

Urszula  
Struzikowska-Marynicz

**NIE  
WSZYSTKO  
MUSISZ  
NAPRAWIAĆ**

o akceptacji siebie  
i mitach wokół psychoterapii

© Wydawnictwo WAM, 2025

Opieka redakcyjna: Sławomir Rusin  
Redakcja: Elżbieta Wiater  
Korekta: Monika Karolczuk  
Projekt okładki: Marcin Jakubionek  
Opracowanie graficzne i skład: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,  
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-4481-4

MANDO  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200  
[www.wydawnictwomando.pl](http://www.wydawnictwomando.pl)

DZIAŁ HANDLOWY  
tel. 12 62 93 254-255  
e-mail: [handel@wydawnictwomando.pl](mailto:handel@wydawnictwomando.pl)

Druk i oprawa: LEYKO Sp. z o.o. • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Artis white 70 g vol. 2.0

# Spis treści

Wstęp ▪ 5

1. Czym jest psychoterapia? ▪ 15

2. O fałszywych wyobrażeniach i mitach  
na temat psychoterapii ▪ 55

3. O współczesnym lęku i jego rodzajach ▪ 89

4. Niegotowi na życie ▪ 151

5. Nie jesteś zepsuty! ▪ 187

Podsumowanie ▪ 213

Bibliografia ▪ 219



# WSTĘP



Po zakończonym tygodniu pracy w gabinecie pomocy psychologicznej zamykam teczkę z zaplanowanymi spotkaniami, notatkami pełnymi ważnych pytań, zagadnień, pomysłów, hipotez, historii poruszanych w trakcie spotkań z osobami, które zgłosiły się po pomoc. Za oknem za-bytkowej krakowskiej kamienicy, w której pracuję, jest już ciemno. Zamykam je, po czym przyglądam się ciemności za nim. Wiele mówi o nas samych. Gdy błądzimy, zastanawiamy się, poszukujemy, zdarza się (co jest do przewidzenia) okres, w którym niewiele spraw wydaje się nam jasnych i zrozumiałych, przyglądamy się im z nadzieją na nauczenie się czegoś, ale i z przekonaniem, że nie na wszystko mamy wpływ. Warto wtedy czasem po prostu za-trzymać się i odpocząć; zaakceptować to, że nie wszystko w naszym życiu będzie jasne. Ta „szarówka”, przypominająca zmierzch dnia, to nie tylko potencjalne zagrożenie, ale cyklicznie powracający w naszym życiu moment, nie-odłączna część naszej biografii, okres przejściowy przed tym, co nazywamy przyszłością, z którą wiążemy nasze nadzieje. Ten stan nie zawsze wymaga leczenia i interwen-cji, jest częścią naszego życia psychospołecznego. Charak-teryzuje się on niewiedzą i zagubieniem, dlatego nierzadko staje się powodem lęku i frustracji z powodu tego, że życie

## NIE WSZYSTKO MUSISZ NAPRAWIAĆ

jest trudne, nieprzewidywalne, niesprawiedliwe itp. Opo-  
wiadamy sobie o tym w różny sposób: czasem narracją zbie-  
ramy w sobie siły czy uspokajamy się, stajemy się dzięki niej  
zdolni do zaakceptowania tego, czego nie potrafimy zmie-  
nić. Innym razem odbieramy sobie nią siłę, demotywuujemy  
się, ograniczamy kontakt z własnym sprawstwem. Już nie  
chowamy się i nie odpoczywamy w mroku, nie dajemy sobie  
przestrzeni, ale zaczynamy walczyć z własnymi emocjami,  
wykrzykiwać pretensje do świata, kierując niektóre z nich  
przeciwko samemu sobie. Przeżywamy konflikt, błądzimy  
myślami, niespokojnie poszukujemy odpowiedzi na wie-  
le pytań. Jedno z nich brzmi: czy każdy potrzebuje  
psychoterapii?

Żyjemy w świecie przeterapeutyzowanym, sięgamy tak-  
że po leki i „złote środki”, które mają nas znieczulić na to,  
co boimy się odczuwać. Postępujemy w sposób, który może  
sugerować, że boimy się czuć i żyć samodzielnie; boimy  
się, że zmarnujemy sobie życie, jeśli nie będzie się toczyło  
według projektu i założeń, jakie pierwotnie przyjęliśmy.  
Nie pozostawiamy w nim przestrzeni na ten metaforycz-  
ny „wieczór”, czyli spokój, odpoczynek, pauzę, akceptację  
tego, że czegoś nie wiemy i że potrafi to nas bardzo niepo-  
koić. Tak wielu ludzi nierzadko ma poczucie, że są wybra-  
kowani, chorzy, źli. Boją się zaufać sobie samym, a więc  
czuć i żyć samodzielnie. Obawiają się błędów, kary z ich  
powodu, zawiedzenia się samym sobą i sprawienia zawo-  
du innym. Współcześnie gabinety specjalistów służących

psychologicznym wsparciem, od psychologów po coachów, przeżywają obłączenie, które z kolei zwraca uwagę na etyczne granice świadczonych przez nich usług oraz związanych z tymi ostatnimi oczekiwań. Psychoterapeuta ma zastąpić innych, ważnych w życiu pacjenta/klienta, ludzi: przyjaciół, mentora, przewodnika. Wiele osób deklaruje, że bez ciągłej psychoterapii nie dałoby rady funkcjonować samodzielnie, co dla mnie osobiście brzmi zarówno interesująco, jak i niepokojąco.

W tej książce chcę zastanowić się, czym jest proces psychoterapeutyczny i czy zawsze jest on konieczny. Poszukam odpowiedzi na pytanie, z jakich powodów sięgamy po psychoterapię oraz co w nas nie pozwala nam zaufać samym sobie? Nie chcę zniechęcać cię do sięgnięcia po pomoc psychoterapeuty, ale uświadomić ci, że być może ze swoimi problemami, życiowymi wyzwaniami jesteś w stanie poradzić sobie sam. Chodzi mi o to, by wskazać na twój potencjał oraz na zasoby, jakie już masz. Psychoterapia nie wlewa w ciebie życia, ale poszerza twoją perspektywę, ukazując wiele możliwości, które już istnieją, tylko nierzadko przez ciebie niezauważone. Żyć świadomie to m.in. doznawać więcej radości i satysfakcji, zaspokajać rozwojową potrzebę samospełnienia i szczęścia przy jednoczesnym docenieniu wkładanych przez siebie zasobów i wysiłku w życie, w akceptację i szacunek tak dla własnych przestrzeni, uczuć, decyzji, jak również tych należących do innych ludzi.

## NIE WSZYSTKO MUSISZ NAPRAWIAĆ

Książka ta nie jest złotym środkiem na cokolwiek. To nie księga zaklęć ani psychoczarów, ani zwierzenia wszechwiedzącego specjalisty. Stanowi ona opis drogi, w którą wyruszasz od siebie do siebie, przechodząc przez świat swoich doświadczeń, strat i możliwości. Nie dlatego, że jesteś słaby, wymagasz naprawy i przemiany w kogoś innego, ale dlatego, że możesz zrozumieć siebie, poznać, zaakceptować, nie porzucać jednej części siebie na rzecz drugiej: pożądaną, bo kojarzoną z sukcesem, szeroko pojętym szczęściem i w pełni kontrolowaną.

Chcę ci tutaj zwrócić uwagę także na mity, które możesz dzielić na swój własny temat oraz te związane ze stereotypowym postrzeganiem psychoterapii. Te o nas samych sprzyjają nie tylko szukaniu w innych wsparcia, ale również pokusie przerzucania na nich odpowiedzialności za nasze decyzje, działania oraz zaniechania. Jeśli chodzi o psychoterapię, w mitach na jej temat przejawia się nasza roszczeniowa postawa konsumpcyjna: chcemy jasnej odpowiedzi na nasze pytania i lekarstwa leczącego wszystkie bolączki; pary butów na drogę przez życie, która będzie pasowała na wszelkie okazje. Jak zapewne już intuicyjnie czujesz, to tak nie działa. Wokół psychoterapii narosło również wiele takich mitów, które mogą sprawiać, że część osób będzie wstydziała się skorzystać z profesjonalnego wsparcia. Te błędne przekonania są kształtowane w dużej mierze przez media. W internecie możemy znaleźć wiele treści mówiących o tym, że terapia to powód do wstydu, a dorosły człowiek

sam powinien radzić sobie z problemami, a jeśli sobie nie radzi, to coś jest z nim „nie tak”. Te przekonania mogą nas zarówno skłaniać do podjęcia psychoterapii, jak i do obawy przed nią. Warto zatem przyjrzeć się temu, jak ją postrzegamy, w tym zasoby i potencjalne straty z nią związane.

W dzisiejszych czasach pas startowy służący usamodzielnieniu się młodych ludzi wydaje się coraz dłuższy. Może to mieć związek z tym, jak definiujemy życiowy sukces, spełnienie, miłość, oraz do czego przestaliśmy się czuć gotowi, ponieważ poprzeczki w tych sferach są dla nas zbyt wysoko zawieszane.

Niniejsza książka nie udzieli ci odpowiedzi na pytanie, czy podjęcie psychoterapii w twoim przypadku jest zasadne. Nie mam na celu przekonania cię do niej ani odwodzenia od niej; chcę jedynie urealnić jej obraz, podkreślając znaczenie twoich własnych zasobów w zakresie szeroko rozumianego radzenia sobie w życiu. Nie wszystko, czego się boisz, wymaga psychoterapii. Jednocześnie nie musisz jej podejmować dopiero wtedy, gdy lęk spędza ci sen z powiek. Tu znajdziesz okazję do przyjrzenia się swoim lękom i podjęcia decyzji, czy decydujesz się na psychoterapię, czy raczej podejmiesz samodzielną próbę poradzenia sobie z przeżywanymi trudnościami.

Nie jesteś zepsuty. Nie wszystko wymaga naprawy i leczenia. Psychoterapia nie jest warsztatem, do którego trafiają zdezelowane silniki naszych motywacji czy wytarte klocki hamulcowe naszej psychiki. To przestrzeń, w której

## NIE WSZYSTKO MUSISZ NAPRAWIAĆ

spotykamy się z drugim człowiekiem i sobą samym, a ściślej rzecz ujmując: z tymi częściami siebie, o których wolimy nie myśleć, a do których również nawiążę w różnych rozdziałach tej książki.





1

# CZYM JEST PSYCHOTERAPIA?



Psychoterapia jest procesem, w którym pacjent wchodzi w trudną, dynamiczną relację z psychoterapeutą. Potrzebuje on zaufania czemuś więcej niż własnemu lękowi i zazwyczaj ma nadzieję na uzyskanie zrozumienia oraz wsparcia, pomocy w radzeniu sobie ze swoimi troskami, przeżywanym cierpieniem i problemami, jakie posiada. Nie zawsze jednak jest to łatwe. Niektóre osoby zgłaszają się po pomoc do psychoterapeuty/psychologa po to, by sabotować siebie i świat przez utwierdzanie się w tym, że nikt nie jest w stanie ich zrozumieć ani im pomóc. Bez uświadomienia sobie własnej motywacji trudno o zmianę. Osobom nawet o takiej motywacji można jednak pomóc, jeśli zdecydują się „zaryzykować” i otworzą się na relację z drugim człowiekiem, ponieważ autosabotaż zazwyczaj jest formą wołania o pomoc w stylu: „Przekonaj mnie, że warto żyć, być sobą, ryzykować, że rezygnując z bliskości czy zaufania, popełniam błąd”.

W relacji psychoterapeutycznej można doświadczyć frustracji. Po pierwsze, psychoterapeuta nie udziela gotowych rad i nie daje rozwiązań, ale towarzyszy pacjentowi w żmudnej pracy nad osiągnięciem równowagi, satysfakcji i zdrowia. W dzisiejszych czasach, gdy postrzegamy usługi związane ze zdrowiem psychicznym przede wszystkim jako

## NIE WSZYSTKO MUSISZ NAPRAWIAĆ

towar, szukamy szybkich rozwiązań i dróg na skróty. Człowiek jednak jest sam w sobie skomplikowanym procesem i tutaj drogi na skróty po prostu nie ma.

Po drugie, w kontakcie z terapeutą z czasem zauważamy, że jest on obiektem, w stosunku do którego wyrażamy nadzieje, oczekiwania i pretensje, które żywiliśmy lub nadal żywimy wobec ważnych dla nas osób i relacji spoza procesu terapeutycznego. Stanowi on lustro, w którym odbijają się stosowane przez nas mechanizmy radzenia sobie, nasze cechy, pragnienia, impulsy, sposób interpretowania świata i uczucia, którym wielokrotnie w swoim życiu zaprzeczaliśmy, przed którym odczuwaniem się wzbraniamy, wiążąc z nimi określone przekonania i obawy. Proces relacji z terapeutą bazuje na doświadczeniu korektywnym: terapeuta nie da nam tego, czego nie dają nam inni ludzie ani ich nie zastąpi, ale pomoże nam doświadczyć tego, czego, bez wcześniejszego doświadczenia, nie potrafiliśmy dostrzec w sobie i swoich relacjach z innymi. Czasem to brutalnie prosty wniosek, że wolno nam więcej niż to, na co sobie pozwalamy. Mimo że o tym wiemy, a może nawet czasem o tym pamiętamy, to jednak na poziomie emocjonalnym dla wielu z nas wydaje się to ekstremalnie trudne. W procesie terapeutycznym doświadczamy wzlotów i upadków, których świadkiem i towarzyszem jest psychoterapeuta. Przeglądając się w jego postawie, mamy szansę dostrzec oraz doświadczyć innych niż nasz punktów widzenia, sposobów interpretowania czy reagowania, a także

## 1. CZYM JEST PSYCHOTERAPIA?

przekonać się, że to, co podpowiada nam niejednokrotnie nasz lęk, wstyd czy poczucie winy, nie dotyczy wszystkich relacji i zdarzeń w naszym życiu, np. że odmowa nie musi oznaczać odrzucenia.

Psychoterapia to nie poradnictwo psychologiczne, wsparcie i przyjaźń, coaching czy leczenie psychiatryczne, choć, o dziwo, wszystkie te procesy są niekiedy traktowane jako tożsame. Na nasze wyobrażenie o psychoterapii duży wpływ miała jej pierwotna postać, czyli psychoanaliza, a psychoterapeutą był ktoś tajemniczo milczący, zapraszający na kozetkę. Dziś ta forma jest jednym z wielu nurtów psychoterapeutycznych. Stanowiła punkt wyjścia dla psychoterapii psychodynamicznej, ale obok rozwinęła się również szkoła psychoterapii poznawczo-behawioralnej, a z niej z kolei psychoterapia schematów, ponadto znane jest także podejście humanistyczno-egzystencjalne, systemowe i psychoterapia narracyjna, jaka z tego podejścia wykiełkowała.

Istnieje w nas pokusa do „naprawiania siebie”, którą postrzegam jako lęk przed byciem sobą, przed własną autonomią, samodzielnym życiem. Jeśli uczęszczamy na wiele jednoczesnych oddziaływań terapeutycznych i wspierających oraz/lub po przerwaniu czy zakończeniu psychoterapii rozpoczynamy wkrótce następną, to jest taka możliwość, że te decyzje opieramy na przekonaniu o własnej ułomności, niezdolności do osiągnięcia przez siebie zbyt wysoko ustawionych poprzeczek. Wydaje się nam wówczas,

## NIE WSZYSTKO MUSISZ NAPRAWIAĆ

że potrzebujemy wsparcia terapeuty, które miałyby przypominać głaskanie nas po głowie z jednoczesną zachętą do podjęcia wyzwania. Tylko to wygląda na poszukiwanie matki, nie terapeuty. Z pomocą takich „matczynych” ramion próbujemy przynieść samym sobie ulgę, uzależniamy od nich własne samopoczucie i podejmowanie przez nas decyzji.

## KIEDY POTRZEBNA JEST PSYCHOTERAPIA?

Objawów, które kwalifikują daną osobę do psychoterapii, jest wiele. Dobrze jest przyjrzeć się własnym zachowaniom i schematom myślenia, które mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie. Co się w naszym myśleniu, emocjach i relacjach powtarza? Co jest w tym dla nas i dla naszego otoczenia łatwe, a co trudne? Jakie przynoszą owoce? Jak wcześniej napisałam, psychoterapeuta czy psycholog stanowi lustro, w którym zgłaszający się po pomoc może się przejrzeć, spojrzeć na siebie inaczej niż dotychczas. Zazwyczaj spojrzenie psychoterapeuty na pacjenta/klienta jest łaskawsze i życzliwsze niż jego samego na siebie. Niekiedy urealnia go, ale z szacunkiem, zrozumieniem i akceptacją, w bezpieczny sposób, którego przez to ma okazję nauczyć się sam pacjent tak w spojrzeniu na siebie, jak również na osoby, z którymi pozostaje w istotnych relacjach. Ważna jest również świadomość, jeśli chodzi o posiadane mechanizmy obronne i ich dynamikę, czyli to, w jaki sposób działają,

## 1. CZYM JEST PSYCHOTERAPIA?

który z nich powtarza się najczęściej, dlaczego i w jakich sytuacjach oraz po co go aktywujemy, czemu ma służyć. Cierpimy, na przykład, z powodu zaburzeń lękowych czy depresji, natręctw lub zaburzeń osobowości z powodu tego, co znajduje się w głębi nas samych: naszych wewnętrznych konfliktów szukających naszej uwagi i udziału w ich rozwiązaniu. Codzienne trudności, z którymi uznaliśmy, że sobie nie radzimy lub że są nieważne, które nazwaliśmy głupotami i przez to unieważniliśmy, woła do nas o nas samych. Chociaż to niechciane części nas, to jednak nadal my sami. Trudno żyć w pełni bez poszanowania i zrozumienia tego, co składa się na nasze życie wewnętrzne, psychiczne. Psychoterapia to przestrzeń, w której wydobywa się z głębin to, co wymaga utulenia, zaopiekowania, trzeba, żeby wybrzmiało.

Ważnym sygnałem o naszych potrzebach i wewnętrznych konfliktach, a także sposobie samoregulacji emocjonalnej jest sięganie po środki psychoaktywne oraz ludzka skłonność do rozwijania uzależnienia od czynności (grupa tzw. uzależnień behawioralnych). Co chcę w sobie dzięki nim zagłuszyć? W jakich sytuacjach potrzebuję tego najbardziej? Przed przeżyciem czego się chronię, przed jakimi myślami czy uczuciami? Czemu robię sobie krzywdę? W tym wypadku przed podjęciem psychoterapii osoba uzależniona, szczególnie od substancji psychoaktywnych, w pierwszej kolejności powinna rozpocząć psychoterapię uzależnień, a jeszcze wcześniej przejść odwyk. W przeciwnej sytuacji

## NIE WSZYSTKO MUSISZ NAPRAWIAĆ

istnieje ryzyko, że mogłaby sobie nie poradzić z obudzo-  
nymi podczas terapeutycznych spotkań emocjami oraz  
mechanizmami i ponownie sięgnąć po środki uśmierza-  
jące nierzadko naturalny, egzystencjalny ból, który do tej  
pory regulowała z pomocą różnego rodzaju szkodliwych  
substancji.

Sytuacją, która powinna zwrócić naszą uwagę, są po-  
wtarzające się zachowania oraz schematy funkcjonowania  
w relacjach. Mogą wynikać z naszego stylu przywiąza-  
nia, który powstaje już w dzieciństwie, ale także ze schema-  
tami i/lub traumą relacyjną, którą powielamy, odtwarza-  
jąc ją w innych ważnych dla nas relacjach międzyludzkich.  
Psychoterapia bierze na warsztat te powtarzające się za-  
pętlenia w naszym funkcjonowaniu, pozwala się im przyj-  
rzeć, zrozumieć ich mechanizmy i cele, którym te ostatnie  
mają służyć, odkrywając przy tym ich znaczenie dla nas  
osobiście.

Jeszcze inną sytuacją kwalifikującą do podjęcia psycho-  
terapii jest przeżywanie rollercoastera emocjonalnego, czyli  
funkcjonowanie na emocjonalnej huśtawce o dużej dyna-  
mice zmian, w tym jeśli chodzi o funkcjonowanie w bli-  
skich i ważnych relacjach społecznych: w związku, rodzinie,  
pracy. Sygnałem trudności są nie tylko silne i zmieniające  
się szybko, nierzadko skrajne, emocje, ale poczucie powta-  
rzania schematu relacji. Pułapką jest to, że po interwencji  
psychoterapeutycznej czy też gdy po prostu zmienia się na-  
strój pacjenta, bywa, że traci on motywację do dalszej pracy,