznie gorszy ból psychiczny, z którym sobie nie radziłam, a będąc całkowicie szczerą, dalej nie mogę powiedzieć, żebym radziła sobie w pełni. Historia, którą

ODRZUCENIE

chcę opowiedzieć, nadal się toczy, a ta książka i jej czytelnicy stają się częścią mojej opowieści. W prawdziwym życiu nie ma zakończenia. Nie ma napisów. *Life goes on*, czy nam się to podoba, czy nie.

Ale jest jeszcze drugi powód, który jest tym decydującym. Po co miałabym wam opowiadać o problemach, jeśli nie miałabym sposobu na to, jak sobie z nimi poradzić? Od razu zastrzegam, że nie są to złote rady, które w magiczny sposób odmienią wasze życie z dnia na dzień. „Przeczytacie tę książkę i staniecie się kompletnie nowymi osobami”. Co prawda takie pragnienie jest mi jak najbardziej bliskie. Wiele razy słyszałam w swojej głowie, a w skrajnych przypadkach nawet wypowiadałam głośno zdania: „chciałabym nie żyć” i „nie chcę być sobą”. To jednak nie jest droga, którą idę już od jakiegoś czasu, a o której chciałabym opowiedzieć. Właściwie takie podejście jest jej zaprzeczeniem.

Wspominałam o problemie zniewolenia, które może oznaczać jedynie skrepowanie i wycofanie przy innych, ale w skrajnych przypadkach, do których się zaliczam, także wszelkiego rodzaju uzależnienia. Dodałabym do

WSTĘP. DLACZEGO JA?

niego jeszcze poprzedzający to zniewolenie lęk przed poznaniem samego siebie i bliskością, która wiąże się z odsłonięciem się przed kimś innym.

Co byście powiedzieli na życie, w którym lęk, nawet jeśli od czasu do czasu daje o sobie znać, nie decyduje? Na życie, które polega właśnie na przekraczaniu tego lęku, ryzykowaniu, odkrywaniu, że większość granic stawiam sobie sama, a za nimi jest naprawdę pięknie? Czy chcielibyście poznać prawdę o sobie samych?

Wiem, brzmi dość patetycznie. Trudno, nie obejdzie się bez wielkich słów. Nie, nie roszczę sobie prawa do posiadania prawdy ani mocy, by komuś zwrócić utraconą wolność. Nie potrafię tego. Znam jednak Kogoś, kto to potrafi. Kto jest Prawdą, jest Miłością, kto daje życie w obfitości, łamie kajdany, przywraca wolność. On zna drogę, bo sam jest drogą. A niech tam, jak już się narażać na etykietkę oszołoma i dewotki, to do końca. Piszę dlatego, że wierzę, że On chce, żebym wam o tym opowiedziała. On, Jezus Chrystus, chce, żebym napisała tę książkę.

Wspomniałam, że przebyłam już pewną drogę i o niej opowiem. Chcę jednak jeszcze zastrzec, że ja nikogo moją drogą nie zamierzam

ODRZUCENIE

prowadzić. Wierzę, że każdy ma swoją drogę, swoją relację z Chrystusem, swoją historię, którą potrzebuje z Nim raz jeszcze przeżyć, by zrozumieć, co ma i co może z tym zrobić dalej. To Jezus zna drogę. On pozwala poznać, jaki jest kolejny krok i jaka przyszłość, ku której chce się zmierzać, o którą warto się postarać, nawet jeśli będzie to oznaczało podjęcie trudu pracy nad sobą, często podpartej pomocą specjalisty i oznaczającej wylanie morza łez.

Kierowanie się ze swoimi problemami do Boga nie oznacza, że rezygnuję z pomocy terapeuty czy psychiatry. W Biblii też można przeczytać o tym, że nieraz uzdrowienie wymaga, by skorzystać z pomocy lekarzy. Dlatego w toku powstawania tej książki zapadła decyzja, by zdecydować się na dwugłos i opatrzyć każdy rozdział komentarzem doświadczonego terapeuty, Michała Kusia. Jestem przekonana, że ich lektura okaże się pomocna nie tylko w tym, by stawiać pierwsze, samodzielne kroki w kierunku zdrowia, ale też by zdecydować się na dalszą taką asystę, gdy uzna się ją za pomocną. W tym miejscu chciałabym bardzo podziękować Michałowi za uważną lekturę mojego tekstu, podzielenie się ze mną swoimi

WSTĘP. DLACZEGO JA?

uwagami i pracę, dzięki której książka może jeszcze lepiej posłużyć czytelnikowi.

Ja z kolei chciałabym wam opowiedzieć o Jezusie, którego spotkałam, i o tym, czego zdołałam się od Niego nauczyć. Wierzę, że to mogą być drogowskazy przydatne i wam. Nie chcąc być gołosłowna, oprę się na Jego Słowie, które na przestrzeni lat do mnie kierował. To nigdy nie były warunki, zasady czy negatywna ocena wymierzona w moje życie. Raczej zaproszenie do spotkania, bycia razem, poznawania innych, którzy pewną drogę z Nim przeszli. Widzę w ich gronie swoje miejsce i myślę, że warto o tym opowiadać. Chcę wam te biblijne postacie przedstawić i pokazać, czego się od nich nauczyłam.

Nie wiem, czy czytacie Pismo Święte. Ja przez lata tego nie potrafiłam. Co nie oznacza, że obecnie awansowałam do roli wprawnego biblisty, znawcy tradycji Kościoła, teologa. Niestety, nie mam tak rozległej wiedzy, chociaż staram się sięgać do źródeł i słuchać mądrzejszych od siebie, żeby się nie pogubić w tej obszernej, starej i nieraz trudnej lekturze. To, czego się nauczyłam, to odwaga, by sięgać po Biblię pomimo braku wiedzy, to cierpliwość,

ODRZUCENIE

kiedy nie pojmuję, wreszcie wiara w to, że nawet jeśli jestem dzieckiem, które nie rozumie swojego Ojca, to On rozumie mnie. Wie, jakim głosem do mnie przemawiać i bardzo zależy Mu na tym, żebym zrozumiała, co chce mi powiedzieć. Gotów jest cierpliwie mi o tym przypominać, łagodnie sprowadzać z manowców, w które się zapuściłam, ratować z opresji. On się tym nie męczy ani nie nuży, jak mówi o Nim prorok Izajasz. Bóg czeka na spotkanie ze mną. Jak mogłabym więc nie skorzystać z takiej okazji? To dlatego od kilku lat modłę się i sięgam po Pismo Święte. Nie dlatego, że powinnam, że On tego oczekuje, że inaczej nie będę dość dobra. Ale dlatego, że ja potrzebuję Jego, potrzebuję się spotkać, побыć, posłuchać. Potrzebuję Jego przyjaźni. Już zdecydowanie za długo żyłam ze swoją samotnością, smutkiem i odrzuceniem. To Jego obecność w moim życiu położyła temu kres. A przynajmniej pokazała mi alternatywę.

Do tego chciałam i was zaprosić. Wierzę, że to pozwoli wam całkiem inaczej spojrzeć na samych siebie, na swoją historię, wreszcie na perspektywę, które ta przemiana przed wami roztacza. Posmakowałam życia, które nie ma

WSTĘP. DLACZEGO JA?

w sobie goryczy rozpaczy ani nie obiecuje
złudnego nasycenia jak wszelkie zapychacze
i substytuty, których wspomniane seriale są
tylko przykładem. Życzę wam odkrycia takiego
życia i rozsmakowania się w nim!

I.

Trędowaty,
czyli o tym,
jak odkryłam
swoje rany

Trędowaty, dotknięty tą plagą, będzie miał zerwane szaty, włosy nieuczesane, brodę zasloniętą i będzie wołać: „Nieczysty, nieczysty!”. Przez cały czas trwania tej choroby będzie nieczysty. Będzie mieszkał w odosobnieniu. Jego mieszkanie będzie poza obozem (Kpł 13,45–46).

Zacznę od tego, że od dzieciństwa mierzyłam się z byciem odrzucaną przez swoich rówieśników. Już w przedszkolu nie byłam lubiana. Nie miałam przyjaciółki, o której bardzo marzyłam. Czasami udawało mi się dołączyć do kogoś na trzeciego, ale zwykle byłam sama. Trzymałam się na uboczu. Podejście moich nauczycielek również mi tego nie ułatwiało. Dobrze pamiętam jedną sytuację. Tylko te dzieci, które zaśpiewały jakąś piosenkę (utwory nie mogły się powtarzać), mogły opuścić dywan, na którym siedzieliśmy po turecku w kółku, by iść się pobawić. Każda osoba, która wywiązała

ODRZUCENIE

się z zadania, wskazywała następną. Pamiętam, jak dzieci umawiały się między sobą, żeby wybierać swoich przyjaciół. Każdy wiedział, że znane nam piosenki wkrótce się skończą i ktoś będzie musiał zostać na dywanie. Padło na mnie i chłopca nazywanego przez innych pogardliwie Strażakiem, ponieważ regularnie sikał w majtki. Dzisiaj wydarzenie to wydaje się nawet komiczne. Wtedy jednak było dla mnie olbrzymią tragedią. Pamiętam poniżenie, koszmarną nudę i frustrację, z jaką obserwowałam inne dzieci bawiące się w najlepsze. Dzisiaj trudno uwierzyć w takie metody stosowane wobec małych dzieci. Nie mam pojęcia, czemu miały służyć, oprócz poniżenia. Faktem jest jednak, że w tej sytuacji nie miałam sprzymierzeńca. Inne dzieci zostawiły mnie na tym dywanie i poszły się bawić.

W podstawówce zachorowałam na ziarnicę złośliwą. Zamiast iść do piątej klasy, podjęłam uciążliwą chemio- i radioterapię. Regularnie jeździłam do szpitala, tęskniąc za swoim domem, szkołą, zwyczajnym życiem. Uczyłam się w trybie indywidualnym. Kiedy jednak po roku wróciłam do szkoły, okazało się, że czeka mnie tam niemiła niespodzianka. Trudno

I. TRĘDOWATY, CZYLI O TYM, JAK ODKRYŁAM...

powiedzieć, co konkretnie o tym zadecydowało. Czy była to moja nowa fryzura (moje włosy odrosły mi jako loki, wyglądałam całkiem inaczej). A może ochota, żeby się uczyć. W międzyczasie dobre stopnie zaczęły być *passè*. Dla moich znajomych z klasy zaczął się okres dorastania, buntu, pierwszych papierosów wypalanych pod szkołą, wagarów, jedynek. Same piątki nie były dobrze widziane. Ja tęskniłam za nauką, za satysfakcją płynącą z dobrych ocen, chciałam nadrobić stracony rok. Nawet jeśli nie były to bezpośrednie powody, to z pewnością pogłębiały mój nowy problem. Od mojego powrotu byłam osobą nielubianą przez resztę klasy. Nie radziłam sobie z wyzwiskami czy naśmiewaniem się ze mnie za moimi plecami. Na agresję odpowiadałam agresją. W tamtym czasie osiągnęłam mistrzostwo w wymyślaniu ciętych ripost i cynicznych komentarzy. Do dzisiaj zdarza mi się nie zapanować nad swoim językiem i boleśnie komuś dopiec, wbijając szpilę w najsłabszy punkt.

Najgorsze jednak wtedy było dla mnie to, że moja ówczesna przyjaciółka nie stanęła po mojej stronie. Pamiętam, jak jej mama tłumaczyła mojej dlaczego. Byłam przypadkowym świadkiem

ODRZUCENIE

ich rozmowy. Jednak sama rozumiałam doskonale, że gdyby wtedy dziewczynka trzymała ze mną sztamę, podzieliłaby mój los. Trudno oczekiwać dojrzałej relacji, gotowej do wzajemnych poświęceń, od dwunastolatków. Nie mogę przecież zagwarantować, że na jej miejscu nie postąpiłabym identycznie. To jednak był cios. Znowu byłam całkiem sama.

Dopiero po długim czasie, już jako dorosła osoba, odkryłam pewną zależność pomiędzy zachowaniem moim i innych osób w opisanych i im podobnych wydarzeniach, w których na przestrzeni lat brałam udział. To nigdy nie były sytuacje czarno-białe, gdzie łatwo byłoby wskazać kata i ofiarę, i pierwszego skarcić, a drugiej jedynie żałować. Już wspomniałam o tym, że nie pozostawałam dłużna i często odpowiadałam bardzo przykrą ripostą na głupkowate żarty, których ofiarą padałam. Mało tego, bardzo często sama prowokowałam sytuację, wystawiając się na to, by inni reagowali antypatią.

Pamiętam, jak cała klasa uciekła solidarnie ze sprawdzianu z języka niemieckiego. Manifestacyjnie zasiadłam na swoim plecaku, nie mając najmniejszej ochoty ruszać się spod sali.

I. TRĘDOWATY, CZYLI O TYM, JAK ODKRYŁAM...

Dlaczego miałabym rezygnować z lekcji? Przecież na sprawdzian byłam świetnie przygotowana. Pamiętam, że w tamtym czasie myślałam o swoich kolegach i koleżankach z wyższością. Uważałam, że są głupszy ode mnie, nie rozumieją tego, co przeszłam, i życzyłam im źle. Mało tego, równie mało pochlebne odczucia miałam względem innych osób, dzielących podobny mojemu los klasowych wyrzutków. Chciałam być sama i trzymać się z daleka od innych, i robiłam wszystko, żeby inni nie chcieli się do mnie zbliżyć. Myślę, że skutecznie zniechęcałam wspomnianą przyjaciółkę do podjęcia jakiegokolwiek próby nawiązania ze mną ponownie choćby powierzchownej relacji.

Na razie poprzestanę na już opisanych wydarzeniach, wspomnę jednak, że w późniejszym życiu doświadczałam kolejnych epizodów odrzucenia. To z pewnością nie były jedynie pojedyncze incydenty, którym dorosłość położyła kres.

Czas wyjaśnić, dlaczego rozpoczęłam ten rozdział fragmentem z Księgi Kapłańskiej, opisującej los osoby cierpiącej na trąd. Odrzucenie to nie pojedynczy epizod, który może być bardzo przykry, ale mija. Odrzucenie jest chorobą,

ODRZUCENIE

na którą zapadasz. Ono zapuszcza w tobie ko-
rzeń. Odtąd nie jesteś już osobą odrzuconą,
ale odrzucaną. Epizody odrzucenia zaczynają
się powtarzać. Twoje miejsce jest „poza obo-
zem”. Dlaczego? Po pierwsze dlatego, że sam
to prowokujesz. Mniej lub bardziej świadomie
przekazujesz innym komunikat: „nieczysty,
nieczysty”. Nie musisz chodzić w podartych
czy brudnych ubraniach ani mieć potarganych
włosów. Twoje zachowanie, mimika, sposób
odnoszenia się do innych i samego siebie znie-
chęcają do tego, by się do ciebie zbliżyć. Jesteś
jak jadowite zwierzę, które swoim umaszcze-
niem ostrzega inne przed niebezpieczeństwem.
A niebezpieczeństwo zarażenia jest bardzo re-
alne. Wspominałam już o tym na swoim przy-
kładzie. Żyjąc w odrzuceniu, nie jesteś jedynie
ofiara, ale i katem. Nie tylko jesteś odrzucony,
ale sam odrzucasz innych. A tym samym nara-
żasz ich na los podobny do swojego. Zadajesz
podobne rany.

W czasach, kiedy doświadczałam najgor-
szego wycisku od dzieciaków w klasie, całe
swoje rozgoryczenie i złość odreagowywa-
łam na swoim młodszym bracie, który przy-
szedł na świat niedługo przed moją diagnozą.

Spis treści

Wstęp. Dlaczego ja?	5
I. Trędowaty, czyli o tym, jak odkryłam swoje rany	15
Czym jest odrzucenie? Co mówi psychologia?	43
II. Opętany – o pomocy, która czyni więcej szkody	45
Mózg a odrzucenie społeczne	54
III. Zacheusz – człowiek sukcesu	59
Od mechanizmu obronnego do potrzeby akceptacji	67
IV. Samarytanka, albo o wielkim pragnieniu	71
Zrozumienie emocji	88
V. Sara – ratunek od Pana	93
Godny zaufania towarzysz	105
VI. Józef – zaufanie Bożym pomysłem . . .	109
Zaprogramowany scenariusz życia . . .	140

SPIS TREŚCI

VII. Ezaw – zgoda na bycie tym drugim . . .	145
Poczucie własnej wartości	157
VIII. Hiob – nauka tracenia.	163
Odrzucane emocje – co z nimi robić? ..	188
IX. Jezus – kamień odrzucony	
przez budujących	193
W poszukiwaniu sensu	217