

„Kiedy przygnębienie i niemoc zaczynają królować w naszym życiu - czyli kilka refleksji na temat natury depresji”

Myślę, że śmiało można postawić hipotezę, iż stany przygnębienia i niemocy są znane nam wszystkim w różnym wymiarze i natężeniu. Sama, próbując pisać ten wykład, zmagalam się z tego rodzaju uczuciami. W związku z tym nasuwa się pytanie - skoro każdemu z nas mogą towarzyszyć owe uczucia, to, dlaczego połączyłam je z naturą depresji? Mam nadzieję, że uda mi się, choć częściowo odpowiedzieć na to pytanie

W pierwszej części wykładu skoncentruję się na wyjaśnieniu rozumienia stanu melancholia wprowadzonego przez Zygmunta Freuda. W dalszej kolejności chcąc zilustrować naturę depresji, skupię się na bohaterce książki Joanny Bator „Ciemno prawie noc”, która w 2013 została wyróżniona nagrodą Nike. Opisuje ona, według mnie, zmagania zarówno głównej bohaterki, jak i mieszkańców Wałbrzycha, gdzie toczy się akcja, z radzeniem sobie z naturą utraty.

Zanim jednak podążymy w kierunku analizy książki, chciałabym zacytować ojca psychoanalizy Zygmunta Freuda, który jako pierwszy połączył sytuację utraty ze źródłem depresji w swoim artykule „Żałoba i melancholia” (1915,1917).Pisze o tych dwóch stanach, twierdząc, iż, „ *zestawienie melancholii i żałoby uzasadnione jest przez ogólny obraz obu tych stanów. (...) Żałoba regularnie stanowi reakcję na utratę ukochanej osoby czy też zajmujące jej miejsce abstrakcji w rodzaju ojczyzny, wolności, ideału itd. W tych samych warunkach miejsce żałoby zajmuje u pewnych osób, które z tego względu podejrzewamy o dyspozycję do choroby melancholia*”.

W związku z tym należałoby sądzić, iż żałoba jest naturalną reakcją na utratę ukochanej osoby lub jakiegoś abstraktu, np. wyobrazonego ideału pracy, zamierzonego sukcesu czy choćby rozpadu związku. Z tej perspektywy jest ona naturalną reakcją gdyż wiąże się z przeżyciem rozstania po utracie kogoś lub czegoś, co było nam bardzo bliskie.

Jednocześnie Freud stawia hipotezę, że u niektórych osób te same przyczyny doprowadzają do stanu melancholii (melancholia w czasach Freuda była synonimem depresji). Uważa on, iż melancholia „ *pod względem psychicznym wyróżnia się głębokim i bolesnym zniechęceniem, ustaniem zainteresowania światem zewnętrznym, utratą zdolności do kochania, zahamowaniem każdej sprawności i spadkiem samopoczucia, wyrażających się zarówno w formie zarzutów i pretensji kierowanych pod własnym adresem, posuwającym się aż do obtędnego oczekiwania kary*”.

Na tej podstawie można wywnioskować, iż melancholia wiąże się z trudnością przeżycia żałoby - czyli innymi słowy pożegnania się z tym, z kimś, co było nam bliskie. Według ojca

psychoanalizy, w procesie żałoby „*sprawdzian rzeczywistości pokazał nam, że umiłowany obiekt już nie istnieje, po czym domaga się, by z wszystkich związków, - jakie łączyły nas z tym obiektem wycofać całe libido*”. (Libido oznacza zaangażowanie, umiłowanie.)

Czyli w momencie, w którym musimy rozstać się z ukochaną osobą lub wyobrażeniem następuje, z punktu widzenia Freuda, konieczność wycofania zaangażowania oraz żywionych uczuć do tej osoby lub tego, co było naszym pragnieniem. W konsekwencji wiąże się to z konfrontacją, iż pożądany i upragniony przez nas cel bądź osoba nie istnieją, jak np. w przypadku śmierci osoby.

Jest to bardzo trudny i bolesny proces. Jednakże przeżycie owego bólu oraz możliwość oplakania straty daje nam szansę na odzyskanie utraconej równowagi.

Melancholia, jak pisałam wyżej, wiąże się z niemożnością zgody na żałobę bywa też reakcją na utratę czegoś nieświadomego. Często trudno jest określić, co tak naprawdę utracił melancholik, co dodatkowo komplikuje stan rzeczy. Może to prowadzić do sytuacji, w której osoba ogarnięta depresją, pogrąża się w smutku, niemocy. Dodatkowo następuje u niej „obniżenie poczucia własnej wartości”, mimo że bezpośrednie wydarzenie, które je wywołało może być obiektywnie niewidoczne.

W swoim artykule Freud (ZiM) pisze „*Chory opisuje nam swoje „ja”, jako niegodne, niezdolne do czegokolwiek, moralnie podłe, robi sobie zarzuty, obrzuca się obelgami, oczekuje odrzucenia i kary*”. Być może ten opis przypomina państwu kogoś, kto mówił „jestem do niczego, jestem beznadziejny; nic nie potrafię, tylko przeszkadzam”. Właśnie tego typu myśli są wyrazem wewnętrznego dramatu, z jakim zmagają się osoby. Gdyż z jednej strony mamy cierpienie, smutek, pogrążanie się w stanie przygnębienia w wyniku doświadczania depresji, z drugiej zaś dodatkowo obserwujemy wzmacnianie owego stanu krytycznymi stwierdzeniami.

Zdarza się, iż osoba zmagająca się z taką sytuacją może słyszeć od innych „weź się w garść”, „nie ma co biadolić”, co przeżywa dodatkowo, jako zarzuty. Często jest to wyraz bezradności otoczenia wobec stanu osoby, jak również nieświadomą odpowiedzią psychiki osoby pogrążonej w depresji oraz „pomocą” w dręczeniu siebie i utwierdzaniu w poczuciu beznadziei.

Naturalne wydają się pytania o to, za co tak oskarża się osoba w depresji oraz czy owe krytyczne uwagi pod jej adresem są prawdziwe.

Według Freuda, nie jest kwestią najważniejszą rozstrzygnięcie prawdziwości owych przekonań - tylko zwrócenie uwagi, iż odzwierciedlają one realny stan psychiczny wnętrza danej osoby. W melancholii widzimy, jak człowiek cierpi na „utrata w obrębie EGO”, co stanowi zasadniczą różnicę, kiedy dana osoba cierpi z powodu realnej utraty. Freud pisze

„Ego występuje przeciwko innej jego części, obsadzając ją krytycznie i traktując, jako **OBIEKT**”. Dlatego też osoby depresyjne cierpią, pogrążając się w koncentracji na swoich ułomnościach, niedostatkach i niemocy.

Co to znaczy, że część Ego występuje przeciwko sobie?

Ojciec psychoanalizy wprowadził strukturalny model psychiki, dzieląc —ją na trzy instancje - id, ego i superego - czyli w uproszczeniu: chcę - wiem, rozumiem - powinnam. Jednym z celów ego jest „odbieranie” czy odczytywanie realności w zgodzie z obiektywną prawdą. Jednocześnie w depresji ego w części zostaje opanowane przez „utracony obiekt”, czyli można powiedzieć, że upragniona przez nas osoba czy wyobrażenie zamiast zostać uznane za utracone, zamieszkuje w ego. Oznacza to, iż w wyniku realnego rozczarowania lub braku odpowiedzi z upragnionej strony dochodzi do zahamowania możliwości tworzenia realnej relacji. W rezultacie osoba pogrążona w melancholii dokonuje „wchłonięcia w siebie”, czyli identyfikacji owego pożądanego utraconego stanu, osoby, zatrzymując ją w sobie i nie dopuszczając do rozstania się z nim. Odwołując się do tezy Freuda podobne stanowisko przedstawia Caroline Garland. Rozważając zagadnienie traumy twierdzi, iż „*wielu ludzi, którzy przeżyli traumę- zamiast mierzyć się z poczuciem winy ocalonych i z wściekłością o to, że zmarli ich porzucili, wybiera łatwiejszą drogę. Przeżywanie żałoby po stracie poczucia tożsamości sprzed traumy i drugiej osoby - zwłaszcza w świecie, który wydaje się całkowicie zniszczony, odczuwane jest, jako zadanie niemożliwe do udźwignięcia*”. Niektórzy odwracają się od tego zadania i identyfikują się ze zmarłym obiektem. Zamiast przeżywać żałobę po zmarłych lub po stracie swojej wcześniejszej nieuszkodzonej tożsamości, zanurzają się w patologicznym substytucyjnym żałoby, czyli w melancholii.”

Może pojawić się pytanie: „Co złego jest w tym, że chcemy mieć blisko siebie coś lub kogoś utraconego? Przecież zdarza się, że dziecko idące do przedszkola dostaje od mamy na szyję jej zdjęcie, żeby mieć blisko siebie jej wyobrażenie, żeby móc się do niego odwołać, przypomnieć sobie mamę, a być może też myśl kojącą, którą zwykła mówić mama. Generalnie rozumiemy, że celem tego działania jest wspieranie dziecka w tej sytuacji zmiany

Jednak w sytuacji depresji „ identyfikacja z utraconym obiektem”, czyli „zaproszenie”, „wchłonięcie” go do ego pełni inną rolę niż ta w przykładzie przedstawionym wyżej. Jak pisze C. Garland - jest to odwrócenie się od konfrontacji z rzeczywistością, co w konsekwencji hamuje przeżycia uczuć związanych z utratą, a tym samym dalszy rozwój.

Podsumowując. Według Freuda, głównym czynnikiem powstawania depresji jest niemożność przeżycia utraty, a co za tym idzie związanej z nią żałoby. Aby nie dopuścić do utraty, osoba identyfikuje się z tym, co utraciła. A to sprawia, że miejsce utraty zajmuje

wrażenie posiadania tego, co miało być utracone. Tym samym osoba zapewnia sobie nieświadomy kontakt z utraconym obiektem odsuwając od siebie bolesne uczucia związane koniecznością rozstawania się.

Kontynuacją i ważnym uzupełnieniem myśli Freuda w kwestii natury depresji jest m.in. tekst Melani Klein (1940) „Żaloba i jej związek ze stanami maniakalno - depresyjnymi”, w którym już w samym tytule autorka wskazuje na związek przeżywania żaloby i depresji. Autorka już w samym tytule wskazuje na związek przeżywania żaloby i depresji.

Twierdzi również, iż od najwcześniejszego dzieciństwa, czyli stanu niemowlęctwa, dziecko jest w stanie doświadczać uczuć depresyjnych. Według niej „*obiektem, po którym dziecko przeżywa żalobę jest piersi matki oraz wszystko, co w umyśle dziecka reprezentuje piersi i mleko - miłość, dobroć, bezpieczeństwo*”.

Melani Klein uważa, że radzenie sobie z uczuciami związanymi z utratą piersi, z tym, że nie ma możliwości ciągłego i nieustającego karmienia, że matka odchodzi i powraca, staje się prototypem radzenia sobie w przyszłości z podobnymi uczuciami. Uważała ona, że wraz z realną utratą np. karmiącej piersi, towarzyszy dziecku równoległy wewnętrzny proces, podczas którego może to przeżywać, jako utratę matki. W konsekwencji niemożność zgody na rozstanie z utraconą np. piersią zewnętrzną - a jej wewnętrzną reprezentacją - może prowadzić do stanów depresyjnych.

Zanim zajmiemy się analizą historii bohaterki chciałabym krótko streścić treść książki. Opowiada ona o reporterce Alicji Tabor, która wraca do Wałbrzycha, miasta swojego dzieciństwa. Po przyjeździe zamieszkuje w pustym poniemieckim domu, z którego sprzed laty wyruszyła w świat. Celem wizyty jest napisanie reportażu na temat tajemniczych zniknięć dzieci. Ale jej powrót do Wałbrzycha jest także powrotem do dramatów własnej rodziny: śmierci rodziców, samobójstwa pięknej starszej siostry, zafascynowanej wałbrzyską legendą księżnej Daisy i zamku Książ. W wyjaśnianiu tajemnicy zaginionych dzieci pomaga jej bratanek przyjaciela rodziny, z którym nawiązuje bliższą relację. W finale książki, dowiadujemy się, że Alicji wraz z przyjaciółmi udaje się uratować jedną dziewczynkę z rąk przestępców, którą w konsekwencji adoptuje. Z powodu zaginięć dzieci rośnie niepokój i napięcie wśród mieszkańców Wałbrzycha, pośród których pojawia się prorok, Jan Kołek, do którego w biedaszybie przemówiła wałbrzyska Matka Boska Bolesna.

Zwróćcie państwo uwagę, że świadomym celem jej wizyty w Wałbrzychu jest napisanie artykułu o zaginionych (utraconych) dzieciach w rodzinnym mieście. Jednocześnie, odwołując się do myśli Freuda, wydaje się, że można powiedzieć, iż nieświadomie powraca, żeby zmierzyć się z własnymi bardzo dotkliwymi utratami, jak śmierć siostry, ojca, jak również utratą własnego dzieciństwa.

Naszą bohaterkę poznajemy, w pociągu, w trakcie podróży z Wrocławia do Wałbrzycha, Snuje ona refleksje nad kluczem do rodzinnego domu zamkniętym w portfelu, który to klucz zawsze potrzebowała mieć przy sobie. Portfel okazuje się być prezentem od jednego z wielu mężczyzn w jej życiu, - „gdy odszedł, poczułam ulgę, bo nauczona długim doświadczeniem, wiem, co robić, gdy opuszcza mnie kolejna osoba, ale źle sobie radzę, gdy ktoś chce ze mną zostać albo próbuje mnie zatrzymać”.

Co widzimy w tej pierwszej scenie?

Niewątpliwie widzimy w tym pielęgnację i dbałość o to, żeby mieć ów klucz przy sobie - co wydaje się być nieświadomym trwaniem w przywiązaniu do miejsca urodzenia oraz nieświadomym sposobem zatrzymania więzi z domem, pozostawianiem w kontakcie mimo fizycznej wieloletniej nieobecności. Jednocześnie być może posiadanie klucza przy sobie pokazuje, że bohaterka trzyma w sobie „narzędzie” potrzebne do otwarcia swojego wnętrza.

Powyższy cytat wskazuje również trudność w związaniu się na trwałe z mężczyzną oraz stworzenie dobrego - satysfakcjonującego związku.

Paradoks? Przypadek?

Czy raczej, odwołując się do myśli Freuda, niemożność trwałego związania się w życiu dorosłym możemy próbować rozumieć, jako „identyfikację z utraconym obiektem”, a tym samym wybór pozostawania w sytuacji niepozwalającej przeżyć żałoby i podjęcia próby ułożenia sobie życia. Myślę również, iż Bator przytaczając historie z portfelem - w pewien sposób zapowiada, o czym będzie jej książka. Metaforycznie możemy pomyśleć, że portfel jest niczym wnętrze Alicji przepelnione starymi rzeczami, bo - zamiast być wypełniony monetami skrywa w swym wnętrzu klucz. Wydaje się, że autorka tym samym, sugeruje nam, prostą prawdę o życiu. W wypełnionych miejscach, trudno znaleźć przestrzeń na coś nowego. Sugeruje, że tak jak portfel, wnętrze Alicji jest wypełnione martwymi obiektami zamiast żywymi.

Wcześniej wspomniałam, że klucz symbolizuje „narzędzie”, umożliwiające dotarcie do swojego wnętrza. Jednocześnie wiemy też, że Alicja Tabor, przez wiele lat nie mogła z niego skorzystać, co najprawdopodobniej wskazuje na jej lęk przed konfrontacją z tym wszystkim, co mogłoby być odkryte.

Jednak po wielu latach powraca. Widok domu uruchamia w niej skojarzenie z wizytą w warszawskim schronisku dla zwierząt - przypomina sobie, jak trudno jej było zapomnieć o zwierzętach tam pozostawionych. „ Nie mogłam przestać myśleć o tych niewybranych zwierzętach, na próżno oczekujących za kratkami boksów. Tego poniemieckiego domu (...) nie wybrałabym nigdy, a jednak należał do mnie i nic na to nie mogłam poradzić”.

Jest bardzo prawdopodobne, że to skojarzenie - opuszczonych, zaniedbanych, niechcianych zwierząt - nieświadomie kontaktuje naszą bohaterkę z własnymi i uczuciami opuszczenia, zaniedbania czy bycia niechcianą, o czym dowiemy się później. Być może czuje, że w jej wnętrzu brakuje takiego wewnętrznego domu, który dał byłby ukojenie tym wszystkim bolesnym i niechcianym uczuciom.

Moją uwagę zwracają też słowa - „*nic na to nie mogłam poradzić*”. Prawdą jest, że tak na pewno czuje Alicja, i rzeczywiście nie mamy wpływu na to, gdzie, jako dzieci mieszkaliśmy, jacy byli nasi rodzice. Można rozumieć, że bohaterka mówi o doświadczeniach, które w niej są zdeponowane, ale czy z nimi rzeczywiście nic nie można zrobić? Czy raczej jest to głos, który „pomaga” pozostawać w owym połączeniu z tym, co było, z tym, co przeminęło i oddala od możliwości zmiany.

Dom pod nieobecność Alicji był doglądany przez przyjaciela rodziny, który z troską i czułością dbał o miejsce, którego tak unikała. Wejście do domu budzi w niej wiele uczuć, ale też przywołuje znane zapachy oraz wspomnienia. Rozglądając się, dostrzega za oknem jabłoń „*tego roku, gdy umarła moja siostra, jabłoń przestała kwitnąć i ojciec chciał ją wyciąć, ale pan Albert przekonał go, żeby dać jej szansę*”. Wydaje się, iż zastopowanie wzrostu jabłoni ma ilustrować, co nastąpiło w Alicji na skutek śmierci siostry oraz utraty tego, co sobą reprezentowała, - czyli dobra, opieki, bezpieczeństwa. Pokazuje także, jak jej miejsce zastąpiła martwota. Reakcja ojca Alicji wydaje się wskazywać na dość powszechne zachowanie w obliczu bolesnych doświadczeń, czyli chęć usunięcia tego, co bolesne. W dalszej części książki dowiadujemy się również, że był gotów nie tylko porzuć jabłoń, ale że był również gotów zostawić dzieci same lub z szaloną matką, a sam udawał się w świat iluzji. Natomiast postawa pana Alberta - jak pisał Freud - daje nadzieję, na odrodzenie w procesie żałoby.

Wydaje się, iż ta sytuacja obrazuje nam wewnętrzny konflikt, jaki dotyka Alicję: żyć czy umrzeć.

Na koniec pierwszego rozdziału pada stwierdzenie „*wróciłam, by zrozumieć, co się stało*”. Słowa te wydają się być ewolucją głosu pana Alberta, który namawiał, by dać szansę jabłoni. Alicja wchodząc do domu znajduje na stole również jabłko z owej jabłoni, można pomyśleć, iż stanowią one zarówno nadzieję na odzyskanie nowego życia jak i dowód, że może się ono odrodzić. Ale, żeby tak się stało niezbędna jest pomoc troskliwego ogrodnika.

Pozornie wraca, żeby rozumieć to stało się z zaginionymi dziećmi - ale my też możemy myśleć, że jest w niej gotowość, żeby sięgnąć po tak wiele lat odkładany klucz. Być może jest również tak, że czasem musi upłynąć wiele lat, musi nagromadzić się wiele bolesnych doświadczeń, aby skorzystać z pomocy, jaką jest terapia.

Powstaje pytanie, czym jest owa gotowość? Dojrzałością, granicą wewnętrznego cierpienia?

Jak wspomniałam wcześniej, Alicja pojawia się w Wałbrzychu w celu napisania reportażu o zaginionych dzieciach - tym samym historia ta staje się tłem do zmagania się naszej bohaterki z własną przeszłością. Jak można sobie wyobrazić, owe zniknięcia dzieci zaczynają wywoływać ogromne przerażenie i zagrożenie w mieszkańcach. W oparach chaosu i niepewności pojawia się postać Jana Kołka, który z bezdomnego poszukiwacza węgla staje się dla mieszkańców miasta głosem Matki Boskiej Bolesnej. Możemy przeczytać „W końcu ktoś miał odpowiedź na to wszystko, co się działo w mieście, znał los zaginionych Andżeliki i Patryka, Matka Bolesna powiedziała Janowi Kołkowi, że zabrała dzieci do siebie. Dlaczego? Aby ukarać ludzi za grzechy, aby się ocknęli i stanęli do walki z szatanem”.

Wydaje się, że postać Jana Kołka wyraża nieświadome poczucie winy, związane z zaginięciami dzieci, co w naturalny sposób koresponduje z wyobrażeniem kary. A reakcja tłumu pokazuje nam, jak trudno w obliczu tragedii pozostawać w stanie niewiedzy i niepewności. Często w takiej sytuacji jesteśmy skłonni uciekać w świat iluzji i fałszywych prawd, które dają złudzenie ukojenia.

Jednocześnie postać Jana Kolka, a później i jego śmierć, zaczęła wywoływać w tłumie skrajne emocje oraz formowanie się obozów za i przeciw jego osobie, które w spektakularny sposób, próbowały jedna drugą zwalczyć. Jak pisze Bator, „Sprawa dwojga zaginionych dzieci została pogrzebana pod pyskówkami i przepychankami, a obie grupy nieraz myliły ich imiona”.

Wydaje się, że w tym fragmencie pisarka w fenomenalny ironiczny sposób wskazuje na dość powszechny mechanizm, „grzebania” smutku i straty pod irracjonalnymi konfliktami, które tak skutecznie chronią przed uznaniem żałoby.

Być może pamiętają Państwo film „Wojna Państwa Rose”, który opowiada o małżeństwie, które po latach szczęśliwego i udanego wspólnego życia postanawia się rozwieść. Rozpoczynają walkę o majątek prześcigając się w wymyślaniu sposobów na pokonanie małżonka. Można powiedzieć, że owa tytułowa wojna skutecznie odsuwa ową parę od przeżyć związanych z rozstaniem, chroni ich przed goryczą porażki. Nie chcą widzieć, że razem budowany świat rozpada się i każdy w wyniku rozstania musi coś utracić. Świadomie walczą ze sobą o dom, nieświadomie wojują raczej o to, żeby odsunąć od siebie uczucia przygnębienia, być może również niemocy, która przyszła by, gdyby zdobyli się na refleksję nad sytuacją. Od tej refleksji skutecznie odsuwa ich obopólne dręczenie się nawzajem.

Film kończy się tragicznie śmiercią bohaterów - paradoksalnie można powiedzieć, iż walcząc o niewidzenie uśmiercenia swojego małżeństwa, umarli.

Wracając do naszej bohaterki, widzimy u niej podobny mechanizm; kiedy porządkuje materiał reportażowy, pojawiają się w niej myśli „czułam, jak w przygniatający mnie smutek wkrada się ekscytacja niezbędna, bym mogła pracować”. Trudno nie myśleć, że ta potrzeba „czegoś ekscytującego”, była próbą zamykania „oczu psychiki”, na niechciane myśli i uczucia w niej. Słowa te pokazują jak nie mogła pozostać ze swoim „bezimiennym przerażeniem”, można powiedzieć, że łatwiej jej było zająć się cudzymi sprawami niż zatrzymać się i dopuścić skrywane w sobie przerażenie i grozę dziecięcych doświadczeń.

Wgłębiając się coraz bardziej w postać naszej bohaterki możemy przeczytać: „jestem tylko reporterką. Moja praca polega na zbieraniu opowieści i wypuszczaniu ich między ludzi. Każdą cudzą opowieść wyprawiam w drogę, by sobie sama radziła. (...) Powtarzam tę mądrość jak mantrę i również często w nie wątpię. Czuję się wtedy bezsilna, ciężka i nieruchoma jak kamień. Nieraz myślałam w pracy, żeby wrócić do domu, przebrać się w sportowy strój i pójść pobiegać. Pęd powietrza sprawia, że moje mięśnie się rozluźniają, napięcie opada i znów jestem Alicją Pancernikiem, która potrafi stawić czoło nienawiści i głupocie, śmierci i zniszczeniu”.

Z jednej strony Bator pisze o swojej bohaterce „czuję się wtedy bezsilna, ciężka i nieruchoma jak kamień”, co ilustruje moim zdaniem - ciężkość bagażu jej doświadczeń. Możemy próbować wyobrazić sobie, że owy kamień podobnie jak klucz w portfelu wypełnia jej wnętrze (martwe objekty), uniemożliwiając swobodne i radosne życie. Z drugiej zaś strony czytamy, że Alicja, żeby poradzić sobie z tym fantazjuje o możliwości biegania, czyli fizycznym odreagowaniu. W konsekwencji myśli te przynoszą jej ulgę, gdyż pozwalają wierzyć, iż może stać się, Pancernikiem, który nie czuje już tego, co przygniata.

Kolejny cytat koresponduje z tym, o czym przed chwilą mówiłam i pokazuje, że traumatyczne wydarzenia pociągają za sobą potrzebę uruchamiania potężnych obron, żeby przetrwać, „Gdy wyszłam z odrętwienia spowodowanego żałobą, odczułam zawstydzającą ulgę, bo oprócz ojca nie miałam żadnej rodziny, a to znaczyło, że jeśli się postaram nie przywiązywać, nikogo więcej nie utracę”.

Wydaje się, że stawianie się „pancernikiem” czy „twardodupcem” pomagało jej zamrażać w sobie ciepłe, przyjazne, miłosne uczucia. Tym samym mogła nie czuć, że tęskni, że potrzebuje szczęśliwej, kochającej rodziny, którą mogłaby tworzyć sama, gdyby pozwoliła sobie na rozstanie z bolesną przeszłością.

Psychoanalityk brytyjski Steiner pisze w swoim artykule „ Konflikt między żałobą a melancholią” - „rozwiązanie melancholijne można rozumieć, jako kompromis, w którym obiekt nie istnieje co prawda w świecie zewnętrznym, ale jest podtrzymywany przy życiu, jako obiekt wewnętrzny”.

Być może przypominają się Państwu sytuacje osób, które nie potrafią związać się, zaangażować w relację, projekt, cel, marzenie. Pozostawanie w „kompromisie” - jak pisze Steiner - pozwala kontrolować i nie narażać się na rozczarowanie, porażkę. Wydaje się, że można ująć to w prostym stwierdzeniu: nie angażując się, nie tracimy. Nie możemy też powiedzieć, że nasza bohaterka nie angażuje się, bo byłoby to nieprawdą. Gdy z dużym zapętem - oddaje się swojej pracy. Prawdopodobnie jest to zarówno wynik jej potencjału, możliwości intelektualnych, jak i ucieczki w świat, nad, którym może mieć kontrolę.

Chciałabym, żebyśmy jeszcze przez chwilę zastanowili się, czym jest owo bieganie Alicji Pancernik?

Czytając książkę, śledzimy myśli bohaterki związane z początkiem jej biegania. *„W domu na Osiedlu Przyjaźń zepsuło się ogrzewanie i moi współlokatorzy upijali się w brudnej kuchni, narzekając na wszystko i wszystkich, nikt nie zwrócił na mnie uwagi, gdy weszłam. Nic mnie tu nie trzymało i nie miałam dokąd wracać. Ogarnęło mnie uczucie klęski i bezsiły. Moje życie niedobitka wydało mi się niegodne dalszych starań i pomyślałam, że nie zostawiłabym nic wartego zachowania ani nikogo pogrążonego w rozpacz, gdybym skoczyła z jednego z wieżowców na Jelonkach. Wyszłam przed dom bez kurtki, w starych sportowych butach, swetrze i spodniach, które miałam na sobie w budce z zapiekankami, poczułam, jak smród taniego sera i keczupu wsiąka w późnojesienne powietrze miasta, wyobraziłam sobie, jak jego resztki zdmuchuje z moich włosów pęd powietrza między dziesiątym piętrem a betonowym chodnikiem na dole. Ruszyłam w kierunku bloków na Jelonkach i nie zauważyłam, kiedy mój marsz samobójczyny zmienił się w bieg. Zaczęłam biec nieświadomie i tak nagle, jakby ktoś trzepnął mnie w plecy, i w tym biegu stało się coś, czego nadal do końca nie rozumiem. Tam było coś jeszcze. Najłatwiej powiedzieć, że to we mnie obudziło się coś jeszcze oprócz niedobitka cuchnącego zapiekankami i zapragnęłam to ocalić, ale czymś jeszcze przeniknięte było też powietrze, cały świat pełen spalin, listopadowej wilgoci i psich gówien na trawnikach”.*

Wydaje się, że ten bieg Alicji Pancernik jest biegiem ku życiu, że można sobie wyobrazić, iż w ten symboliczny sposób autorka pokazuje proces odwracania się od wewnętrznej martwoty, zastoju oraz przygnębienia. Prawdopodobnie w ten właśnie sposób Alicja podejmuje decyzję, że wybiera życie. Jednocześnie wydaje się to nie być takie jednoznaczne gdyż, czytamy dalej: *„ Byłam coraz szybsza, ale im czułam się silniejsza, tym gorzej znosiłam wciąż obecny strach, gdy za plecami słyszałam czyjeś kroki. Wiedziałam, że ten strach dotyczy nie tylko groźby gwałtu, fizycznej przemocy, ale czegoś nienazwanego, co pojawiło się wówczas w powietrzu jak ektoplazma z opowieści Ewy. „Kotojady” przypominałam sobie imię, jakie specjalnie dla mnie, dociekliwej młodszej siostry, wymyśliła na to, co ją dręczyło, Kotojady czały się na Jelonkach, czułam ich oddech. „Bardzo trudno mi wytłumaczyć, czym są”, mówiła moja siostra. „Istnieją*

naprawdę, ale jeśli powiem, że kotojady to te i te osoby, to będzie za mało. One nigdy nie są po prostu tylko Panem X albo Panią Y. Są jak kłaczka. Potrafią w uśpieniu przetrwać zimę, potrafią przetrwać ogień”.

Można przypuszczać, że na tamten moment, w którym Alicja Tabor wybiera bieg, a nie samobójstwo, jest to ewidentny triumf życia nad śmiercią. Jednocześnie wzmocnienie siebie fizyczne nie zmienia faktu, że „duchy przeszłości” - „beziemienne przerażenie” -nie odchodzą. Wydaje się, że w tym opisie Bator stara się pokazać, jak trudno jest mimo usilnych prób uciec od niewypowiedzianych słów, rozpaczy, bólu, przygnębienia. Najprawdopodobniej Alicja „twardodupiec” bardzo obawiała się, że zatrzymanie się, próba rozumienia tego co się wydarzyło, byłoby procesem trudnym i osłabiającym jej potrzebę udowadniania sobie jak świetnie sobie radzi w życiu.

Wracając do powyższego cytatu, można powiedzieć, iż kotojady są również systemem bardzo surowych karzących myśli, które często mimo prób podejmowania działań wywołują w nas niemoc i przygnębienie. Chciałabym w tym miejscu przytoczyć być może znaną Państwu opowiastkę pt. „ Dwaj mnisi”.

Dwóch pielgrzymujących mnichów dotarło do brzegu rzeki. Ujrzało tam młodą, pięknie ubraną kobietę, która najwyraźniej nie wiedziała, co począć. Chciała, bowiem przejść na drugą stronę, lecz woda w rzece była wysoka, a ona obawiała się zniszczyć swój strój. Jeden z mnichów bez większych ceregieli wziął ją na plecy i przeniósł przez rzekę na drugi brzeg.

Mnisi ruszyli w dalszą drogę. Drugi z mnichów po długich przemyśleniach zaczął narzekać:

- Przecież nie należy dotykać kobiety, to niezgodne z naszymi zasadami. Jak mogłeś postąpić wbrew regule?

Mnich, który przeniósł młodą kobietę przez potok, milczał przez chwilę.

- Ja pozostawiłem ją nad rzeką jakąś godzinę temu - odezwał się w końcu - czemu ty wciąż ją ze sobą niesiesz?

Opowiastka pokazuje, jak szybko potrafią się uruchomić wspomniane już przeze mnie karzące i surowe spojrzenia na swoje zachowanie, przemieniając się często w dręczenie. Zabieg ten potrafi bardzo skutecznie odebrać swobodę i radość z życia. Należałoby sądzić, iż takie myśli mogły pojawiać się również w Alicji, kiedy chciała wybrać życie. Możemy spróbować wyobrazić sobie głos, który jej mówi „czemu mam mieć lepiej niż moi bliscy”. Może być ono wyrazem poczucia winy osoby ocalonej. Z drugiej strony - owo karanie siebie, jest również wyrazem wściekłości do osób, które nas opuściły, odeszły. Równie adekwatne mogłoby być stwierdzenie bohaterki: „ byłeś/ byłaś taka okropna”. Zostawiłaś

mnie, więc teraz patrz jak cierpię i nie mogę ułożyć sobie życia”. Właśnie wściekłość i poczucie winy jak pisała C.Garland, są naturalnymi uczuciami, które pojawiają się w momencie zderzenia z traumą i wymagają przepracowania. Jednak system dręczących myśli, skutecznie hamuje tę możliwość

Moim zdaniem kotojady to również bolesne, traumatyczne doświadczenia zdeponowane w naszej psychice. Działanie kłaczy dobitniej jest opisane w historii Ewy, kotojady wygrywają w niej, a ona dając im rozgościć się w swoim wnętrzu, porzuca swoje życie, pozostawia siostrę oraz kochającego chłopaka. Bator podkreśla „ są jak kłacza. Potrafią w uśpieniu przetrwać zimę, potrafią przetrwać ogień”. Wyraźnie widać, to w historii naszej bohaterki. Pomimo niekwestionowanego sukcesu zawodowego -pracy w jednej z największych polskich gazet, ciekawych zleceń, mimo biegania, nie może na tyle oddalić się od wydarzeń sprzed lat, by móc stworzyć satysfakcjonujący związek.

Kilkakrotnie podczas tego wykładu użyłam wyrażenia „bezimienne przerażenie” termin wprowadzony przez W.Biona- gdyż zagadnienie to wydaje mi się szczególnie ważne w rozumieniu naszej bohaterki. Caroline Garland twierdzi, że bardzo ważnym w radzeniu sobie z traumatycznymi wydarzeniami - jest pierwszy kontakt matki z dzieckiem - co daje prototyp do późniejszego opracowania skrajnych uczuć, jakie towarzyszą w takich momentach. Píše ona „ niemowlęta, których matki radzą sobie z paniką wpisaną w niemowlęce lęki, z biegiem czasu uwewnętrzniają obraz matki, która sobie radzi - umie zająć się czymś ważnym emocjonalnie, a jednocześnie nie traci równowagi. W końcu niemowlę uwewnętrznia - można powiedzieć - wysza z mlekiem matki - matczyną zdolność tolerowania lęku (jej oraz dziecięcego) i radzenia sobie z nim. Uwewnętrzniona w ten sposób postać matki umożliwia rozwój radzenia sobie z nimi.” (...) Trauma często naraża człowieka na lęk przed nadchodzącą śmiercią, zapewne najbardziej podstawowy ze wszelkich lęków - także dla niemowlęcia, u którego stany „ bezimienne przerażenia wiążą się bezpośrednio z lękiem przed unicestwieniem.” Owo bezimienne przerażenie jest skrajnym niepokojem przeżywanym przez niemowlę, na które trudno znaleźć uspokojenie i słowa.

Odwołuję się do tego, ponieważ z mojego opisu książka wiemy, że Alicja Pancernik w dzieciństwie doświadczyła samobójczej śmierci siostry Ewy, która zastępowała jej matkę i ojca. Ponieważ tata dziewczynek od „ śmierci” swojej żony pogrązał się w pogoni za szukaniem wałbrzyskiego skarbu ukrytego w zamku Książ. Tym samym stając się mało dostępny dla swoich dzieci. Poznając swoje losy bohaterka odkrywa kolejne mroczne i traumatyczne wydarzenia ze swojego życia. Próbując rozwiązać historię zaginionych dzieci, Alicja poznaje historię swojego dzieciństwa, pełnego bólu i cierpienia, przed którym bardzo skutecznie próbowała chronić ją siostra. Ewa mimo, iż sama była ofiarą starała się pełnić rolę matki i nie dopuścić do tego, żeby cierpiała tak jak ona.

Najprawdopodobniej troska i miłość Ewy, choć nieporadna, stała się dla naszej bohaterki prototypem miłości i troski, z którego później mogła korzystać, chociażby w momencie kiedy wybierała bieg, a nie samobójstwo. Wydaje się, że doświadczenie opieki Ewy dało szansę Alicji na inny los niż samobójcza śmierć siostry.

Alicja dowiaduje się między innymi, że jej mama, która nie tylko nie umiała zaopiekować się swoimi dziećmi, ale zadawała im ból i zniszczenie. Sama, jako dziecko „została zgwałcona przez pijanych żołnierzy i do jej środka dostały się kotojady. Nie udało się ocalić ani panu Albertowi, ani kociarom, kimkolwiek one są. Ani mojemu ojcu i nam. Ze zniszczonej dziewczynki wyrosła kobieta niszcząca wszystko, czego dotknęła. Dała nam życie i śmierć jednocześnie”. W tym momencie otwiera się przed nami kolejny bardzo szeroki temat, a mianowicie zagadnienia związanego z traumą pokoleniową.

Odnosząc się do wcześniejszej myśli M.K, związanej z założeniem, że sposób przeżywania utraty czy wydarzeń traumatycznych koreluje z opieką macierzyńską we wczesnym dzieciństwie, pozwala nam przypuszczać, że zdolności naszej bohaterki mogły być ograniczone w tym zakresie. Budzące się przerażenie w czasie biegu mogło być równie dobrze ożywaniem bardzo wczesnych „nie zaopiekowanych” jej lęków.

Ciekawe jest to, że Bator w książce powołuje do życia kotojady - niosące zniszczenie i udręczenie kłacza myśli, które mogą w każdej chwili się pojawić, ale również powołuje do życia kociary - kobiety, które pojawiają się znikąd, i niosą pomoc, tym, którzy w danej chwili tej pomocy potrzebują. Próbowaly one również pomóc mamie Alicji zagoić zadane rany.

Zwróćcie Państwo uwagę na zabieg słowotwórczy Bator: kotojady i kociary. Autorka książki używa na określenie opozycyjnych znaczeń, słów zaczynających się taką samą sylabą ko - mamy kotojady, czyli coś złego, niszczącego i kociary - czyli kogoś opiekującego, troskliwego, niosącego pomoc. Być może w ten sposób chce nas uwrażliwić na to, jak blisko mogą być obok siebie i przeplatać się ze sobą możliwości, potencjał oraz zniszczenie i niemożność w radzeniu sobie z konsekwencjami trudnych wydarzeń.

Wydaje się, że autorka w dość konsekwentny sposób buduje akcje książki wokół tego założenia, gdyż z jednej strony widzimy trudność Alicji przez wiele lat z tym, aby uporać się z przeszłością. Ale kiedy podejmuje już decyzję o powrocie Bator otacza ją innymi bohaterami, którzy z oddaniem i troską pomagają jej zmagać się z bolesną przeszłością. Moim zdaniem ten zabieg odzwierciedla wewnętrzną psychologiczną dynamikę bohaterki posiadającej zarówno możliwości, np. dzięki siostrze i jej staraniom, jak i ograniczenia wynikające chociażby z kontaktu z matką w radzeniu sobie z przeciwnościami.

Jedna z ostatnich scen książki opisuje podróż bohaterki do miejsca, w którym przebywa jej mama. W końcowej scenie Alicja przystaje nad morzem i dowiadujemy się „wróciłam do samochodu, by obudzić dziewczynkę, która całą drogę przespała na tylnym siedzeniu, tuląc do policzka pluszowego kota”. Tym samym możemy się domyślić, że Alicja przejęła opiekę nad dzieckiem. Dziewczynka jest jednym z uratowanych wrocławskich dzieci. To o nich przyjechała pisać nasza bohaterka. Andżelika jest dzieckiem, które już wcześniej zostało mocno skrzywdzone, przebywała w domu dziecka. Można powiedzieć, że uczucia niechęci i opuszczenia znała tak samo dobrze jak nasza bohaterka. Można pomyśleć, że pisząc reportaże Alicja próbowała rozumieć czyjeś historie, a nie swoje. Dopiero po latach znajdują siłę, aby powrócić do rodzinnego domu. A tam z pomocą grona życzliwych „ogrodników” może zaowocować, czyli chociażby związać się na stałe z zaadoptowaną dziewczynką. Ale aby do tego doszło „niewypowiedziane i nienazwane musi zostać wypowiedziane i nazwane”. Na tym też polega proces psychoanalityczny. Pan Albert przerywa zakaz ojca Alicji i opowiada jej historię, która nie jest dla niej przyjemna. Dowiaduje się prawdy o kochanych najbliższych osobach, o szaleństwie swojej matki, bezradnym ojcu wobec jej szaleństwa, o jego ucieczkach od przerażającej rzeczywistości, o morderczych czynach swojej siostry. Bohaterka słyszy straszne rzeczy, ale to jej nie zabija. Lecz odwrotnie czyni ją silniejszą, powoduje, że może pojechać do szpitala psychiatrycznego gdzie jak dowiaduje się od Alberta nadal żyje jej matka.

Można powiedzieć, że to, w co wierzymy stając się terapeutami, tutaj się realizuje. Mianowicie - prawda leczy. Alicja może powiedzieć „mam czas- mnóstwo nowego czasu”. Być może mówiąc innymi słowami mam czas, aby poznać siebie, a tym samym zyskać szansę na nową jakość życia.

Wydaje mi się, że osoba decydująca się na terapię również potrzebuje w sobie znaleźć przyzwolenie na danie sobie czasu, aby zyskać „nowy czas”.

Wracając do naszej bohaterki mam wrażenie, że adopcja Andżeliki z jednej strony jest aktem reparacji względem swojego pokiereszowanego dziecięcego aspektu, a z drugiej strony wyrazem wdzięczności względem tego, co dostała od siostry. Tym samym, można powiedzieć, że Bator konstruuje w ten sposób happy end. Chociaż nie do końca, gdyż dla jej bohaterki tworzenie trwałego związku wydaje się być dalej wyzwaniem.

Być może powrót do domu po 15 latach, podróż w głąb swojej historii, relacja z bratankiem pana Alberta, rozwiązanie sprawy zaginionych wrocławskich dzieci oraz adopcja są takim metaforycznym przekręceniem klucza w drzwiach do odbudowy siebie. Alicja Pancernik w pewnym momencie stwierdza: „dla mnie na tym polega życie. Żeby rozumieć”. Słowa te dają nadzieję, że w naszej bohaterce jest chęć i potencjał „naprawy” siebie, ale nie wiemy czy tego dokona.

Podsumowując, na podstawie książki Joanny Bator chciałam Państwu pokazać, iż natura depresji związana jest między innymi z niemożnością przepracowania utrat.

Na początku swojego wystąpienia postawiłam hipotezę iż niemoc i przygnębienie są naturalnymi uczuciami, które mogą się pojawiać w różnych momentach naszego życia. Nadal uważam, że to prawda. Próbując przybliżyć naturę depresji odwołam się do fikcyjnej historii Alicji Tabor, która w dużej mierze przepelniona jest przygnębieniem i niemocą, z którą dzielnie próbuje sobie radzić.

W moim odczuciu kluczowym jest rozróżnienie źródła naszego przygnębienia i niemocy. Czy są one naturalnym, adekwatnym uczuciem powstałym w reakcji na smutne, codzienne zdarzenia, nad którymi możemy się zatrzymać, czy raczej wynikają z bardziej skomplikowanych zdarzeń w naszym życiu i „zmuszają” nas do ucieczki.

Bibliografia:

1. Freud Z. (1917) „ Żałoba i melancholia”. W: „Psychologia nieświadomości”, KR.
2. Klein M. (1940) „ Żałoba i jej związek ze stanami maniakalno - depresyjnymi”. W: „ Miłość, poczucie winy i reparacja”, GWP
3. Steiner J. (2005). „ Konflikt między żałobą a melancholią”. W: Psychoan.Quarterly 74
4. Bator J. (2013). „ Ciemno prawie noc”. W.A.B
5. A. De Mello (2006). „ Dwaj mnisi”. W: „ Śpiew ptaka” Zysk i S-ka Wydawnictwo

Autor wystąpienia - Urszula Mróz

www.psychoterapiawroclaw.com