Czemu jestem tak krytyczny wobec siebie, świata i innych oraz czemu „wszystko jest nie tak”?

Refleksja[1]

Konrad Olesiewicz

konrad@olesiewicz.pl

6.11.2026, Warszawa

Czemu jestem tak krytyczny wobec siebie, świata i innych oraz czemu „wszystko jest nie tak”?

Może ze względu na potrzebę ideału? Może uznanie nieidealności człowieka i świata zbyt mocno konfrontuje mnie z bólem? Albo głębokim smutkiem. Smutkiem żałoby?

Zastanawiam się, czy za uporczywym krytycyzmem nie kryje się czasem tęsknota za ciepłem i pełnym przyjęciem, których kiedyś zabrakło. Za bliską, życzliwą osobą, przy której można było po prostu być.

Pozwolić sobie doświadczyć smutku i bólu związanego z nieidealnością. Brzmi prosto. Ale jeśli nosimy w sobie palący głód bliskości, tylko idealne przyjęcie może wydawać się wystarczające. Każde ograniczenie drugiej osoby może wtedy dotykać dawnego braku — bólu, który czujemy również w ciele. Nawet to, co dobre, okazuje się wciąż za małe wobec tego głodu.

Uznanie rzeczywistości oznaczałoby również uznanie straty. Nie cofniemy się do czasu, w którym najbardziej potrzebowaliśmy ciepła i przyjęcia. Nie sprawimy, że tamtego braku nie było. Dzisiejsza bliskość może przynosić ukojenie, ale nie zmieni przeszłości.

Może właśnie dlatego rzeczywistość bywa tak trudna do przyjęcia. Dopóki domagamy się ideału, pozostaje nadzieja, że uda się odzyskać wszystko.

Co może pomóc? Otwartość na nieidealne relacje, które mogą karmić trochę. Stopniowe przyjmowanie tego, co jest w nich dostępne, i wnoszenie czegoś od siebie. Trochę ciepła,

---

[1] Refleksje publikowane na stronie www.konrad.olesiewicz.pl to moje laboratorium ludzkiego doświadczenia — odważne, czasem hiperboliczne próby uchwycenia esencji przeżycia. Piszę w pierwszej osobie, by przybliżyć je od środka; teksty mogą łączyć różne sytuacje i perspektywy oraz czerpać z wyobraźni — nie zawsze są autobiograficzne. Możesz odnaleźć tu coś własnego albo poczuć: „u mnie jest inaczej”. Mam nadzieję, że ta lektura przybliży Cię do siebie co najmniej tak, jak mnie przybliżyło pisanie.

trochę bliskości, trochę dobrego bycia razem. Otwieranie się na coraz szerszą wymianę, żeby głód mógł maleć.

Kiedy głód maleje, warunki nie muszą już być tak idealne. Łatwiej dostrzec to, co dobre, choć ograniczone. Łatwiej też pozostać w kontakcie, kiedy pojawia się rozczarowanie albo smutek po tym, czego nie będzie.

I nie chodzi o to, żeby zaakceptować wszystko tak, jak jest, i uznać, że nie da się tego zrobić lepiej. Możemy rozpoznawać krzywdę, stawiać granice i zmieniać to, co nam nie służy.

Wydaje mi się, że aby móc budować lepszy świat, najpierw musimy mieć zdolność jego zobaczenia. Mówiąc prościej: nie wrzucimy papierka do kosza na ulicy, jeśli nie zobaczymy, że tam leży.

Wtedy możemy mieć bardziej realny i dobry wpływ na świat — bez przemocy zamykania go w sztywnych kategoriach i powinnościach.

Dlatego, kiedy tak krytykuję i złoszczę się na innych, tak naprawdę karmię się iluzją, że idealność istnieje i nie muszę akceptować realności. Że ja mogę jeszcze być idealny, że świat jeszcze może być idealny i że kiedyś, gdy już będzie wystarczająco dobrze, idealnie ukoi i naprawi to, co we mnie złe i co mnie boli. Otuli mnie w idealnie dopasowanym splocie ciepła, miłości i zrozumienia, którego tak bardzo potrzebowałem, a którego braku nie chcę już teraz. Dlatego kiedy Cię krytykuję i jestem dla Ciebie szorstki, jeszcze ten jeden raz daję sobie nadzieję, że dzięki temu wszystko jeszcze jakoś będzie dobrze i że świat jest idealnym miejscem, a tylko komuś na chwilę coś się pomyliło i wystarczy to po prostu naprawić.

Akceptacja niedoskonałości świata nie jest kapitulacją. Jest pierwszym realnym krokiem na rzecz lepszego jutra.

Notka o autorze



Konrad Olesiewicz
www.konrad.olesiewicz.pl

Certyfikowany praktyk Internal Family Systems (IFS), student Szkoły Psychoterapii Gestalt w Warszawie. Prowadzi prywatną praktykę wspierania rozwoju osób dorosłych. Wcześniej przez kilkanaście lat współtworzył firmy i kierował organizacjami. Pisze, żeby lepiej rozumieć siebie i innych. Czerpie z psychoterapii, filozofii i etyki. Ceni wiedzę i mądrość, które pomagają umiejętnie działać, odważnie czuć i dostrzegać godność drugiego człowieka.