

Małgorzata Kuberska-Kędzierska

ILE WAŻĄ EMOCJE?



G A L A K T Y K A

Małgorzata Kuberska-Kędzierska

ILE WAŻĄ EMOCJE?

G A L A K T Y K A

Tekst: Copyright © Małgorzata Kuberska-Kędzierska
Wydanie polskie: Copyright © 2018 Galaktyka sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Konsultacja: Katarzyna Szymańska
Redakcja: Bogumiła Widla
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Marta Sobczak-Proga
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Artur Nowakowski
Skład: Garamond
Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

ISBN: 978-83-7579-654-4

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

*Dopóki nie uczynisz nieświadomego świadomym,
będzie ono kierowało twoim życiem,
a ty będziesz nazywał to przeznaczeniem.*

C.G. JUNG

Książkę dedykuję wszystkim tym,
którzy chcą uczynić swoje życie bardziej świadomym.
M. Kuberska-Kędzierska

Spis treści

WPROWADZENIE

Twoje ciało jest twoją podświadomością 9

ROZDZIAŁ 1

Pani Jadwiga – Ciężar tajemnicy 15

ROZDZIAŁ 2

Pani Kinga – Zamrożony smutek 51

ROZDZIAŁ 3

Pan Andrzej – Fałszywe ja 89

ROZDZIAŁ 4

Pani Barbara – Nieprzeżyta żałoba 129

ROZDZIAŁ 5

Pani Zofia – Ocalała 165

EPILOG

Wszyscy jesteśmy podobni 197

WPROWADZENIE

Twoje ciało jest twoją podświadomością

*Jeżeli człowiek wmawia sobie, że czuje to, co czuć powinien,
i stara się usilnie nie czuć tego, co uważa za niestosowne, zaczyna chorować...**

ALICE MILLER

W 2008 roku kręgosłup odmówił mi posłuszeństwa. Zostałam przyjęta do szpitala, czekał mnie zabieg operacyjny. Pierwszą osobą, poza neurochirurgiem, która przyszła do mnie na obchód, była... pani psycholog. Mówiła dużo o napięciu w ciele gromadzonym przez lata. Wtedy jeszcze tego nie rozumiałam. Rok później zaczęłam studiować psychoterapię...

Wielu moich pacjentów cierpi z powodu rozmaitych dolegliwości fizycznych, których przyczyną są problemy natury emocjonalnej. Nieokazane, stłumione niegdyś emocje pozostają w organizmie. Żadna emocja i jej energia nie opuszczą nas, nie znikną, nie wyparują. Przyczają się gdzieś w głębi duszy, aby prędzej czy później dać o sobie znać pod postacią jakiegoś objawu „z ciała”. Często po to, byśmy wreszcie się nimi zajęli – tymi wypartymi emocjami, których nie potrafiłszy bądź nie chcieliśmy wyrazić wcześniej.

* A. Miller, *Bunt ciała*; przedmowa, tłum. A. Gierlińska, Media Rodzina, 2006.

Gdybym miała podać przepis na schorzenie psychosomatyczne, składnikami byłyby: specyficzne cechy osobowości (np. osobowość lękowa), długo działający stres lub przeżyta trauma, sposób radzenia sobie ze stresem oraz wewnętrzne konflikty (miotamy się między potrzebami a obowiązkami, między oczekiwaniami a realnymi możliwościami). To, którego narządu lub układu będą dotyczyć schorzenia psychosomatyczne, zależy od ich „wrodzonej podatności na chorobę” (czynnik X Franza Alexandra).

Żyjemy w czasach dużego napięcia, pośpiechu, presji, nie zajmujemy się swoimi uczuciami, nawet jeśli są one przyczyną wewnętrznych konfliktów, nie uświadamiamy sobie własnych potrzeb. Dodatkowo nie pomaga fakt, że pewne emocje są nieakceptowane nie tylko społecznie, ale też w wielu rodzinach nie ma na nie przyzwolenia (np. złość). Nie pozwalamy sobie zatem na nie, na ich czucie, tłumimy je, aby nie przeżywać bólu, nie zostać odrzuconym. To wszystko nieuchronnie prowadzi do tego, że pewnego dnia coś w nas pęka. Niezaspokojone potrzeby czy nierozwiązane konflikty dadzą o sobie znać pod postacią choroby, lęku, uzależnienia.

Ciało często reaguje chorobą somatyczną lub jakimś uzależnieniem na długotrwałe lekceważenie jego potrzeb, na wypieranie, wyciszenie silnych emocji, na odszczepione*, niedopuszczone do świadomości treści.

Ciało pamięta naszą historię, nasze przeżycia, wspomnienia i doświadczenia. Jeśli pewne trudności emocjonalne nie mają dostępu do świadomości człowieka, wówczas odzywa się jego ciało. Z tego powodu tak ważne jest, abyśmy uzmysławiali sobie nasze emocje. Często wy-

* Odszczepione emocje to bardzo trudne do przyjęcia, negatywne emocje, które zostają odseparowane tak, aby nie przedostały się do świadomości. Odszczepienie ma służyć jako ochrona przed lękiem, smutkiem i różnymi innymi niechcianymi emocjami, zbyt bolesnymi, aby mogły być po prostu przyjęte.

korzystujemy reakcję obronną polegającą na odizolowaniu przykrego doświadczenia i emocji z nim związanych od ciała. Chcemy nie czuć bólu, pragniemy poczuć ulgę – jednak jest ona pozorna i chwilowa.

O tym, że dusza jest nierozdzielnie związana z ciałem, pisał już ojciec medycyny – Hipokrates: „...natura ciała może być zrozumiała tylko w całościowym ujęciu, dlatego błędem naszych czasów jest leczenie ludzkiego ciała, kiedy lekarze oddzielają duszę od ciała”. Ciało i umysł funkcjonują jako całość, reagując i wpływając na siebie nawzajem. Każdy doświadczany fizycznie ból wpływa na nasze emocje, podobnie jak każda emocja ma wpływ na stan ciała.

Oczywiście nikt z nas nie uniknie dramatycznych wydarzeń w życiu, jednak sposób reagowania na stres, radzenia sobie z emocjami jest najważniejszy dla zdrowia psychicznego. I możemy nań wpływać. Mamy wybór – ulec czy nie (np. lękowi), stłumić czy uznać, wyprzeć czy wyrazić.

Najważniejsze jest nastawienie. Nasze myśli mają moc i energię, które oddziałują na ciało. Wielokrotnie spotykałam pacjentów, u których rokowania dotyczące choroby somatycznej teoretycznie były bardzo złe, jednak ich wola walki o życie i wiara okazywały się tak silne, że wychodzili z tego starcia zwycięsko. I odwrotnie, widziałam pacjentów, którzy mieli duże i realne szanse pokonać chorobę somatyczną, jednak ich bierność i bezradność spowodowały, że koniec był niepomysłny.

Ważny jest też stosunek do własnego ciała, uczucia, jakie żywimy do samych siebie. Jeśli nie lubimy i nie szanujemy siebie (a więc i własnego ciała), jeżeli myślimy o sobie negatywnie (jestem brzydka, bezwartościowa, gruba, niegodna miłości), mamy poczucie winy lub poczucie wstydu (często zaszczipione w domu rodzinnym), nasze ciało cierpi i choruje, a my nie potrafimy o nie dbać. Ważne, aby umieć słuchać płynących z niego sygnałów. Istotne są uczciwość i szczerłość wobec

samego siebie, w stosunku do własnych uczuć oraz całkowite ich akceptowanie takimi, jakie są.

Myśli i emocje warunkują stan fizyczny – to, czy mięśnie są napięte, czy stawy są sztywne, czy czujemy ciężar w klatce piersiowej, kołatania serca, czy możemy oddychać pełną piersią, czy też jest ona zablokowana.

Na ogół stosunek do własnego ciała i jego obraz kształtowane są w domu rodzinnym pod wpływem nieświadomych przekazów. Jesteśmy niemal uczeni tłumienia uczuć i wypierania emocji. Każda dolegliwość, prawie każdy objaw somatyczny w dorosłym życiu stanowi komunikat ciała mówiący, że została zachwiana wewnętrzna równowaga. Dobrze nauczyć się słuchania ciała, wierzyć, że jest mądre, i traktować jego przekaz jak lekcję, która ma nam pomóc w rozwoju, przynieść ulgę, zrozumieć, porzucić stare, niekorzystne schematy myślenia.

Objawy somatyczne mają związek z przeszłością i jeśli wnikliwie zanalizujemy ich przyczyny i skutki oraz uczucia towarzyszące poszczególnym wydarzeniom, stopniowo będą nam odsłaniać się coraz głębsze warstwy, mniej uświadomione powody – a wtedy rozpocznie się proces zdrowienia.

Jakże często spychamy nasze uczucie najgłębiej, jak się da, by nie czuć bólu. Idealizujemy rodziców, abyśmy, będąc dziećmi, czuli się bezpiecznie. Często też zaprzeczamy, żeby nie pamiętać dramatycznych przeżyć.

Każdy objaw somatyczny absorbuje uwagę naszą i naszych bliskich, pozwala przekierować energię, aby nie zajmować się tym, co stanowi istotę problemu, ale jest trudne.

Choroba somatyczna jest dobrą okazją do przyjrzenia się swojemu życiu, poznania swoich uczuć, zrozumienia siebie samego. Stanowi okazję do otwarcia się na zmianę, gotowość do porzucenia starych schematów i czynnego udziału we własnym życiu. Nasze ciało daje nam

niepowtarzalną szansę na niesamowitą podróż. Warunkiem dotarcia do celu jest aktywność i przyjęcie odpowiedzialności za własne myśli, zachowania, słowa, uczucia i emocje*.

Pragnę podzielić się doświadczeniami, jakie dane było mi przeżyć z udziałem pięciu moich pacjentów. Dzielę się nimi za ich zgodą. Imiona i niektóre fakty nieistotne dla procesu zostały zmienione.

Wybrałam po dziesięć fragmentów sesji każdego z pacjentów, które wydawały mi się najbardziej charakterystyczne dla danego problemu.

Wszyscy opisani pacjenci chorują na cukrzycę i mają powikłania naczyniowe. Wszyscy są otyli. Każdy z nich pragnie schudnąć, jednak żaden nie może. Czemu im się to nie udaje, mimo diet, wyrzeczeń, wysiłku fizycznego i udziału lekarzy? Spróbuję odpowiedzieć na to pytanie.

* W języku potocznym często się nie rozróżnia emocji od uczuć. Dla psychologa różnica jest wyraźna. Emocje są proste, np. strach, gniew, wstęś, radość – informują, czy coś jest korzystne, przyjemne, zagrażające czy neutralne; to coś pierwotnego, wrodzonego i nietrwałego, krótkiego. Emocje na ogół zależą od sytuacji, są jednorodne (przeżywamy jedną z nich), nie wymagają uczenia się. W przypadku emocji impulsywność przeważa nad refleksyjnością. Uczucia zaś są znacznie bardziej złożone, to przeżycia – np. miłość, przyjaźń. Są trwałe, nie zależą od konkretnej sytuacji, są niejednorodne (można przeżywać różne uczucia). Uczuć uczymy się i nabywamy je wraz z doświadczeniami związanymi z kontaktami z innymi ludźmi. W przypadku uczuć refleksyjność przeważa nad impulsywnością.

ROZDZIAŁ 5

PANI ZOFIA – Ocalała

Nigdy nie wzniesiesz się ponad to, czemu nie chcesz spojrzeć w oczy.

ANTHONY DE MELLO

*To, czemu zaprzeczamy w naszym wnętrzu, powróci do nas pod postacią
zrzędzeń losu.*

C.G. JUNG

Pani Zofia była moją najmłodszą pacjentką. Miała 29 lat. Od kilku lat była bezdzietną mężatką. Pracowała w dobrze prosperującej firmie prawniczej. Zarówno ona, jak i mąż byli wykształceni, nieźle zarabiali. Pacjentka była zadbana, elegancka, sprawiała wrażenie pewnej siebie. Ubierała się głównie na czarno, twierdziła, że to ją wyszczupla. Nosila rzucającą się w oczy biżuterię.

Pani Zofia była jedynaczką, oboje rodzice żyli. Według pacjentki stanowili bardzo kochającą się, wzorową rodziną.

Kobieta wydawała się rodzinnym beniaminkiem. Często spotykała się z babcią i dziadkiem, którzy byli ciepli, kochający i wspierający.

W życiu przeszkadzało pani Zofii „tylko” kilka rzeczy: cukrzyca i astma, na które chorowała od 17. roku życia, nadwaga oraz fakt, że nie mogła zajść w ciążę pomimo dwuletnich starań. Najbardziej jednak przeszkadzało jej „czepianie się” męża i to, że zagroził rozwodem, jeśli nie będą mieli dzieci.

Pani Zofia nie miała przyjaciół. Twierdziła, że w pracy nie była lubiana, ale według niej wynikało to z faktu, iż wszyscy jej zazdrościli.

W trudnych chwilach, nerwowych sytuacjach ciało pani Zofii reago-
wało dusznością. Miała też wtedy zdecydowanie wyższe poziomy cukru.

Zapis fragmentu pierwszej sesji

P: Chcę pracować nad schudnięciem. Próbowałam już chyba wszystkich możliwych diet, nawet takich, które nie są wskazane przy cukrzycy. Ta nadwaga do mnie nie pasuje. Słyszałam, że pani się tym zajmuje.

T: Czy to jedyny powód, dla którego zdecydowała się pani na terapię?

P: No... jest jeszcze złość na to, że nie mogę zająć w ciążę.

T: Złość?

P: No tak, wie pani... mi się raczej wszystko w życiu zawsze udawało i po-
twornie mnie wkurza, że chcemy mieć dziecko, a nie możemy. Zwłaszcza
że po badaniach okazało się, iż z mężem wszystko w porządku, więc to
moja wina. Okropne!

T: Usłyszała pani od lekarza, że to pani wina?

P: No, nie dokładnie tak, ale ja tak myślę. Mam nadzieję, że pani mi po-
może, bardzo na panią liczę. Chcę żyć jak dawniej.

T: To brzmi, jakby chciała pani powiedzieć, że teraz nic pani nie wychodzi
i nie żyje pani w tak udany sposób jak kiedyś. Czy to takie uczucie?

P: No... czasem udaję, że to nie moje życie. Staram się o tym nie myśleć,
zamieniam się w kogoś, kogo nie znam.

T: Stara się pani nie czuć bólu?

P: Usiłuję go zabić, ale to nie pomaga. Coraz łatwiej wpadam w rozdraż-
nienie, nietrudno mnie wyprowadzić z równowagi.

T: Straciła pani tę część siebie, która była opanowana, którą trudno było
wyprowadzić z równowagi i której wszystko się udawało, która sobie
świećnie ze wszystkim radziła?

P: Tak, właśnie tak.

T: A więc chce pani odzyskać spokój, opanowanie, równowagę i zostać matką? Czy oczekuje pani, że obierzemy taki cel terapii?

P: Z grubsza. Chcę odzyskać swoje życie. Chcę znowu czuć radość, żeby mi się powodziło. Chcę się czuć jak dawniej.

T: To znaczy jak?

P: Jak... księżniczka. *(Pani Zofia się śmieje)*

T: A jak teraz się pani czuje?

P: Jak gruba, bezpłodna krowa.

T: Ostre słowa. Kto tak do pani mówi?

P: Jak to kto? Nikt.

T: Hmm...

P: Wszyscy mnie kochają i chcą mojego szczęścia, tylko ja je gdzieś zgubiłam. Cholera, nawet nie wiem, jak to się stało. I kiedy. Niby wszystko jest okej. Rodzina, mąż, praca... Tylko ja już sama nie wiem, kto najbardziej chce tego dziecka. To znaczy ja go chcę, ale matka wciąż naciska i naciska... no i mąż... on bardzo, bardzo pragnie dziecka. Otwarcie to mówił przed ślubem. Podpisywaliśmy intercyzę małżeńską i przy tej okazji powiedział, że jeśli ja zdecydowanie nie chcę dzieci, to on się ze mną nie ożeni, chociaż mnie kocha, bo chce mieć dużą rodzinę. Trochę niezwykle jak na faceta, prawda?

T: Być może między innymi ta presja nie pozwala pani osiągnąć spokoju, który jest potrzebny do zostania matką.

P: Niby nie mogę mieć pretensji. Uczciwie to mówił, a czas leci... Jesteśmy małżeństwem od czterech lat, a od dwóch naprawdę bardzo się staramy o ciążę. I nic. On jest w stu procentach zdrowy, ja niby też...

T: Co znaczy „niby”?

P: Ale się pani czepia. No, jesteśmy oboje zdrowi, młodzi, silni, mamy warunki i pieniądze. Ja to już nawet bym się na in vitro zdecydowała czy coś podobnego, ale mąż nie chce o tym słyszeć. Wie pani, między nami

jest coraz większe napięcie. Ja już tego nie mogę znieść. Na dodatek zaczęłam potwornie dużo jeść. Wstyd mi... ale chowam się z czekoladkami i wpięprzam całe pudełko... W sumie trudno się dziwić, że tyję. A mój mąż nie lubi grubasów.

T: To jest to zabijanie bólu, o którym pani mówiła?

P: Hmm... może i tak.

T: Teraz więc powoli stara się pani dopuszczać do siebie różne emocje, a to okazuje się dla pani bardzo trudne i bolesne.

P: Tak... *(Pani Zofia ma łzy w oczach)*

Komentarz

Z innych fragmentów sesji wynikało, że pani Zofia dorastała w rodzinie, w której panował nastrój dużej pobłażliwości, poczucia wyższości i wyjątkowości. Pani Zofii brakowało dyscypliny i wytrwałości, oczekiwała szczególnych przywilejów, nie była odporna na porażki w realizowaniu celów, na niewygodę i na przykrości. Wręcz unikała przykrych uczuć, bólu i konfliktów.

Unikanie wydawało się jej stylem radzenia sobie. Motywacja pani Zofii do podjęcia terapii nie była jeszcze dla mnie całkiem jasna.

Zapis fragmentu czwartej sesji

P: Trochę mi tu niewygodnie. Czy mogłabym siadać na kanapie?

T: Jeśli to pani pomoże – proszę.

P: *(Pani Zofia wstaje, odsuwa fotel i siada na kanapie)* No... znacznie lepiej. Niby dalej od pani, ale wygodniej.

T: Chce pani być dalej ode mnie?

P: Nie... może się pani przysunąć ze swoim fotelem.

T: No tak, z kanapą byłoby trudniej się przysunąć... *(Przesuwam trochę swój fotel tak, aby być bliżej pani Zofii i żebyśmy mogły na siebie patrzeć)*
W porządku?

P: Tak, teraz w porządku. Lubię, gdy jest mi wygodnie. Nie ma chyba w tym nic złego, prawda? (*Nie czeka na moją odpowiedź*) Może byłam troszkę rozpieszczana. Byłam tak zwanym późnym dzieckiem, no chyba takim wyczekany. (*Uśmiecha się*) Mój tata nie mówił do mnie inaczej jak „moja księżniczka”. Wciąż tak do mnie mówi. Mój mąż niestety nie...

T: A jak mąż zwraca się do pani?

P: Ech, zostawmy to. Mój tatuś niczego nie potrafiłby mi odmówić. Dobrze zarabiał, teraz jeszcze pracuje, w mniejszym wymiarze, ale nie narzekamy na sytuację finansową. Moja mama to lubi. Dla niej pieniądze są bardzo ważne. Mimo swojego wieku zawsze cudownie wygląda, jest bardzo zadbana. To dusza każdego towarzystwa, wszędzie jej pełno. Myślę, że tata jest z niej dumny. A mnie się tak już nie chce... Czasem mama mi podsyła kosmetyczkę i manikiurzystkę do domu. Nawet to lubię. Wiem, że muszę dobrze wyglądać, bo pracuję w takiej firmie, gdzie to jest ważne. No i mój mąż też lubi, kiedy dobrze wyglądam.

T: A co się dzieje, kiedy pani nie ma siły albo czasu o to zadbać?

P: No wie pani... ja po prostu muszę się świetnie prezentować. Dla mojego taty to nie miało takiego znaczenia, i tak byłam księżniczką, robiłam, co chciałam, a ona w jedną trąbę z moim mężem – a to przytyłam, a to jestem bezpłodna...

T: Mhm.

P: Wolałabym mieszkać z tatą niż z mężem... Ojej, pomyśli pani, że jestem czubkiem. No, nie w tym sensie. Po prostu mój mąż wciąż czegoś ode mnie wymaga. Ja już nie mam siły. Praca, trzeba się ciągle uczyć, bo to taki zawód, że inaczej się wypadnie z gry, zabieganie o klientów, dom i jeszcze on ciśnie o to dziecko i w ogóle...

T: Czy pani pragnie dziecka?

P: Sama już nie wiem. (*Pani Zofia po raz pierwszy milknie na bardzo długo, zatopiona w myślach*) Mam żal do męża, że nie staje w mojej obronie. Tata zawsze by stanął, żebym nie wiem co robiła. On mnie kocha.

T: To, że mąż nie staje w pani obronie w każdej sytuacji, nie oznacza, że pani nie kocha.

P: Niby tak... mówi, że kocha, ale też mówi, że jestem okropna, rozpierzczona i złoźnica. Przykro słyszeć takie rzeczy od własnego męża.

T: Z pewnością to może być przykre. Jednak umówiliście się państwo na coś przed ślubem, a pani warunki męża zaakceptowała. Proszę spróbować zrozumieć, że on też może się czuć sfrustrowany.

P: (*Pani Zofia krzyczy*) I pani też przeciwko mnie?! No nie, nie zniosę tego! (*Zrywa się z kanapy i nerwowo chodzi po pokoju*)

T: Być może jakaś część pani ma teraz poczucie, że panią opuszczam i jestem przeciwko pani, jednak ja tylko mam swój punkt widzenia. Chcę, żeby pani pozwoliła mi go przedstawić bez stwarzania dystansu między nami. Rozumiem, że może być podobnie w pani małżeństwie, kiedy mąż wyraża swoje zdanie. Niewykluczone, że jakaś część pani czuje się wtedy odrzucona. Chcę dobrze zrozumieć panią i pani sytuację, abym mogła pomóc. Z pewnością nie pomogę pani, jedynie przytakując. Bardzo proszę, niech pani usiądzie.

P: Hmm... też coś. Czuję się jak idiotka. Sugeruje pani, że jestem rozpierzczoną histeryczką?

T: Nie. Absolutnie. Próbuję tylko zwrócić uwagę, jak pewna pani część reaguje na sprzeciw, na inne zdanie, na granice stawiane przez innych. Proszę, aby może zastanowiła się pani w domu nad wszystkimi korzyściami i wadami tego, że tak trudno pani zaakceptować wymagania i ograniczenia innych.

P: A uważa pani, że trudno mi to zaakceptować?

T: Proszę samej sobie na to pytanie odpowiedzieć.

Komentarz

Pani Zofia przejawiała wiele cech osoby przekonanej o szczególnych uprawnieniach, osoby roszczeniowej. Widziała siebie jako człowieka wyjątkowego,

nie cierpiała sprzeciwu, chciałaby, aby wszystko szło po jej myśli. Uważała, że wszystko się jej należy, że miała szczególne prawa. Nie było w niej zbyt wiele empatii dla uczuć i oczekiwań męża. To on powinien zaspokajać jej oczekiwania – specjalnych względów, spokoju, opieki. Pani Zofia miała trudności także w kontrolowaniu swoich emocji, zwłaszcza złości.

Prawdopodobnie funkcjonowała tak też w życiu prywatnym i zawodowym – nie kontrolowała swoich impulsów, nie potrafiła się zdyscyplinować, podobnie, jak się działo w jej domu. Złość była u niej dominującą emocją. Nie potrafiła wyrażać gniewu w dojrzały, dorosły sposób. Zachowywała się jak rozkapryszone, rozpieszczone dziecko. Nie liczyła się z tym, jak to wpływało na innych. Pani Zofia lubiła sobie pobażać, nie tolerowała frustracji, nie potrafiła odrzucać gratyfikacji – przyjemności, co sprawiało, że zaczęła popadać w nałogi: objadanie się i palenie, a także coraz częściej picie. Dorastała w otoczeniu, które ją rozpieszczało, nie stawiano jej żadnych granic, nie istniała dyscyplina i samokontrola.

Prawdopodobnie pani Zofia nigdy nie zgłosiłaby się na terapię, gdyby nie fakt, że mąż zaczął wspominać o rozwodzie. Jej samej nic bowiem nie dokuczalo ani nie przeszkadzało.

Pani Zofia wydawała się jeszcze nie widzieć, jakie koszty ponosiła z powodu swojego schematu. Dopóki nie uznałaby, że jej roszczeniowa postawa jest dla innych problemem, że bliscy są niezadowoleni z jej zachowania, dopóty nie mogła zechcieć niczego zmienić.

Zapis fragmentu ósmej sesji

P: Matka zawsze dbała o to, jak wyglądam, jak się prezentuję. Mówiła: „No przecież jesteś księżniczką tatusia, a księżniczka musi wyglądać najlepiej”. Do pewnego czasu nawet to lubiłam, ale jak miałam kilkanaście lat, to zaczęłam nosić głany, przekłułam sobie uszy, miałam kolczyk w nosie, marzyłam o tatuażu. Chciałam być sobą. Nie pozwalała mi się garbić,

mieć grzywki i kolczyków. Podsuwała mi swoje kosmetyki, żebym się malowała. Do dziś nie wyjdę z domu bez makijażu.

T: Ma pani do niej sporo żalu.

P: A pewnie! Nie mogłam się ani ubrać, ani uczesać tak, jak chciałam. Zawsze ona to robiła i wszystko było nienaganne. Mówiła: „Jak cię widzą, tak cię piszą”.

T: Mówiła pani, że matka jest aktorką...

P: Eee tam, aktorzyzna. Kiedyś coś tam gdzieś tam grała. Jakieś małeńkie rółki, nikt nie pamięta nawet jej nazwiska. Od dawna nie pracuje. Wcześniej przestała. Tata dobrze zarabiał, starczało na wszystko. Zresztą ona nie lubiła się przepracowywać. W domu zawsze była pani do sprzątnia, ja też miałam nianię. A matka leżała i pachniała. Specjalistka od dobrego wrazenia i wizerunku.

T: Nauczyła panią, że ważniejsze jest to, jak się wygląda, niż to, jak się pani czuje w środku?

P: Właśnie! Dobrze, że tatusia to interesowało. Zawsze mogłam ze wszystkim do niego przyjść. Nigdy mnie nie zawiodł, nie odrzucił... nawet gdy...
(*Pani Zofia milczy kilka minut*) Ech nic, nieważne...

T: Hmm, nie jest pani jeszcze gotowa... W porządku.

P: Myślę, że matka nic by dla mnie nie zrobiła. Takiego... no wie pani... dużego. Ona tylko potrafiła dbać o to, żebym dobrze wyglądała, wstydu jej nie przyniosła. Była taka przejęta sobą, zachowywała się jak królowa. Chodzenie, jak to mawiała, „z godnością”, zachowywanie się „z klasą”, bon ton i takie tam. Kurczę... sama się dziwię, że tyle złości we mnie na nią... Jakoś wcześniej tak tego nie widziałam. Dziwne. To na pewno pani sprawka. (*Pani Zofia się śmieje*)

T: Rzeczywiście myśli pani, że to zabawne? Dla mnie to raczej smutna opowieść o małej, trochę opuszczonej, trochę zaniedbanej dziewczynce.

P: Hmm... (*Pani Zofia kuli się i zakrywa twarz rękoma. Siedzi tak bez ruchu kilka minut*) Jezu, jakie to potwornie męczące... te rozmowy. Naprawdę

nie da się powiedzieć, co mam zrobić, żeby było jak dawniej, żebym była piękna i zgrabna, żeby mąż mnie chciał?

T: Nie, pani Zofio. To tak nie działa. Przykro mi.

P: I co ja mam jeszcze tu pani opowiadać? Ja już nie wiem, naprawdę. Wszystko już powiedziałam.

T: Mało rozmawialiśmy o pani uczuciach. Co pani teraz czuje?

P: Złość. Chcę do domu. A najlepiej do taty.

T: W domu czeka na panią mąż.

P: O Jezu, no wiem przecież... Mąż, mąż... Znowu będzie kazanie o rodzinie, dzieciach. To jego marzenie, a moim jest wyjść za mąż za tatę.

T: To marzenie małego dziecka, całkiem nierealne.

P: O Jezu, no wiem przecież, ale żeby mąż był taki jak tata. Czemu mi się taki nie trafił? Myślałam, że wygrałam los na loterii. Megaprzystojny, mądry, bogaty, z dobrej rodziny, troskliwy. Matka zachwycona, tatuś też, bo grzeczny, dobrze ułożony... Nie miałam pojęcia, że będzie tak smęcił. Czasem nawet myślę, że mnie nie lubi. I wciąż mnie straszy rozwodem. To jakiś koszmar. Przecież terapia tego nie zmieni...

T: A może jednak zmieni?

Komentarz

Pani Zofia po raz pierwszy mówiła o matce w sposób bardziej szczerzy, prawdziwy. Z tej opowieści wylaniała się wczesna deprywacja emocjonalna. Potrzeby emocjonalne pani Zofii nie były zaspokajane. Ojciec bezkrytycznie rozpieszczał, niczego nie wymagał, nie stawiał potrzebnych, mądrych granic, a matka miała obsesję na punkcie wyglądu, była narcystyczna, zaniedbywała swoje obowiązki rodzicielskie. W domu, który pierwotnie pani Zofia przedstawiła jako bardzo kochającą rodzinę, ojciec uciekał w pracoholizm, a matka była skupiona na sobie i na „formie”. Taki wizerunkowy przekaz miał mało wspólnego ze zdrowym „ja”. Wpływał z braku poczucia bezpieczeństwa matki pani Zofii, z wewnętrznego poczucia

niższości, „wadliwości”. Pani Zofia częściowo uwewnętrzniła ten przekaz, zinternalizowała go, jednak wiedziała, że nie była w stanie mu sprostać. Jako dziecko miała poczucie, że nie jest osobą, ale rzeczą, przedmiotem do lepienia. Pani Zofia nie do końca wiedziała, kim była i czego chciała. Jej własne pomysły nie znalazły akceptacji matki, a ojciec prawdopodobnie aprobował bezkrytycznie wszystko. Pacjentka nie miała przestrzeni dla swoich prawdziwych uczuć i pragnień. Jej potrzeby bezpiecznych granic, autonomii, prawdziwej troski nie były zaspokajane. Być może postawa roszczeniowa pani Zofii wynikała częściowo z nadmiernej kompensacji tego faktu. Pragnęła czegoś, czego nie miała. Teraz też chciała zyskać pewność, że dostanie wszystko, o czym zamarzy.

Zapis fragmentu jedenastej sesji

P: Moja matka była przepiękną kobietą, bardzo zadbaną. Zawsze tak pięknie pachniała, nosiła piękną bieliznę. Często chodziła po domu w samej bieliźnie. Widziałam, jak to działało na tatę. Uwodziła go bardzo. On ją uwielbiał. A ja ją podziwiałam. Starannie się ubierała, nigdy nie pozwoliła sobie na zbędny tłuszcz. Wie pani, to tak jakby całe życie kręciło się tylko wokół wizerunku. Dzisiaj się zastanawiam, co ona ma w środku. I czemu mi się tak nie udaje? Czemu mnie mąż tak nie uwielbia? Czy to z powodu tych kilogramów, czy tego dziecka? Ale przecież, jak zajdę w ciążę, to dopiero będę grubasem... Nie pamiętam, żeby mój tata kiedykolwiek mamie cokolwiek wypominał, nie było kłótni, a już żeby rozwodem grozić...? Nie do pomyślenia. Nie ma drugiego takiego faceta jak mój tata. Moja matka to miała szczęście.

T: Postrzega ją pani jako szczęśliwą? Czy jako dziecko tak pani matkę widziała? Jako szczęśliwą?

P: Hmm... nie zastanawiałam się nad tym. Tata bardzo dużo pracował, praktycznie nie było go w domu. Ona była szczęśliwa, promienna, roze-

śmiana przy nim. Albo przy gościach. Cały dom wypełniał jej szczebiot i śmiech. Mam wrażenie, że wszyscy ją uwielbiali.

T: A jak było, kiedy byliście same, we dwie?

P: Czasem fajnie. Mama wyciągała różne ciuchy z szafy, przymierzała i mnie też pozwalała przymierzać. W pokoju było takie wielkie lustro. Często się razem śmiałyśmy. Próbowala robić sobie i mnie różne fryzury. Przeglądała kolorowe pisma, niektóre prenumerowała z zagranicy. Pisma z modą, z aranżacją wnętrz. Trzeba jej przyznać, że dom urządziła ze smakiem. Taki cukiereczek.

T: Czy rozmawialiście ze sobą o emocjach, uczuciach, o pani przeżyciach, potrzebach?

P: Nigdy. Jej świat to świat zewnętrzny. Porozmawiać mogłam tylko z tatą. Praktycznie o wszystkim. On mnie zawsze wysłuchał i pomógł. Ciekawe, że tak różni ludzie tak dobrze i długo potrafią być razem.

T: Często uśmiech przykrywa smutek, złość, ból. Najważniejsze, aby być prawdziwym, aby być sobą.

P: Taa... piękne... tylko ja czasem myślę, że nie wiem, kim jestem, jaka jestem...

T: Matka nie pomogła pani znaleźć własnej tożsamości. Teraz może pani to sama zrobić. To wymaga odwagi i uczciwości, szczerości z samą sobą.

P: Wie pani, bardzo chciałam znaleźć takiego męża jak mój tata, a zdaje się, że znalazłam takiego, jak moja matka. Kocham ją, jednak teraz widzę rzeczy, których do tej pory nie dostrzegałam.

T: Nasze wybory rzeczywiście często nie są do końca świadome. Wybieramy najczęściej na partnerów osoby reprezentujące coś, co jest znane, przewidywalne, a przez to w pewnym sensie bezpieczne.

P: Hmm... wydawało mi się, że mąż się mną zaopiekuje. On to potrafi, opiekował się chorą matką, kiedy ojciec odszedł. Był ze wszystkim sam. Jest bardzo zaradny. Teraz już nie wiem, czy to on mnie oszukał, czy ja byłam ślepa...

T: Myślę, że nie była pani świadoma swoich uczuć i emocji. Być może szukała pani partnera, który wypełniłby pustkę emocjonalną pozostawioną w pani przez matkę. Jednocześnie szukała pani osoby, która będzie zaspokajała wszystkie pani zachcianki – jak ojciec. Niestety, osoby, które na pozór wydają się opiekuńcze, często same mają deficyty opieki i swoje niezaspokojone potrzeby, tacy ludzie często żywią nadzieję, że w zamian za opiekę zostanie wypełniona ich pustka emocjonalna. Z czasem narastają jednak żal i złość, bo to niemożliwe, aby ktokolwiek zappełnił nasze luki. Tylko my sami potrafimy to zrobić.

P: Jak?

T: To długi proces, będziemy nad tym pracować. Wiele rzeczy jest tu ważnych – obiektywne spojrzenie na rodziców, przeżycie swojego rodzaju żaloby po matce, jaką chciałaby pani mieć. To proces psychicznego oddzielenia od rodziców, a w końcu szukanie własnej tożsamości, własnych potrzeb, pragnień, pasji, uczuć. Zbudowanie na nowo, w inny sposób relacji z rodzicami, głównie z matką.

P: Jezus, to potwornie trudne. Nigdy mi się nie uda.

T: Wiele już się pani udało. Przychodzi pani, otwiera się, buduje pani relację ze mną, ufa mi pani, znosi pani nieco więcej niewygód i małymi krokami coś pani zmienia. Nikomu zmiana nie przychodzi ani łatwo, ani szybko.

P: Hmm... to dziwne, ale wierzę pani. Chyba zaczynam mieć nadzieję, może moje małżeństwo będzie lepsze...

T: Co dla pani oznacza „lepsze”?

P: Mam nadzieję, że się nie rozwiziemy.

T: Ponieważ kocha pani męża?

P: Tak... myślę, że go mimo wszystko Kocham.

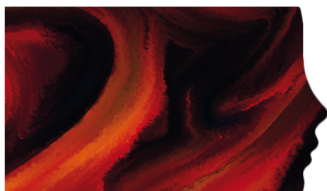
Komentarz

Kobieta uczy się, jak być żoną, matką, kochanką, przyjaciółką, a wreszcie kobietą – głównie od matki. Matka pani Zofii była osobą narcystyczną, histrioniczną, teatralną. Była duszą towarzystwa i wszyscy ją uwielbiali. Zawsze roześmiana, zabawna, lekka, barwna, piękna. Prawdopodobnie chciała, aby córka dopasowała się do tego wzorca. Pani Zofia starała się przestrzegać tych reguł. Niestety, w pewnym sensie była emocjonalnie niezaspokojona. Przy takim skupieniu na wizerunku obowiązki rodzicielskie nie są wypełniane, a wręcz zaniedbywane. Ojciec, bardzo rzadko bywający w domu, zgadzał się na każdą zachciankę córki dla świętego spokoju, nie stawiał żadnych zdrowych, niezbędnych granic. Nikogo nie interesowało tak naprawdę, jaka jest mała Zosia, co lubi, co czuje. Pani Zofia zdawała się tego sama nie wiedzieć. Matka narzucała ton wszystkim. Życie kręciło się wokół niej – teatr jednej aktorki – zawsze była w centrum uwagi. Grała, udawała i czekała na oklaski oraz zachwyt. Prawdopodobnie była zazdrosna o panią Zofię i jej tajemnicę z ojcem. W takiej narcystycznej rodzinie nie ma głębokich więzi. Z zewnątrz pozornie wszystko wydaje się idealne, jednak brakuje prawdziwej komunikacji i miłości. Nawet jeśli pani Zofia uświadamiała sobie swoje własne uczucia i emocje, to milczała, wypierała je, aby nie zburzyć pięknego wizerunku rodziny, w który sama chciała wierzyć.*

Prawdopodobnie nie potrafiła ustalać granic, komunikować się w sposób jasny i uczciwy, nie wiedziała, czego pragnęła i czego potrzebowała. Wizerunek matki i idealnej rodziny stał się dla pani Zofii zbyt ciężki do uniesienia, jeszcze nie potrafiła także zbudować własnego, odrębnego. Pacjentka bardzo pragnęła uznania, dowartościowania przez męża. Nie otrzymała tego od matki i nie potrafiła sama sobie tego dać. Jednak zewnętrzne uznanie nie wypełniało jej pustki emocjonalnej, pani Zofia bardzo bała się je stracić,

* Osoba z histrionicznym zaburzeniem osobowości jest kimś barwnym, zachowującym się teatralnie, widocznym i zwracającym uwagę.

a mąż wydawał się tym zmęczony. Kobieta przejawiała cechy osobowości zależnej. Mimo niezadowolenia nie wyobrażała sobie rozstania. Zaczęła też przejawiać zachowania autodestrukcyjne – objadanie się, palenie papierosów, kilkakrotnie nawet marihuany w tajemnicy przed mężem oraz picie alkoholu.



Ile ważą emocje? to książka dla tych, którzy lubią wiedzieć, co się dzieje za zamkniętymi drzwiami. A dzieje się dużo! Autorka stwarza nam rzadką możliwość dostępu do cudzych sesji terapeutycznych. Nie tylko po to, by zaspokoić naszą ciekawość. Przede wszystkim udowadnia, że wiele fizycznych dolegliwości ma swoje źródło w uczuciach, których do siebie nie dopuszczamy. Jeśli zdecydujemy się je przeżyć, ciało ma szansę wyzdrowieć, a my będziemy szczęśliwsi i bardziej świadomi tego, kim jesteśmy.

HANNA SAMSON, psycholożka i pisarka

Małgorzata Kuberska-Kędzierska przekazuje podstawową wiedzę o zaburzeniach psychosomatycznych. Píše, że u ich podłoża leżą: tłumienie uczuć, kumulowanie w ciele pamięci traumatycznych doświadczeń, dysocjacja świadomego umysłu od nieświadomości ujawnianej przez ciało. Przekonuje, iż wgląd w emocje i ich wyrażanie jest głównym warunkiem sukcesu leczenia. Ujawnia konstruktywną funkcję choroby, a także uczy szacunku do mądrości ciała (nieświadomości) oraz możliwości odkrywania rozwiązań. Opisane przypadki kliniczne obrazują proces zmiany i udowadniają, że psychoterapia jest wtedy podstawową metodą leczenia (likwiduje przyczyny choroby). Jednocześnie autorka podkreśla, jak ważna jest pełna zaufania relacja pomiędzy pacjentem a terapeutą, oraz dowodzi, że terapia to proces wymagający wysiłku, energii, motywacji pacjenta do podjęcia ryzyka i pokonania lęku przed życiową zmianą.

KATARZYNA SZYMAŃSKA, dr n. hum.,
certyfikowana psychoterapeutka i superwizor SNP PTP

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-654-4



9 788375 179654 4
Cena: 34,90 zł (w tym 5% VAT)