



KRZYSZTOF SREBRNY,
PSYCHOTERAPEUTA, OŚRODEK
TERAPII PSYCHOANALITYCZNEJ
W WARSZAWIE

KTO DAJE,

ZBLIŻA SIĘ GWIAZDKA. SZUKAMY PREZENTÓW DLA BLISKICH, ONI ROBIĄ TO SAMO Z MYŚLĄ O NAS. W UROCZYSTEJ CHWILI WYMIENIMY PODARUNKI. O DAWANIU I BRANIU, NIE ŚWIĄTECZNYM, WYJĄTKOWYM, ALE TYM, KTÓRE TOWARZYSZY NA CO DZIEŃ NASZYM RELACJOM Z LUDŹMI, ROZMAWIAMY Z KRZYSZTOFEM SREBRNYM, PSYCHOTERAPEUTĄ.

Look: Wzajemne dawanie i branie to coś, co określa nasze stosunki z najbliższymi – mężem, partnerem, dziećmi, rodzicami, przyjaciółmi. Stale obdarowujemy ich naszym zainteresowaniem, dobrymi uczuciami, solidaryzujemy się z nimi w ciężkich chwilach. I to samo dostajemy od nich.

Krzysztof Srebrny: To, o czym pani mówi, to raczej stan idealny. Tak właśnie ma być: z bliskimi ludźmi powinniśmy stworzyć relację, w której widać częste poświęcanie sobie uwagi, okazywanie ciepłych uczuć, wspieranie się. Nieustanna wymiana oparta na życzliwości i zaangażowaniu.

Tej wymianie towarzyszy wiele emocji, również negatywnych. Mamy poczucie, że dajemy dużo, a dostajemy w zamian niewiele. Albo przeciwnie – mamy wyrzuty sumienia, że ktoś nas obdarowuje, a my nie potrafimy się zrewanżować.

Temat jest bardzo szeroki. Przyjrzyjmy się na początek osobie, która żyje w przeświadczeniu, że to ona daje siebie innym. Taki ktoś całym swoim postępowaniem komunikuje światu: Ja się poświęcam, daję nawet wbrew własnym interesom.

To często wywołuje uczucia wręcz odwrotne do tych, jakich można by się spodziewać. Bo ktoś, kto tylko daje, kto niczego od nas nie chce, nic nie bierze w zamian, to jest święty! Czasem taki człowiek wzbudza w nas poczucie winy, bo rzeczywistość obiektywnie wiele rzeczy robi dla innych, nie dla siebie. A jednocześnie, nie wiedzieć czemu, nie budzi naszej sympatii, wręcz irytuje. Kiedy się skarży, zamiast mu współczuć, po cichu myślimy: Sam tego chciałeś.

Dlaczego tak się dzieje?

Bo jego nieświadoma, podkreślam, nieświadoma, intencja może być agresywna. Taki ktoś, działając na rzecz innych, wyraża negatywny przekaz: Ja jestem lepszy, bo to ja daję. Generalnie takim ludziom świat wydaje się niesprawiedliwy, ponieważ często spotykają się z niewdzięcznością.

Dobrym przykładem może być troskliwa mama, która odwiedza swoje dorosłe dzieci i nieproszona robi im porządki, zakupy. Ma czyste intencje, chce pomóc, a skutek jest wręcz przeciwny. Zamiast wdzięczności wywołuje irytację.

W relacji dorosłe dzieci a rodzice rodzice często mają poczucie, że się strasznie starają, a dzieci tego nie doceniają. Z kolei

dzieci często czują, że rodzice tak naprawdę wcale się z nimi nie liczą. Takie wrażenie może wywołać matka, która przy okazji wizyty przynosi coś, nie sprawdzając nawet, czy to coś jest rzeczywiście potrzebne. Albo przychodzi bez zapowiedzi i nie zwraca uwagi na to, że nie w porę. Dzieci odbierają to tak, jakby jej nie interesowały ich rzeczywiste potrzeby.

To jest prawdziwy dramat, bo dobry kontakt, więź pomiędzy rodzicami a dziećmi, również dorosłymi, jest czymś niezwykle wartościowym, wzbogacającym obie strony.

Nadgorliwe w pomocy mamy czy teściowe i dzieci, które to z trudem znoszą, są dość popularnym obrazkiem z życia. Można temu jakoś zaradzić?

Myślę, że nawet dorośli ludzie mają bardzo dużo potrzeb w stosunku do swoich rodziców, i warto to sobie uświadomić. To nie jest tak, że w pewnym momencie już tylko rodzice potrzebują od dzieci, choć, oczywiście, nadchodzi taki naturalny, przełomowy moment, w którym następuje odwrócenie ról, i rodzice potrzebują opieki swoich dzieci.

Ale przez cały czas wszyscy potrzebujemy uczuć. Rodzice potrzebują jakiejś formy wdzięczności, sygnału, że dzieci doceniają to, co dla nich zrobili. A dzieci chcą czuć, że rodzice są dumni z tego, co osiągnęły w życiu.

I okazanie sobie tego nawzajem jest tak naprawdę tym, co jedna i druga strona mogą sobie dać.

A w relacjach między partnerami? Zdarza się, że na pierwszy rzut oka widać, kto w związku jest osobą dającą więcej.

Kobieta i mężczyzna, poza tym, co przeżywają wspólnie – fascynacja miłością, pożądaniem – wnoszą do związku mnóstwo nieświadomych pragnień, wyobrażeń na temat partnera i tego, jakie ich potrzeby ten partner zaspokoi.

Kiedy wydaje się, że jedno z partnerów wnosi więcej niż drugie, warto się zastanowić, co to właściwie znaczy. Bo może jedno z nich zaspokaja potrzebę bycia „zaopiekowanym”, bycia trochę dzieckiem, a drugie realizuje potrzebę bycia opiekunem, stroną odpowiedzialną.

Czasami, obserwując taki związek, mówimy: Ale się dobrze dobrali. Czasami widać na pierwszy rzut oka niby to samo, a mówimy: Ależ to jest chore.

E, KTO ODBIERA

Bo na pierwszy rzut oka widać, że związek układa się harmonijnie albo że funkcjonuje kosztem jednej strony.

Ludzie mają bardzo różne potrzeby w związku. Im więcej tych wzajemnych potrzeb jest jasnych, uświadomianych, tym zdrowiej. A im więcej spraw pomiędzy partnerami jest niejawnych, tym gorzej. Bywa, że prawdziwym celem opiekowania się partnerem jest chęć kontrolowania go. Boimy się, że nas zdradzi albo jesteśmy zazdrośni o tę część jego życia, do której nie mamy dostępu. W skrajnych wypadkach wolimy, żeby był słaby i wciąż nas potrzebował, niż żeby był silny i dzięki temu od nas niezależny.

z niej sprawę. To może być konkurowanie na poziomie sukcesu zawodowego albo na przykład spraw związanych z dziećmi. Przyjaciółki często rywalizują dziećmi – licytują się ich sukcesami, tym, które z nich szybciej zaczyna chodzić, mówić, które ma większe osiągnięcia w szkole.

Zdarza nam się dawać bezinteresownie, nic nie oczekując?

Cóż to znaczy: bezinteresownie? Czy to się zdarza wtedy, gdy oczekujemy, że ktoś nam odda tyle, ile dostaliśmy? Czy może wtedy, gdy nie oczekujemy, że nam podziękuje, że doceni to, co dla niego zrobiliśmy? A może wtedy, gdy dajemy nieznanemu? Gdy dajemy, nasze samopoczucie się poprawia. Kiedy np. zapraszamy przyjaciół na kolację, potem razem jąjemy, rozmawiamy, to jest nam przyjemnie. I nie oczekujemy od nich specjalnych podziękowań, tylko tego, że przyjdą, zjedzą, podziękują albo i nie, ale będzie widać, że im smakowało.

W jakim stopniu to, czy więcej od ludzi bierzemy czy im dajemy, zależy od naszej osobowości?

Im nasze podstawowe potrzeby są bardziej zaspokojone, tym jesteśmy bardziej plastyczni, i w różnych sytuacjach potrafimy być osobami dającymi lub osobami biorącymi. Ale jeżeli nasze dorosłe relacje z ludźmi są obciążone silnymi emocjonalnymi deficytami, urazami, najczęściej z wczesnego dzieciństwa, których często w ogóle sobie nie uświadomiamy, wtedy częściej zachowujemy się sztywno. Odgrywamy z uporem jakąś rolę, trzymamy się jej, powielamy ją niezależnie od okoliczności.

Im większą mamy świadomość rzeczywistych potrzeb, im lepiej potrafimy je nazwać, im łatwiej przychodzi nam powiedzenie, że czegoś potrzebujemy, a także, że jesteśmy zazdrośni, że rywalizujemy, a przede wszystkim – im bardziej pozwalamy sobie to wszystko poczuć, tym mniejszy ma to na nas wpływ i tym mniej nas ogranicza, mniej determinuje nasze zachowania.

Częściej czujemy, że dajemy...

Jeżeli do tego dochodzi wrażenie, że inni nic nam nie dają, to warto się zastanowić, czy tak jest naprawdę. Czy przypadkiem nie jest tak, że nie chcemy

zauważyć, że jesteśmy zależni od innych i że oni mają dla nas coś, czego potrzebujemy.

Jeśli mamy poczucie, że dajemy, ale dobrze się z tym czujemy, to najczęściej doceniamy i to, co dostajemy. Kiedy kochamy naszego partnera za to, że jest z nami, kiedy myślimy o tym, jak ważni są dla nas nasi przyjaciele, jak wiele zawdzięczamy rodzicom – jeżeli potrafimy być im za to wszystko wdzięczni, to oznacza, że dajemy i bierzemy. I że potrafimy i dawać, i brać.

KRZYSZTOF SREBRNY, PSYCHOLOG, CZŁONEK POLSKIEGO TOWARZYSTWA PSYCHOTERAPII PSYCHOANALITYCZNEJ, KANDYDAT POLSKIEGO TOWARZYSTWA PSYCHOANALITYCZNEGO



Wszyscy potrzebujemy uczuć. Okazywanie ich sobie nawzajem to jest to, co tak naprawdę możemy sobie dać.

Pomówmy o dawaniu i braniu w przyjaźni.

Przyjaźń to specyficzna relacja, opierająca się na wolności, chęci dzielenia się i przyjmowania od innych, być może, nawet w większym stopniu niż w innych związkach. Ale za to w relacjach przyjacielskich i koleżeńskich bywa z kolei dużo rywalizacji, porównywania się. Kto więcej osiągnął, kto ma większy sukces. Te więzi często się urywają, gdy jednej ze stron wzrasta status materialny. Trochę dlatego, że ten ktoś najczęściej zmienia tryb życia i robi rzeczy, na które drugiej strony nie stać. Ale też wtedy uruchamiają się uczucia zawiści, wrogości. W tej przyjacielskiej rywalizacji nie ma generalnie niczego złego, jeśli zdajemy sobie