

*Kompulsywne zakupy i pracoholizm – jak
nie roztrwonić życia?*

Kompulsywne zakupy i pracoholizm – jak nie roztrwonić życia?

Cytaty

Jan Paweł II. Adhortacja *Pastores dabo Vobis*, 25.03.1992 nr 8.

„Młodzi ulegają fascynacji tak zwanym „społeczeństwem konsumpcyjnym”, które zniewala ich i zamyka w kręgu indywidualistycznej, materialistycznej i hedonistycznej interpretacji ludzkiej egzystencji. Jedyńm ideałem życiowym staje się wówczas dobrobyt materialny, który trzeba osiągnąć za wszelką cenę i bezwarunkowo. Odrzuca się zatem wszystko to, co wiąże się z ofiarą, oraz rezygnuje z trudu poszukiwania wartości duchowo-religijnych i życia zgodnego z nimi. Prymat *być* nad *mieć* zostaje przysłonięty przez wyłączną „troskę” o rzeczy, co powoduje, że wartość osoby oraz relacji międzyludzkich rozumie się i przeżywa nie według logiki daru i bezinteresowności, lecz według egoistycznej logiki posiadania, a także instrumentalnego stosunku do drugiego człowieka”.

Jan Paweł II. Encyklika *Evangelim Vitae*, 25.03.1995 nr 23.

„Osłabienie wrażliwości na Boga i człowieka prowadzi nieuchronnie do *materializmu praktycznego*, co sprzyja rozpowszechnianiu się indywidualizmu, utylitaryzmu i hedonizmu. Ujawnia się tu także niezmienna prawdziwość słów Apostoła: „A ponieważ nie uznali za słuszne zachować prawdziwe poznanie Boga, wydał ich Bóg na pastwę na nic niezdatnego rozumu, tak że czynili to, co się nie godzi” (Rz 1, 28). W ten sposób wartości związane z „*być*” zostają zastąpione przez wartości związane z „*mieć*”.

Jedyńm celem, który się bierze pod uwagę, jest własny dobrobyt materialny. Tak zwana „jakość życia” jest interpretowana najczęściej lub wyłącznie w kategoriach wydajności ekonomicznej, nie uporządkowanego konsumpcjonizmu, atrakcji i przyjemności czerpanych z życia fizycznego, natomiast zapomina się o głębszych — relacyjnych, duchowych i religijnych — wymiarach egzystencji.

W takim klimacie *cierpienie*, które nieustannie ciąży nad ludzkim życiem, ale może też stać się bodźcem do osobowego wzrostu, zostaje „ocenzurowane”, odrzucone jako bezużyteczne, a nawet jest zwalczane jako zło, którego należy unikać zawsze i we wszystkich okolicznościach. Gdy nie można go przewyciężyć i gdy znika nawet nadzieja na dobrobyt w przyszłości, człowiek skłonny jest sądzić, że życie straciło wszelki sens, i doznaje coraz silniejszej pokusy, aby przypisać sobie prawo do położenia mu kresu.

W tym samym kontekście kulturowym *ciało* nie jest postrzegane jako typowa rzeczywistość osobowa, znak i miejsce relacji z innymi, z Bogiem i ze światem. Zostaje sprowadzone do wymiaru czysto materialnego: jest tylko zespołem organów, funkcji i energii, których można używać, stosując wyłącznie kryteria przyjemności i skuteczności. W konsekwencji także *plciowość* zostaje pozbawiona wymiaru osobowego i jest traktowana instrumentalnie: zamiast być znakiem, miejscem i językiem miłości, to znaczy daru z siebie i przyjęcia drugiego człowieka wraz z całym bogactwem jego osoby, staje się w coraz większym stopniu okazją i narzędziem afirmacji własnego „ja” oraz samolubnego zaspokajania własnych pragnień i popędów. Zniekształca się w ten sposób i fałszuje pierwotną treść ludzkiej plciowości, zaś dwa znaczenia — jednoczące i prokreacyjne — wpisane głęboko w naturę aktu małżeńskiego, zostają sztucznie rozdzielone: jedność mężczyzny i kobiety zostaje tym samym zdradzona, a płodność poddana ich samowoli. *Prokreacja* jest wówczas traktowana jako „wróg”, którego należy unikać we współżyciu

płciowym: jeżeli zostaje przyjęta, to tylko dlatego, że wyraża pragnienie czy wręcz wolę posiadania dziecka „za wszelką cenę”, a wcale nie dlatego, że oznacza bezwarunkową akceptację drugiego człowieka, a więc także otwarcie się na bogactwo życia, które przynosi z sobą dziecko.

Opisana tu materialistyczna wizja prowadzi do *prawdziwego zubożenia relacji między osobami*. Szkodę ponoszą tu przede wszystkim kobiety, dzieci, chorzy lub cierpiący, starcy. Właściwe kryterium, które powinno przesądzać o uznaniu godności osoby — to znaczy kryterium szacunku, bezinteresowności i służby — zostaje zastąpione przez kryterium wydajności, funkcjonalności i przydatności: drugi człowiek jest ceniony nie za to, kim „jest”, ale za to, co „posiada, czego dokonuje i jakie przynosi korzyści”. Oznacza to panowanie silniejszego nad słabszymi.

Jan Paweł II. Homilia podczas Mszy św. i beatyfikacji, Kraków - Błonia, 18.08.2002

„Trzeba spojrzenia miłości, aby dostrzec obok siebie brata, który wraz z utratą pracy, dachu nad głową, możliwości godnego utrzymania rodziny i wykształcenia dzieci doznaje poczucia opuszczenia, zagubienia i beznadziei. Potrzeba "wyobraźni miłosierdzia", aby przyjść z pomocą dziecku zaniedbanemu duchowo i materialnie; aby nie odwracać się od chłopca czy dziewczyny, którzy zagubili się w świecie różnorodnych uzależnień lub przestępstwa; aby nieść radę, pocieszenie, duchowe i moralne wsparcie tym, którzy podejmują wewnętrzną walkę ze złem. Potrzeba tej wyobraźni wszędzie tam, gdzie ludzie w potrzebie wołają do Ojca miłosierdzia: "Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj". Oby dzięki bratniej miłości tego chleba nikomu nie brakowało! "Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią" (Mt 5, 7)”.

Konwersatorium 102

(21 kwietnia 2018 r.)

Kompulsywne zakupy i pracoholizm – jak nie roztrwonić życia?

Prowadzący: **Katarzyna Kucewicz**, psycholog i psychoterapeutka, **Agnieszka Chojnowska**, psycholog, certyfikowana terapeutka NEST I stopnia.; **Roman**, twórca i moderator grupy anonimowych dłużników; **Magdalena Smaś-Myszczyszyn**, psychoterapeutka, certyfikowana psychoterapeutka uzależnień, Superwizor KBPN; **Jadwiga Glińska**, autorka książki; **Włodzimierz Wieczorek**, moderator, nauczyciel akademicki, Szkoła Wyższa Przymierza Rodzin.

Włodzimierz Wieczorek

Podczas dzisiejszego Konwersatorium, które jest poświęcone uzależnieniom behawioralnym, będziemy omawiać uzależnienia popularnie nazywane pracoholizmem i zakupoholizmem. Jesteśmy zanurzeni w kulturze, która przewartościowuje intensywną pracę i promuje zakupy, potrzebę posiadania, potrzebę dowartościowywania się poprzez posiadanie czy sukcesy w pracy. Być może, te fakty sprawiają, że jesteśmy mniej wrażliwi na przekraczanie pewnych granic i dostrzeżenie momentu, w którym praca i zakupy, posiadanie dóbr materialnych przestają być środkiem do celu, lecz stają się celem samym w sobie.

Mam zaszczyt powitać w naszej społeczności akademickiej szanownych naszych gości. Bardzo serdecznie witam panią Katarzynę Kucewicz, która jest psychologiem, psychoterapeutką i autorką książki poświęconej problematyce zakupoholizmu. Pani Katarzyna otworzy dzisiaj nasz panel prelekcją poświęconą temu zagadnieniu, ale też rozwinie problematykę poświęconą uzależnieniu od pracy. Serdecznie witam panią Agnieszkę Chojnowską, psychologa, certyfikowaną terapeutkę pierwszego stopnia. Moderatorem naszego spotkania będzie pani Magdalena Smaś-Myszczyszyn, która oprócz licznych tytułów związanych z psychoterapią ma też ten, który jest związany z naszą uczelnią, a mianowicie jest kierownikiem merytorycznym studiów podyplomowych na kierunku Specjalista terapii uzależnień. W naszym panelu dyskusyjnym witam również bardzo serdecznie pana Romana, który jest twórcą i moderatorem grupy anonimowych dłużników, która funkcjonuje w Warszawie, w Śródmieściu. Jego udział pozwoli nam spojrzeć na zakupoholizm i pracoholizm od strony osoby, która na co dzień jest zanurzona w problematyce osób uzależnionych od kupowania czy pracy.

W sposób szczególny chciałbym też powitać panią Jadwigę Glińską. Pani Jadwiga jest autorką książki pod tytułem „Baśnie terapeutyczne dla młodzieży i dorosłych”, opublikowanej w naszym wydawnictwie. Jej wypowiedź pozwoli nam dowiedzieć się, jaką funkcję terapeutyczną mogą spełniać baśnie.

Magdalena Smaś-Myszczyszyn

Witam wszystkich bardzo serdecznie. Nasz panel zaczniemy wypowiedzią pani Katarzyny Kucewicz o zakupoholizmie – skali problemu, profilaktyce, diagnozie i terapii. Dwa lata temu przeczytałam książkę pani Katarzyny, która mnie zachwyciła. Korzystam z książki na każdym wykładzie dotyczącym zakupoholizmu. Książka zainspirowała mnie również do badań, które prowadzę. Zrobiła pani kawał świetnej roboty. Wszystko jest usystematyzowane, napisane językiem, który każdy zrozumie.

Katarzyna Kucewicz

Bardzo się cieszę i bardzo dziękuję. To miło słyszeć, że się komuś moja książka podobała. Na wstępie powiem dwa zdania o sobie. Jestem psychologiem, psychoterapeutą, a też pedagogiem. Prowadzę w Warszawie, w Śródmieściu, ośrodek psychoterapii Inner Garden. Od dziewięciu lat zajmuję się pomocą osobom z różnymi problemami. Taka jest specyfika wszystkich terapeutów, że zawsze zaczynają od najtrudniejszych rzeczy, a później idą do łatwiejszych. Ja też początkowo pracowałam w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, gdzie pracowałam z pacjentami psychotycznymi i z pacjentami z zaburzeniami nastroju, a dzisiaj główny obszar mojej pracy to są mniej trudne problemy relacyjne, problemy z poczuciem własnej wartości. Natomiast od początku mojej pracy w zasadzie do dzisiaj jednym z takich moich koników, niezależnym od tego, czym się zajmuję i gdzie pracuję, jest właśnie zakupoholizm. Nie jestem terapeutą uzależnień, natomiast jako psychoterapeutkę zawsze ten problem mnie interesował z różnych przyczyn. Przede wszystkim dlatego, że w Polsce zawsze było bardzo mało osób zajmujących się *stricte* zakupoholizmem. Kiedy chciałam swoje pacjentki z tym problemem odesłać do jakiejś grupy, to kwalifikowałam je do grup hazardzistów, bo uznaje się, że każde uzależnienie ma bardzo podobny mechanizm. Zakupoholizm jest trochę innym uzależnieniem od hazardu, bo wprawdzie również trwoni się pieniądze, ale po pierwsze – jest to trochę inaczej postrzegane społecznie, a po drugie – zupełnie inna jest grupa osób, które mają problemy z zakupami, a także bardzo często zupełnie inne są powody, dla których ludzie tkwią w nałogu. Powody, dla których rozpoczął się nałóg, zazwyczaj są takie same w przypadku wszystkich uzależnień, ale tkwienie w nałogu może być już związane zupełnie z innymi czynnikami niż przy innych uzależnieniach.

Pomyślałam, że zacznę od napisania książki. W 2015 roku wydałam książkę, jedyną jak dotychczas na rynku polskim i jedną z nielicznych na świecie. Jest to obszar niezbadany, napisałam książkę na temat zakupoholizmu. Starłam się ją napisać językiem prostym, bo przeznaczyłam ją nie tyle dla specjalistów, co dla osób, które mają problem z zakupami, i tam też opracowałam swój program autoterapii. Na ile autoterapia jest możliwa w przypadku leczenia uzależnień, to jest dyskusyjne, ale na pewno autoterapia może pomóc zdiagnozować u siebie problem i może dać powód do pogłębienia pracy w gabinecie terapeutycznym.

Jeżeli chodzi o skalę zjawiska, to jest ona dosyć niezbadana. Mówi się, że w Polsce 3-5% osób może mieć problem z nadmiernym wydatkowaniem. W Wielkiej Brytanii odsetek ten waha się między 15-20% i oczywiście obwinia się za to konsumpcjonizm, kulturę instagrama, nowych technologii, które mówią „po co ci stary iPhone, jak możesz mieć taki sam, tylko nowy różniący się tylko tym, że ma S napisane”. Taka kultura sprawia, że ludzie zaczynają tracić kontrolę. W Polsce są to głównie dziewczyny, kobiety. Przedział wiekowy jest między 25 a 35-45 lat. To są głównie osoby uzależnione od zakupów. Mimo iż mówi się, że to uzależnienie dotyka w 90% kobiet, to nie znaczy, że mężczyźni nie są zakupoholikami,

tylko że mężczyźni rzadziej się do tego przyznają. Raczej mówią, że są kolekcjonerami, albo mają inne uzależnienie jeszcze bardziej utrudniające im życie. Przez to mężczyźni są jeszcze grupą niezdiagnozowaną, bo żeby zdiagnozować mężczyznę, to musi się on przyznać, musi to wiedzieć sam przed sobą. A mechanizm wyparcia zakupocholizmu jest stosunkowo łatwy do wdrożenia, ponieważ zakupy tak samo jak pracoholizm, o którym będę jeszcze mówiła, są uzależnieniami, które są społecznie wyjątkowo akceptowalne. Uważa się, że dzięki temu nasza gospodarka kwitnie. Pracoholicy pracują do późnych godzin nocnych i są bardzo wydajni, zakupoholicy zaś wydają wszystkie pieniądze na rzeczy, których w większości nie potrzebują, przez co trzeba je stale produkować, podwyższać ich rangę i gospodarka się kręci. Ciekawym doświadczeniem, było to, że kiedy napisałam swoją książkę i wydawało mi się, że media, w których jestem dość częstym gościem, będą dla mnie teraz szczególnie otwarte, okazało się, że wcale tak nie jest. Mówienie o zakupocholizmie nie jest dobrze widziane. Trudno się dziwić, kiedy równocześnie jest dwadzieścia reklam, na przykład, farb do włosów czy jakichś nowych sklepów z ubraniami. To jest niewygodny temat.

Zakupocholizm i pracoholizm łączą się ze sobą. Sporo moich pacjentek dużo pracuje i dużo chodzi na zakupy. Żeby mieć pieniądze na swoje zakupy, ludzie wybierają różne drogi: albo zaciąganie długów, albo pracę na dwa etaty, lub, jeśli ktoś jest lekarzem, to branie sobie tytułu pacjentów, żeby na wszystkie potrzeby na pewno starczyło. Trzecia droga to też dobrze się ożenić lub wyjść za mąż, żeby móc spokojnie realizować swój nałóg. Definicję zakupocholizmu pewnie państwo znacie. Jest to nadmierne kupowanie. Zakupoholik od osoby rozrzutnej różni się tym, że wydaje za dużo w stosunku do swego konta bankowego. Zakupy są na pograniczu debetu albo wydawane są pieniądze, które wcześniej były przeznaczone na coś innego. Zawsze w domyśle: „jakoś to będzie”. To magiczne myślenie w zakupocholizmie jest czymś ciekawym do obserwowania, na przykład, słowa pacjentek, które wydały wszystkie pieniądze, które miały być na czynsz, a one mówią, że w kolejnym miesiącu się zarobi i zapłaci podwójnie. Oczywiście do tego nie dochodzi. Magiczne myślenie, dosyć dziecięce, infantylne, polega na tym, że zakupoholik myśli „jakoś to będzie”, „najwyżej ktoś mi pożyczy”, albo „to jest taka okazja, że ja muszę mieć tę sukienkę. Bo jak ja nie będę miała tej sukienki, to inni ją kupią i już nie będzie”, albo myślenie „jeżeli nie będę miała takiego zegarka czy takiej spódnicy, to będę nikim”.

Osoby z zakupocholizmem mają na ogół ogromnie zaniżone poczucie własnej wartości, a zakupy służą temu, żeby podwyższyć sobie poczucie bycia atrakcyjnym, ważnym, kompetentnym. Tak się oczywiście nie dzieje. Kobieta kupuje sobie, na przykład, torebkę za dziesięć tysięcy złotych i po tygodniu, lub czasem już po jednym dniu, zachwyty znikają i następuje coś, co jest charakterystyczne dla większości uzależnień, czyli pojawiają się wyrzuty sumienia i poczucie, że się przesadziło, że się przegięło. Wtedy przychodzi taki moment, że osoba sobie obiecuje, że to był „ostatni raz”. Do następnej sytuacji napięciowej trzyma się swojego postanowienia, po czym znowu idzie wydawać pieniądze. Od rozrzutności zakupocholizm różni się tym, że osoba wydaje dużo więcej, niż jest w stanie, niż może, po drugie – ma wyrzuty sumienia, a po trzecie – nie potrafi wytrwać w swoim postanowieniu. Obiecuje sobie, że już nigdy tego nie będzie robić i za chwilę te obietniczki odchodzą do lamusa, bo pragnienie, bo głód zakupowy jest tak silny, że on nie pozwala dotrzymać obietnicy. Kolejnym bardzo ważnym kryterium uzależnienia od zakupów jest to, że osoba zaczyna regulować swoje emocje zakupami, czyli że zakupy stają się jedynym działającym

antydepresantem. I tak dynamika leczenia „doła” zakupami wygląda w ten sposób, że na początku zakupoholiczka tylko wtedy, kiedy mocno pokłóci się z mężem, idzie na zakupy. Później wystarczy drobna sprzeczka w osiedlowym sklepie i też idzie na zakupy, a później wystarczy, że sobie pomyśli o tej sprzeczce sprzed tygodnia i też musi iść na zakupy. Następuje rodzaj eskalacji tej odporności, czyli ktoś najpierw uspokajał się przez zakupy, a później wystarczy, że sobie przypomni o sytuacji nerwowej, żeby wywołać głód. Ten głód tak nas zniewala i nakręca, że człowiek zaczyna myśleć pod jego wpływem.

Samo uzależnienie zbadano w 1951 roku. Chodziło wtedy o manię gromadzenia, a z czasem zaczęto przyglądać się zjawisku. W 2003 roku Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne zauważyło, że rzeczywiście ludzie mogą uzależnić się od zakupów. Są różne powody, dla których tak się dzieje. Równocześnie zakupoholizm przez to, że częściej uzależniają się kobiety, jest często marginalizowany.

Kiedy pisałam książkę w 2015 roku, to w tym samym czasie jakaś polska firma wyprodukowała t-shirty z napisem „zakupoholiczka”. Dziewczyny sobie kupowały te koszulki i były zachwycone, że je mają. Żartowały sobie na forum, że „ja też jestem zakupoholiczką”. To było takie śmieszne, fajne. Bluzka była różowa, ładna i pomyślałam sobie wtedy, czy byłby taki sam efekt, gdybym sobie uszyła koszulkę z napisem „narkomanka” albo „alkoholiczka”, lub gdyby jakaś firma wyprodukowała taką koszulkę. Na pewno nie. To są zbyt poważne uzależnienia, od których można umrzeć. A zakupy często są bagatelizowane, marginalizowane jako uzależnienie. Zupełnie niegroźne. Tymczasem większość zakupoholiczek doświadcza bardzo silnych zaburzeń nastroju, czyli depresji, zaburzeń lękowych, samotności, ale też bardzo często jest tak, że zakupy są przyczyną różnych trudności życiowych. Przyszła do nas kiedyś para, która non stop się kłóciła, a powodem kłótni było to, że ona wydawała pieniądze i oszukiwała swego partnera. Doprowadziło to do konfliktu rodzinnego. Często tak jest, że zakupoholiczki swoimi zachowaniami doprowadzają do zerwania ich związków, a one są na skraju załamania nerwowego, są maltretowane, nie potrafią się zatrzymać, nie potrafią nie pójść do sklepu i nie zrobić zakupów. Wtedy dopiero się do nas zgłaszają.

Powiem państwu teraz, jak się leczy. Odsyłam państwa do mojej książki. Tam jest cały przekrój tego, w jaki sposób my pracujemy. Zaczynamy od automonitoringu, przygotowania diagramu, jakie emocje towarzyszą zachowaniom zakupowym. Uczymy też wydatkować pieniądze, żeby osoba uzależniona nauczyła się kontrolować wydatki. To jest początek. A później szuka się głębiej. Czym nie jest zakupoholizm? Nie jest rozrzutnością i nieumiejętnością oglądania reklam, czy korzystania z instagrama, bo ktoś coś widzi na instagramie i od razu musi kupić wszystkie ubrania. Bardzo często w zakupoholizmie chodzi o lęk przed śmiercią, o problemy w domu, o trudności w relacji z ojcem. Oprócz psychoterapii, którą prowadzimy, korzysta się też z hipnozy oraz jogi, medytacji, afirmacji. O tym wszystkim piszę w mojej książce.

Magdalena Smaś-Myszczyszyn

Dziękuję bardzo pani Katarzynie. Teraz chciałabym zaprosić pana Romana, który jest moderatorem grupy anonimowych dłużników. Chciałam podkreślić, że udało się panu Romanowi tę grupę stworzyć, a równocześnie wiem, jakie ogromne trudności miał Poznań ze

stworzeniem takiej grupy, gdzie jest Roman Pomianowski, autor programu radzenia sobie z zadłużeniem i jest centrum pomocy osobom zadłużonym.

Z ogromną ciekawością posłuchamy, jak to wyglądało w Warszawie i co mogą państwo zaoferować anonimowym dłużnikom.

Pan Roman

Mam na imię Roman. Nie będę się przedstawiał z nazwiska, gdyż jest to u nas taka tradycja. Powiem parę słów o sobie. Założyłem tę grupę razem z moim kolegą Tomkiem. Jestem również niepijącym alkoholikiem. Zaczęło się od kłopotów finansowych, mimo że całe życie pracowałem w finansach. Jestem z wykształcenia ekonomistą. Pracowałem jako główny księgowy, dyrektor finansowy. Myślałem, że to mi będzie pomagało. Niestety, nie udawało mi się. Po kolejnym poważnym kryzysie postanowiłem założyć grupę anonimowych dłużników. Nasza grupa funkcjonuje na ulicy Poznańskiej 38 już od pięciu lat i liczy 8-10 osób. Początki były bardzo trudne. Była jeszcze jedna grupa w Warszawie, ale ona się rozpadła przez brak prowadzącego. Funkcjonowała 1,5 roku. W tej chwili powstała na Skypie grupa prowadzona przez osobę, która mieszka we Francji. Skupia głównie Polaków, którzy mieszkają za granicą.

Nie wiem, czy państwo się orientują, na czym polega program 12 kroków? Jest on wprawdzie głównie dla alkoholików, ale został on zaadaptowany do różnych uzależnień. Ten program działa wolno, ale działa. Znając program, byłem przekonany, że zadziała on w przypadku ludzi uzależnionych od pieniędzy. Sam byłem uzależniony bardzo mocno od pieniędzy, od hazardu i od zakupoholizmu. Moim zdaniem, u mężczyzn zakupoholizm jest poważniejszy, bo my się koncentrujemy na poważniejszych sprawach i wchodzi tutaj w grę gruba gotówka. Mam kumpla, który funkcjonuje na Allegro i ma całą piwnicę założoną sprzętem elektrotechnicznym. Kiedy wchodzę do mieszkania mojej kobiety (mieszkamy osobno), to nie można zamknąć szafy albo piwnicy. Przy zakupach jest używane pojęcie „śmieciowe zakupy”, mamy również „śmieciowe kredyty”, „śmieciowe umowy o pracę”, „śmieciowe jedzenie”. Możecie państwo sprawdzić, ile macie w domu śmieci. Wystarczy otworzyć szafę albo szufladę i zobaczyć, ile ma się rzeczy, których nie używało się przez rok. Jeżeli znajdziecie państwo powyżej pięciu, to macie problem. Ograniczyłem, na przykład, ilość koszul. Mimo wszystko mam ich za dużo. Napisałem sobie, ile mogę mieć rzeczy w domu. Na przykład, mogę mieć 10 książek, a mam 30, miałem zaś ponad 4000 książek. I nikt nie chciał tych książek ode mnie wziąć. Mój syn nosił je do antykwariatu i sprzedawał. To były głównie bardzo drogie książki. Kosztowały kupę pieniędzy. Przy takiej „czynnościówce” robi się długi.

Jestem osobą, która bardzo łatwo umie wytworzyć wokół siebie atmosferę zaufania. Ludzie mi bardzo szybko ufają. A ja jestem takim bezwzględny złodziejem. To też jest moje uzależnienie czynnościowe. Teraz nie kradnę. Całe życie kradłem. Nie siedzę. Nie siedziałem. Miałem parę przykrych wpadek. Z uwagi na to, że byłem zawsze przy pieniądzach, zawsze byłem tym, który podpisywał, więc mi łatwo było wystawiać fałszywe dokumenty finansowe. Zawsze ostatnie dni w miesiącu przed wypłatą zajmowałem się tylko rozliczaniem ludzi, którzy do mnie przychodzili. Wtedy wchodziłem w różne układy i kradłem dwa do trzech razy tyle, ile wynosiła moja pensja. Moja pensja starczała mi tylko na drobne wydatki. Robiłem to latami. Okradałem firmy, w których pracowałem, i uważałem, że

to jest normalne, bo mi za mało płacą, że jestem wykorzystywany. Oczywiście jest to złodziejstwo bardzo częste w naszym społeczeństwie.

Jest u nas duże przyzwolenie dla kradzieży. Ludzie chętnie w to wchodzą, szczególnie w budownictwie. Pamiętam, że pierwszą poważną łapówkę wziąłem zaraz po studiach. „Zwyczajowo” wykonawca odpalał 10% sumy remontu dla zleceniodawcy i 10% dla ludzi z nadzoru, którzy odbierali te roboty. Remontem były duże roboty malarskie. Byłem kierownikiem i robiłem remont. Człowiek, który robił u mnie ten remont, od razu mi powiedział, że da mi duży procent. To było wtedy pięć moich pensji. Ja nie chciałem wziąć. Przyjechali do mnie wtedy inżynierowie z nadzoru budowlanego z Wrocławia i powiedzieli, że będę idiotą, jeśli tego nie wezmę. I tak się zaczęło. Gdy byłem dyrektorem administracyjnym, to na koszt firmy potrafiłem przerzucać swoje wydatki osobiste i to u nas było nagminne. Kadra zarządzająca „topi w kosztach firmy” rachunki za np. wesele dzieci, prywatne wyjazdy na wczasy itp. Nagminnie „topi się” opłaty za paliwo, telekomunikację, prasę itp. Jest na to przyzwolenie społeczne, że przerzuca się wszystkie wydatki, nawet odwiedziny u panienek w domach publicznych. One wystawiają rachunki. I to robi kadra kierownicza. O tym się nie mówi.

Ta grupa, gdy ją zakładałem, spotykała się z odrzuceniem w środowisku, czyli na przykład wśród alkoholików. Bo o długach się nie mówi. Do mnie zgłaszają się ludzie, którym pomagam przy upadłości finansowej i też prowadzę grupę wzajemnej pomocy z finansów osobistych. Problemów jest mnóstwo, bardzo różnych.

Jeśli chodzi o uzależnienie od alkoholu, to świadomość jego w społeczeństwie jest dojrzała, natomiast w stosunku do zakupoholizmu czy pracoholizmu to jeszcze daleka droga. Tych uzależnień czynnościowych jest naprawdę dużo. Ostatnio przyszła do nas kobieta z mężem. Oboje na emeryturze. Ona wpadła w takie zadłużenie, że nie mogła samodzielnie go spłacić. Brała kredyt za kredytem, żeby spłacać poprzednie. Mąż o tym nie wiedział. Takich przypadków mamy masę. Przychodzą ludzie, gdzie całe rodziny są zadłużone. Córka żyruje matce, matka córce, synowi. I nie ma jak tego ruszyć. Mówi się, że jak masz za mało pieniędzy, to weź jeszcze jeden kredyt, albo weź jeszcze jeden etat, a jak wylądujesz w szpitalu, to wtedy może będziesz miał szansę coś zrobić.

Magdalena Smaś-Myszczyszyn

Dziękujemy bardzo panu Romanowi. Teraz chciałabym poprosić panią Agnieszkę Chojnowską, która przedstawi nam studium przypadku.

Agnieszka Chojnowska

Nie jestem terapeutą uzależnień. Nie pracuję z osobami uzależnionymi. Jestem psychologiem – co jednak nie znaczy, że nie stykam się z tym problemem w mojej pracy. Od pięciu lat pracuję w Zespole Leczenia Środowiskowego. Mam pacjentów z różnymi problemami, począwszy od zaburzeń nastroju, a skończywszy na psychozach. Większość z nich ma za sobą doświadczenia różnorodnych traum. Między innymi są to traumy związane z uzależnieniami ich bliskich bądź też z konsekwencjami tych uzależnień. Z tej perspektywy chciałabym powiedzieć kilka słów.

Chciałabym przedstawić państwu studium przypadku. Będę mówić o pewnym chłopaku. Dajmy mu na imię Patryk. Kiedy poznałam Patryka, miał 16 lat i od półtora roku

znaczące problemy w szkole. Został objęty programem nauczania indywidualnego. Problemy zaczęły się od przejścia ze szkoły podstawowej do gimnazjum. Nowe środowisko, nowi koledzy. Zaczęły się wagarować. Chłopak chciał istnieć w towarzystwie. Koledzy proponowali mu coraz to kolejne nowe doświadczenia, począwszy od papierosów, przez alkohol, skończyło się na jednorazowym kontakcie z dopalaczami. Po pierwszym przyjęciu dopalaczy chłopak wyładował na izbie przyjęć ze względu na objawy fizyczne, somatyczne, bóle w klatce piersiowej, kołatanie serca, nasilony lęk, sugerujące, że może się coś dziać z jego zdrowiem fizycznym. Na szczęście nic takiego się nie potwierdziło. Natomiast w efekcie Patryk zaczął unikać rówieśników jako osób zagrażających, bo to oni go częstowali i oni go zachęcali. Skończyło się na tym, że Patryk przestał chodzić do szkoły. Mama starała się o nauczanie indywidualne. Jeden rok, drugi, trzeci. Kiedy Patryk trafił do mnie, był w drugiej klasie gimnazjum, po roku niezdanym ze względu na wagarowanie. Nie wiem, co się z nim dzieje obecnie. Patryk, unikając relacji z kolegami i relacji w ogóle, zamykając się w domu, zaczął kompensować sobie brak tych relacji gramami komputerowymi. Nie wiem, czy się od nich uzależnił. Znając jego historię życia – jest to możliwe.

Pracując z naszymi pacjentami, mam okazję przyglądać się temu, w jaki sposób deficyty płynące z ich dzieciństwa, z braku realizacji najbardziej podstawowych potrzeb emocjonalnych, wpływają na ich życie. Gdybyśmy przyjrzeliby się temu, w jaki sposób były realizowane potrzeby Patryka, Oliwii, Maćka, Michała – wszystkich tych dzieciaków, które się zgłaszają, między innymi, do nas, to zobaczyliby państwo, o jakich najbardziej podstawowych potrzebach emocjonalnych u dzieci możemy mówić. Zwykle kiedy pracujemy już nad tymi potrzebami, to pacjenci mówią „Miałem pokój. Zabawki. Wszystko właściwie miałem. Nic się nie działo”. Ale gdy dochodzimy do tego, jak wyglądały relacje, to okazuje się, że nie miały zaspokojonej potrzeby bezpieczeństwa, bo taty nie było. „Byłem jedynym facetem w domu. Najmłodszym. Mama i siostra mówiły, że tata to jest ten zły, ten nieodpowiedzialny, łajdak. I jeszcze mówiły, że ja jestem do niego podobny”. Również nie była zaspokojona potrzeba akceptacji nie była zaspokojona: „Jeżeli ja jestem podobny do tego taty łajdaka, to też nie mogę być akceptowany. Jak nie mogę być akceptowany przez moją siostrę czy moją mamę, to szukam tej akceptacji wśród rówieśników, takich samych łajdaków jak mój tata, chłopców”. A potrzeba miłości? „Jeżeli ja jestem jedynym przedstawicielem płci męskiej w domu, tym, który jest skazany na to, że będzie porzucał swoje dzieci, rodzinę, że jest niedobry, że jest nieodpowiedzialny, że źle traktuje kobiety, to przecież kochać mnie nie można”. Jak wygląda samoocena takiego dziecka? Raczej marnie.

U Patryka potrzeby finansowe, z którymi może się wiązać w przyszłości zakupoholizm, też w nienajlepszej formie. Taty nie ma, mama zaś ciągle pracuje na licznych etatach, bynajmniej nie po to, żeby kupować, tylko aby zabezpieczyć najważniejsze potrzeby, praktycznie jest nieobecna. Nie było więc rozmów Patryka z mamą. Kiedy patrzyłam na Patryka, to nie byłam pewna, czy kiedy zacznie zarabiać pierwsze pieniądze, nie będzie ich wydawał w sposób nieodpowiedni, bo nikt go tego nie nauczył. On nie był nauczony, że jego potrzeby mogą być szanowane. Przecież zawsze ważniejsze było to, żeby zapłacić czynsz, niż żeby kupić coś, na czym chłopakowi bardzo zależy. On nawet nie powie o tym, że jemu zależy, bo jego się nie słucha. Rzeczywiście jest tak, że chłopak nawet nie wie, że ktoś do nich przyjeżdża, czy ich odwiedza, bo wcale nie wychodzi z pokoju. Tylko siedzi i tłucze w swój komputer.

Niestety, w przypadku Patryka, tak jak i wielu innych naszych młodych pacjentów, prawdziwą trudność stanowi praca z rodzicami, dlatego że często jednego z rodziców w ogóle nie ma w tym systemie rodzinnym, albo jest mama alkoholiczka, tata uzależniony od narkotyków, bądź tata, który popełnił samobójstwo. W przypadku Patryka mama w depresji, nielecząca się, bo nie ufa lekom, nie ufa lekarzom, bo generalnie nikomu nie ufa. Przecież ona też jest pokrzywdzona przez życie i bez pomocy, o którą nie umie prosić. Cały problem polega na tym, że z tym 16-, 17- letnim chłopcem mogę zacząć pracować jako psycholog, nie jako terapeuta uzależnień. Do tego potrzebni są rodzice, żeby go wspierać, żeby przedłużyć trochę to, co na sesji, bo to jest mały fragment jego życia. A rodziców nie ma, bo oni są zajęci czymś innym. Zostawiamy nasze dzieci. Tak naprawdę nam też jest trudno znaleźć równowagę między pracą a rodziną. Czasem sama się zastanawiam nad tym, czy kiedyś ktoś będzie musiał leczyć moje dzieci z tego, z czego ja leczę dzieci innych. Bo przecież w mojej pracy zdarzają się sytuacje, kiedy dzwoni kolejny pacjent, w trudnej sytuacji życiowej, czasem w sytuacji krytycznej, a ja muszę podjąć decyzję – jechać do pracy z potrzebującym, czy zostać z własnymi dziećmi.

Dyskusja

Magdalena Smaś-Myszczyszyn

Dziękuję bardzo pani Agnieszce. Jeśli mają państwo pytania do naszych dzisiejszych prelegentów, to zapraszam.

Na początku chciałabym zapytać panią Katarzynę, czy mogłaby powiedzieć trzy słowa o teorii Winnicotta. Myślę, że może być to ciekawe dla naszych studentów, zarówno z terapii uzależnień, jak i studentów nauczania wczesnoszkolnego.

Katarzyna Kucewicz

Winnicott badał dzieci. Należał do grupy prekursorów psychoterapii i obserwował zachowania dzieci. Badał je pod kątem zachowania, ich reakcji i też przywiązania. Teoria Winnicotta mówi o tym, że jeśli dziecku zabraknie jakiegoś obiektu, to dziecko zaczyna szukać obiektu zastępczego. Jeśli zabraknie miłości rodzicielskiej, to zaczyna tej miłości szukać niekoniecznie w innych ludziach. Czyli mówiąc życiowo, jeśli mamy na przykład dziecko, które ma rodzica oddalonego, bo ojciec jest marynarzem, a matka ciężko pracuje i w zasadzie jej nie ma, to takie dziecko ma deficyt obiektu. Ma deficyt miłości, deficyt bliskości i ten deficyt w nim sprawia, że dziecko zaczyna przywiązywać się do rzeczy, tak jak się przywiązywałoby do ludzi.

Jeśli dziecku zabraknie ojca, to często zaczyna ono siebie niszczyć, identyfikując się w ten sposób z ojcem, którego nie było. Chce zniknąć tak jak on. I też w swoich zachowaniach nałogowych zaczyna iść w stronę śmierci. Uzależnienia rozpatruje się jako ścieżkę w kierunku śmierci. To jest ścieżka, która doprowadza człowieka do tego, że on nie może normalnie żyć. Nie może cieszyć się życiem. Nie może cieszyć się z rzeczy, które kupuje.

W efekcie to, że mąż/partner denerwuje się, patrząc na to, ile druga osoba wydała, dla tej osoby nie ma to znaczenia. Często o osobach uzależnionych mówi się, że są to psychopaci. Słyszymy często „Ona widzi, że my nie mamy pieniędzy, a ostatnie pieniądze przeznaczają na

drogie ubrania”. To właśnie dlatego, że rzeczywiście osoby z zakupoholizmem mają kłopot w prawidłowym kształtowaniu więzi.

Magdalena Smaś-Myszczyszyn

Często substancja psychoaktywna też jest takim obiektem zastępczym dla naszych pacjentów. Kiedy z nimi rozmawiamy i pytamy, co się z nimi dzieje, kiedy wezmą taką substancję, to oni właśnie mówią o poczuciu błogości, ciepła, przytulenia, otulenia, wzięcia w ramiona.

Dr Jolanta Celebucka

Pracuję w poradni odwykowej. Mamy u nas różnych pacjentów. Zdarzają się też osoby uzależnione od zakupów. Mam pytanie do pani Katarzyny lub pana Romana. Zdarzają się pacjenci, których nie do końca mogę zdiagnozować jako zakupoholików, a są uzależnieni od brania kredytów. Czy jest coś takiego jak uzależnienie od kredytów, ale nie jest to zakupoholizm?

Pan Roman

Znam takie przypadki. Te osoby mają wewnętrzną potrzebę długu. Kredyt się bierze nie po to, żeby robić zakupy. To są głównie osoby, które biorą kredyt w paru bankach i z jednego kredytu spłacają następne. Mają na przykład siedem kart kredytowych i jedną kartą spłacają drugą. Ja sam pamiętam jaki odczuwałem strach kiedy pozbyłem się ostatniej karty kredytowej. Myślałem, że nie przeżyję z tych pieniędzy, które mi zostawały.

Głos z sali

Czy z zakupoholizmu można się wyleczyć?

Katarzyna Kucewicz

W przypadku alkoholizmu możemy zachować abstynencję. Nie możemy czegoś takiego zachować w zakupach czy w pracy. Musimy pracować i robić zakupy. Tutaj wyleczenie polega więc na umiejętności kontrolowania swoich impulsów i na nauce tego, jak to robić. Kiedy nasza kontrola się tak obniża, wtedy zaczynają się problemy. Poza monitorowaniem siebie, trzeba też rozpoznać źródła swoich problemów.

To jest bardzo ciekawy wątek tej wewnętrznej potrzeby długu. Co to znaczy, że ktoś ma potrzebę długu? Jak można mieć potrzebę długu? Warto doszukiwać się powodów. Bardzo często analiza powodu, czym jest ten dług, o co chodzi, przynosi wyjaśnienie. Potrzeba długu może nawet roztaczać się na zależności międzypokoleniowe. Czy jest dług, który ja noszę w sobie za wszystkich członków rodziny, którzy coś zawinili? Niezależnie od tego, którą ze ścieżek państwo wybiorą, warto jest eksplorować to, dlaczego ktoś potrzebuje być w długu. Bo osoba uzależniona z jakiegoś powodu potrzebuje być w długu, potrzebuje robić zakupy, potrzebuje czuć ten wyrzut sumienia. I warto się zastanowić, dlaczego ona tego potrzebuje. Co to jej daje.

Słyszałam o takiej osobie, która jest uzależniona od długów, bo – jak powiedziała – ,jeżeli nie ma długów, to nie ma motywacji do pracy. Pracuje po to, żeby spłacać długi. Inaczej jej się nie chce pracować.

Magdalena Smaś-Myszczyszyn

W tej sytuacji może jest to sposób samoukarania lub też zaburzenie osobowości. Trzeba się dowiedzieć, co leży u podłoża i dlaczego ktoś potrzebuje się sam ukarać. Być może jest to potrzeba zadośćuczynienia za swoje własne grzechy lub za to, co się działo w historii rodziny, na przykład dziadek sprzeniewierzał się wartościom, które były wyznawane w rodzinie. Takie historie się często pojawiają.

Piotr Jeske

W większości wypadków to są zaburzenia własnej wartości. Te osoby nie karzą się tym, że koniecznie mają dług. W pracy i własnym długu widzą swoją wartość, ponieważ jeśli nie mają długu, to nie mają poczucia posiadania własnego ciała, po prostu nie istnieją.

Magdalena Smaś-Myszczyszyn

Zaburzenia poczucia własnej wartości mają swoje konkretne powody. Zawsze coś za tym stoi. To jest tylko objaw.

Agnieszka Chojnowska

Warto zastanowić się, jakie przekonania wewnętrzne ma ta osoba. Jeśli, na przykład, w dzieciństwie nie miała wpływu na to, co i jak może robić, będąc dorosła nadal nie wierzy, że może o tym decydować. Musi natomiast spełniać wymogi społeczne: pracuje, bo tak trzeba, ma długi, bo tak trzeba.

Pan Roman

Warto też wspomnieć o tym, że dług może generować profity. Weźmy na przykład Gosię, która ma siostrę i brata. Oni sobie zawsze dobrze radzili, a Gosia sobie nie radziła. Ona zawsze musi mieć jakiś dług. Gdy jest spotkanie rodzinne, to ona uzyskuje pomoc. Ma z tego profity, z tego, że oni się nad nią litują, jej współczują.

Prezentacja książki pani Jadwigi Glińskiej

Włodzimierz Wiczorek

Szanowni państwo, za chwilę będziemy mogli odpowiedzieć sobie na pytanie, jaką funkcję wśród problemów zasygnalizowanych na naszych konwersatoriach może odegrać baśń terapeutyczna.

Jadwiga Glińska

Na ogół określenia baśń i bajka używane są zamiennie. Natomiast pragnę powiedzieć, że bajka to jest opowiadanie, które ma morał, a w baśni morał odkrywa słuchający, od którego wymagana jest koncentracja i pomyślenie. Dlatego baśnie mogą mieć działanie terapeutyczne, zachęcające do refleksji, niekiedy mogą pomagać stanąć w prawdzie. Baśnie uczą, jak żyć i pokazują strategię pokonywania przeszkód. Baśń to szczepionka uodporniająca bez skutków ubocznych. Bohater baśni jest albo zły, albo dobry, nie tak jak my –

ambiwalentny, wobec tego mamy wady, ale patrząc na bohatera, możemy spróbować coś poprawić.

(Fot. 1405) *Jadwiga Glińska*

Terapia baśnią może mieć też zastosowanie w terapii uzależnień. Osoby mające skłonności do alkoholu czy lekomanii inaczej kończą baśń, którą terapeuta zaczyna opowiadać. Na ogół to jest tak, że problem rozwiązuje się tu i teraz od razu, a nie szuka się strategii.

Jako psycholog psychoterapeuta w czasie swojej wieloletniej pracy zajmowałam się przede wszystkim diagnozą i terapią dzieci w wieku przedszkolnym. To wymagało współpracy z rodzicami, dziadkami, nauczycielkami. W zależności od problemu proponowałam w tym czasie nowatorską metodę, żeby rodzice wspólnie ze mną stosowali terapię u swoich dzieci, czyli co wieczór się z nimi bawili, rozmawiali i czytali odcinki baśni.

Pisaliśmy takie seriale dla określonych osób. Do słuszności tej metody upewniłam się, kiedy dwa lata temu uczestniczyłam w seminarium poświęconemu tej tematyce. Większość uczestników, stosując różne formy terapii w zależności od problemów, stosowała baśnioterapię. Rozmawiając z rodzicami o problemach dzieci, dochodziliśmy niekiedy do wspólnego wniosku, że może oni także powinni pomyśleć i przemyśleć swoje relacje. Niejednokrotnie udało mi się zachęcić małżeństwo, aby wyjechali we dwoje chociaż na weekend do „zaczarowanego lasu”, aby w ten sposób poprawić swoją komunikację. Często udało się napisać dobre zakończenie.

Baśnie pomagają w sytuacji, kiedy nie radzimy sobie z prawidłową hierarchią wartości, wykorzystaniem naszych talentów, wyborem drogi życiowej, lub umiejętności radowania się każdym pięknym dniem. W ten sposób pomagają autoterapii. Aby terapia przynosiła oczekiwany rezultat, konieczna jest prawidłowa samoocena, a to nie zawsze jest łatwe. W ten sposób powstawały „rady na dobry dzień”, które też są tutaj umieszczone. Proszę sobie wyobrazić sytuację, kiedy w pokoju jesteśmy tylko we dwie, ja i śliczna dziewczyna o urodzie i figurze modelki. Przed chwilą usłyszała ode mnie diagnozę, że jest nie tylko inteligentna, mądra, nie ma żadnych deficytów urody i posługuje się wspaniałym językiem, kiedy ona tymczasem była przekonana, o czym głośno mówiła, że jest brzydka, gruba i głupia. Kiedy zaproponowałam jej, żeby przeczytała początek „Rad na dobry dzień”, który się zaczyna „jestem ładną, mądrą i rozsądną dziewczyną”, nie mogła tego powiedzieć. Szeptala i nie wychodziło jej. Wobec tego umówiłam się z nią, że jak wróci do domu, to zawsze rano stając przed lustrem, będzie po cichu, a potem coraz głośniej mówiła te dobre rady. Po dwóch tygodniach mama dziewczyny zatelefonowała i zapytała „pani Jadwigo, czy nasza córka musi rano blokować łazienkę, aby ogłaszać nie tylko najbliższej rodzinie, ale i także sąsiadom, jaka ona jest wspaniała?”. Ta informacja bardzo mnie ucieszyła. Dziewczyna oczywiście zdała maturę i studiowała potem biologię, z dużym powodzeniem.

Na zakończenie chcę państwu opowiedzieć moją ulubioną baśń, a potem ewentualnie odpowiem na pytania.

„Dawno, dawno temu na skraju wioski stała mała chatka, w której mieszkała z rodzicami mała dziewczynka o imieniu Helenka. Była romantyczką tak jak Ania z Zielonego Wzgórza i las w pobliżu był dla niej schronieniem. Pewnego dnia spacerując

po lesie, zobaczyła motyla zaplątanego w sieć pajęczą. Podeszła, uwolniła go. Motyl odfrunął, ale po chwili obok stanęła piękna wróżka. Helenka się zdziwiła, bo do tej pory wróżki widywała tylko na obrazkach i to w bajkach dla dzieci. »Chcę ci się odwdzińczyć za twoją dobroć – powiedziała piękna pani – i spełnię twoje największe życzenie. Największe, które chcesz«. Dziewczynka pomyślała chwilę, a potem powiedziała: »chcę być szczęśliwa«. Wróżka pochyliła się nad nią. Coś powiedziała. Znikła. Od tego momentu nie było we wsi i w okolicy szczęśliwszej i uśmiechniętej dziewczyny, potem matki, żony, a potem babci. Lata mijały i Helena była najszczęśliwsza. Zastanawiano się jednak, czy to dobrze, że nie podzieliła się z innymi swoją myślą od wróżki. Kiedy pewnego dnia majowego śpiewały ptaki i było zielono, usiadła wokół swoich przyjaciół i rodziny i powiedziała: »Wróżka powiedziała mi tak: pamiętaj, że każdy człowiek, którego spotykasz na swojej drodze, choćby nie zdawał sobie z tego sprawy, czeka i potrzebuje właśnie ciebie«».

Dyskusja

Piotr Jeske

Bardzo interesujące. Klasycy XIX wieku mówili w podobny sposób. Na przykład, Nietzsche mówił na temat roli opowieści w budowaniu podstawy moralnej społeczeństwa. W terapii często wykorzystuje się pisanie. Pisze się opowieść, jak chciałoby się, żeby życie wyglądało za trzy lata, jakby miało pójść dobrze, a jak miałyby wyglądać źle. Ten sam proces ułożenia myśli jest chyba dobry terapeutycznie. Wydaje mi się, że taka współpraca rodziców razem z dziećmi, ułożenie tych opowieści, ich baśniowa forma jest chyba najlepsza. Przekazuje cechy moralne, jest terapeutyczna dla całej rodziny, a nie jest to tylko tak, że dziecko przychodzi na 45-minutową terapię, słucha, jak ktoś do niego mówi, albo robi jakieś testy, po czym wraca do domu, a w domu ma, jak to się mówi, prawdziwe życie, które wygląda zupełnie inaczej niż terapia, do której wraca co dwa tygodnie.

Jadwiga Glińska

Tu oczywiście chodzi o baśnie, a nie o bajki. Napisałam kiedyś książkę dla dzieci „Opowiem ci bajeczkę”, ale obecnie mówimy o baśniach. W prowadzonej przeze mnie terapii rodzice przez pięć dni czytali pierwszy odcinek, a po przerwie drugi itd. jak serial. Jeżeli były wątpliwości, rodzice kontaktowali się ze mną i coś ewentualnie zmienialiśmy w następnym odcinku. Zaczęłam jednak od baśni dla młodzieży i dorosłych, bo oni w ten sposób mogą zastosować autoterapię. Jeśli zaczną od baśni „Największy skarb”, to postawią sobie diagnozę, co jest dla nich najważniejsze w życiu. A jeśli przeczytają baśń „Wielki uczonek” lub „Klucz,” to rozumieją, że nikt nie jest sam.

Piotr Jeske

Bardzo ciekawe, że te opowieści są w stylu archetypów. Na przykład, można znaleźć te same opowieści w kulturach różnych krajów, w dużych odstępach czasu, zawierających te same historie. Oczywiście imiona, rzeczy się zmieniają, ale archetypy są takie same, na przykład ojciec tyran, ojciec dobry, prośba o pomoc, jak udzielać pomocy, jak prosić o pomoc, że jak się nie poprosi o pomoc, to się jej nie dostanie. W różnych

kulturach w różny sposób to wygląda, ale to jest powszechne. Słowa są inne, ale myśli są takie same.

Jadwiga Glińska

Chodzi również o to, że w baśniach podsuwa się metodę, żeby zastanowić się i popracować trochę nad sobą. Nie powinniśmy się zachowywać jak żona rybaka, która chciała mieć wszystko. Nie liczymy na to, że osiągniemy zawsze powodzenie, że nam się wszystko uda, jeżeli nie będziemy choć trochę współpracować. Dla dzieci to jest ważne. Często pisałam baśnie dla dzieci, które źle znosiły młodsze rodzeństwo. Na przykład, po dwóch, trzech córkach nagle pojawiał się chłopczyk, wokół którego dorośli kręcili się jak wokół słońca. Dziewczyny poczuły się „na aucie”. Jedna z nich szczególnie odczuwała to jako dyskomfort, bo dotychczas ona była słońcem jako najmłodsza. Kiedy weszła do pokoju, zamiast „dzień dobry” powiedziała: „Ja bardzo kocham swojego brata”. To przywitanie od razu dało mi do myślenia. Przecież nie mogła się przyznać, że ma dość malucha, który zajął jej miejsce w rodzinie. Była mądrą dziewczynką i gdyby powiedziała, że nie lubi własnego brata, to uznane byłoby za naganne. Rodzice powinni pamiętać, że każdy z członków rodziny ma w niej swoje miejsce i nie powinien go tracić tylko dlatego, że urodził się wcześniej.

Jeżeli problem zazdrości pojawia się wśród rodzeństwa, zachęcam rodziców, żeby demonstrowali dzieciom program, który nazywa się „nalewanie miłości”. Na pasku papieru piszemy imiona dzieci i ich wiek, od najstarszego do najmłodszego. Jeżeli jest ich trójka, ustawia się trzy przezroczyste menzurki. Na oczach dzieci nalewa się kolorową ciecz („miłość”) – do pierwszej 12 podziałek (dziecko ma dwanaście lat), do drugiej 5 podziałek (dziecko ma pięć lat), a do trzeciej jedną, bo najmłodszy ma rok. Widać wyraźnie poziom cieczy „miłości” i jeżeli po roku dolejemy wszystkim jedną podziałkę, to pierwsze dziecko będzie miało dalej najwięcej. I tak rozwiąże się problem konkurencji.

Elżbieta Mycielska-Dowgiało

Dwie sprawy. To, co pani mówiła o dziewczynce, która miała taką niską samoocenę. My z mężem przez kilkadziesiąt lat byliśmy animatorami rekolekcji dla małżeństw, rekolekcji typu dialogu, nauki rozmowy. To jest bardzo ważny element. Były różnego typu pytania. Było też takie, gdy wszyscy uczestnicy dostawali tabelkę i mieli wpisać w nią wszystkie swoje cechy pozytywne i negatywne. Nie wiem, czy to jest cecha Polaków, ale wszystkim nam niesłuchanie łatwo było określić cechy negatywne, a bardzo trudno było przypomnieć sobie własne cechy pozytywne. Myślę więc, że tego typu terapia może być niesłuchanie ważna dla dzieci, żeby wcześniej nauczyły się rozpoznawać w sobie dobre cechy i umiały o nich powiedzieć, a nie tylko o złych.

I drugi przykład. Były takie wakacje, kiedy mieliśmy na opiece trójkę naszych starszych wnuków, bo akurat w tym czasie przychodziły na świat naszym córkom młodsze dzieci. Ta trójka była z nami trzy miesiące. Utarła się taka tradycja, że wieczorem, już po pacierzu, wnuki wchodziły do naszego łóżka i ja opowiadałam bajkę, którą wymyślałam na bieżąco. Tam były przygody, jakieś skarby, jaskinie; jestem geografem, więc było dużo elementów z różnych stron świata. Dzieci bardzo pilnowały, aby nie było ani dnia przerwy. Pod koniec tych trzech miesięcy lata już nie bardzo pamiętałam, jakie były imiona postaci na

początku opowieści. Gdy nawiązałam do zdarzeń z tego etapu i powiedziałam „no, ta Kasia”, wnuczka mnie natychmiast poprawiła „babciu, przecież to nie Kasia, tylko Joasia”. Pokazało mi to, jak pilnie mnie słuchały i jaką dla nich wartością był ten kontakt bezpośredni, na który w życiu codziennym mamy zawsze mało czasu. Pamiętam, jak nasza młodsza córka, kiedy miała 5-6 lat i ktoś odwiedził nas, to ona siadała mi na kolana, brała moją twarz w obie ręce, tak abym patrzyła tylko na nią, a nie na tę osobę, która nas odwiedziła.

Jadwiga Glińska

Większość rodziców ma poczucie, że dzieci ich nie słuchają. Ale to nie tak. Jedna z matek współpracowała z synem nad poprawą relacji z młodszym braciszkiem. Przed opowiadaniem ostatniego, czwartego odcinka, zatelefonowała do mnie, informując, że ma wrażenie, że on zupełnie nie słucha. Ale kiedy opowiedziano ostatni odcinek, przyszedł do swojej babci i powiedział: „Wiesz, babcia, ja się już w ogóle nie będę przejmował, bo nieważne, ile tobołów z maluchami mama przywiezie, to ja i tak będę pierwszy i najważniejszy”. Czyli słuchał, ale sam chciał napisać zakończenie. Zawsze uprzedzałam rodziców, że gdyby dziecko pytało, jak to się skończy, mówili: „a ty jak myślisz?”.

Włodzimierz Wieczorek

Dziękujemy bardzo. Chciałbym bardzo serdecznie podziękować i za tę właśnie część poświęconą problematyce funkcji baśni, które objaśniają świat i nasze miejsce w nim. W terapii uzależnień mówi się, że mechanizm uwalniania się od uzależnienia jest opisany w Jasiu i Małgosi, a także w Czerwonym Kapturku. Jest tam ukazane ryzyko, jest opisane zło, które czyha na człowieka. Ale jednocześnie jest także wskazana droga ucieczki i możliwość odzyskania wolności.

Bardzo dziękuję pani Jadwidze Glińskiej, bardzo dziękuję pani Agnieszce Chojnowskiej za prezentację, za komentarze, bardzo dziękuję też panu Romanowi za ten komentarz do problematyki i do własnych doświadczeń.

Dziękując, chciałbym bardzo serdecznie zaprosić państwa na nasze kolejne Konwersatoria, które odbywają się w ciągu roku akademickiego raz w miesiącu.

Elżbieta Mycielska-Dowgiałło

Poza konwersatoriami rozpoczęliśmy w tym roku drugi cykl spotkań pt. „Spotkania z twórcą”, na temat relacji chrześcijaństwa do kultury. Mieliśmy już dwa takie spotkania, odbywające się też raz w miesiącu, z panem Krzysztofem Zanussim i z panią Haliną Rowicką, aktorką, a 12 maja będzie spotkanie z profesorem geografii z Krakowa, który będzie mówił na temat „Czyńcie sobie Ziemię poddaną”. Bardzo serdecznie zapraszamy i dziękujemy.

