

# Pułapka jednej ROLI

ROZMAWIAŁA: ANNA JASIŃSKA ILUSTRACJE: MARIANNA SZTYMA

## Czasem stawiamy zbyt wiele na jedną kartę.

Wierzmy, że warto, że ktoś to doceni. A potem firma, której byliśmy tak oddane, zwalnia nas. Albo partner, wspierany latami kosztem naszej kariery, odchodzi. Co zrobić, by taki kryzys nas nie załamał? I co zmienić w sobie, by nie wpaść ponownie w pułapkę jednej roli? – wyjaśnia Igor Rotberg, psycholog i psychoterapeuta.

**Twój STYL:** Utrata pracy, rozpad związku. Gdy to się dzieje, zawsze jest trudno. Jednak są ludzie, którzy tak utożsamiają się z jakąś rolą, że tracąc ją, nie potrafią sobie wyobrazić, co dalej.

**Igor Rotberg:** Może za tym stać ich rozpaczliwe pragnienie bezpieczeństwa, stabilizacji. Osoby z takim deficytem mają skłonność, by kurczowo trzymać się w życiu jednej sprawy w nadziei, że to zostanie docenione i zapewni im stabilność.

**TS:** Myślą: „Jeśli się nie spóźnię, zrobię więcej niż inni, będę dyspozycyjna nawet kosztem spraw osobistych, to mnie na pewno nie zwolnią?”

**IR:** Na przykład. A dziś świat tak nie działa. Zwalnia się również wartościowych i doświadczonych. Ten sam mechanizm może dotyczyć też kobiet, które poświęciły swoje aspiracje zawodowe dla rodziny. Zwłaszcza jeśli zrezygnowały z kariery, choć

miały na nią ochotę. Za ich aspiracjami, by być zawsze do dyspozycji męża, dzieci, mieć perfekcyjnie ogarnięty dom, również może stać nadzieja na dozogonną miłość i wdzięczność bliskich. Jeśli mimo tych wysiłków partner nieoczekiwanie odchodzi, zostają z druzgocącym poczuciem, że dały z siebie wszystko, a zostały z niczym. Szok potrafi być paraliżujący.

**TS:** Czyli ostrożnie z dążeniem do stabilizacji jako wartości nadrzędnej?

**IR:** Tak, ale za stawianiem wszystkiego na jedną kartę może też stać tzw. mechanizm hiperkompensacji. Jego fundamentem jest wyniesione z dzieciństwa poczucie bycia nikim albo kimś gorszym od innych. Co robi z nami ten mechanizm? By poradzić sobie z niskim poczuciem wartości w dorosłym życiu, taka osoba może czuć przymus, by w jakiejś dziedzinie ciągle udowodniać, że jest najlepsza.

To może oznaczać, że będzie chciała wykonywać w pracy wszystko perfekcyjnie i przed terminem albo być superżoną, gospodynią, matką i kochanką. To dotyczy też każdej innej sytuacji, w której stawiamy zbyt wiele na jedną kartę czy wiążemy swoje poczucie szczęścia z jedną sprawą. Utrata tej roli może być przeżywana jak katalizm, bo jest odbierana przez taką osobę jako dowód, że „jednak jestem nikim”.

**TS:** Jak sprawdzić, czy coś z takiej postawy mamy w sobie?

**IR:** Wiele zdradzić może opowieść, jaką snujemy na własny temat. Są ludzie, którzy na pytanie: „kim jesteś”, odpowiadają: „prezesem firmy X”, „kierowniczką sklepu” albo „matką trójki dzieci”. W psychologii takie widzenie siebie określa się jako opowieść ubogą: „Jestem kimś tam. Kropka”. Widzimy siebie przez pryzmat jednej życiowej funkcji. Gdy coś nas z niej wytrąca, tracimy grunt pod nogami: „Byłam panią prezes, ale już nie jestem. To kim ja właściwie teraz jestem? Nikim?!”.

**TS:** Jaki rodzaj myślenia o sobie mógłby nam dać więcej odporności psychicznej, gdy życie daje w kość?

**IR:** Taki, w którym nie koncentrujemy się wyłącznie na rangach i funkcjach, tylko na umiejętnościach, możliwościach, zasobach. Myślmy wtedy: „Jestem osobą, która dobrze radzi sobie z tym i tym, tu ma sporo doświadczeń, takie talenty, takie dokonania, mocne i słabe strony. A teraz zajmuję się tym”. Przy takiej narracji na swój temat trudniej podciąć nam skrzydła. Bo nawet gdy tracę stanowisko, odchodzi partner czy zamyka się





## PRAGNIENIE STABILNOŚCI WIELE OSÓB CHCE MIEĆ W ŻYCIU SPOKÓJ, WIĘC TRZYMA SIĘ JEDNEJ RZECZY, NIE MA DLA SIEBIE PLANU B. A TO RYZYKOWNA STRATEGIA!

naprawdę pragnę?”. „Czego już nie chcę powtarzać?”. A to nie są łatwe pytania.

**TS:** No właśnie, przeżywamy ciężki czas – życie boli. Powinniśmy się jeszcze zadreżać takimi pytaniami?

**IR:** To konieczne, bo bez znalezienia na nie odpowiedzi będziemy się kręcić w kółko. Nie wykorzystamy swojego potencjału i po prostu z kryzysu nie wyjdziemy. On będzie się jątrzył i odbierał nam siły jak zainfekowana rana. Co nie zmienia faktu, że gdy będziemy sobie te pytania zadawać, będzie nam trudno.

**TS:** Co może wtedy pomóc?

**IR:** Świadomość, że każdy kryzys ma swoje fazy. I żeby wyjść z dołka, musimy przejść przez różne etapy. Dobra wiadomość jest taka, że jeśli tylko nie przebiegniemy przez kryzys na skróty, w końcu zrobi nam się lżej i wtedy będziemy zdolni zbudować sobie nowy świat, którego dziś, uwikłani w rozpacz i lęk, nawet sobie nie wyobrażamy. Ważne, by pamiętać, że kryzys zawsze zaczyna się od fazy szoku, który może się przejawiać nerwowym pobudzeniem albo wręcz przeciwnie – odrętwieniem, zamrożeniem energii życiowej. Towarzyszy mu poczucie chaosu. Niby jesteśmy świadomi faktów, a jednocześnie jakby nie wiemy, co się z nami dzieje. W tej fazie czasem wycofujemy się też z kontaktów społecznych. I silnie działają mechanizmy obronne, takie jak zaprzeczanie, życzeniowa racjonalizacja czy wypieranie, które każe nam myśleć: „To nie może być prawda! Na pewno wkrótce zadzwonią z firmy i coś mi zaproponują. Pracowałam tam 20 lat, więc nie mogą o mnie tak po prostu zapomnieć” itp.

**TS:** A jeśli nie dzwonią i nie pamiętają?

dla mnie jakaś inna droga, tracę tylko jedną ważną rolę życiową, reszta zostaje.

**TS:** A gdyby po prostu dziś przyszła do pana kobieta, która przez lata tkwiła w pułapce jednej roli, wbrew swojej woli z niej wypadła i uważa, że to „koniec jej świata”. Co by jej pan powiedział?

**IR:** Że... to jest koniec jej świata – takiego, jaki znała do tej pory. Ale też szansa na pomysł na nową siebie. Życie obeszło się z nią brutalnie, coś runęło. To jednak nie przekreśla faktu, że może sobie zbudować nowy świat. Kto powiedział, że on nie może być lepszy od tego, który straciła? Choć na początku na pewno trudno jej będzie w to uwierzyć.

**TS:** Żadnych konkretnych rad? Dziś zrób to, jutro tamto.

**IR:** Wszystko zależy od tego, w jakiej fazie przeżywania kryzysu jest ta osoba i jak bardzo jest on głęboki. Jeśli np. przez 20 lat pracowała w jednej firmie i to był fundament jej tożsamości, a nieoczekiwanie została zwolniona, kryzys może być poważny. Bo na kryzys sytuacyjny – brak pracy – może się dodatkowo nałożyć kryzys egzystencjalny. Poznać można go po tym, że pytamy siebie nie tylko: „To gdzie ja teraz będę pracować?”, ale i „Co ja właściwie w życiu osiągnęłam?”, „Kim teraz jestem, skoro już nie definiuje mnie tamta wizytówka?”. Z czasem zaczynamy się zastanawiać nad coraz poważniejszymi kwestiami: „Co zamierzam zrobić ze swoim życiem?”, „Jakie wartości są dla mnie teraz ważne?”. „Czego ja tak

**IR:** Przechodzimy do fazy silnych reakcji emocjonalnych, czyli nasilenia gniewu, żalu, smutku, wściekłości. Może się to objawiać płaczliwością, drażliwością. Czasem też taka osoba wybuchą z byle powodu, wścieka się na bliskich. To rodzaj niekontrolowanej samoobrony psychicznej – trudnych emocji jest w człowieku tyle, że próbuje choć części z nich dać upust. Żeby emocje nie miały nami na oślep, najlepiej byłoby się z nimi skonfrontować.

**TS: Psycholodzy często używają tego sformułowania. Co to znaczy „skonfrontować się” ze złością, żalem, smutkiem, rozpaczą?**

**IR:** Przeżyć je, mówiąc najprościej. Nie odreagowywać na oślep, ale i nie zagłuszać alkoholem, zakupami, imprezowaniem, tylko przyznać się przed sobą: „Jestem teraz tak zrozpaczona, że trudno mi normalnie funkcjonować, i nie wiem, co mam zrobić”. Przyjść do wiadomości i zaakceptować, że teraz tak właśnie jest.

**TS: Płaczę pół dnia albo jestem tak wściekła na życie, że chodzę po domu i przeklinam, a kiedy mąż czy dziecko czegoś ode mnie**

**chcę, to wybucham, a potem nie mogę siebie znieść. Trudno zaakceptować taką siebie. Przecież nie chcę, by tak wyglądało moje życie.**

**IR:** Ale przez jakiś czas będzie, bo musi. Gdy ktoś stracił coś ważnego, nie da się uciec od bólu po tej stracie. Nie zmienimy tego tylko dlatego, że tak byłoby dla nas wygodnie. By wyjść z kryzysu – a jeżeli tkwiliśmy latami w pułapce jednej roli, on może być głęboki – musimy przetrwać czas trudnych emocji. Współczesny świat narzuca nam wiele nieprzystających do ludzkiej psychiki standardów, w tym również i taki, by przechodzić przez trudne sytuacje jak terminator. Paradoks polega na tym, że jeśli nie damy sobie czasu, kryzys będzie trwać dłużej, niż mógłby.

**TS: Są osoby, które dzień po utracie pracy na wysokim stanowisku i braku kolejnej zamieszczają na Facebooku uśmiechnięte zdjęcia z dopiskiem „jest super!”.**

**IR:** Możemy udawać, że coś spływa po nas jak po kaczce, ale emocje i tak będą się w nas kumulowały. Aż w końcu zaprze-

czanie trudnym faktom i uczuciom może doprowadzić do zaburzeń somatycznych: bólów głowy, brzucha, pleców, a z czasem nawet do poważniejszych chorób. U osób, które mimo trudnej sytuacji poświęcają mnóstwo energii na udawanie przed sobą i innymi, że „wszystko gra”, mogą pojawić się „niczym nieuzasadnione” napady paniki, kołatania serca czy bezsenność. Do naszych problemów życiowych i egzystencjalnych mogą dojść zdrowotne.

**TS: Ile może trwać taki kryzys?**

**IR:** Tygodnie albo i miesiące. Zwłaszcza jeśli mówimy o ludziach, którzy stracili coś, co uważali za fundament tożsamości. Ta faza kryzysu jest trudna. Możemy doświadczać obniżenia nastroju czy napędu życiowego, nagle wszystko robić wolniej, tracić poczucie przyjemności z tego, co dawniej nas cieszyło, nie spać albo spać po 16 godzin. Jeżeli takie symptomy pojawiają się od czasu do czasu, to nic strasznego. Ale jeżeli obserwujemy je nieprzerwanie przez dwa tygodnie, warto się zwrócić po pomoc do psychologa,

psychoterapeuty lub psychiatry, bo może się to przerodzić w depresję.

**TS: Co będzie, gdy już się wypłaczę i otwarcie przyznam: „Tak, czuję się oszukana i strasznie boję się tego, co będzie”?**

**IR:** Gdy pozwalamy wybrzmieć trudnym emocjom, umysł się uspokaja. Dopiero to jest odpowiedni etap na zadawanie sobie pytań: „co ja chcę teraz robić i co mogę?”. Na tym etapie odzyskujemy zdolność, by konstruktywnie myśleć o przyszłości. To czas analizowania swoich zasobów, doświadczeń, talentów, umiejętności. Nazywamy go fazą nowej orientacji, czyli budowania poczucia kontroli nad nową sytuacją życiową. To też czas wzmacniania wiary w swoją sprawczość.

**TS: W praktyce może to oznaczać gotowość, by zgłosić się do nowych pracodawców albo zainicjować własny projekt?**

**IR:** Na przykład. Kiedy wyparują intensywne emocje, zaczynamy dostrzegać nowe możliwości. Nieraz obserwowałem u klientów, jak po okresie rozpaczyny następował u nich czas odkrywania w sobie nieznanymi zasobów. Towarzyszy temu przypływ energii, entuzjazmu.

**TS: Czasem działa przymus ekonomiczny. Boli nas to, co się stało, ale trzeba żyć, płacić rachunki, więc bierzemy, co się nawinie, i zamiast poprawnie konfrontować się z kryzysem, zaciskamy zęby.**

**IR:** Czasem nie ma wyjścia. To nie zmienia faktu, że nawet z zaciśniętymi zębami doświadczamy różnych faz kryzysu. Jeśli to wiemy, możemy powiedzieć sobie: „Mam dwójkę dzieci na utrzymaniu, teraz nie mogę sobie pozwolić na komfortowe przejście przez tę sytuację i muszę pójść do pierwszej lepszej pracy, nawet jeśli targamną złości i żal. Dam sobie kilka miesięcy na ochłonięcie, a gdy nabiorę siły, poszukam czegoś innego”. Gdy w ten sposób nazwiemy fakty, kryzys nie będzie nas tak obezwładniać. Bo nie ustawimy się w roli ofiary. My zarządzimy nim, nie on nami.

**TS: Nie tylko osobie, która przechodzi przez kryzys jest trudno, także jej bliskim.**

**IR:** Taka sytuacja to poważna próba dla związku. Gdy jedna osoba chodzi po domu rozbita trzeci tydzień, bo straciła pracę, z którą wiązała nadzieje, jej partnerowi na pewno też nie będzie łatwo. Dotąd wszystko fajnie się układało, a teraz już tak fajnie nie jest – kobieta sukcesu, któ-

## PIERWSZA POMOC OSOBIE, KTÓRA ROZPACZA PO STRACIE ŻYCIOWEJ ROLI, NIE MÓW „OGARNIJ SIĘ”. TO UTWIERDZA JĄ W PRZEKONANIU, ŻE „JEST DO NICZEGO”.

ra dotąd widziałem w swojej partnerce, siedzi, płacze i nie chce nigdzie wyjść. Ja chodzę poirytowany, bo z jednej strony, widząc, jak jej ciężko, próbuję nie obciążać jej pretensjami, ale z drugiej czasem sam też mam dość. Osoba w takim stanie może drażnić, choć ją kochamy.

**TS: Co mogę zrobić, by sensownie pomóc jej i sobie?**

**IR:** Tu nie ma złotej rady w stylu przebiec się czy pojeździć na rowerze, by rozładować napięcie. Na pewno lepiej w takiej sytuacji rozmawiać, niż tłumić irytację. Wyłóżmy kawę na ławę, tylko nie oceniająco. Zamiast: „Jak ty mnie denerwujesz, kiedy tak łazisz bez celu po domu drugi tydzień!”, powiedzmy: „Widzę, że ci trudno, ale i mnie jest teraz trudno. Ty przeżywasz kryzys, ale dla mnie to też jest bolesna zmiana. Spróbujmy przez to przejść razem. Porozmawiamy o tym, czego ty potrzebujesz w nowej sytuacji, a czego ja. Chciałbym usłyszeć od ciebie, jak mogę ci pomóc. I powiedzieć ci, jak ty możesz pomóc mnie”. Taka rozmowa może być bardziej wartościowa dla związku niż „złote rady” z poradników. I ma sens w przeciwieństwie do pouczaniek typu: „No, weźże się wreszcie do roboty, już dwa tygodnie zmarnowałaś! Jak długo zamierzasz tak użalać się nad sobą!”.

**TS: Wydawanie poleceń w stylu „ogarnij się!” mobilizuje?**

**IR:** Przynosi skutek odwrotny do oczekiwanego. Podcina skrzydła, odbiera energię, potwierdza w oczach osoby w kryzysie, że „jest do niczego”. Za to spokojna rozmowa o tym, co ona przeżywa, przynosi ulgę.

**TS: A jeśli ktoś mówi: „Czuję smutek, nic tylko łzy mi napływają do oczu”?**

**IR:** Lepiej powiedzieć: „To płacz”, niż stawiać taką osobę do pionu: „Oj, już dałabyś spokój! Od płakania nowej pracy nie zdobędziesz!”. Taka postawa zwiększa szansę, że ta osoba poczuje się wspierana i akceptowana. To bardzo ważne, by być przy kimś w kryzysie w akceptujący sposób. Nie musimy dużo robić ani mówić. Pobądźmy z tymi łzami, przytulmy. Na pierwszych etapach zmagania się z kryzysem lepiej nie zarzucać drugiej osoby poradami ani nie wypychać jej na siłę do działań.

**TS: A jak ja sama mogę sobie pomóc? Wsprzeć siebie albo zmienić coś w sobie, by znów nie wpaść w pułapkę jednej roli?**

**IR:** Poradziłbym takiej osobie, by się przyrzęła, czy potrafi prosić o pomoc. To jedna z kluczowych umiejętności, które ułatwiają przeżywanie kryzysów. Są ludzie, którym przyznanie się przed kimś do słabości tak bardzo kojarzy się z upokorzeniem, że nie są w stanie poprosić o wsparcie, nawet gdy już naprawdę nie wiedzą, co robić, albo wręcz odechciewa im się żyć. Są dla siebie najsurowszymi i najbardziej wymagającymi sędziami, co wcale nie czyni ich silniejszymi w trudnej sytuacji. Ich monolog wewnętrzny bywa okrutny: „Ależ ty głupia jesteś! Na co liczyłaś?! Nie widziałaś, na co się zanosi?! Jak można być tak naiwną!” itp. Badania dowodzą, że taka postawa nas osłabia. Za to sił dodaje nam w trudnych chwilach samowspółczucie. Dlatego warto w trudnej chwili zwrócić się do siebie jak do najlepszego przyjaciela, o którego się martwimy i którego chcemy wesprzeć. Powiedzmy do siebie: „Martwię się o ciebie, bo widzę, jak ci trudno. Masz prawo czuć wściekłość i rozczarowanie, bo spotkało cię coś niesprawiedliwego. Każdy na twoim miejscu czułby się teraz fatalnie. Ale wierzę, że sobie poradzisz, bo jesteś wspaniałym człowiekiem i nieraz pokonywałaś już trudności”. Nie mamy nawyku mówienia sobie takich rzeczy, a one wzmacniają. Kryzys może nauczyć nas też i tego, że warto się o siebie zatroszczyć i zapytać siebie, gdy jest nam źle: „Kochana, co mogę dla ciebie zrobić w tym momencie? Czego teraz najbardziej potrzebujesz?”. Spróbujmy sobie zadać takie pytanie. I zobaczymy, co się stanie.

*Rozmawiała ANNA JASIŃSKA*