Kiedy lawa jest podłogą — dlaczego bezpieczeństwo budzi we mnie lęk?

Refleksja[1]

Konrad Olesiewicz

konrad@olesiewicz.pl

9.11.2026, Warszawa

Kiedy lawa jest podłogą — dlaczego bezpieczeństwo budzi we mnie lęk?

A co, kiedy chaos, brak stałości, samotność i próżnia są podstawą mojej codziennej tożsamości?

A kiedy zmienność, płynność, brak wyrazistych kształtów i granic sytuacji i zdarzeń są dominującym doświadczeniem?

A co, jeśli jedyny rodzaj bezpieczeństwa, jaki jest mi dostępny, bierze się stąd, że jakaś sytuacja wydaje mi się znajoma?

Skoro jest znajoma, znaczy, że powtarza się wiele razy. Skoro powtarza się wiele razy, to pewnie jest normalna. A skoro jest normalna, no to musi być bezpieczna.

W ten sposób mogę wydedukować, że coś jest bezpieczne. Na logikę. Bo przecież czuję chyba inaczej? Brzuch mam spięty. Coś czuję w karku, w nogach. I czy nie robi mi się zimno?

Ale może tak właśnie wygląda mój zwykły dzień. Napięcie czuję. Tylko już nie rozpoznaję, co mi mówi o sytuacji, w której jestem. No to chyba znajome? A tak... znam to uczucie. A, no to wszystko w porządku, idziemy dalej z dniem.

Z drugiej strony... jeżeli naprawdę tak wyglądają moje doświadczenia, to właściwie lepiej chyba nie czuć. To znaczy, no i tak to czuję. Cały ból związany z przebywaniem w niemożliwej sytuacji jest rzeczywistością mojego ciała, mojego układu nerwowego. Po prostu mogę go nie zauważać. Ma to sens.

Dlatego też poczucie, że coś jest znajome, może być najlepszym dostępnym mi przybliżeniem i zastępnikiem bezpieczeństwa. A przez analogię, skoro i tak nie rozpoznaję,

---

[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 pokazać pewne doświadczenie od środka i pomóc nam lepiej zrozumieć siebie i innych. Nie są to wpisy autobiograficzne, choć zawsze wyrastają z tego, co mnie porusza, i mogą zawierać elementy mojej historii.

co to znaczy “bezpiecznie” lub “niebezpiecznie” na poziomie doznań, to to, co nieznajome, musi być niebezpieczne.

Na przykład stałość, stabilność, rutyna, codzienność, słowność. A może nawet to, że nic mi się nie wali na głowę i to, że jutro też jest dzień. To też może budzić lęk, jeżeli jest mi tak bardzo nieznane.

Lepiej nie pytać, nie myśleć, nie czuć nowych rzeczy, bo jeżeli otworzę się na coś nowego, to stracę jedyne bezpieczeństwo, jakie znam.

Może w sytuacji nieznośnego bezpieczeństwa i stabilności zrobię coś, byle szybko, żeby przywrócić stan normalności. Może próbuję odzyskać warunki, w których wiem, jak przetrwać. Znowu nie mam pojęcia, co może się wydarzyć. Wreszcie mogę się zrelaksować, przez chwilę pocieszyć się mniejszym napięciem i produkowanym w umysłowym laboratorium aromatem bezpieczeństwa, prawie identycznym z naturalnym.

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.