

# JAK WYŁĄCZYĆ WEWNĘTRZNY ALARM?

Mini-poradnik dla DDA/DDD:

Zrozumieć mechanizm

„Klucza w Zamku”

(Zawiera fragment książki

„Skradzione Dzieciństwo”

oraz ćwiczenie terapeutyczne)

Czym jest ten dokument? To nie jest zwykły fragment powieści. To narzędzie. Jeśli dorastałeś w domu, w którym nastrój domowników zmieniał się jak pogoda, a Twoje bezpieczeństwo zależało od tego, w jakim humorze wróci rodzic – ten tekst jest dla Ciebie.

Poniżej znajdziesz:

- **Opowieść:** Fragment rozdziału o „Dźwięku klucza”, w którym prawdopodobnie odnajdziesz własne wspomnienia.
- **Wiedzę:** Wyjaśnienie mechanizmu Hiperczułości (dlaczego wciąż czuwasz, choć jesteś dorosły).
- **Praktykę:** Jedno ćwiczenie z „Pracy Cienia”, które możesz wykonać tu i teraz.

Gotowy? Weź głęboki oddech. Zaczynamy.

## PROLOG: DŹWIĘK KLUCZA

„Zanim zamek wydał pierwszy dźwięk”

Są dźwięki, które nie starzeją się nigdy. Nie blakną jak fotografie. One nie mieszkają w głowie – mieszkają w ciele. Dźwięk klucza w zamku był jednym z nich .

Nie musiałem widzieć, kto stoi za drzwiami. Wystarczył rytm. Najpierw krótka pauza, jakby zawahanie, potem metal o metal, szarpnięcie, coś jak cichy gniew albo zmęczenie, którego nie wolno było nazwać. A na końcu ten ruch – przekręcenie – które decydowało o wszystkim: czy dzisiaj dom będzie udawał dom, czy zamieni się w pole minowe.

W bloku niosło się to jak sygnał alarmu. Echo w klatce schodowej, skrzypnięcie drzwi na parterze, czyjeś kroki za cienką ścianą. A u mnie w środku – cisza, której nie dało się utrzymać. Cisza zawsze pękała jako pierwsza .

Leżałem nieruchomo i udawałem sen, choć serce już biegło. Znałem tę reakcję lepiej niż własne imię. Napinałem mięśnie, żeby nie było mnie słychać. Żeby nie było mnie w ogóle .

Dzieci z dysfunkcyjnych domów mają zamiast niewidzialności coś innego: radar. Mój radar wyłapywał szczegóły, których nikt nie nazywał. Ton zamka. Ciężar oddechu. Przeciąg pod drzwiami. Drgnięcie ciszy .

(Więcej o tym, jak przetrwać noc w oknie i znaleźć azyl w świecie chaosu, przeczytasz w pełnej wersji książki).

## **DLACZEGO WCIĄŻ NASŁUCHUJESZ?**

Nauka o Radarze

To, co czytałeś wyżej, to nie tylko wspomnienie małego chłopca. To opis biologicznego mechanizmu, który działa w Tobie do dziś.

W języku psychologii traumy nazywamy to Hiperczunością (Hypervigilance). Zdrowy układ nerwowy ma dwie fazy: akcję (stres) i regenerację (odpoczynek). U dziecka, które musiało nasłuchiwać kroków ojca, faza regeneracji zanika. Mózg uczy się, że relaks oznacza śmierć lub ból.

Dlatego nawet dzisiaj, w dorosłym życiu, Twój radar wciąż działa:

Wchodzisz do biura i w ułamku sekundy oceniasz atmosferę, zanim ktoś się odezwie.

Spinasz się, gdy słyszysz kroki na klatce, nawet jeśli to tylko sąsiad.

Trzaśnięcie drzwiami wywołuje w Tobie złość lub panikę nieproporcjonalną do sytuacji.

To nie jest Twoja wada. To była genialna adaptacja Twojego organizmu, który robił wszystko, by Cię ocalić. Ale dziś ta adaptacja kosztuje Cię przewlekłe zmęczenie. Bo ile można trzymać wartę? .

## **ROZDZIAŁ SPECJALNY: CZYŚCICIEL ŚLADÓW**

Ale samo nasłuchiwanie to za mało. Kiedy zagrożenie jest realne, dziecko próbuje przejąć kontrolę nad chaosem.

W moim domu prawda była towarem deficytowym. Kiedy ojciec wracał z kolegami na "szybką imprezę" przed powrotem mamy, dom zamieniał się w pobojuwisko. Rozlany alkohol, popiół, lepki stół. Gdy goście wychodzili, ojciec rzucał krótko: — Posprzątaj to. I szedł spać.

Sprzątałem nie po to, żeby było czysto, tylko po to, żeby było nie do udowodnienia. Byłem małym detektywem działającym pod presją czasu. Ścierka, płyn, chowanie butelek, wietrzenie dymu. Wiedziałem, że moja mama jest perfekcjonistką – zauważyła krzywo odłożoną łyżeczkę. Sprzątałem więc nie tylko brud. Sprzątałem dowody zbrodni, żeby uratować wieczór. Żeby była cisza. Żeby mama nie zaczęła krzyczeć, a ojciec bić.

Stawałem się „Czyszcicielem Śladów”. Uczyłem się, że moim zadaniem jest ukrywanie chaosu dorosłych, by zasłużyć na chwilę spokoju.

**GŁOS DOROSŁEGO: CZY ROBISZ TO DZIŚ?** Mechanizm „Czyszciciela” zostaje z nami na lata. Zobacz, czy rozpoznajesz to w swoim dorosłym życiu:

Naprawianie w pracy: Kiedy kolega zawali projekt, Ty po cichu to poprawiasz, żeby szef nie krzyczał na zespół?

Tłumaczenie partnera: Kiedy Twój partner zachowa się źle w towarzystwie, Ty obracasz to w żart lub tłumaczysz go przed znajomymi („on jest tylko zmęczony“)?

Lęk przed oceną: Zanim zaprosisz gości, sprzątasz mieszkanie do upadłego, bo boisz się, że ktoś zobaczy „brud” (symbol Twojej niedoskonałości)?

Praca Cienia (Ćwiczenie)

## **ZRÓB TO TERAZ: SKAN TWOJEGO RADARU**

W książce każdy rozdział kończy się ćwiczeniami. Oto jedno z nich.

Weź kartkę lub po prostu odpowiedz sobie w myślach. Bądź szczerzy – nikt Cię nie ocenia.

1. Twój dzisiejszy „klucz w zamku” W dzieciństwie był to dźwięk metalu. Co dzisiaj uruchamia Twój natychmiastowy alarm?

- Dzwonek telefonu od konkretnej osoby?
- Szef wzywający „na słówko”?
- Dźwięk powiadomienia w Messengerze?
- Kroki partnera w przedpokoju?

Dokończ zdanie: „Mój klucz w zamku dzisiaj to:

.....”.

2. Twoja strategia Gdy czujesz to zagrożenie, Twoje ciało automatycznie:

- Zamiera (bezruch).
- Atakuje / kontroluje.
- Wycofuje się / znika.
- Udaje spokój i uśmiech (maska). .

3. Mała zmiana na dziś (Kotwica) Twój mózg potrzebuje sygnału, że zagrożenie minęło. Wybierz jedno działanie na najbliższy tydzień:

Gdy poczujesz napięcie, zrób 5 długich wydechów (wydech dłuższy niż wdech).

Rozejrzyj się i nazwij 5 rzeczy, które widzisz (to przywraca Cię do „tu i teraz”).

Powiedz do siebie w myślach: „Mogę odpocząć. Nie muszę czuwać. Jestem dorosły”.

## **UKOJENIE: LIST DO WEWNĘTRZNEGO DZIECKA**

W książce „Skradzione Dzieciństwo” każdy rozdział kończy się listem Autora do samego siebie z przeszłości. To najintymniejsza część procesu zdrowienia. Przeczytaj ten list – może jest też o Tobie.

List do Roberta: O chłopcu z piaskownicy

Chłopcze z piaskownicy,

Widzę Cię, jak wstajesz i otrzepujesz ręce z piasku, choć wcale nie chcesz kończyć zabawy. Widzę, jak patrzysz na chwiejny krok mężczyzny, który powinien być Twoim oparciem, a jest Twoim zagrożeniem.

Chcę Ci powiedzieć, że to nie jest Twoja wina. Nie jesteś odpowiedzialny za to, czy on się przewróci, czy będzie krzyczał, ani za to, czy mama będzie bezpieczna. Jesteś dzieckiem. Twoim zadaniem powinno być budowanie zamków z piasku, a nie strategii przetrwania.

Dziękuję Ci za Twój słuch. Dziękuję Ci za Twój radar. Wiem, że Cię to męczy, ale to właśnie one pozwoliły nam przetrwać te wszystkie noce. Byłeś najdzielniejszym żołnierzem na wojnie, której nikt nie wypowiedział.

Ale obiecuję Ci jedno: przyjdzie dzień, w którym ten radar nie będzie już potrzebny. Przyjdzie dzień, w którym klucz w zamku będzie oznaczał tylko jedno: że wracasz do własnego, bezpiecznego domu.

Twój dorosły Ty

## **TO TYLKO WIERZCHOŁEK GÓRY LODOWEJ**

To, co przeczytałeś, to zaledwie fragment pierwszego rozdziału. W pełnej książce „Skradzione Dzieciństwo” przechodzimy przez całą drogę:

Od diagnozy lęku i wstydu.

Przez mechanizmy „Małego Ojca” (Parentyfikacji) i „Czyszciciela Śladów”.

Aż po budowanie własnego, bezpiecznego azylu.

Książka zawiera ponad 200 stron historii i 9 zestawów ćwiczeń „Pracy Cienia”, które pomogą Ci odzyskać siebie kawałek po kawałku.

Nie musisz już nasłuchiwać klucza w zamku. Możesz zbudować własny dom.

☐ ZAMÓW KSIĄŻKĘ NA AMAZON: <https://www.amazon.pl/dp/B0GKW5QGL3>

Dołącz do tysięcy osób, które przestały się bać.

☐ Przeczytaj więcej po polsku na stronie: <https://robertshadowbooks.com/pl/>