

# Po nic

tekst: PAWEŁ PILICH

**Mój znajomy, który prowadził zajęcia w ośrodku dla osób niewidomych, opowiedział mi, jak kiedyś zobaczył spacerującą przed budynkiem niewidomą dziewczynkę w złotych butach. Zaskoczony zapytał opiekunkę, po co jej takie buty? Przecież ona ich nie widzi. Opiekunka z uśmiechem odpowiedziała: „Po nic. Ona od zawsze marzyła o złotych butach”.**



## W

Wojtek przyszedł na terapię za namową lekarza medycyny pracy, który przy okazji rutynowych badań zauważył u niego obniżony nastrój. Mężczyzna ma 33 lata, jest analitykiem finansowym, od dzieciństwie lat w związku z partnerką. Aktualnie starają się o dziecko. Gdy zobaczyłem go po raz pierwszy, robił wrażenie przygaszonego – był lekko przygarbiony, unikał kontaktu wzrokowego, mówił ściszym głosem. Kiedy zaczęliśmy rozmawiać o powodach jego obniżonego

nastrój, powiedział, że tak się czuje, odkąd pamięta. Jego objawy nasiliły się od czasu, gdy zaczęli starać się z partnerką o dziecko. Po pewnym czasie, podczas rozmowy przyznał, że bardzo chciałby być ojcem, ale boi się, że nie podoła nowej roli. Twierdzi, że w jego życiu nie wydarzyło się nic złego, jednak on sam ma wrażenie, jakby nie mógł rozwinąć skrzydeł. Ma wrażenie, że utknął. Jest jedynakiem. W dzieciństwie dużo czasu spędzał z matką. Przekazem, który słyszał od niej najczęściej, było „uważaj”, „tylko ostrożnie”. Była troskliwą, ale lekką kobietą. Jego ojciec pracował jako zawodowy kierowca, co sprawiało, że często nie było go w domu. W momentach, kiedy był, Wojtek

wspomina go jako racjonalnego i pragmatycznego. Ojciec uczył go oszczędności i porządku. Dbał o to, by nie wydawał pieniędzy na rzeczy w jego opinii niepotrzebne. Powtarzał często, że trzeba żyć skromnie, oszczędzać, bo nigdy nie wiadomo, co będzie. Ojciec chwalił go, gdy ten znalazł jakiś produkt w internecie taniej niż w sklepie. Gdy w ojca ciężarówce Wojtek chciał coś nacisnąć, włączyć, ojciec strofował go: „Zostaw to, nie ruszaj, bo popsujesz”.

Wojtek wspomina, że jako dziecko był bardzo ruchliwy. Lubił grać w piłkę nożną, jednak matka powtarzała mu, że to niebezpieczne, by uważał, a już na pewno nie odbijał głową, bo dostanie wstrząsu mózgu. Gdy raz przyszedł z pościerany-

mi kolanami, matka wpadła w panikę i zabroniła mu przez dłuższy czas wychodzić na podwórko. Z czasem Wojtek stawał się coraz bardziej ostrożny. Coraz częściej rezygnował z ryzyka i przyjemności na rzecz poczucia bezpieczeństwa, „świętego spokoju”. Jego wycofana postawa sprawiała, że miał niezbyt dobrą pozycję wśród rówieśników. Gdy był starszy, wychodził z imprez pierwszy, aby nie narażać matki na stres. Rezygnował też z modnych ubrań, aby nie prowokować krytyki ze strony ojca, że wydaje na bzdury.

Gdy na studiach zaczął pracować, zarobione przez siebie pieniądze skrupulatnie oszczędzał. Kilka jego wczesnych relacji z dziewczynami rozpadło się między innymi z tego powodu, że Wojtek nie był szczególnie chętny do wspólnych wyjść. Po pierwsze dlatego, że wiązały się one z wydatkami, a po drugie, że jak się gdzieś idzie, to trzeba uważać, być ostrożnym. Najchętniej spędzał czas w domu albo w znanych sobie miejscach. W końcu poznał kobietę, która doceniła jego ostrożność i pragmatyczne podejście do życia. W relacji z nią „poczuł się jak w domu”.

Pomimo wyjścia z rodzinnego domu i zamieszkania z partnerką, skończenia studiów i podjęcia dobrze płatnej pracy miał wrażenie, jakby stał w miejscu.

## Uważaj!

Od dzieciństwa Wojtek nabierał przekonania, że życie jest niebezpieczne. Trzeba zatem być ostrożnym, uważać, trzymać porządek i oszczędzać.

To miała być recepta na bezpieczne i w miarę bezproblemowe życie. Powoli jednak Wojtek zaczynał odczuwać cenę takiego życia – frustrację i obniżony nastrój. Podczas rozmowy zdał sobie sprawę, że dawno temu porzucił marzenia, przyjemności oraz spontaniczność. Trudno mu było przypomnieć sobie sytuacje, w których podjąłby jakieś ryzyko. Swoje życie określił jako bezpieczne i wygodne, ale zarazem nijakie i nudne. Samego siebie przeżywał jako kogoś bez wyrazu, przezroczyściego.

Kiedyś usłyszałem mniej więcej taką opowieść o orle i kurach. Jajo orła zostało podrzucone do kurnika. Kury troskliwie się nim zaopiekowały, wysiedziały i po pewnym czasie wykluł się z niego orzeł. Rósł razem z kurzymi piskletami, dziobał w trawie razem z nimi, siedział na wspólnej grzędzie. Któregoś dnia zobaczył na ziemi cień szeroko rozpostartych skrzydeł. Gdy uniósł głowę do góry, zobaczył płynnie szybującego po niebie pięknego, wielkiego ptaka. Zachwycony zapytał swoich towarzyszek, co to za zwierzę. Kury odrzekły: To orzeł, król ptaków. O takim życiu, jak ma on, my możemy tylko pomarzyć.

Wielu z nas nabiera w życiu przekonania, że dorosły człowiek to ktoś, kto jest racjonalny, podejmuje decyzje, kierując się logiką. I nie ma w tym nic złego. Rzecz w tym, że nie wszystko w życiu jest racjonalne.

## Podejmij ryzyko

Podczas jednej z sesji Wojtek powiedział mi, że w miniony week-

end skoczył z samolotu ze spadochronem. Gdy zapytałem, jak było, odpowiedział, że było to dla niego niezwykle doświadczenie, choć nie na tyle przyjemne, aby je powtórzyć. Mógł to jednak powiedzieć na podstawie własnego doświadczenia. Nie uczyniło to jego życia innym, ale dało początek zmianom. Wzbogaciło jego doświadczenie i wpłynęło na stosunek do samego siebie. Zrealizował swoje marzenie. To był pierwszy krok, dość spektakularny. Jednak od tego czasu Wojtek nabrał odwagi, aby czasem sięgać po to, czego pragnął. Zmienił pracę na bardziej satysfakcjonującą, zaczął dbać o swoją kondycję fizyczną i wrócił do swojej dawno porzuconej muzycznej pasji. Co bardzo ważne, miał w tym wsparcie partnerki. Zaczęli też wspólnie wychodzić i spotykać się z ludźmi. Wojtek czuł, że odkąd zaczął wychodzić poza to, co bezpieczne i znane, stał się ciekawszy dla innych ludzi. Teraz ma im coś do zaoferowania. Zmniejszył się też jego lęk przed byciem ojcem. Zdał sobie bowiem sprawę, że swojemu dziecku będzie mógł przekazać coś więcej niż to, co wyniósł ze swojego domu – będzie mógł podzielić się z nim swoimi doświadczeniami. ●

## PAWEŁ PILICH

Certyfikowany psychoterapeuta Europejskiego Stowarzyszenia Psychoterapii (EAP) oraz ISTDP. Prowadzi psychoterapię indywidualną, grupową i par oraz warsztaty i szkolenia. Pracuje również z osobami uzależnionymi. Przez lata związany z Laboratorium Psychoedukacji. Obecnie współprowadzi Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju 2Strona.