

WSTĘP

Nikt ci nie powiedział, że to miało nazwę

Masz trzydzieści parę lat i wciąż zamierasz, kiedy ktoś podnosi głos w twoim domu.

Nie musi krzyczeć. Wystarczy, że mówi trochę głośniejszym głosem niż zwykle, że trzaśnie drzwiczkami szafki, że westchnie z irytacją przy zmywaniu naczyń — a w tobie coś się zapada. Ciało reaguje, zanim umysł zdąży pomyśleć. Serce przyspiesza, żołądek się zaciska, a ty już liczysz kroki do drzwi, już sprawdzasz, gdzie są klucze, już planujesz, jak się wytłumaczyć, chociaż nikt cię jeszcze o nic nie zapytał.

Twój partner mówi: „Uspokój się, nic się nie stało”. I masz ochotę go zabić za tę spokojną pewność, że rzeczywiście nic się nie stało. Bo skąd on może wiedzieć. On nie dorastał w domu, w którym cisza po trzaśnięciu drzwiami mogła oznaczać, że ojciec poszedł spać, albo że stoi w progu i czeka, aż ktoś popełni błąd.

Może jest inaczej. Może nie boisz się głośnych dźwięków, tylko cudzego gniewu w ogóle. Zamieniasz się w słuch, kiedy ktoś jest w złym humorze, próbujesz go udobruchać, zanim jeszcze zdąży cokolwiek powiedzieć. Znasz to uczucie, kiedy wchodzisz do pokoju i w ułamku sekundy odczytujesz temperaturę powietrza — kto jest zły, na kogo, jak bardzo, ile mam czasu, zanim to wybuchnie. Nikt cię tego nie uczył. A

jednak umiesz to lepiej niż ktokolwiek, kogo znasz.

Może to wygląda jeszcze inaczej. Wybierasz ludzi, którzy cię ranią, i dopiero po latach zauważasz wzór. Że zawsze trafiasz na kogoś, kogo trzeba ratować, uspokajać, na kogo trzeba czekać, aż wróci do formy. Że miłość kojarzy ci się z czuwaniem. Że spokojny, przewidywalny partner nudzi cię tak bardzo, że sam go odpychasz, bo w ciszy nie wiesz, co masz robić z rękami.

Nikt ci nigdy nie powiedział, że to wszystko ma nazwę.

Nie jesteś przewrażliwiony. Nie jesteś „za bardzo emocjonalny” ani „zbyt spięty jak na tę pracę”. Nie masz gorszego charakteru niż inni ludzie, którzy jakoś potrafią żyć bez tego nieustannego skanowania pokoju w poszukiwaniu zagrożenia. Jesteś dorosłym dzieckiem, które wychowało się w domu, gdzie miłość i strach mieszały w tym samym pokoju, a czasem w tym samym zdaniu.

W Polsce jest nas — według szacunków Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych — nawet cztery miliony. Cztery miliony dzieci, których rodzice nadużywali alkoholu. Blisko dwa miliony z nas dorosło już na tyle, że moglibyśmy dziś siedzieć obok siebie w poczekalni u terapeuty i nie musieć nic sobie tłumaczyć. Wystarczyłoby jedno spojrzenie.

A jednak większość z nas milczy. Bo mama mówiła: „to były inne czasy”. Bo babcia mówiła: „on cię przecież kochał, tylko nie potrafił tego okazać”. Bo sami sobie

powtarzaliśmy przez lata: „inni mieli gorzej”, „przecież nie biła mnie codziennie”, „w sumie miałem dach nad głową i jedzenie”.

To milczenie ma swoją cenę. Płacimy ją związkami, które się rozpadają z powodów, których nie potrafimy nazwać. Płacimy bezsennymi nocami, kiedy analizujemy jedno zdanie powiedziane przez szefa. Płacimy tym, że nasze własne dzieci czasem patrzą na nas z tym samym wyczekiwaniem w oczach, z jakim my patrzyliśmy kiedyś na naszych rodziców — bo powtarzamy wzorce, zanim zdążymy je zobaczyć.

Ta książka jest moją historią. Dorastałem w domu, w którym ojciec pił, a matka milczała, aż pewnego dnia zniknęła. Byłem dzieckiem, które nauczyło się nie płakać głośno, które czytało nastroje dorosłych, zanim nauczyło się czytać litery, które w wieku jedenastu lat musiało zdecydować, czy dłużej milczeć, czy powiedzieć prawdę komuś, kto mógł je stamtąd zabrać.

Nie piszę tego, żeby cię przybić. Piszę to, żeby pokazać ci coś, czego nikt mi kiedyś nie pokazał: że da się przejść przez to na drugą stronę. Że można nazwać rzeczy po imieniu, opłakać dzieciństwo, którego się nie miało, i mimo to zbudować dom — dosłowny i metaforyczny — w którym wolno się bać, wolno płakać głośno, wolno powiedzieć „nie” bez konsekwencji.

Kiedy skończysz tę książkę, nie będziesz miał gotowej recepty na wszystko. Ale będziesz miał coś, czego może nigdy nie miałeś: język, żeby nazwać to, co

przeżyłeś, i pewność, że nie jesteś w tym sam.

Zacznijmy od początku. Od domu, w którym nauczyłem się nie płakać głośno.