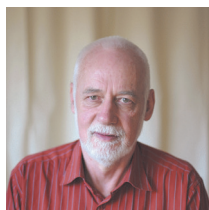




Na co chorują dziś Polacy?

13 III 2019



dr
KRZYSZTOF JEDLIŃSKI

psychoterapeuta

Czy Polakom potrzebna jest terapia narodowa? Najpierw trzeba zdiagnozować chorobę – jak się bowiem okazuje, cierpimy nie tylko na nasze „wrodzone” dolegliwości, takie jak zazdrość czy nadmierny indywidualizm, ale też na choroby „zakaźne”, które trawią również Zachodnioeuropejczyków czy Amerykanów. Dlaczego to te ostatnie stanowią dziś dla nas największe zagrożenie? Od czego zacząć kurację?

Rozmowę prowadzi Marcin Wandałowski – redaktor thinklettera Kongresu Obywatelskiego.

Jakie dolegliwości doskwierają dziś Polakom?

Podzieliłbym je na dwie grupy – na choroby „wrodzone” oraz „zakaźne”. Te pierwsze rozumiem jako nasze tradycyjne wady narodowe, których jesteśmy chyba jako społeczeństwo dość świadomi. Mam tu na myśli takie cechy, jak skłonność do prywaty, nadmierny indywidualizm, zazdrość i zawiść. To także trudność utrzymywania wspólnoty i solidarności międzyludzkiej na co dzień – potrafimy się jednoczyć, organizować właściwie tylko w obliczu zagrożenia. Takie postawy odciskają na nas piętno nie od dziś.

Czy nie jest jednak tak, że są to pewnego rodzaju uniwersalne wady, które są obecne nie tylko wśród Polaków, lecz także u innych społeczeństw na całym świecie, a my je po prostu nadmiernie eksponujemy?

Oczywiście, może być tak, że to, co my uważamy za nasze wady narodowe, ma tak naprawdę bardziej uniwersalny charakter. Wydaje mi się jednak, że istnieją pewne wyraźne charakterystyki narodowe – zarówno od pozytywnej strony, jak i negatywnej. Na przykład Niemcy mają kulturowo wrodzoną skłonność do porządku, systematycznego klasyfikowania rzeczy. My jesteśmy dobrzy w improwizacji, lepiej sprawdzamy się w sytuacjach nieprzewidywalnych. Myślę, że każdy naród ma też własny – mimo że oczywiście mocno zgeneralizowany – zestaw wad. Choć bez wątplenia znajdą się socjologowie, którzy będą temu zaprzeczać.

Wróćmy do tematu chorób – na czym polegają te „zakaźne”?

Choroby „zakaźne” dotyczą głównie najbardziej newralgicznej części polskiego społeczeństwa, czyli młodych pokoleń. Są to dolegliwości, które nie są typowe dla wybranego narodu,

lecz można się nimi „zarazić” praktycznie wszędzie. Młody Polak cierpi więc na te same dolegliwości co młody Zachodnioeuropejczyk czy Amerykanin. Mamy w tym wypadku do czynienia z pewnym rodzajem fatalnym wymiarem globalizacji. Przechodząc do konkretów: jako psychoterapeuta zauważam, że współcześnie źródłem wielu problemów psychologicznych są: aktywizm – czyli nadmierne skupienie się na działalności, przede wszystkim na polu zawodowym, bez momentów odejścia, kontemplacji, rozmowy z samym sobą, a także przechodzenie z komunikacji bezpośredniej do wirtualnej, co przekłada się na spływanie relacji i trudności w ich nawiązywaniu.

“ **Źródłem wielu problemów psychologicznych są współcześnie: aktywizm – nadmierne skupienie się na działalności, przede wszystkim na polu zawodowym, bez momentów odejścia, kontemplacji, rozmowy z samym sobą, a także przechodzenie z komunikacji bezpośredniej do wirtualnej, co przekłada się na spływanie relacji i trudności w ich nawiązywaniu.**

To ciekawe – wszak zarówno aktywizm, jak i nowoczesne kanały komunikacji mają w przekonaniu młodych przede wszystkim pozytywne konotacje. Aktywizm to przecież spełnienie zawodowe, mamy też aktywizm społeczny, na którego niedobór w życiu zbiorowym Polaków często narzekamy. Również internet jest uważany za rozwiązanie, które ułatwia nam życie, które przynosi nam więcej korzyści niż strat...

Głównym polem aktywizmu jest praca zawodowa. Często wiąże się ona z niepowstrzymanym dążeniem do sukcesu, do kolejnych awansów. Zauważyłem, że moimi pacjentami są często młode kobiety, które przyjechały do Warszawy z niewielkich miejscowości, np. z Podkarpacia. To osoby bardzo zdolne, pracowite, które szybko trafiły do korporacji i robią w niej dynamiczną karierę. W wieku trzydziestu kilku lat piastują stanowiska kierownicze, są niezwykle sprawne w komunikacji elektronicznej, mają 1000 znajomych na Facebooku, regularnie wrzucają zdjęcia ze swoich wakacji w Meksyku czy na Dominikanie. Jednocześnie jednak osoby te są wykorzenione – i z miejsca, z którego pochodzą, z lokalnych tradycji, jak i ze swojej rodziny. To często single, mający ogromne kłopoty w nawiązywaniu realnych, głębokich relacji,

marzący o tym, by się ustabilizować, założyć rodzinę, co im jednak zupełnie nie wychodzi. Są zawieszane gdzieś w próżni. To właśnie „produkty” dwóch współczesnych chorób, które są – moim zdaniem – dużo silniejsze i dużo bardziej zagrażające niż te tradycyjne.

Dlaczego choroby te są dla nas bardziej niebezpieczne niż te tradycyjne?

Można powiedzieć, że nasze wady wrodzone dotyczą przede wszystkim sfery stylu bycia, naszych preferencji: „Istnieję jako zawistnik, jako skrajny indywidualista – taki mam styl funkcjonowania, przedkładam mój prywatny interes nad interes wspólnoty”. Z kolei aktywizm i przechodzenie do rzeczywistości wirtualnej zagrażają moim zdaniem samym podstawom naszej egzystencji. Te „choroby” zabijają nasz kontakt z samym sobą, zabijają prawdziwą relację. Nie mając kontaktu z samym sobą i nie potrafiąc nawiązać prawdziwej relacji z innymi, stajemy się w dodatku bezbronni wobec naszych starych wad narodowych i wobec nowoczesnych manipulacji władzy, mediów, środowisk, grup nacisku. Możemy zostać wykorzystani chociażby do bycia biernymi „pogłębiaczami” trawiącego nas plemiennego podziału.

Reasumując nieco metaforycznie, nasze tradycyjne wady powodują, że wznoszona przez nas budowla nie trzyma pionu, nie wygląda zbyt estetycznie. Natomiast choroby „zakaźne” naruszają sam fundament. Nie radzimy sobie wówczas z przypadłościami historycznymi, nie rozumiemy siebie, nie potrafimy być z ludźmi, jesteśmy mało odporni na manipulacje.

“ **Nasze tradycyjne wady powodują, że wznoszona przez nas budowla nie trzyma pionu, nie wygląda zbyt estetycznie. Natomiast choroby „zakaźne” naruszają sam fundament.**

Rozumiem jednak, że mimo wszystko nadinterpretacją byłoby postrzeganie nowoczesnych technologii komunikacyjnych, naszej otwartości na świat, dobrych perspektyw zawodowych przede wszystkim jako zagrożenia – a nie szansy...

Oczywiście, widzę nasz powrót do Europy i wolnego świata – z wszystkimi tego procesu konsekwencjami natury m.in. gospodarczej, technologicznej – przede wszystkim jako szansę na terapię, a nie ekspozycję na zarażenie czy nawet traumę. Pamiętajmy jednak, że nawet terapia niesie ze sobą działania niepożądane i tak też możemy ów aktywizm i przechylenie w stronę komunikacji wirtualnej opisywać. I analogicznie – niewątpliwe korzyści wynikające z dostępu do internetu oraz niespotykane wcześniej możliwości realizowania się na ścieżce zawodowej nie oznaczają, że nie są z nimi związane żadne wady.

Naszą terapię narodową warto więc zacząć od wyleczenia chorób „zakaźnych”. Na czym mogłaby ona bazować? Wszak nie chodzi przecież o to, by odciąć nam dostęp do internetu czy zablokować możliwość pracy w korporacji...

Z perspektywy psychoterapeuty mogę stwierdzić, że trzeba zacząć od zmiany indywidualnej. Podstawowe pytanie brzmi: jak być sobą w relacji z drugim człowiekiem, środowiskiem, pięknem, Bogiem? Czego nam potrzeba? Moim zdaniem odpowiedź brzmi: umiejętności doświadczania i umiejętności bycia w relacji.

Jak dojść do tego stanu?

Mógłbym to podsumować w czterech punktach. Po pierwsze, należy dążyć do dobrego bieżącego kontaktu z samym sobą, zwłaszcza z uczuciami, emocjami. Chodzi o życie świadome, nie naskórkowe, w tym o zmniejszanie zakresu oddziaływania na nas zasady przyjemności. O odpowiedzenie sobie na pytanie, czego chcę, czego potrzebuję sam z siebie, o to, jak ma się to do moich wartości.

“ **Warto być w dobrym bieżącym kontakcie z samym sobą, zwłaszcza z uczuciami, emocjami. Chodzi o życie świadome, nie naskórkowe. O odpowiedzenie sobie na pytanie, czego chcę, czego potrzebuję sam z siebie, o to, jak ma się to do moich wartości.**

Po drugie, trzeba się uczyć rozsądnie kontrolować emocje: nie izolując się od nich i nie dając się też „zalać” uczuciami – aby nie popadać w emigrację wewnętrzną ani z kolei w fanatyzm. W odpowiedzi na nagły impuls emocjonalny warto dać sobie zawsze chwilę ciszy, kontemplacji.

Po trzecie, powinniśmy nabywać umiejętności rozróżniania i nazywania swoich wewnętrznych doświadczeń, zwłaszcza uczuć. Pomóc w tym może odpowiedź na pytania: co się dzieje i co przeżywam w swoich uczuciach, w swoim ciele? Na co się decyduję? Pozwala to uświadomić sobie sytuację w całym kontekście.

Po czwarte wreszcie, warto się uczyć empatyzować z doświadczeniami innych, aby nie traktować jako zagrożenia zwłaszcza różnicy doświadczeń. Jest to możliwe dzięki uważnemu słuchaniu, dzięki akceptacji różnorodności z jednoczesną stałą świadomością własnego doświadczenia.

O rozmówcy

Dr **Krzysztof Jedliński** jest psychoterapeutą i trenerem psychologicznym. Pracuje w Ośrodku Intra w Warszawie. Członek Rady Naukowej magazynu „Charaktery” oraz Rady Redakcyjnej miesięcznika „Więź”. Autor oraz współautor kilku książek, m.in. „Jak rozmawiać z tymi, co stracili nadzieję”. Absolwent Akademii Medycznej w Warszawie.