



Psychotherapy does not help to change the world we live in. Psychotherapy can help to change our inner world. It depends on us what use of our experiences we make: whether we allow them to destroy us or we utilize them in our way to self-growth.

Read the article in Polish.... It will be translated into English soon.

Głównym powodem, dla którego poszukujemy pomocy z zewnątrz jest ból fizyczny, bądź psychiczny.

Ból fizyczny prowadzi nas do gabinetu lekarza. Choć zdajemy sobie sprawę z tego, że leczenie może być bolesne, nie powstrzymuje to nas przed poddaniem się mu, bo wiemy i wierzymy, że siły zdrowienia drzemią w każdym z nas. Czujemy, że nawet wówczas, kiedy ranę zadano nam z zewnątrz, to od nas zależy czy wyzdrowiejemy, choć potrzebujemy umiejętności lekarza, które pomogą nam uruchomić nasze własne siły zdrowienia.

Leczenie problemów emocjonalnych odbywa się taką samą drogą, niestety rzadko dostrzegamy, że to wyłącznie od nas zależy czy poczujemy się lepiej. Najczęściej jesteśmy przekonani, że to świat wokół nas powinien się zmienić, abyśmy poczuli ulgę. Takie przekonanie jest największą przeszkodą na drodze do zdrowienia. Nie szukamy pomocy, bo wydaje nam się, że to nie my wymagamy zmiany, ale nasz mąż czy partner, nasz rodzic czy dziecko, pracodawca albo kolega z pracy. Czasem lista osób, w których widzimy rozwiązanie naszych problemów nie ma końca.

Beata, 46-letnia pielęgniarka, przyszła na sesję terapeutyczną za namową 28-letniej córki, Doroty. Była przekonana, że trudności córki w odnalezieniu się w grupie rówieśników, przerwane studia, nadwaga i ogólne zaniedbanie, niechęć do podjęcia pracy, oraz pozostawanie na utrzymaniu rodziców, były wynikiem przewlekłej depresji dziewczyny. Pomimo podejmowanych prób leczenia, Dorota nigdy nie pozostała w terapii wystarczająco długo, aby ona i jej otoczenie odczuło trwałą poprawę.

Już podczas pierwszych spotkań stało się oczywiste, że Dorota widziała przyczynę swoich trudności w relacji z matką. Zależało jej na sesjach psychoterapii, w których obydwie: Dorota i jej matka byłyby obecne, ale żadna z nich nie chciała przyjrzeć się sobie samej i temu, jaki był ich osobisty wpływ na trudności w ich relacji.

Beata chciała naprawić córkę tak, aby nie sprawiała trudności i stała się dobrze funkcjonującą osobą. Oczekiwała czegoś, co nie jest możliwe do osiągnięcia. Jedyne, co mogłoby pomóc Beacie to zajęcie się własnym bólem. Bycie matką dorosłej córki to niełatwa rola; jej zadaniem jest przejście przez trudny okres separacji. Odseparowanie własnego życia od życia córki wymaga doświadczenia i wyrażenia naturalnych, choć bolesnych odczuć: opuszczenia, utraty kontroli, osamotnienia i bycia „niepotrzebną”. Próba kontrolowania życia córki i brak zgody na jej „odejście”, uniemożliwiało Beacie poszukiwanie własnego spełnienia.

Dorota natomiast obwiniła matkę za błędy wychowawcze ciągnące się od dzieciństwa. Wygodniej jej było znajdować usprawiedliwienie dla swojej depresji w niedoskonałościach matki, zamiast w sobie. Dorota, podobnie jak jej matka, nie miała motywacji do pracy nad sobą. Gdyby znalazła potrzebę uświadomienia sobie i doświadczenia uczuć, które blokowały jej drogę do dorosłości, nie tylko zrozumiałaby siebie lepiej i przestałaby bać się podejmowania odpowiedzialności za własne decyzje, ale uwolniłaby się od tego, co blokuje jej zdolność odczuwania radości życia. Tylko wtedy odzyskałaby kontrolę nad własnym życiem i poczułaby się wolna.

Psychika człowieka posiada zdolność uśmierzania bólu. Ból informuje nas o tym, że coś musimy zmienić w nas samych. Mimo, że nie odczuwanie rozmiaru bólu pomaga przetrwać w najcięższych momentach, ten sam mechanizm może stać się blokadą, która odbiera szansę na satysfakcję z własnego życia. Dzieje się tak, ponieważ broniąc się przed odczuwaniem bólu, odsuwamy się od tego, co stało się jego przyczyną. Jeśli poszukujemy przyczyny na zewnątrz, umacniamy się w naszym cierpieniu.

Wbrew oczekiwaniom wielu pacjentów, terapia nie może pomóc zmienić świata, w którym żyjemy. Terapia może pomóc zmienić nasz wewnętrzny świat. Drogą do tej zmiany jest nauczenie się dostrzegania tego, co czujemy w danym momencie, ponieważ nasze uczucia są drogowskazem, który pokazuje nam, w jakim kierunku zmierzamy.

Zarówno Dorota jak i Beata przyszły na terapię przepełnione żalem i złością do siebie nawzajem nie mając świadomości, że źródła tych negatywnych uczuć nosiły w sobie. Problemy Doroty w drodze do dorosłości były wymówką dla jej matki, odwracały uwagę od bólu, jakim wypełnione było jej życie. Zdradzona przez męża, przeszła przez bolesny rozwód, który pozbawił ją oszczędności. Złość do Doroty potęgował fakt, że córka miała lepszy kontakt z ojcem niż z nią. Beata oczekiwała, że córka weźmie jej stronę i pomoże matce przejść przez jej osobisty dramat.

Kiedy żyjemy życiem innych, umyka nam nasze własne życie. Naprawienie, albo próba zmiany naszych bliskich jest iluzją, która powstrzymuje nas od zajęcia się tym, czego brakuje nam we własnym życiu. Oczekiwanie, że terapia zmieni rodzica, dziecko czy partnera, jest przeszkodą na drodze do sukcesu we własnej terapii. Bez względu na to, w jakich warunkach wzrastaliśmy, to od naszego wyboru zależy jak wykorzystamy nasze doświadczenia: czy pozwolimy aby nas niszczyły, czy też użyjemy ich na drodze do własnego rozwoju, ponieważ - „Wolnością jest to, co TY zrobisz z tym, co uczyniono TOBIE” Jean-Paul Sartre.

Małgorzata Żolek

*Zarówno imiona osób jak i przedstawione w tej rubryce historie zostały zmienione tak aby ochronić prywatność ich bohaterów. Na każdą z opowieści złożyło się wiele przypadków, zaczerpniętych z lat pracy klinicznej.

Artykuł opublikowany 16 lipca, 2011 r. w tygodniku Kurier Plus na stronie 12.

