

Anxiety is a natural reaction to change. When it is derived from the unknown, the anxiety keeps us in the cage of past and prevents many of us from asking for help.

Read the article in Polish.... Translation into English is in progress.

Magda, piękna 32-letnia studentka prawa mieszkała w Nowym Jorku od ponad dziesięciu lat. Podczas rozmowy telefonicznej z trudem wyszeptła, że czuje się ofiarą własnej paraliżującej nieśmiałości i chciałyby znaleźć lek, który ułatwi jej kontakty z ludźmi.

Magda sprawiała wrażenie osoby dobrze funkcjonującej, ale zanim zdecydowała się opowiedzieć mi historię swojego życia, abyśmy razem mogły przeanalizować na czym polega jej problem, musiała upewnić się, czy jestem osobą godną jej zaufania.

Jak wielu z pacjentów, Magda przyszła na pierwsze spotkanie, nie wiedząc czego powinna po nim oczekiwać. Była skrępowana i zagubiona. Z jednej strony czuła, że coraz bardziej traci kontrolę nad sobą, z drugiej strony mocno tkwiło w niej stereotypowe przekonanie o tym, że do gabinetu psychoterapeuty przychodzą osoby chore psychicznie, co powstrzymywało ją od szukania pomocy wcześniej. Magda uważała, że najwłaściwszym rozwiązaniem jej problemów będzie leczenie farmakologiczne. Oczekiwała, że w ten sposób pomoże jej pozbyć się paraliżującego zawstydzenia i rumieńców na twarzy podczas kontaktów z ludźmi. Te lęki były coraz silniejsze, czasami wydawało się jej, że „traci” zmysły. Kiedy opowiedziałam Magdzie o tym, kiedy leki są pomocne oraz jakie są korzyści z powstrzymania się od brania leków, podjęłyśmy wspólnie decyzję, żeby odsunąć temat leków na jakiś czas. Z satysfakcją obserwowałam jak z sesji na sesję narastała jej ciekawość samej siebie i chęć poddania się procesowi, który pozwoli na odkrycie tego, co odbierało jej kontrolę nad własnym życiem. Zafascynowana charyzmą swojego partnera ignorowała fakt, że czuła się nieszczęśliwa w kraju, który nie dał jej możliwości zalegalizowania pobytu. Czuła się wyobcowana i samotna, zwłaszcza że z czasem dystans emocjonalny pomiędzy nią a Wojtkiem narastał i coraz częściej zadawała sobie pytanie - co mogłaby zrobić, aby ukochany „widział ją, słyszał i pragnął”. Szukała uczucia, które było tak intensywne na początku ich związku i nie rozumiała dlaczego szybko wygasło. Magda nie tylko nie potrafiła powstrzymać samooskarżającego monologu, ale przede wszystkim nie była świadoma, że u podłoża jej problemów leży głębokie poczucie braku bezpieczeństwa, którym był przesycony jej rodzinny dom.

Ojciec Magdy w wieku 32 lat zachorował na schizofrenię. Rodzina uznała tę chorobę za wstydlivą i trzymała ją w głębokiej tajemnicy, która kładła się cieniem na życiu jej członków. Terapia pomogła Magdzie uświadomić sobie, że nie przypadkiem wybrała mężczyznę emocjonalnie niedostępnego. Wybrała to, co było jej najbardziej znajome. Była to nieświadome powielanie rodzinnego przekonania, że prosić lub zadbać o siebie oznacza zdradę bliskiej osoby, a rolą kobiety jest rozumieć, dbać i czekać. Najboleśniejszy moment terapii nastąpił, kiedy Magda uświadomiła sobie, że zbliża się do wieku, w którym zachorował jej tata i jej życie może powtórzyć jego historię.

Uwolnienie nastąpiło, kiedy Magda uświadomiła sobie, że „tajemnica” choroby w rodzinie, którą przez lata chowała przed światem, odebrała jej swobodę kontaktu z innymi i zatrzasnęła w klatce izolacji. Jej nieudany związek z Wojtkiem był w pewnym sensie bezpiecznym wyborem, który pozwalał utrzymać lojalność wobec rodzinnych przekonań i standardów. Niepokój jest naturalną reakcją na nieznanne. To lęk wynikający z niewiedzy powstrzymuje wielu z nas od poszukania pomocy. Poczucie zawstydzienia sobą, przerażenie na myśl, że ktoś, a może ona sama może siebie poznać naprawdę, przerodziło się u Magdy w głębokie pragnienie dokonania zmiany w życiu. Stało się to możliwe, kiedy „demony” przeszłości Magdy przestały być tajemnicą dla niej samej.

Magda zrozumiała, że pobyt w USA i związek z Wojtkiem stały się dla niej kolejną klatką, a nie tym, czego ona sama głęboko pragnęła. Zanim zdecydowała się na powrót do Polski, wróciła na uczelnię, aby dokończyć ostatni rok studiów. Magdzie udało się dokonać wewnętrznej przemiany, ponieważ zaufała procesowi, a nie „tabletce”, chciała zrozumieć siebie, aby mieć pełniejszy dostęp do swojego psychicznego potencjału na dłużej niż na chwilę. Uwalnianie się z klatki przeszłości zabrało jej 2,5 roku terapii.

Narosło, zwłaszcza w polskim społeczeństwie stereotypowe przekonania o tym, czym zajmuje się psycholog, psychoterapeuta i psychiatra oraz jakie są różnice w ich pracy nie tylko nie pomaga, ale przeszkadza w szukaniu pomocy. Jakże często wolimy wziąć pigułkę myśląc, że przyniesie nam ona szybką ulgę, zamiast zainwestować w pracę, która mimo że wymaga zaangażowania i wysiłku, zmienia na trwałe jakość naszego życia.

*Małgorzata Żółek*

\*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,

zaczepniętych z lat pracy klinicznej.

Artykuł opublikowany 26 marca, 2011 r. w tygodniku Kurier Plus na stronie 16.

