



## Olga Knappek

Akademia Górnośląska,  
im. Wojciecha Korfantego w Katowicach  
Katowice, Polska  
e-mail: Olga.Knappek@akademiagornoslaska.pl

# MĘSKA TRANSGRESJA. STUDIUM PRZYPADKU I ANALIZA METODY TERAPEUTYCZNEJ KRISTIN NEFF

TRANSGRESSION OF A MALE. CASE STUDY AND ANALYSIS OF KRISTIN NEFF'S  
THERAPUTIC METHOD

**Słowa kluczowe:** męskość, samowspółczucie, samoakceptacja, prześladowanie rówieśnicze, Kristin Neff  
**Keywords:** *manhood, self-compassion, self-acceptance, bullying, Kristin Neff*

## Streszczenie

Artykuł omawia przypadek klienta – mężczyzny, ofiary prześladowań rówieśniczych, zmagającego się ze stereotypowym postrzeganiem własnej męskości. W trakcie pracy z klientem zastosowano metodę Kristin Neff, opartą na rozwijaniu u klienta samo-współczucia. Podczas pracy terapeutycznej u klienta zaobserwowano zmianę w kierunku innego postrzegania męskości, akceptacji własnej orientacji seksualnej. Możliwe było połączenie pracy psychoterapeutycznej z leczeniem farmakologicznym, ze względu na zmianę podejścia klienta do własnej osoby, zmiany w obszarze samo-akceptacji i stopniowo rosnący poziom samo-współczucia. W artykule omówiono ogólnie przebieg pracy terapeutycznej i wpływ niektórych ćwiczeń na rozwój klienta. Dodatkowo wzbogacono analizę o wątki kulturowe i przegląd badań nad samo-współczuciem.

## Abstract

*This is a case study – the history of a male, victim of school bullying who struggles with his own form of manhood contrasted with cultural norms regarding manhood. While working with a client there was Kristin Neff's method used. It is based on developing client's self-compassion. During therapeutic work it was possible to see how the client evolved regarding his perception of manhood and acceptance of his own sexuality. It was possible to combine therapeutic work with pharmacological treatment due to client's change of the approach towards himself, development of self-acceptance and rising levels of self-compassion. The article describes therapeutic work in general (not in details) as well as influence of some exercises on client's development. Moreover the article gives cultural analysis and research overview on self-compassion.*

## WPROWADZENIE

W artykule zostanie omówiony przypadek klienta będącego ofiarą prześladowania rówieśniczego, mającego trudności z utrzymaniem relacji z kobietami i wymagającego pracy nad samoakceptacją. Studium przypadku obrazuje szkodliwe działanie stereotypowego pojmowania męskości i proces budowania akceptacji dla własnego modelu mężczyzny w oparciu o metody Kristin Neff. Młody, 33-letni chłopak siedzi w moim gabinecie na skraju fotela. Intencjonalnie piszę o nim "chłopak", bo śladowe ilości zarostu jego ledwo zdobią delikatne rysy. Patrzy na mnie szeroko otwarty-

mi oczami, w pozycji startowej, wystraszony, jakby miał za chwilę zerwać się i wybiec. Co się okaże? Co usłyszysz?

Przyszedł, żebym wyłączyła w nim kilka niechcianych emocji. Niedawno rozstał się z dziewczyną. Można by pomyśleć, że to zerwaniowy klasyk – boli, więc niech mi ktoś na to przepisze pigułkę. Z relacji klienta wiemy, że była partnerka nie spełniała jego oczekiwań: piła, paliła, często wychodziła ze znajomymi. Bardziej ceniła sobie spędzanie czasu ze swoim pupilem niż z moim klientem. Mężczyzna mówił wprost, jak trudne jest dla niego rozstanie z ukochaną – jego zdaniem dużo trudniejsze, niż dla niej (co oczywiście jest subiektywnym odczuciem). Przyszedł do psychologa, ponieważ doskwiera mu natłok negatywnych emocji związanych z zerwaniem. Ponadto boi się, że obecna sytuacja jest jedynie jedyną z wielu jej podobnych w przyszłości. Wcześniej doświadczył już porzucenia i chce zrozumieć jaki jest jego wkład w niepomysłny rozwój sytuacji z kobietami, by więcej nie popełniać tych samych błędów.

Rozmawiamy więc. O miłości. Pozornie chodzi przecież o związki romantyczne, jednak, co szybko wychodzi na jaw, problem dotyczy szeroko pojętej męskości i tego jaka jest rola mężczyzny w związku (i nie tylko). Przedstawiam poniżej studium przypadku w oparciu o schemat Campbellowskiej podróży bohatera: przedstawienie postaci, sytuacja trudna i postępowanie według zasad, transformacja i działanie w imię wrażliwości.

## AKT PIERWSZY – POZNAJEMY BOHATERÓW

On, mechanik samochodowy. Wcześniej zwykły chłopak ze Śląskiej Halemby. Początkowo mały chłopczyk, który wiele lat temu przyszedł do pierwszej klasy podstawówki pełen nadziei, że oto rozpoczyna największą przygodę swojego życia. Mówi, że niewiele z tej podstawówki pamięta, ale pamięta wszystko. Jak maszerował z tytą do domu z rozpoczęcia roku szkolnego, jak trzymał mamę za rękę i z ekscytacją opowiadał jakie te wszystkie dzieci są fajne i jak będzie super. Pamięta też, jak stopniowo wszystko zaczynało pokrywać się szarością. Z każdą jedną obelgą, z każdym jednym żartem, które padały w jego stronę ten piękny, pastelowy obrazek z 1-go września stawał się coraz bardziej wyblakły, aż w końcu zniknął zupełnie. Zastąpiły go frazy wypowiedane przez kolegów, wyśmiewanie nieporadności, niechęci do sportu, delikatnego sposobu bycia. Chłopcy z klasy nie mówili mu tego wprost – a przynajmniej nie na początku – ale nie pasował tam, do modelu Śląskiego chłopaka, który kopie piłkę na osiedlu, przeklina pod klatką, później szarmancko otwiera sąsiadkom drzwi do bloku, a w niedzielę popycha się z kolegami przed kościołem. Można przypuszczać, że początkowo nikt tego tak wprost nie nazywał. Ale po 9 latach podstawówki i gimnazjum, nawet, jeśli było to wciąż niewypowiedziane, z pewnością stało się jasne – nie pasował do modelu chłopaka, który reszta przyswoiła prawidłowo.

Minus pierwszej reformy szkolnictwa wprowadzającej gimnazjum miał jedną, poważną konsekwencję psychologiczną dla młodzieży (poza tym, że miał ich też więcej, ale ta jedna jest tu akurat istotna). Jeśli byłeś dzieckiem prześladowanym twoje tortury wydłużono o jeden rok. Z 8 lat zrobiono 9 lat wysłuchiwanie obelg, bycia popychanym, pomijanym, wykluczonym, wyśmiewanym. Dopiero po gimnazjum przychodził kolejny etap edukacji i często zmiana szkoły, w której liczne ofiary prześladowań rówieśniczych upatrywały zmiany. Czasami ta zmiana faktycznie następowała, jednak patrząc na historie moich klientów, są to raczej akcydentalne przypadki. Częściej występujący model to dziewięć lat nieustannej katorgi, które utrwały pewien wzorzec myślenia o sobie i o sobie w świecie. Na kolejne lata liceum wchodziło się, w konsekwencji, w rolę ofiary. Jeśli nie nominalnie to z całą pewnością poznawczo. Osoby prześladowane na pierwszym i drugim etapie edukacji również w kolejnym odruchowo ustawiają się na peryferiach grupy.

W artykule *Prześladowanie rówieśnicze jako gra – konteksty, zasady i gracze* Małgorzata Wójcik i Maria Mondry piszą: „W kontekście relacji rówieśniczych należy również podkreślić znaczenie płci i orientacji psychoseksualnej. Rozwój psychobiologiczny oraz stereotypy w definiowaniu kobiecości i męskości, w których młodzi ludzie dorastają, mogą warunkować specyfikę obrazu prześladowania rówieśniczego” [Wójcik i Mondry, 2020, s. 99–125]. Myślę, że właśnie taką interpretację można tutaj zastosować. Lekko sfeminizowany sposób bycia, niechęć do gier zespołowych, nieporadne poruszanie się, wyra-

zista emocjonalność nie są cechami dystynktywnymi chłopaka. Są typowe raczej dla dziewcząt. Prosta, osiedlowa szkoła rządzi się często stereotypowym ujmowaniem archetypów mężczyzny i kobiety. Mój klient nie pasował do powszechnie znanego schematu, co zostało mu to wyraźnie pokazane. Ale też nie stwierdzone wprost – chodzi o to, że nie jesteś jak inni chłopcy. Wyartykułowane zostało tylko, że jest inny, gorszy. Kiedy zaczął dorastać i lepiej rozumieć czym są role płciowe i z jakimi wyznacznikami się łączą być może połączył ze sobą fakty i przyjął, że bycie innym jest w jego przypadku równoznaczne z byciem niewystarczająco męskim, ale na początkowym etapie procesu byliśmy z klientem jeszcze o daleko od nazywania rzeczy wprost.

W tym akcie poznajemy jeszcze bohaterki drugoplanowe: żonę, która najpierw wdała się w romans a później zostawiła mojego klienta; oraz była dziewczynę, która przez pięć miesięcy związku powtarzała mu (zdaniem klienta – nieustannie), że mógłby być bardziej męski.

Mężczyzna otrzymuje zatem komunikat od grupy rówieśniczej o nieprzystawalności do wzorca. Komunikat ten powielają kolejne partnerki – jedna w sposób czynny, druga w sposób werbalny.

## AKT DRUGI – ZACZYNA SIĘ PSUĆ

Paradoksalnie samo prześladowanie rówieśnicze nie determinuje jeszcze problemów z utrzymywaniem relacji w przyszłości. Skutki takich zachowań przemocowych w klasie mogą okazać się traumatyczne, jednak nie jest to reguła. Dzieci są o wiele bardziej wytrzymałe niż afektywna empatia nam podpowiada.

Nie można oczywiście bagatelizować znaczenia przemocy rówieśniczej dla rozwoju psychicznego dziecka. W artykule Anny Piekarskiej *Śmiertelne skutki przemocy rówieśniczej – przegląd i analiza zagadnień* [2010, s. 54–62] czytamy:

Nierzadko mobbing doprowadza do traumy i PTSD, czyli emocjonalnego wyniszczenia ofiary, załamania psychicznego, depresji, a w konsekwencji prób samobójczych czy samobójstwa, nazwanego *bullycide*, czyli spowodowanego mobbingiem [Olweus 1998; Hyman, Snook 1999; Marr, Field 2001; Piekarska 2010].

Przemoc rówieśnicza, zwana także prześladowaniem czy *bullingiem* potrafi podburzyć poczucie własnej wartości u jednostki a nawet indukować konkretne kliniczne zaburzenia, które często współwystępują z przemocowymi zachowaniami wobec jednostki. W tym samym artykule Piekarska stwierdza (przywołując badania nad skutkami przemocy rówieśniczej Hymana i in. z 2004 roku), że:

Około 10% badanych cierpiało w szkole na poważne, kliniczne symptomy traumy, a jeden na stu – na zespół stresu potraumatycznego, PTSD, spowodowanego głównie przemocą rówieśników. Były to osoby zakwalifikowane do klinicznej grupy wysokiego ryzyka, bowiem ich zaburzenia psychiczne zagrażały nie tylko im samym, ale też w przypadkach odczuwania agresji i fantazji o zemście – bezpieczeństwu innych [tamże].

Niemniej jednak wiemy również, że pozostałych 90% badanych nie przejawiało równie poważnych zaburzeń klinicznych. Wiemy również, że zdecydowana mniejszość sytuacji przemocowych w szkole ma skutek śmiertelny.

Zdecydowanie nie chcę trywializować problemu nietolerancji w szkołach, niereagowania na akty agresji czy jakiegokolwiek formy przemocy – nie tylko rówieśniczej. Piszę ten tekst kilka dni po strzelaninie w Uvalde w Teksasie i z pełną świadomością przelewam swój żal, rozpacz, bezsilność i budzący się z tego lęk o własne dzieci w złość. Pełna frustracji zastanawiam się, dlaczego po wcześniejszych incydentach tego typu nie wypracowano skutecznego systemu prewencyjno-screeningowego. Mimo konkretnych winnych w tej sytuacji moja złość wymierzona jest jednak w człowieczeństwo samo w sobie i nasze kolektywne ignorowanie wspólnego przeżywania emocji. Współodczuwanie, którego definicję precyzuje Brenè Brown, rozumiane jako rozpoznawanie naszego wspólnego rdzenia człowieczeństwa, dokładnie nazywa to, czego moim zdaniem zabrakło w edukacji i kulturze, by takich wydarzeń, jak to w Teksasie, więcej już nie było.

Brown pisząc o współodczuwaniu odnosi się do innych niż zachodniej tradycji. Cytuje Amerykańską Buddystkę Pema Chödrön, która w swojej książce *The Places That Scare You* wyjaśnia, dlaczego współczucie jest tak niekomfortowym i niechcianym odczuciem. Mocno wiąże się ono z naszymi wła-

snymi lękami, bolesnymi wspomnieniami, tym, co nas najbardziej zawstydza i przeraża. Zrozumiałym jest zatem instynktowna niechęć do pochylania się nad własnymi, bolesnymi emocjami. Transformujemy zatem współodczuwanie we współczucie. Poprzez żałowanie innych, rozwiązywanie ich problemów lub zawstydzanie zamiast bliskości i budowania z kimś autentycznej więzi oddalamy się stopniowo od siebie nawzajem jako ludzie. W takich relacjach nie ma już empatii i aktywnego reagowania na cudzą krzywdę [Brown, 2015]. Zamiast tego pojawia się kontrolowanie, złość, litość. Są to emocje powierzchwniowo bardzo podobne do tych, które chcielibyśmy odczuwać. Ich działanie nie jest jednak podobne – w efekcie odczuwania litości zamiast współodczuwania nie doświadczamy bliskości i nie budujemy zdrowej, wartościowej relacji. To, co mamy szansę stworzyć to jedynie oddalenie.

Mogłoby się wydawać, że mój klient nie mierzył się z aż tak szeroko zakrojonym problemem. Tymczasem pogłębiona analiza zachowań kluczem Brene Brown może prowadzić do tropu specyfiki współodczuwania.

Współodczuwanie ewokowało zapewne u oprawców ich własne lęki oraz duży dysonans poznawczy. Wychowani w paternalistycznych wzorcach silnych samców musieli mierzyć się z chłopcem, który wybrał bycie delikatnym. Wrażliwym nawet (i odnoszę się do wrażliwości w rozumieniu Brown). Taka postawa nie mogła społecznie zostać bez konsekwencji. Oprawcy regularnie wybierali bycie w schemacie i wynikające z tego komfort i bezpieczeństwo. Byli pasywni wobec emocji i bezbronności. Mój klient nie był. Mimo otaczających go wzorców nadal był bezbronny i wrażliwy, co zdecydowanie świadczy o dużej odwadze tego młodego człowieka.

Śmiem twierdzić, że ten wyjątkowy mężczyzna ma w sobie zdecydowanie więcej siły niż przypuszcza. Nawet jeśli w tej walce jego mechanizmem obronnym były ewolucyjnie uruchomione dysocjacja i wyparcie. Warto w tym miejscu odnieść się do badań opisanych w artykule *The Biology of Deception: The Evolution of Cognitive Coping as a Denial-like Process*. Autorzy zwracają w nim uwagę na poznawczą wartość procesu wyparcia w radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi. Badania wykazały, że ludzki układ nerwowy jest zaprogramowany na radzenie sobie z krótkoterminowymi stresorami. Uruchamia wówczas powszechnie znane procedury kompensacyjne w postaci reakcji biochemicznych, fizjologicznych czy zachowania. Zupełnie inaczej reaguje, kiedy stres ma charakter przewlekły. Wówczas reakcje obronne organizmu są zarówno poznawcze jak i pozapoznawcze a ich flagowym produktem jest właśnie wyparcie [Stefano i Fricchione, 1995, s. 311–314].

Problem prześladowania rówieśniczego powróci później w toku pracy terapeutycznej z klientem. Jednak nie to będzie głównym problemem, nad którym wspólnie się pochylimy. Kluczowe, dla procesu zdrowienia, będzie przepracowanie stereotypoweo postrzegania mężczyzny i jego cech dystyngtywnych. W artykule *Rethinking Masculinity Studies: Feminism, Masculinity, and Poststructural Accounts of Agency and Emotional Reflexivity* czytamy, że koncept męskości (*masculinity*) w badaniach zostaje sprowadzony do konstruktu, którego mężczyźni są *de facto* ofiarami [Walling, 2019, s. 89–107]. Za artykułem *Kobiecość i męskość w mass mediach* można przyjąć, że kultura popularna (a w szczególności media) promują dwa, skonfliktowane ze sobą wzorce męskości. Pierwszy to mężczyzna silny, zdecydowanie oddzielony od tego, co reprezentuje sfera kobieca, mocno powiązany ze strukturami publicznymi. Drugi wzorzec to z kolei mężczyzna zaangażowany w życie rodzinne, czuły, troskliwy i dbający o swój wygląd [Bałdys i Piątek, 2019]. Pozornie może się wydawać, że te dwa paradygmaty mogą wspólnie egzystować bez większych konfliktów, jednak przy bliższym poznaniu zauważamy, że tym, co tworzy oś konfliktu są role płciowe i ich stereotypowe postrzeganie. Mężczyzna drugiego wzorca, który przejmuje część obowiązków domowych wchodzi w zakres kompetencji uznawanych do tej pory za kobiece. Odziera go to z jego samczych cech, takich jak brak emocjonalności, wrażliwości. Dodatkowo jego zainteresowania typowo żeńskimi aktywnościami, takimi jak gotowanie, dbanie o dom czy wygląd, zbliżają go do stereotypowego postrzegania mężczyzny homoseksualnego. Percepcja tych cech, choć nadal społecznie uwarunkowana właśnie schematami poznawczymi i założeniami opartymi o kalki kulturowe, powoli też zaczyna ewoluować i wkrada się w nią coraz więcej elastyczności. Przykładowo, w książce Esther Perel *Kocha, lubi, zdradza*, czytamy, że mężczyzna pełni obecnie w związku zupełnie inną rolę, niż pełnił kilkadziesiąt czy kilkaset lat temu. Perel tłumaczy, jak zmienia się układ ról w związku (przy czym nie różnicuje związków formalnych od tych nieformalnych) od okresu rewolucji przemysłowej. Zauważa, że przed okresem industrializacji związki małżeńskie były jedynie formą ekonomicznej zależności i kontraktem finansowym, który miał za zadanie

zabezpieczyć materialnie kobietę i mężczyznę. Nie była to relacja, której elementem byłaby realizacja potrzeb emocjonalnych. Te miały być zaspokajane poza związkiem (przez kolektyw społeczny). Wraz z przejściem ludności z terenów wiejskich do miast związki zaczęły pełnić inną rolę – scalającą. Ich zadanie – zabezpieczania potrzeb zarówno ekonomicznych jak i emocjonalnych – wchodziło w konfliktową relację z klasycznym pojmowaniem zarówno męskości jak i kobiecości. Model związku, który Perel opisuje jako współczesny pogłębia jedynie ten postmodernistyczny schemat i nakłada na mężczyzn obowiązek zarówno efektywnej finansowo pracy, jak i bycia partnerem czułym i emocjonalnie dostępnym. Małżeństwo przestaje być transakcją a staje się miejscem napiętności, pasji i miłości. To, co przez stulecia z powodzeniem było realizowane poza związkiem głównym teraz stało się jego trzonem konstytuującym bliskość i dającym poczucie przynależności. Zmiana w kierunku mężczyzny, który jest czuły, emocjonalny i wrażliwy jest zatem zmianą naturalną – choć ciągle społecznie nieakceptowaną. Mimo długiej już tradycji od postmodernizmu do dzisiaj społecznie ciągle nie jest to wzorzec dobrze zaadoptowany. Głównie ze względu na kulturę masową, która promuje toksyczne, stereotypowe wzorce męskości. Te z kolei mocno podbudowują i umacniają tradycjonalistyczne myślenie o męskości, które często wynosimy z rodzin (zwłaszcza w mniejszych miejscowościach). I tak jak można zauważyć, w sferze publicznej, dyskurs ujmujący płci językiem symetrycznym, tak wymaga to dużego wyspecjalizowania i taka forma komunikacji nie zawsze jest dostępna ogółowi społeczeństwa.

Dyskurs kulturowy nie jest niestety współmierny do modelu biologicznego, który w żaden sposób nie pokazuje różnicy uczuciowej między płciami [Barret, 2017]. Nie istnieją żadne badania nad skłonnością do zachowań agresywnych, które faworyzowałyby w tym obszarze którąkolwiek z płci. Tymczasem popkultura daje przyzwolenie mężczyznom na taki rodzaj postępowania, podczas gdy kobieca agresja uznawana jest jako przywara i jest społecznie piętnowana. W swojej książce *Gender, emotion and the family* Leslie Brody opisuje skąd wzięły się różnice w wyrażaniu emocji między płciami. Autorka stwierdza, że główną rolę odgrywa tu wychowanie i kontekst kulturowy, nie imperatyw biologiczny. Potwierdza tym samym, że emocje nie są uwarunkowane płciowo, ani nawet biologocicznie [Brody, 2022]. Nazywanie i język emocji są integralną częścią ich przeżywania [Barret, 2021]. W zależności od wiedzy o emocjach i swobody mówienia o nich będziemy mieć większą lub mniejszą łatwość przeżywania i rozpoznawania stanów afektywnych.

Mój klient i jego historia są zatem ofiarami języka, jakim mówi się w kulturze popularnej o męskości i kobiecości, specyficznego dyskursu niesymetryczności lingwistycznej, stereotypowego pojmowania archetypu mężczyzny i pokłosa poromantycznych wymagań stawianych partnerom w związkach. Dopóki pozostawał w zgodzie z samym sobą doświadczał przemocy rówieśniczej i był uznawany za innego. Kiedy zaczął podążać za schematem (wybór zawodu, małżeństwo, wejście w rolę) zaczął doświadczać dysonansu poznawczo-emocjonalnego i przestał odczuwać poczucie przynależności – zarówno do grupy, jak i w związku. Zamiast przynależności pojawiło się dopasowanie, które z kolei nie przełożyło się na zaangażowanie w budowanie relacji na głębszym poziomie.

## AKT TRZECI – METODA

Metoda terapeutyczna, której użyłam w pracy z tym klientem opierają się o samoakceptację, samopoznanie i samo-współczucie. To kategorie, które dobrze znamy, jednak nie mamy jednego protokołu terapeutycznego, który integruje te trzy kategorie myślenia o sobie samym. Taką procedurę proponuje Kristin Neff. Wstępem do pracy są książki tej autorki, a w szczególności pozycja *Jak być dobrym dla siebie*. Mimo specyficznego tytułu i szerokiej dostępności ćwiczenia proponowane przez autorkę oraz towarzysząca im refleksja nie są treściami typowymi jedynie dla literatury poradnikowej, nazwanej kiedyś przez Wojciecha Orlińskiego *priv-lit* (od *private literature*). Neff to nazwisko rozpoznawane w polskich kręgach psychologicznych, popularyzowane m.in. przez Natalię de Barbaro w jej książce *Czuła przewodniczka*, która szerokim echem odbiła się nie tylko wśród psychologów i terapeutów, ale również wśród przeciętnych odbiorców. Neff pracuje nad samo-współczuciem od blisko 20 lat i jest pionierką w tym zagadnieniu. Z jej badań korzystają największe, światowe Uniwersytety a w warszta-

tach i szkoleniach organizowanych przez Center for MSC (*Center for Mindfulness Self-Compassion*) biorą udział tysiące pracowników branży pomocowej w zakresie zdrowia psychicznego.

Metoda, którą zastosowałam składała się z serii ćwiczeń poprzedzonych psychoedukacją i rozmową wprowadzającą. Klient miał możliwość zmierzyć się w nich z poszczególnymi etapami samopoznania, przejść przez proces samoakceptacji i dojść do umiejętności wyrażania samo-współczucia.

## JAK REAGUJESZ NA SAMEGO SIEBIE I SWOJE ŻYCIE?

Ćwiczenie konfrontujące klienta z schematami myślenia o sobie, z własnymi wymaganiami na temat samego siebie oraz z brakiem życzliwości wobec samego siebie początkowo nie zwiastowało powodzenia zastosowanej metody. Ujawniło przede wszystkim brak wglądu i umiejętności rozpoznawania emocji. Co więcej, klient przejawiał trudności w rozróżnianiu myśli od emocji. Pozorna bezkrytyczność wobec samego siebie nie była jedynie nieświadomością popełnianych przez siebie błędów, ale wyrazem nieumiejętności znalezienia języka do ich nazywania. Albo języka i wiedzy do ich należytego rozpoznania. Kolejne ćwiczenie koncentrujące się na określeniu zasobów i deficytów i wprowadzające próbę akceptacji stanu faktycznego również ujawniło brak umiejętności analizy czy interpretacji u klienta. Brak wglądu nie wynikał jednak jedynie z trudności w rozpoznawaniu u siebie pewnych cech. Brał się również z niemożności wyjścia poza schemat myślenia o cechach, które powinien przejawiać mężczyzna. W konwencjonalnym myśleniu o sobie klient preferował użycie charakterystycznego słownictwa: „mężczyzna powinien”, „było w domu, więc się tym zająłem”, „nie miałem wyjścia”. Z wypowiedzi klienta można było wywnioskować zakorzenienie w schematach płciowych i kulturowych.

Praca przy ćwiczeniu wzorowanym na dialogu badanym przez specjalistę terapii Gestalt Lesliego Greenberga między krytykującym, krytykowanym i współczującym obserwatorem z jednej strony wspierała dysocjację klienta od własnych emocji, a z drugiej przynosiła łatwość mówienia, kiedy klient mówił o problemie z innej perspektywy. Przy tym zadaniu klient również przejawiał trudności z wglądem. Stopniowo jednak zaczął odchodzić od ćwiczenia i rozwijać w wypowiedzi wątki spoza głównego toku naszej pracy czy wcześniejszych rozmów.

Mimo zatem braku umiejętności rozpoznawania emocji, odróżnienia emocji od myśli (początkowo), dysocjacji i silnego wyparcia dla własnej, kulturowej niezgodności, klient sam wniósł treści dotyczące relacji w domu, rozvodu rodziców, pobytu w wojsku i relacji z wojskowym współlokatorem, problemów z partnerkami (w tym problemów natury seksualnej).

Ćwiczenia skoncentrowane na okazywaniu troski samemu sobie przyniosły tak intensywny przełom, że klient na jakiś czas przestał przychodzić na spotkania terapeutyczne. W tym czasie podjął działania w kierunku zadbania o samego siebie. Koncentracja na samym sobie i na własnych odczuciach – zarówno psychicznych jak i fizycznych – uzupełniona elementami medytacji i mindfulness umożliwiła rozpoznanie u klienta objawów charakterystycznych dla umiarkowanego epizodu depresyjnego. Klient rozpoznał obniżenie nastroju, wzmożoną płacliwość, znacznie obniżone poczucie własnej wartości, duże poczucie winy, negatywne myślenie o swojej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Dodatkowo zgłosił współistnienie objawów somatycznych, tj. problemów ze snem, przewlekłego zmęczenia, utraty zainteresowań, wycofywania się z kontaktów społecznych, trudności z rozpoczęciem czynności, brak dbałości o higienę i problemy z wykonywaniem codziennych obowiązków domowych. Klient zlokalizował występowanie powyższych objawów na linii czasu do momentu sprzed rozpoczęcia pracy terapeutycznej. Można było zatem przypuszczać, że nie są one wynikiem nasilonej pracy emocjonalnej, która może powodować przejściowe obniżenie nastroju wraz z towarzyszącymi mu objawami podobnymi do depresji. Klient został skierowany do lekarza specjalisty i podjął leczenie farmakologiczne.

Konfrontacja z faktami dotyczącymi własnej seksualności przyniosła u klienta zwiększony poziom lęku i ponowny brak akceptacji dla samego siebie. Klient sięgnął więc po złudzenie doskonałości, które do tej pory dostarczane było przez brak wglądu i podążanie za normami. Tym razem wybrał normy religijne. Ucieczką od innego myślenia o sobie była intensyfikacja relacji romantycznej z gorliwie praktykującą kobietą, z którą do tej pory łączyła go przyjacielska znajomość. By spełnić konieczne

standardy (konieczne do zacieśnienia relacji) klient rozpoczął starania o unieważnienie poprzedniego małżeństwa (mimo braku wymiernych podstaw). Wróciliśmy zatem do dalszej pracy nad samoakceptacją i samowspółczuciem. Kolejne ćwiczenia proponowane przez Neff przynosiły początkowo coraz większą dysocjację, którą wspierało stopniowe zanikanie objawów depresyjnych powodowane przez farmakoterapię. Klient wyraźnie łączył zmiany w nastroju i zmniejszający się poziom lęku ze zwrotem w kierunku norm kościelnych. Neff pisze:

Niestety nasz umysł nazbyt często wmawia nam, że możemy, a nawet powinniśmy być inni, niż jesteśmy. Nikt nie przepada za świadomością swoich wad. Niektórzy ludzie szczególnie trudno znoszą własną niedoskonałość. Perfekcjonizm definiowany jest jako obsesyjna potrzeba osiągnięcia wyznaczonych sobie celów. Osoba nim dotknięta nie pozwala sobie na najmniejsze uchybienie czy zboczenie z idealnej ścieżki wiodącej do perfekcji. Perfekcjonista chce doprowadzić rzeczy do stanu, jaki uzna za właściwy, przez co doświadcza przemożnego stresu i niepokoju, a kiedy się to mu nie uda, jest zdruzgotany. Nierealistycznie wysokie oczekiwania takich ludzi zawsze doprowadzają do rozczarowań. Perfekjoniści widzą siebie w kategoriach czerni i bieli – jestem albo chodzącą doskonałością, albo nic niewartym nieudacznikiem – co sprawia, że obce jest im poczucie wszelkiego zadowolenia i satysfakcji płynącej z życia.

Autorka łączy trudność w zaakceptowaniu samego siebie z nadmiernym poczuciem perfekcjonizmu. Wskazuje na charakterystyczne, dwubiegunowe myślenie o sobie bez miejsca na szarą strefę jakiegokolwiek wariantowości. Koncentracja na zasadach, nadmierna nawet, idąca w kierunku kompulsywnej potrzeby spełnienia standardów, jest próbą przywrócenia homeostazy i kontroli. Zgoda na odmiennność byłaby bowiem zgodą na brak kontroli – a na to klient nie był ciągle gotowy.

## ZMIANA DEFINICJI SAMEGO SIEBIE OSIĄGANA PRZEZ DOSTRZEŻENIE WZAJEMNYCH POŁĄCZEŃ

Główną osią pracy w tej części spotkań było wskazanie klientowi różnicy między cechami wrodzonymi i cechami nabytymi oraz różnic w myśleniu o tych cechach. Dzięki ćwiczeniom Neff klient był w stanie odróżnić cechę, np. "pracowitość" od myślenia o tej cesze, np. "trzeba pracować", "jeśli się nie narobisz to nie należy Ci się odpoczynek" itp. Nabył wiedzy dotyczącej pochodzenia swoich zachowań oraz swojego myślenia o nich. W kolejnym etapie pracy nadal zwiększaliśmy umiejętność rozpoznawania uczuć i emocji u klienta. Najefektywniejszym ćwiczeniem okazała się praktyka prowadzenia notatek połączona z praktyką mindfulness. Za świadomością komfortu bądź dyskomfortu ciała stopniowo podążała świadomość tego co sprawia klientowi przyjemność, a co nie. Im częściej stosował samoobserwację i praktykowanie bycia tu i teraz, tym większy zakres emocji był w stanie zlokalizować – a z czasem również nazwać.

Neff pisze: "Jedno z najlepiej udokumentowanych odkryć opisanych przez literaturę naukową udowodnia, że osoby okazujące sobie więcej współczucia rzadziej cierpią na lęki oraz depresję". W badaniu *The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety* [Pauley i McPherson, 2010, s. 129–143] zbadano dokładniej relacje między współczuciem i samo-współczuciem u pacjentów z depresją lub nerwicą. Badanie miało na celu przetestowanie teorii dotyczących samo-współczucia. Uczestnicy badania patrzyli na samo-współczucie przez pryzmat dwóch punktów widzenia: jako na dobroć oraz jako na działanie. Uznali oni samo-współczucie jako pomocne w walce z zaburzeniami psychicznymi. Jednocześnie widzieli samo-współczucie jako wyjątkowo trudny koncept do realizacji oraz postrzegali zaburzenia psychiczne jako czynnik utrudniający okazywanie sobie samo-współczucia. Wnioski z badania pokazują przede wszystkim, dlaczego tak trudno było pacjentom stosować samo-współczucie. Problemem było stygmatyzujące podejście do zaburzeń psychicznych. Mój klient, zmagający się z zaburzeniami depresyjnymi, również przejawiał trudności w zaakceptowaniu samego siebie w kontekście choroby. Co więcej, znacząca była także niemożność zaakceptowania samego siebie w kontekście orientacji seksualnej – przez klienta ewidentnie pojmowanej w kategorii zaburzenia. W badaniu *The role of self-compassion in the well-being of self-identifying gay men* przeprowadzonym przez Kieron'a Beard'a [Beard, Eames i Withers, 2017, s. 77–96] również widać zależność między samo-współczuciem a jakością życia w kontekście własnej seksualności. Duma, samo-

ocena, samo-współczucie i jawność były w badaniu wprost proporcjonalne z ogólnym dobrostanem mężczyzn homoseksualnych. Unikający i ambiwalentny wzorzec przywiązania oraz zinternalizowany heteroseksizm były z kolei odwrotnie proporcjonalne do poczucia dobrostanu. W jeszcze innym badaniu zweryfikowano nie tylko powyższe tezy, ale też przeprowadzono je w świetle teorii Kristin Neff: *In Lesbian, Gay and Bisexual Individuals: Attachment, Self-compassion and Internalized Homophobia: A Theoretical Study* [Set i Altinok, 2016, s.135–144]. Wynika z niego jasno, że zinternalizowana homofobia (analogicznie do heteroseksizmu) wzmacnia nieokazywanie sobie samo-współczucia, co z kolei przekłada się na brak akceptacji, gorszą jakość życia i podatność na zachorowanie na depresję. Wszystkich tych czynników doświadczał mój klient, kiedy zgłosił się do gabinetu psychologa. Stopniowo, przechodząc przez program ćwiczeń zaprojektowanych przez Neff udało mi się odejść od tendencji blokowania i tłumienia emocji. Ważne okazało się radzenie sobie z emocjami za pomocą cielesności. Ćwiczenie polega na lokalizowaniu emocji w ciele i pracy z metaforą i personifikacją emocji tak, by zrozumieć czego ona potrzebuje, skąd się wzięła, jakie ma intencje, co za nią stoi. Powyższe zadanie przyniosło u klienta kluczowy przełom, po którym stopniowo dążyliśmy do integracji wniosków terapeutycznych i zakończenia pomocy psychologicznej.

## TERAPIA OPARTA NA WSPÓŁCZUCIU

Metoda Kristin Neff przynosi wymierne korzyści, co potwierdza nie tylko analiza jednego zaledwie przypadku, ale przede wszystkim liczne badania pokazujące korelację pomiędzy samo-współczuciem a dobrostanem psychicznym pacjentów. Terapia oparta na współczuciu nie jest nową formą pracy z pacjentem. Integruje ona elementy filozofii buddyjskiej i neuropsychologii oraz wiedzy klinicznej [Gilbert, 2009, s. 199–208]. I choć poszczególne, pomniejsze badania przynoszą obiecujące wyniki, tak ogólne badanie dotyczące terapii opartych na samo-współczuciu w leczeniu psychopatologii nie przynosią konkluzywnych i jasnych wyników. Mimo, że poszczególne badania przynoszą dodatnią zmianę w skalach samo-współczucia, tak całościowa analiza badań nad tym zagadnieniem okazała się niemożliwa do statystycznej analizy [Wilson et al., 2019, s. 979–995]. Ostatecznie badacze stawiają terapię opartą na budowaniu samo-współczucia co najmniej na równorzędnej pozycji, co pozostałych interwencji stosowanych w pracy z obrazem psychopatologicznym u pacjentów.

## BIBLIOGRAFIA

- Bałdys P., Piątek K., 2019: *Kobiecość i męskość w mass mediach*. Media i społeczeństwo, 10, s. 9-16.
- Beard K., Eames C., Withers P., 2017: *The role of self-compassion in the well-being of self-identifying gay men*. Journal of Gay & Lesbian Mental Health, 21(1), pp. 77-96.
- Brody L., 2022: *Gender, emotion, and the family*. Gender, Emotion, and the Family. Cambridge: Harvard University Press.
- Brown B., 2015: *Rising Strong: The Reckoning. The Rumble. The Revolution*. London: Vermillon.
- Feldman Barret L., 2020: *Jak powstają emocje: sekretne życie mózgu*. Warszawa: CeDeWu.
- Gilbert P., 2009: *Introducing compassion-focused therapy*. Advances in psychiatric treatment, 15(3), pp. 199-208.
- Pauley G., McPherson, S., 2010: *The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety*. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 83(2), pp. 129-143.
- Piekarska A., 2010: *Śmiertelne skutki przemocy rówieśniczej - przegląd i analiza zagadnień*. Dziecko krzywdzone, 3 (32), s. 54-62.
- Set Z., & Altinok, A., 2016: *In lesbian, gay and bisexual individuals: Attachment, self-compassion and internalized homophobia: A theoretical study*. Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 5(3), pp. 135-144.
- Stefano G.B., Fricchione G.L., 1995: *The biology of deception: The evolution of cognitive coping as a denial-like process*. Medical Hypotheses, 44, 5, pp. 311-314.



Waling A., 2019: *Rethinking Masculinity Studies: Feminism, Masculinity, and Poststructural Accounts of Agency and Emotional Reflexivity*. *The Journal of Men's Studies*, 27(1), pp. 89-107.

Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., Chan, S. W., 2019: *Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis*. *Mindfulness*, 10(6), pp. 979-995.

Wójcik M., Mondry M., 2020: *Prześladowanie rówieśnicze jako gra – konteksty, zasady i gracze*. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 19, 4, s. 99-125.