

KAZIMIERA SOKOŁOWSKA

POKONAJ CIENIE PRZESZŁOŚCI

MOJE ZWYCIĘSTWO
NAD DEPRESJĄ I NERWICĄ



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

KAZIMIERA SOKOŁOWSKA

POKONAJ CIENIE PRZESZŁOŚCI

**MOJE ZWYCIĘSTWO
NAD DEPRESJĄ I NERWICĄ**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**

...coś więcej niż psychologia

Redakcja: Dominika Dudarew
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Korekta: Marzena Żukowska

Wydanie I
Białystok 2010
ISBN 978-83-7377-642-5

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2010.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych,
mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych
bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – sklep firmowy „Talizman” – detal
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl


Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
POBYT W PLACÓWCE PSYCHOLOGICZNEJ	11
KOCHAM I AKCEPTUJĘ SIEBIE	23
MARZENIE A WIARA	95
ROZMOWA Z LĘKIEM	103
LĘK I MOJE REAKCJE NA NIEGO	107
ZAKOŃCZENIE	111

WSTĘP

 Jestem lekarzem, jestem prawnikiem, jestem prezesem banku, jestem znanym pisarzem, jestem... Takie stwierdzenia nadal budzą respekt i podziw innych. Tych osobników określa się jako ludzi sukcesu, szufladkuje się ich od zarania jako istoty lepszej kategorii, którzy zajmują wysoki szczebel drabiny społecznej. Pomijają się ich zachowanie w stosunku do innych i wartości moralne, którymi się kierują w życiu codziennym.

Jestem rodzicem. Takie stwierdzenie najczęściej wywołuje ironiczny uśmiech, a w głowie automatycznie nasuwa się odpowiedź: „Też mi osiągnięcie. Każdy zdrowy człowiek może być rodzicem, nawet zwierzęta mają swoje potomstwo”. Jestem daleka od osądzania zwierząt, ale ten przykład nasunął mi się spontanicznie, ponieważ na lekcjach języka polskiego już odmiana przez przypadki zaszeregowała zwierzęta do rzeczy: kto? człowiek, co? zwierzę.

Jakże mylna jest w wielu przypadkach hierarchia wykonywanych czynności. Osobiście uważam, że w prostocie tkwi wielkość i wszelkie sprawdzone przez ludzkość mądrości.

Kobietę zajmującą się „tylko” wychowywaniem dzieci i prowadzeniem domu, uznaje się potocznie za kurę domową, za osobę, która zdaniem większości zajmuje niski szczebel drabiny społecznej.

To ona wychowa przyszłego lekarza, prawnika, prezesa, pisarza i rodzica. Dlatego rola matki i ojca jest jedną z najważniejszych ról w życiu człowieka. W każdym z nas w większym, bądź w mniejszym stopniu tkwi małe dziecko, a w tym dziecku poglądy i prawdy przekazane przez rodziców i środowisko, w którym zostało wychowane.

To są nasze korzenie.

Gdzie można uzyskać wiedzę na temat odpowiedzialnego, lojalnego i wrażliwego na ludzką krzywdę rodzica?

W szkole? W mediach? W prasie? Nie! Nie ma takiej edukacji.

Może tematyka niektórych filmów porusza w minimalnym stopniu cechy dobrego rodzica.

W niektórych publikacjach o wychowaniu przyszłego pokolenia można uzyskać ogólną wiedzę. Nasuwa się pytanie, kto czyta takie książki. Chyba tylko studenci, gdy uczą się na obowiązkowe egzaminy.

Gdy jesteś rodzicem małego dziecka, tylko od ciebie zależy jak zaprogramujesz umysł swojego potomka. Zapewne zdajesz sobie sprawę z tego, że jesteś dla swojej pociechy pierwszą i najważniejszą osobą, która uczy go poznawania świata.

Dziecko przyjmuje słowa i poglądy bez filtra, bo jesteś dla niego autorytetem.

Kocha cię całym sercem i duszą. Twoja prawda o otaczającej rzeczywistości staje się jego prawdą. Dziecko nie analizuje twoich poglądów i czynów, bezkrytycznie wierzy w to, co mu przekazujesz. Ty jesteś najważniejszym nauczycielem dla dziecka.

Jeżeli codziennie będę mówiła dziecku, że jest nieudane, że nic nie potrafi zrobić, że do niczego się nie nadaje, uwierzy, że jest nieudacznikiem i ofiarą losu. Będzie dorastało w tym przekonaniu i przeniesie cudze poglądy o sobie na dorosłe życie. Będzie bało się podjąć jakiegokolwiek ryzyko czy przedsięwzięcie, ponieważ jego umysł jest przekonany o tym, że nic nie potrafi zrobić dość dobrze. Swoimi myślami i przekonaniem o so-

bie będzie przyciągało jak magnes sytuacje i zdarzenia, które utwierdzą je, że jest gorsze od innych.

Gdy będę ograniczała wolność i swobodę dziecka, będę podejmowała za niego decyzje, stanie się ono kaleką życiową.

Gdy dziecko będzie słyszało nakazy i zakazy ze strony rodzica, a słowo „musisz” będzie nieodłącznym elementem wychowawczym, a do tego osaczysz go swoją osobą, ciągle wyrażając niezadowolenie w postaci słownych obelg i kar cielesnych, wtedy wychowasz człowieka, który będzie miał lęk przed narzucaniem.

Ja padłam ofiarą takiego wychowania. Lęk przed narzucaniem rozprzestrzenił się na całe moje codzienne życie, mało tego, nawet zjawiska atmosferyczne wywoływały w moim umyśle totalną panikę. Uciekałam, zamykałam się w domu i cierpiałam okrutne męki. Wycofałam się z życia codziennego, stałam się samotnicą szukającą ukojenia w przyrodzie z daleka od ludzi.

Brak okazywania miłości i częste krytykowanie dziecka oraz porównywanie go do innych, jest również katastrofalnym elementem wychowawczym.

W przyszłości nasz potomek nie będzie potrafił obiektywnie ocenić swoich przedsięwzięć. Taka okaleczona psychicznie osoba będzie przez całe życie walczyła o cudzą miłość i uznanie. Taka walka wywoła w niej smutek, rozżalenie i poczucie winy, że nie jest dość dobra w tym co robi. Będzie postępowała autodestrukcyjnie. Skrzywdzone i odrzucone przez rodziców dziecko będzie bało się zbliżyć do innego człowieka. Już nie zaufa nikomu.

Wśród tłumu ludzi, będzie czuło się samotne.

Rozpieszczanie dziecka bez stosowania przemyślanych kar, bez wymagania od niego jakichkolwiek obowiązków jest również nieodpowiednim wychowaniem. Nieświadomie wychowamy samoluba i kalekę życiową. Wtedy mamy pretensje do dziecka, że nie pomaga w obowiązkach dnia codziennego, że jest opryskliwe i leniwe. Tak naprawdę te uwagi rodzic powinien skierować do siebie, bo to on w bardzo dużym stopniu przyczynił się do takiego, a nie innego wychowania.

Rodzice, którzy odreagowują na bezbronnym dziecku swoje niezadowolenie, są nieodpowiedzialni i egoistyczni. Ta krucha istota jest bezbronna w stosunku do rodzica, najczęściej nie stawia żadnego oporu ani słowa sprzeciwu.

Czy tak ma wyglądać rola matki czy ojca?

Obecnie problem niewłaściwego postępowania rodziców wobec dzieci porusza się w mediach. W czasie mojego dzieciństwa, w kraju socjalistycznym, takich tematów zazwyczaj nie poruszano i nie ujawniano problemów z tym związanych.

Tragedie rozgrywały się za zamkniętymi drzwiami. Bestialscy rodzice nadużywali swoich praw nie ponosząc za to żadnych konsekwencji.

Moja książka jest apelem do rodziców, aby nie popełnili błędów wychowawczych w stosunku do swoich dzieci.

Warto zainwestować w psychologa czy w książkę, aby poszerzyć swoją wiedzę na temat wychowania przyszłego pokolenia. Po co tworzyć przyszłe kaleki psychiczne, skoro można temu zapobiec.

Padłam ofiarą takiego nieodpowiedzialnego wychowania, dlatego zachorowałam na depresję i nerwicę lękową.



Wszelkie zmiany osobowości człowieka rodzą się w cierpieniu.

Zmiana z niewinnego, naiwnego dziecka w dziecko załknione, zamknięte w sobie – zrodziła się w cierpieniu.

Zmiana osoby cierpiącej z powodu lęku i depresji, z okrutnym bagażem doświadczeń z dzieciństwa – w istotę odważną, pewną siebie i własnej wartości – rodzi się w cierpieniu.



POBYT W PLACÓWCE PSYCHOLOGICZNEJ

Nadszedł dzień, którego się obawiałam. O godzinie 9 rano mam jechać do ośrodka dla nerwowo chorych.

Placówka znajduje się w malowniczej górskiej miejscowości, oddalonej 50 kilometrów od mojego miejsca zamieszkania. Jest piąta rano. Całą noc nie zmrużyłam oka, tak bardzo przeraża mnie pobyt wśród nieznajomych ludzi.

Prześladuje mnie obawa, że nie zapanuję nad lękiem, nie znajdę ustronnego miejsca, w którym będę mogła chociaż trochę wyciszyć emocjonalny niepokój. Panika ogarnia mnie na samą myśl, że leczenie ma trwać trzy miesiące.

Jest szary, listopadowy dzień. Pogoda zdaje się utożsamiać z moim nastrojem. Za oknem pada rzęsy deszcz, a z moich oczu wciąż płyną łzy. Tak bardzo modliłam się do Boga i pragnęłam, aby pomógł mi uporać się z nerwowymi dolegliwościami, żebym nie musiała opuszczać domu. Nic z tego. Psychiczna męczarnia, a co za tym idzie, także dolegliwości fizyczne, nasiłały się z dnia na dzień.

Po śmierci matki, kilka lat temu, moje życie osobiste uległo drastycznej zmianie. Nie byłam sobą. Rządził mną lęk, któremu podporządkowałam się jak niewolnica okrutnemu panu.

Bałam się swoich nieprzewidywalnych reakcji emocjonalnych. Bałam się ludzi. Bałam się życia. Bałam się dosłownie wszystkiego. Minęły dopiero dwa miesiące od wakacji, a ja już mam problemy z wychodzeniem z domu do pracy. Paraliżuje mnie strach na samą myśl, że muszę być poza domem wśród ludzi aż pięć godzin. Tę sytuację łagodzi jedynie powtarzane jak mantra zdanie: „Niedługo wrócisz do domu”.

Przerastają mnie obowiązki dnia codziennego. Mam problem ze sobą. Odbiegam zachowaniem od zdrowych ludzi. Muszę się leczyć i wyjść z tego marazmu, a sama nie potrafię sobie pomóc. Chodzę, poruszam rękami, widzę, pracuję, ale jestem tak roztrzęsiona i zdruzgotana emocjonalnie, że nie potrafię już normalnie funkcjonować. Dopadła mnie depresja. Uciekam, chowam się przed ludźmi, cierpię, jest mi przerażająco smutno, nie widzę sensu istnienia i na domiar złego, cały czas się boję. Sam fakt życia przerasta mnie. Spróbuję swoje cierpienie porównać do następującej sytuacji:

Czuję się jakbym stąpała po desce, która jest umocowana nad przepaścią i łączy dwa górskie szczyty. W każdej chwili mogę nieostrożnie postawić stopę i spaść. Wciąż uważnie obserwuję deskę i swoje kroki. Drzę, trzęsę się, brakuje mi powietrza, wzrok odmawia posłuszeństwa, widzę rozmazany obraz, mam zawroty głowy. Siadam wyczerpana na desce, aby chwilę odpocząć. Trzymam się jej kurczowo rękami. Podnoszę się i nadal zmierzam w wytyczonym kierunku. Moje mięśnie są spięte, uważnie stąпам po desce, aby nie stracić równowagi i nie zabić się. Gdy od czasu do czasu, na krótką chwilę, wstępuje we mnie odwaga, spoglądam ukradkiem z góry na ludzi. Widzę jak swobodnie poruszają się, stawiają pewne kroki na ziemi. Rodzą się we mnie marzenia, aby być takim samym człowiekiem jak inni.

Boże, już za pół godziny wyjeżdżam. Może się wycofać? Może zwolnić się z pracy i przebywać tylko w domu? Nie. Precz z tymi destrukcyjnymi myślami. Muszę walczyć o siebie. Nie poddam się. Muszę się leczyć. Pobyt w placówce umożliwi