

# TRAUMA BASTRUK



Kazimierz Kairos-Szarkowicz

**bastruk** – rzadszy wariant rzeczownika **bajstruk**,  
zapożyczony z języka białoruskiego,  
słowo pogardliwe, używane na Kresach Wschodnich i Białorusi,  
określające nieślubne dziecko, bez przynależności,  
bez określonej tożsamości, niewiadomego pochodzenia, bękarta...

<https://dobrysłownik.pl/>

Kazimierz Kairos-Szarkowicz

TRAUMA  
**BASTRIK**

  
Sorus®

Redaktor prowadzący: Wojciech Nowakowski  
Redakcja: Katarzyna Sadowska-Dobrowolska  
Korekta: Wojciech Nowakowski  
Projekt okładki: Julia Filip  
Skład i łamanie: Maciej Torz  
Zdjęcie autora na okładce z archiwum rodzinnego

Copyright © by Kazimierz Kairos-Szarkowicz 2025

Copyright © by Sorus® 2025

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości  
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez pisemnej zgody wydawcy jest zabronione.

ISBN 978-83-68095-86-9 książka

ISBN 978-83-68095-87-6 e-book

Wydanie I, Poznań 2025

Printed in Poland

**Twoja opinia jest dla nas ważna!** Zachęcamy do podzielenia się wrażeniami  
po lekturze tej książki i dodania swojej oceny: [www.sorus.pl/opinia](http://www.sorus.pl/opinia)

**Masz pomysł na książkę lub gotowy tekst?** Opublikuj swoje dzieło ze wsparciem  
wydawnictwa i dołącz do grona naszych autorów: [www.sorus.pl/dlaautorow](http://www.sorus.pl/dlaautorow)

### **Wydawnictwo Sorus**


DM Sorus sp. z o.o.


ul. Bóżnicza 15/6, 61-751 Poznań


tel. +48 61 653 01 43

e-mail: [sorus@sorus.pl](mailto:sorus@sorus.pl)

Księgarnia internetowa: [www.sorus.pl/sklep](http://www.sorus.pl/sklep)

 [www.sorus.pl](http://www.sorus.pl)

 [dmsorus](https://www.facebook.com/dmsorus)

 [wydawnictwosorus](https://www.instagram.com/wydawnictwosorus)

# Wstęp

## Wpływ nieświadomionych traum dziecięcych na dorosłe życie

### Wprowadzenie

Badania wykazują, że ponad połowa populacji zmaga się z traumą, która w znaczący sposób kształtuje jej codzienność. Szczególnie destrukcyjny wpływ mają doświadczenia z okresu dzieciństwa, określane jako **trauma rozwojowa**. Stanowi ona nie tylko przeszkodę w harmonijnym dorastaniu, ale także leży u podstaw wielu zaburzeń osobowości w dorosłym życiu.

### Mechanizmy oddziaływania traumy

Wiele osób czuje, że ich życie nie toczy się zgodnie z oczekiwaniami. Mimo starań i kreatywnego działania nieświadomione traumy wyznaczają niewidzialne granice ich rozwoju. Gdy rzeczywistość rozmija się z wyobrażeniami, często pojawia się frustracja, prowadząca do autodestrukcyjnych zachowań lub rezygnacji z podejmowania dalszego wysiłku w dążeniu do zaplanowanych celów.

### Ukryte piętno przeszłości

Nieświadomione traumy pozostają aktywnymi „żywiołami” w psychice. Są częstą przyczyną zaburzeń psychicznych (np. lękowych, dysocjacyjnych) oraz dysfunkcji w relacjach socjalnych, takich jak przemoc, wycofanie emocjonalne czy trudności w budowaniu więzi. Co istotne, ich

wpływ często uwidacznia się dopiero po latach, np. w postaci powielania szkodliwych wzorców rodzinnych.

## **Wyzwania badawcze i terapeutyczne**

Związek między traumą dziecięcą a późniejszymi zaburzeniami jest trudny do udokumentowania ze względu na ich złożony i długoterminowy charakter. Wymaga to interdyscyplinarnych badań oraz pogłębionej analizy przypadków klinicznych. Mimo tych trudności zrozumienie mechanizmów traumy pozostaje kluczowe dla opracowania skutecznych metod terapii.

## **Literatura jako narzędzie zrozumienia**

Przedstawione w niniejszej książce losy bohaterów ilustrują, w jaki sposób głęboko nieuświadomione traumy mogą kształtować ludzkie wybory. Pokazują również, że nawet najbardziej zniszczona „kartka życia” może zostać wyprostowana. Proces przepracowania traumy bywa trudny, ale otwiera drogę do odkrycia, że życie – mimo ran z przeszłości – wciąż może być piękne.

## **Podsumowanie**

Trauma najsilniej oddziałuje na życie jednostki wówczas, gdy pozostaje niewypowiedziana i niezrozumiana. Uświadomienie sobie jej istnienia oraz podjęcie pracy nad jej przewyciężeniem pozwalają jednak przekształcić destrukcyjne doświadczenia w źródło **resilience**<sup>1</sup>, czyli nabycia umiejętności wykorzystania wewnętrznych zasobów do osiągnięcia stanu odporności i akceptacji przeszłych i obecnych przeciwności. Życie z traumą przypomina pognieciony papier. Można go wygładzić, a na czystej powierzchni napisać nową historię.

---

<sup>1</sup> Resilience (ang.) – elastyczność, prężność, zdolność regeneracji sił (Słownik angielsko-polski EXETER, <https://www.kastor.strefa.pl>)

Stojąc w łazience przed lustrem,  
napisałem na nim:  
„Kim jestem?”  
Mój syn dopisał poniżej:  
„Ja jestem ja!”

Mojżesz spotkał Jahwe i zapytał Go:  
„Kto Ty jesteś?”  
Jahwe odpowiedział:  
„Jestem, który jestem” (Ex 3,14)

Poruszająca opowieść o poszukiwaniu siebie w cieniu traumy i bolesnych wspomnień, które odciskają piętno na naszej świadomości. Autor dzieli się osobistymi przeżyciami oraz historiami pięciu pacjentów, z którymi pracował nad poznaniem źródła ich niepowodzeń. Wnikliwe spojrzenie na psychologiczne mechanizmy, które tworzą tożsamość, pomaga odnaleźć drogę do uzdrowienia, samopoznania i akceptacji. Dla wszystkich, którzy noszą w sobie ciężar z dziecięcych lat i chcą pójść nową drogą bez strachu czy niepokoju.

Kazimierz Kairos-Szarkowicz – ur. 1952 w Kętrzynie w rodzinie wypędzonych z Kresów Wschodnich. Po ukończeniu seminarium oraz studiów na KUL i Akademii Katolickiej w Warszawiewspółpracował z Polskim Towarzystwem Psychologicznym. Był pierwszym po wojnie kapelanem Szpitala Psychiatrycznego w Olsztynie. Od 40 lat mieszka w Niemczech, gdzie rozwinął kwalifikacje i pracował jako psychoterapeuta indywidualny oraz grupowy.

 Sorus®

**PRZEJDŹ**  
do księgami online:  
[www.sorus.pl](http://www.sorus.pl)