

Są takie okresy w życiu, kiedy człowiek nie tyle „przeżywa” trudność, co chodzi po niej jak po cienkim lodzie. Z zewnątrz bywa spokojnie. W środku jest zimno, a każda myśl ma tendencję do uciekania w najgorszy wariant. U mnie winę mieszało się z determinacją w dziwny, lepki sposób: potrafiłam jednocześnie bardzo mocno chcieć się ogarnąć i z uporem wracać do tego, co zrobiłam źle. Albo do tego, czego nie zrobiłam, a powinnam.

To opowieść o kilku etapach. Nie w formie „jak powinno się żyć”, tylko o tym, jak to naprawdę wyglądało, kiedy człowiek próbował przetrwać, a jednocześnie uczyć się oddychać inaczej.

Kiedy winę da się pomylić z miłością

Pierwszy etap zaczął się od drobiazgów. Spóźniona odpowiedź, nie ten ton w wiadomości, zbyt szybka reakcja. Z perspektywy czasu brzmi to banalnie, ale w tamtym momencie każda drobna rysa w relacjach działała jak potwierdzenie, że „jestem do niczego”. Winę przerabiałam na zadania. Skoro czuję ciężar, to muszę go zlikwidować. Skoro zrobiłam błąd, to trzeba to naprawić natychmiast, najlepiej kosztem własnego snu i spokoju.

Mój typowy mechanizm wyglądał tak: im bardziej czułam, że zawiniłam, tym bardziej stawałam się perfekcyjna. Nie w sensie jakości, tylko w sensie napięcia. Mówiłam ludziom „tak”, choć miałam w środku „nie”. Umawiałam się na rzeczy, które potem wycinały mi energię na kilka dni. A wieczorami, zamiast czuć zadowolenie, robiłam rachunek sumienia. Wina nigdy nie była jednorazowa. Ona była jak tło dźwiękowe, które zagłuszało całą resztę.

W pewnym momencie zrozumiałam, że mylę winę z troską. To była dla mnie trudna lekcja, bo przez lata wydawało mi się, że jeśli zależy mi na ludziach, to nie wolno mi ich „zawodzić”. Problem w tym, że nie da się być niezawodnym. Da się tylko być uczciwym, na tyle, na ile człowiek jest w stanie. Wtedy jeszcze tego nie umiałam.

Pamiętam wieczór, kiedy przytapałam się na myśli: „jakbyś była lepsza, to nic by się nie zepsuło”. Słowa brzmiały jak prawda, ale były tylko ciosem. Chciałam już wtedy przestać, tylko nie miałam pomysłu, jak zatrzymać ten młyn.

Próg: kiedy sprawy wymykają się spod kontroli

Kolejny etap to był moment, w którym wina przestała być „pracą nad sobą”, a zaczęła być hamulcem. Wystąpił w nim konkretny czynnik, choć nie był to jeden wydarzeniowy „punkt zwrotny”. To raczej zbiór sytuacji: przeciążenie w pracy, brak regeneracji, rosnący dystans w relacji, która dla mnie była ważna, i poczucie, że ciągle coś spóźniam.

To wtedy zaczęłam mieć objawy, które wcześniej ignorowałam. Nie chodzi o dramatyczne diagnozy. Raczej o drobiazgi, które układały się w całość: spłycenie oddechu, napięcie w karku, trudność z zasypianiem mimo zmęczenia. Bywałam zmęczona tak mocno, że dzień stawał się serią decyzji „przecież jakoś to będzie”. A kiedy człowiek żyje w „jakoś”, to jego zasoby znikają szybciej.

Wina w tej fazie przybierała formę stałego przeglądu: czego nie dopilnowałam, gdzie popełniłam błąd, co powinnam była zrobić inaczej. I co najgorsze, przegląd nie prowadził do poprawy. Prowadził do wyczerpania.

Z perspektywy czasu widzę, że przegrałam wtedy nie z konkretną osobą ani z jednym problemem. Przegrałam z tempem. Wina kazała mi przyspieszać, a organizm prosił o zwolnienie. Tylko że ja słuchałam głosu winy głośniejsz niż ciała.

Pierwsza prawdziwa zmiana: zamiana winy na odpowiedzialność

Kluczowa rzecz wydarzyła się nie w trakcie rozmowy, tylko w środku. Zaczęłam od rozróżnienia, które brzmi prosto, ale wcześniej było dla mnie trudne: wina mówi „jesteś zła”, odpowiedzialność mówi „zrobisz to inaczej następnym razem”.

To rozdzielenie dotyka emocji, a nie logiki. Jeśli człowiek jest przekonany, że jest „zły”, to nie ma sensu planować poprawy, bo poprawa i tak nie zmieni oceny siebie. Odpowiedzialność daje natomiast konkret: mogę przeprosić, mogę naprawić, mogę ustalić granice, mogę wyjaśnić. Czasem mogę też nic nie naprawiać, tylko zaakceptować, że nie wszystko wróci.

Wtedy zaczęłam praktykować krótkie zatrzymania w ciągu dnia. Nie medytacje w ciszy, nie patetyczne rytuały. Raczej krótkie przerwy, kiedy widziałam, że wina zaczyna mnie wciągać. Na przykład w pracy, gdy chciałam wysłać wiadomość „jeszcze raz, poprawię, będzie lepiej”. Zamiast tego stawiałam i zadawałam sobie jedno pytanie: „czy to jest naprawianie, czy nadganiecie lęku?”. To pytanie nie rozwiązywało wszystkiego, ale odbierało winie paliwo.

Pamiętam też, jak po raz pierwszy powiedziałam do kogoś bliskiego: „jestem przeciążona i boję się, że to na ciebie spada, ale nie uciekam od rozmowy”. Brzmiało mniej romantycznie niż zapewnienia, że „wszystko będzie idealnie”. Za to było prawdziwe.

Ta zmiana nie przyszła jako cud. Przyszła jako seria małych korekt. Jedna rozmowa, jedna odmowa, jeden dzień, w którym nie dopisałam do siebie kolejnego obowiązku w imię uspokojenia winy.

Kiedy siła przestaje być dumą, a staje się narzędziem

W moim życiu siła miała przez długi czas jedno znaczenie: zaciskanie zębów. Im trudniej, tym bardziej wypada „trzymać fason”. To był mój sposób przetrwania, tylko że on zawsze miał ukrytą cenę. Siła w takim wydaniu kończy się szybciej, bo jest oparta na nacisku.

W trudnych etapach nauczyłam się innej definicji. Siła to nie jest wytrzymać za wszelką cenę. Siła to umieć powiedzieć „stop”, zanim emocje zjedzą resztę rozsądku. To umieć poprosić o pomoc, kiedy wina podsuwa myśl, że „nie wypada”, bo człowiek ma być dzielny.

W praktyce wyglądało to tak: w pewnym momencie musiałam ograniczyć liczbę zobowiązań. Niby oczywiste, ale kiedy masz w głowie przekonanie, że każda odmowa oznacza stratę, ograniczanie jest prawdziwym ryzykiem. U mnie wyglądało to tak, że przez kilka tygodni robiłam wszystko, co dało się zrobić „na już”, a potem byłam przez kilka dni prawie nieobecna. Dopiero później dotarło do mnie, że to nie jest stabilność. To jest huśtawka.

Gdy odważyłam się ograniczyć tempo, zaskoczyło mnie, jak szybko zaczęłam myśleć jaśniej. Nie dlatego, że nagle przestały istnieć problemy, tylko dlatego, że przestały istnieć codzienne mikrourazy dla organizmu.

Siła stała się dla mnie umiejętnością zarządzania energią, a nie przymusem charakteru.

Granice, które przestały być karą

Granice w moim przypadku nie zaczęły się od mądrych postulatów. Zaczęły się od tego, że kiedy ich nie stawiałam, potem i tak dochodziło do wybuchu. Najczęściej wybuchałam cicho, ale z ogromnym opóźnieniem: wolno odpowiadałam, traciłam cierpliwość, miałam pretensje, które trudno było nazwać wprost.

W końcu zdecydowałam się na granice jako ochronę relacji, nie jako broń. Brzmiało to prosto, ale w środku było emocjonalnie ciężkie.

Najtrudniejsze okazało się to, co w środowisku nastawionym na bycie „ogarniającą” bywa wstydlive: powiedzieć „nie mam teraz zasobów”. Dla mnie „nie mam” przez lata oznaczało „jestem nie dość dobra”. Dopiero po czasie

zrozumiałam, że brak zasobów nie jest oceną kompetencji. Jest informacją o stanie.



Ustaliłam sobie dwie zasady, które w tamtym okresie trzymały mnie na powierzchni:

- najpierw reguluję siebie, potem reaguję na innych
- nie obiecuję tego, czego nie wiem, czy dotrzymam

Te zasady nie rozwiązały winy w jeden dzień. Pomogły jednak, bo ograniczyły liczbę sytuacji, w których później wracałam do siebie z poczuciem „powinnam była”.

Krótkie strategie na pętlę winy (które działały)

W różnych momentach potrzebowałam różnych narzędzi. Jedne były skuteczne w pracy, inne w domu. Nie twierdzę, że to plan idealny dla każdego, bo ja znam tylko swoje reakcje. Mogę natomiast opisać, co u mnie miało szansę działać, a co tylko brzmiało dobrze na papierze.

Rzeczy, które pomagały mi wracać do środka

- Nazywanie emocji jednym zdaniem: „to jest lęk, nie dowód mojej winy”
- Ograniczenie „korekty w nieskończoność” w wiadomościach, wysyłałam tekst i dopiero potem korygowałam, jeśli naprawdę trzeba
- Jedna rzecz dziennie „dla siebie”, nie dla uspokojenia sumienia, tylko dla regeneracji (czasem była to drzemka, czasem spacer)
- Wprowadzenie zasady, że przeprosiny nie mogą oznaczać samouniżenia, tylko konkretna zmiana lub wyjaśnienie

Warto podkreślić, że nie chodziło o pozytywne myślenie. Chodziło o przerwanie automatu. Automaty, które karmią winę, są jak nawykowe pętle: im dłużej w nich siedzisz, tym bardziej wyglądają jak prawda.

Rozmowy, które uratowały mi poczucie sprawczości

Jestem ostrożna w radach, bo sama wiele razy słyszałam „po prostu porozmawiaj”. Problem w tym, że to brzmi prosto, a w praktyce wymaga odwagi, bo rozmowa odsłania. U mnie rozmowy pomagały wtedy, gdy nie były obroną ani samokrytyką, tylko wymianą informacji.

W pamiętnym okresie chodziło o relację. Uciekałam w „przykro mi”, ale to nie wystarczało. Druga osoba nie potrzebowała kolejnych przeprosin, tylko zobaczenia, że rozumiem mechanizm i chcę zmienić sposób działania.

W końcu spróbowałam rozmowy w stylu: co się dzieje, co to robi, czego potrzebuję, co zrobię. W praktyce brzmiało to mniej więcej tak, w mojej wersji językowej: „Kiedy czuję, że zawalam, zamykam się i odpowiadam później. Wiem, że to wygląda jak dystans. Potrzebuję ustalić sposób, w jaki dam znać, że jestem przy zdarzeniu, tylko wolniej. I chcę, żebyśmy nazwali, co jest ok, a co jest sygnałem, że trzeba zwolnić”.

To nie była idealna rozmowa. Była jednak prawdziwa i konkretna. Najważniejsze: przestałam używać winy jako biletu wstępu do bycia „dobrym człowiekiem”. Zaczęłam używać odpowiedzialności jako mostu.

Wstyd, który krążył zamiast rozwiązania problemu

Jest jeszcze jeden składnik, którego często nie widać z zewnątrz, a u mnie był bardzo obecny: wstyd. Wina mówi o błędzie, wstyd mówi o tym, że ja jako osoba jestem niegodna, nieprawidłowa. Wina to sądy, które można naprawić działaniem. Wstyd to sąd, który każe się wycofać.

Kiedy czułam wstyd, miałam ochotę zniknąć. Wylogować się z kontaktów, odsunąć rozmowy, przestać odpowiadać, bo „i tak będzie źle”. To jest moment, w którym człowiek przegrywa samotnością. Nagle okazuje się, że nie ma siły na trudne rzeczy, bo cała energia poszła na ukrywanie.

W tamtym czasie nauczyłam się jednego: jeśli wstyd jest silny, to nie podejmuję ważnych decyzji. Nie kończę relacji w emocjach. Nie wysyłam [Sprawdź tutaj](#) wiadomości z poczuciem „naprawdę zasługuję na karę”. Czekam, aż fala opadnie. Czasem to były godziny, czasem cały dzień. Brzmi mało dramatycznie, ale dla mnie to była różnica między budowaniem a niszczeniem.

Najtrudniejszy etap: kiedy przestałam udawać, że to działa

W pewnym momencie przestałam udawać, że mechanizm działa. Uświadomiłam sobie, że mimo wysiłku wina nie znika. Ona zmienia formę. Gdy jedna pętla była przerywana, zaczynała się kolejna. Jeśli wcześniej próbowałam „naprawiać wszystko”, to potem zaczęłam „naprawiać siebie”, a w środku i tak siedziała ta sama myśl: „nie mogę być bezbłędna”.

Przełomowy okazał się fakt, że to nie jest proces liniowy. Przyjmuje się wciąż, że będzie „lepiej lepiej lepiej”, a potem przychodzi dzień, kiedy wszystko wraca. Kiedy miałam gorszy dzień, potrafiłam pomyśleć, że oznacza to regres i porażkę. Dopiero później zrozumiałam, że gorsze dni nie unieważniają postępów. One są częścią mapy.

Mój lepszy okres nie kończył się jak wakacje, które wciąż trwają w kalendarzu. On kończył się jak fala: czasem wysoka, czasem niższa. U mnie siła była w tym, że zamiast rzucać się na dno, wracałam na brzeg.

Pomogły mi też osoby. Nie w roli „terapeutów”, bo nie jestem w stanie przeliczyć na to czasu, ale w roli ludzi, którzy potrafią zapytać: „czy chcesz się wygadać, czy wolisz plan?”. Ta różnica bywa zbawienna. Czasem człowiek potrzebuje rozmowy o emocjach. Czasem potrzebuje instrukcji, jak rozwiązać praktyczny problem. Ja przez długi czas mieszałam te potrzeby, a potem czułam winę, bo nie potrafiłam od razu.

Co bym zrobiła inaczej, gdybym miała drugi taki etap

Kiedy wracam myślami do tamtych dni, widzę parę ruchów, które dziś zrobiłabym szybciej. Nie dlatego, że jestem teraz mądrzejsza. Dlatego, że rozumiem już mechanizm, a wcześniej tylko widziałam efekt.

Najważniejsza rzecz: szybciej odciąłabym „samokarę” jako sposób na naprawę. Wtedy myślałam, że skoro jest źle, muszę cierpieć jeszcze bardziej, żeby zasłużyć na spokój. To brzmi skrajnie, ale w codzienności wychodziło z drobnych zachowań: praca ponad miarę, rezygnowanie z jedzenia „bo nie mam czasu”, zrywanie kontaktów „bo i tak zawiodłam”.

Druga rzecz: wcześniej przestałabym trzymać w głowie tylko jeden sposób radzenia sobie. Wina jest jak moneta, którą zawsze wrzucasz do tego samego automatu. Kiedy przestałam polegać tylko na wewnętrznej dyscyplinie, a zaczęłam korzystać z prostych zasad regulacji, łatwiej mi było wrócić do równowagi.

I trzecia: wcześniej uznałabym, że prośba o wsparcie nie jest przyznaniem się do słabości. To jest zarządzanie ryzykiem. Jeśli jadę w trasę, to sprawdzam paliwo i opony. Jeśli jadę w trudny etap, sprawdzam zasoby i proszę o światła mijania od kogoś, kto ma. W tamtym czasie tego nie robiłam.

Sygnaly, że winę zaczynam zamieniać w auto-porazkę

- Kiedy nie mogę wykonać prostej czynności, bo w głowie pęka mi „musisz zasłużyć”
- Kiedy im bardziej się staram, tym gorzej śpię i tym bardziej czuję dystans do innych
- Kiedy każda rozmowa kończy się samokrytyką, zamiast konkretnego ustalenia
- Kiedy pojawia się myśl „nie mam prawa odpoczywać, bo zawiodłam”
- Kiedy przestaję planować, bo wszystko wydaje się i tak z góry przegrane

To nie są diagnozy. To są moje czerwone lampki, które kiedyś ignorowałam.

Jak wygląda „przetrwanie” w praktyce, a nie w teorii

Wiele osób mówi o odporności jak o stanie umysłu. U mnie odporność jest raczej praktyką. Nie chodzi o to, by zawsze czuć spokój. Chodzi o to, by mieć powtarzalne zachowania, które pomagają wracać, kiedy emocje biorą górę.

W praktyce w trudnych etapach pomagały mi proste rzeczy, ale konsekwentnie. To czasem były drobne działania w stałych godzinach: jedzenie o podobnej porze, krótki ruch w dzień, ograniczenie scrollowania, które tylko dokładało lęku. Nie wszystko działało zawsze, bo są dni gorsze. Ale gdy miałam plan, nawet minimalny, nie wpadałam w chaos.

Największą różnicę zrobiło jednak coś, co nie ma formy rutyny. Zrobiłam miejsce na to, że jestem człowiekiem, a nie projektem do naprawy. Tak, robiłam błędy. Tak, miałam momenty, kiedy zachowałam się źle. Ale jednocześnie nie musiałam z tego robić wyroku na całą swoją tożsamość.

Wina może być informacją. Może być sygnałem, że warto zmienić zachowanie. Nie musi być tożsamością.

Od winy do siły: co zostało ze mnie po tych etapach

Nie twierdzę, że przeszłam przez trudności i mam teraz łatwe życie. To był raczej trening trwania. Przetrwałam, bo nauczyłam się wybierać inne paliwo niż poczucie winy. Zaczęłam rozróżniać błąd od człowieka. Odpowiedzialność od samouniżenia. Siłę od napięcia.

Najbardziej cenię dziś to, że potrafię zauważyć moment, w którym zaczyna mnie wciągać pętla. Kiedy czuję winę, potrafię czasem zapytać: „co tutaj jest do naprawienia, a co jest tylko próbą ukarania mnie za to, że mam emocje”. I to pytanie rzadko rozwiązuje wszystko natychmiast, ale daje mi przestrzeń.

A przestrzeń jest bezcenna.

Jeśli jesteś w podobnym etapie, może Cię uspokoję jednym zdaniem z mojego doświadczenia: nie musisz wybierać między winą a siłą w wersji zero-jedynkowej. Możesz wziąć winę jak informację, a siłę jak narzędzie, które pomaga Ci działać inaczej. Nawet jeśli na początku brzmi to jak obietnica na wyrost. Z czasem obietnice mają zwyczaj zamieniać się w praktykę.

Bo przetrwanie nie polega na tym, żeby zawsze być dzielnym. Polega na tym, żeby wracać. I wracać coraz mądrzej.