



## Człowiek potrzebuje zaufania<sup>1</sup>

*A man needs to be trusted*

ANNA LIBERADZKA

Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi”, Kraków

Zaufanie. Jest wiele definicji tego słowa i choć każdy z nas intuicyjnie wie, co ono znaczy, warto na chwilę zatrzymać się i pochylić nad jego sensem i znaczeniem. Zaufanie dla mnie to akt zawierzenia, to stan woli, to świadomy wybór. Ufam, bo taką podjęłam decyzję, nawet jeśli niekoniecznie przesłanki do podjęcia tej decyzji są jasne, logiczne i klarowne, często wręcz trudno je nazwać w gmatwaniu sprzecznych odczuć i emocji. Zaufanie zatem to dzieło wyboru, a nie dzieło przypadku. Lista, czym jest, a czym nie jest zaufanie, jest dłuższa. W moim odczuciu zaufanie nie jest bezwolnym, bezkrytycznym poddawaniem się osobie, grupie, idei czy religii. Zdecydowanie odróżniłabym je od ślepej wiary w siebie, coś lub kogoś, takowa bowiem często kończy się nienawistnym zaślepieniem, wyobrażeniem o własnej potędze lub manią wyższości. Czyny, które następnie rodzą się z takich postaw, są często trudne, bezlitosne i bolesne. Prawdziwe zaufanie niesie ze sobą dobro. Prawdziwe „ufam Ci” wbrew pozorom jest obojętne warunkami. Ufam Ci i dlatego Cię sprawdzam. Wierzę Ci, ale mam prawo się z Tobą nie zgodzić. Szanuję Twoje zdanie i oddałabym życie, abyś mógł je wyrazić, ale ja myślę inaczej. Prawdziwe zaufanie nie niszczy podmiotowości jednostki. „Ufam” oznacza nie tylko to, że mogę się na Tobie oprzeć, ale także, że Ty możesz oprzeć się na mnie. Zaufanie bowiem to relacja dwustronna, nie ma w nim przedmiotu i podmiotu, ale są dwa podmioty. I znów: „ufam Ci” to nie tylko chcę na Tobie polegać, czy chcę Tobie zawierzyć, „ufam Ci” równa się także wierzę w Ciebie, wierzę w Twoje możliwości, w Twój potencjał. I wreszcie „ufam Ci” oznacza także „szanuję”, szanuję Twoje prawo do odrębności, do inności, szanuję Twoje prawo do niezgadania się ze mną, szanuję także te Twoje decyzje, które są trudne i bolesne dla mnie, łącznie z decyzją by odejść, bo szanuję Twoje prawo do wolności. To ostatnie jest także odpowiedzią na pytanie,

ile kosztuje zaufanie. Najwyższą cenę, jaką można zapłacić za zaufanie nie jest bowiem nasze rozczarowanie osobą, której zaufaliśmy, ale sytuacja, gdy ta osoba rozczarowuje się nami.

Poważnym zagrożeniem dla zaufania może być bezkrytycyzm, bowiem jak wspomniałam wcześniej te słowa nie są bynajmniej synonimami, są oddzielnymi pojęciami, tworzą odrębne skojarzenia i przynoszą inne konsekwencje. Najważniejsze to pamiętać, że zaufanie do danej osoby, myśli, idei nie zwalnia mnie z obowiązku myślenia. Ufam, ale nie przestaję myśleć, a nawet sprawdzać i kontrolować. Moim zdaniem taka postawa to wyraz troski i odpowiedzialności zarówno wobec danej osoby, sprawy, która nas łączy, ale i wobec samego siebie, co też nie jest bez znaczenia. Bezkrytycyzm, zwolnienie z myślenia, brak dystansu prowadzą do zaślepienia umysłu i wielu niebezpiecznych zachowań. Przypomina to człowieka oślepionego słońcem, który nie widzi już tego, co dzieje się wokół niego i na skutek tego niszczy otaczającą go rzeczywistość. Nikt z nas nie wybiera tego świadomie. Zwykle zaczyna się niewinnie. Któż nie doświadczył krótszego lub dłuższego momentu zachwyty czy zauroczenia wobec osoby, myśli czy idei? Problemem jest, gdy ten zachwyty przeradza się w obsesję, od obsesji już niedaleka droga do wrogości i nienawiści względem Innego. Kontrola i sprawdzanie mimo negatywnych konotacji, jakie mogą się nasuwać, według mnie stanowią o dojrzałości danej jednostki, czy instytucji. Jednakże warunkiem jest tutaj, by mieć pozytywne intencje. Sprawdzać i kontrolować należy nie po to, by szkodzić czy niszczyć, ale po to by rozwijać i budować.

Szczególnym wymiarem zaufania jest zaufanie do samego siebie. Aby zaufać samemu sobie, trzeba szczerze odpowiedzieć na pytania: czy potrafię być uczciwym względem samego siebie w swoich działaniach i zamiarach? Czy mogę na sobie polegać? Czy zasługuję na swój własny szacunek? Sumarycznie

<sup>1</sup> Wystąpienie w Oświęcimiu, na XXII Sympozjum Polsko-Niemieckiego Towarzystwa Zdrowia Psychicznego na temat „Psychiatria potrzebuje zaufania”, we wrześniu 2011. Przygotowywane do druku w Dialogu (Kraków) – za życzliwą zgodą Autorki i redakcji.

odpowiedzi na te pytania stanowią o zaufaniu do samego siebie lub jego braku. Zdecydowanie najtrudniej jest zasłużyć na swój własny szacunek i swoje własne zaufanie – pewnie dlatego, że siebie znamy najlepiej, łącznie z wszystkimi wadami, słabostkami i zawodami, które sami sobie zafundowaliśmy w przeszłości. Nikt inny nie ma o nas takiej całościowej wiedzy i dlatego to właśnie sami musimy odpowiedzieć sobie, co widzimy patrząc w lustro. Wydaje mi się, że naturalną tendencją człowieka jest jednak darzyć siebie zaufaniem. To dopiero naznaczone różnymi zdarzeniami czas zmusza nas do ponownych konfrontacji, rozmyślań i decyzji. Jednym z takich zdarzeń jest doświadczenie choroby psychicznej. Zaufanie zostaje w chorobie psychicznej rozbite na najbardziej elementarnym poziomie. Doświadczenie psychozy uczy człowieka, że nie może on ufać własnym zmysłom. Kiedy oczy kłamią, głosy mówią nieprawdę a uszy karmią fałszywymi dźwiękami, człowiek traci stabilność i oparcie – wali mu się na głowę cały świat. W psychozie człowiek jest stuprocentowo pewny sytuacji i zdarzeń, które realnie nie istnieją. Moment, kiedy „budzi się” ze złego snu zwanego psychozą jest trudny i przejmująco bolesny. Kiedy człowiek uświadamia sobie, że wierzył w rzeczy, które nie istnieją, rozmawiał z osobami, które były z nim tylko w jego wyobraźni, że był uczestnikiem zdarzeń, które tak naprawdę nie miały miejsca – pojawiają się w nim sprzeczne odczucia, a wśród nich dominującym jest wstyd. Zaufanie przeżywa kryzys. Kiedy człowiek uświadamia sobie, jakie mechanizmy nim rządziły zaczyna sobą pogardzać. To bardzo trudne doświadczenie. Wiele osób zamyka się w tym momencie i próbuje o wszystkim zapomnieć wierząc, że jeśli nie będą do tego wracać, z czasem wspomnienia wyblakną i będą jakby mniej własne. Mają do tego prawo i trzeba ich decyzję uszanować. Ale są też i tacy, którzy wierzą, że można chorobową rzeczywistość scalić z całością doświadczeń, włączyć ją w historię życia, nauczyć się z tym doświadczeniem żyć, a nawet czerpać z tego doświadczenia siłę. Ci, którzy podejmują trud terapii uczą się na nowo ufać samemu sobie, uczą się także na nowo ufać drugiej osobie. Zaufanie do siebie – oprócz elementarnego zaufania do własnych zmysłów, to także zaufanie do własnej mądrości, do umiejętności oceny sytuacji, zaufanie do słuszności podejmowanych decyzji, do umiejętności dokonywania właściwych wyborów, do niezawodności, do słusznych sądów – to, mówiąc inaczej, wiara w siebie i własne możliwości. Choroba psychiczna je zabija, potrzeba czasu, pracy i cierpliwości by mogły na nowo się narodzić. Podobnie niełatwo przychodzi, aby zaufać komuś. Choć wydaje mi się, że niemożność zaufania drugiej osobie jest wtórna i wynika z braku zaufania do siebie samego, jednakże jest to także ważki problem. Pytanie o brak zaufania

komuś, to tak naprawdę pytanie o to, czego się obawiamy w kontakcie – przede wszystkim odrzucenia i samotności, to dlatego boimy się zawierzyć, odsłonić, odkryć. Myślę, że jest to doświadczenie wspólne wszystkim ludziom, aczkolwiek u osób doświadczonych chorobą psychiczną jest ono szczególnie wyraźne. Lęk przed odrzuceniem jest karmiony wspomnieniami izolacji psychicznej i fizycznej z okresu choroby. Osoba z doświadczeniem choroby psychicznej musi stopniowo, dzień po dniu, nauczyć się ufać. Szczególnie trudno mają ci, których choroba rozpoczęła się właśnie dlatego, że zaufali niewłaściwej osobie lub osobom, którzy już kiedyś się zawiedli, zostali wyszydzeni, wykorzystani lub w inny sposób skrzywdzeni. Czasami te rany są bardzo głębokie i potrzeba czasu, prawdziwej siły woli oraz sztuki terapeuty, aby mogły się one zabiżnić. Chcę to podkreślić, że zaufanie wymaga odwagi, zmierzania się z własnymi lękami oraz wiary w siebie i w drugiego człowieka.

W chorobie psychicznej człowiek staje się nie tylko niewiarygodny dla siebie samego, staje się także niewiarygodny dla otoczenia. Niektóre słowa i czyny dokonywane pod wpływem choroby sprawiają, że jesteśmy skreślani z list znajomych i tak zwanych przyjaciół na długo, a czasami już na zawsze. Grono tych, którzy na nas liczą i nam ufają dramatycznie się kurczy. Nikt nie chce, aby jego przyjacielem była osoba nieobliczalna. Nikt nie chce mieć znajomych, na których nie można polegać. Nikt nie chce zwierzać się osobie, która w jakikolwiek sposób zawiodła jego zaufanie. „Kryzys, choroba psychiczna, nawrót choroby” brzmią jak abstrakcyjne wymówki, mierne wytłumaczenia zawiedzionego zaufania. Znowu pojawiają się wyrzuty sumienia, poczucie winy i pogarda dla samego siebie. Czy naprawdę jestem aż tak mały? W odniesieniu do utraconego zaufania pojawiają się pytania: jak zapracować sobie na powtórne zaufanie? Jak je odbudować? Czy jest to w ogóle możliwe? I czy jest to potrzebne? Czy to ma sens? Czy warto? Po chorobie trzeba się zmierzyć i z tymi pytaniami. Myślę, że odpowiedzi na nie są częścią ogólniejszej całości, stanowią o wyborze pewnej drogi – drogi walki, starania, zabiegania lub alternatywnie drogi rezygnacji, poddania się. Jest to decyzja, która wpływa na jakość życia i obraz samego siebie. Nie chcę tego wartościować – czasami decyzja: „nie warto” może być bardziej słuszna niż walka za każdą cenę i nie zważanie na konsekwencje, także te emocjonalne. Z drugiej strony nic bardziej nie wzmacnia człowieka niż okazane mu zaufanie – skoro zasłużyłem na czyjeś zaufanie oznacza to, że jestem wartościowym człowiekiem, moje „ja” rośnie w siłę, wzmacniam się. I staram się, niejednokrotnie podwójnie czy potrójnie, aby okazać się tego zaufania godnym. Czasami w tym miejscu pojawia się pole do nadużyć i manipulacji przez tych, którzy do-

brze rozumieją te mechanizmy – nie ma jednak chyba na to lepszego lekarstwa niż te praktyki obnażać. Niezależnie od tego warto pamiętać, jak nadmieniałam wcześniej, że często bardziej boli nas to, kiedy my zawodzimy, niż kiedy nas zawodzą.

Nie można nie dostrzec roli psychoterapeuty w procesie odbudowywania zaufania przez pacjenta, i to zarówno w odniesieniu do siebie samego, do drugiego człowieka, jak i otaczającego świata. Wydaje mi się, że aby relacja terapeutyczna zaczęła działać człowiek musi zdobyć się na choćby minimum zaufania. Wzajemne zaufanie jest bowiem podstawą relacji terapeutycznej, bez zaufania trudno mi sobie wyobrazić zdrowienie i powrót do normalnego życia. Choć mówię o wzajemnym zaufaniu, mam świadomość, że proporcje pomiędzy okazywanym przez terapeutę zaufaniem, a tym okazywanym przez pacjenta, są różne w różnych momentach terapii. W pierwszym kontakcie, początkach terapii na pewno zdecydowanie terapeuta musi obdarzyć zaufaniem swojego pacjenta. Nie chodzi tu oczywiście o to, że psychoterapeuta powinien zwracać się ze swoich spraw pacjentowi, ale okazać mu zaufanie jako człowiekowi. Oznacza to, że terapeuta powinien całym sobą dać do zrozumienia pacjentowi, że wierzy w jego człowieczeństwo, w jego zdolność do powrotu do zdrowia, w jego umiejętność odbudowania relacji społecznych, w jego moc stanowienia o sobie samym. Taki zastrzyk zaufania jest tym, co leczy zranioną duszę osoby chorującej. W momencie kiedy większość świata załamuje ręce i odwraca się plecami, to terapeuta daje isierkę nadziei, później już pozostaje tylko podsycanie ognia. Czasami tych promieni jest więcej, zdarza się, że wierzą w nas członkowie rodziny, niektórzy przyjaciele, zaufany ksiądz, z reguły jednak tych osób-promieni nie jest wiele. Jednym z przełomowych momentów na początku terapii jest czas, kiedy pacjent decyduje się zaufać swojemu terapeutce, a nie jest to łatwe, kiedy do końca nie ufa się ciągle jeszcze sobie. Ciężar tego zaufania jest ciężarem odpowiedzialności, nawet jeśli nie za życie i decyzje pacjenta, które zawsze ostatecznie pozostają jego własne, to z pewnością jest to odpowiedzialność za kształt relacji terapeutycznej, która niejednokrotnie jest przynajmniej przez pewien okres czasu najważniejszą relacją w życiu pacjenta. Zaufanie zbudowane w relacji terapeuta-pacjent procentuje odzyskiwanym zaufaniem do siebie samego, do drugiego człowieka i do otaczającego świata.

Wypowiadając tutaj, w Oświęcimiu, słowa o zaufaniu nie można nie pamiętać o tych wszystkich, którzy zginęli w komorach gazowych w Auschwitz. Ich zaufanie zostało spopielone właśnie w tym miejscu. Nie odważę się wypowiadać żadnych wielkich słów, bo nie ma takich, które oddadzą bezmiar tragedii tego miejsca i tragedii ponad miliona osób, które

straciły tutaj swoje życie. Nie da się w tym kontekście wypowiedzieć słowa: „zaufanie” bez smaku goryczy w ustach.

To, czego powinniśmy się nauczyć przez szacunek dla osób, które tu zginęły, to to aby tworzyć taką filozofię społeczną, która będzie dawała ludziom słabszym czy innym poczucie bezpieczeństwa i stabilności i by tworzyć społeczeństwo otwarte na ich potrzeby. Każdy człowiek na świecie zna historię Auschwitz, ale już zagłada chorych psychicznie podczas II wojny światowej jest faktem o wiele mniej znanym. Przysłonięta Holocaustem nie miała szans na trwałe wpisać się w zbiorową pamięć następnych pokoleń. A przecież była ona początkiem ludobójstwa, poligonem, który posłużył nazistom do wypracowania skutecznych metod zabijania ludzi na skalę przemysłową. Chorych zabijano śmiertelną dawką morfiny lub – w późniejszym okresie – w komorach gazowych, które instalowano w samochodach lub budowano przy specjalnie do tego celu powołanych ośrodkach. Program ten nazwano kryptonimem T4, od adresu placówki kierującej akcją zagłady. Ofiary chowano często w lasach, w masowych, bezimiennych grobach. W powszechnej świadomości osoby chorujące psychicznie nie są uważane za ofiary prześladowań, traktuje się je czasem wyłącznie jako marginalną grupę ofiar nazizmu. Tymczasem ich zagłada była początkiem masowego ludobójstwa, tutaj zdobywano doświadczenia i wypracowywano rozwiązania, które później pozwoliły na masowe mordowanie ludzi w obozach zagłady. To, co wydaje się trudne do pojęcia, to fakt, że osoby chorujące psychicznie były wykorzystywane tylko jako instrument do przetestowania metody, nie były one nawet godne tego, aby dokonać na nich mordu.

Z jednej strony mamy ważną, ale gorzką refleksję Wisławy Szymborskiej: „Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono”. Z drugiej strony, nawet ukazując, jak nieludzy potrafia być względem siebie ludzie, trzeba pamiętać, że zdarzają się i tacy, u których te zachowania wyzwalają pokłady dobra. Profesor Kępiński pisał o tym w ten sposób: „W warunkach obozowego piekła mogło się krystalizować w człowieku to, co było w nim najszlachetniejsze, gdyż tylko przez mobilizację głębokich warstw swojej psychiki mógł on przeciwstawić się rzeczywistości obozowej”. Podobne refleksje w swojej książce: „Człowiek w poszukiwaniu sensu” przedstawia Viktor Frankl dodając, że „najszlachetniejsi z nas nie przeżyli”. Niech naszym hołdem dla tych wszystkich którzy zginęli w obozach zagłady i programie T4 będzie nasza wspólna polsko-niemiecka współpraca. Spróbujmy, zachowując pamięć i tożsamość, myśleć o tym, co nas łączy, spróbujmy sobie zaufać.

Wracając do zaufania warto pamiętać, że im więcej nim obdarzasz, tym więcej go dostajesz – jest ono z kategorii tych dóbr, które mnożą się przez dzielenie jak dobroć, miłość, pokój, radość. Bez zaufania nie tylko

niemożliwe jest zdrowienie, ale jakiegokolwiek wspólne działanie. W podsumowaniu tych refleksji na temat zaufania chciałam odnieść się do tytułu wystąpienia: „Człowiek potrzebuje zaufania”. Człowiek potrzebuje zaufania, aby się rozwijać, aby budować związki, aby kochać i tworzyć. Zaufanie nie ochroni nas co prawda przed zdradą i rozczarowaniem, nie jest to jednak powód, by nikomu nie ufać. Zdrada i rozczarowanie są wpisane bowiem w naturę kontaktu międzyludzkiego. Jednak, co bardziej istotne bez zaufania nie ma więzi, nie ma przyjaźni, miłości, życie uczuciowe człowieka jest ubogie i puste. Człowiek potrzebuje tych więzi

nie mniej niż roślina światła czy wody- jeśli nikomu nie zaufam może nie ulegnąć rozczarowaniu, ale też nie doświadczę miłości, przyjaźni, ciepła ludzkich relacji. Ci, którzy wierzą w człowieka, są w stanie tworzyć więzi, wiedząc, że nie oznaczają one bynajmniej utraty autonomii i poczucia bezpieczeństwa. Brak zaufania gwarantuje nam wprawdzie, że nie będziemy zranieni lub zawiedzeni, ale nie gwarantuje nam że będziemy szczęśliwi. Potrzeba odwagi, aby zaufaniem obdarzyć i zaufanie przyjąć. Warto, bo czymże byśmy byli bez zaufania? Bylibyśmy jako miedź dźwięcząca albo cymbał brząający...

*Adres: Mgr Anna Liberadzka, Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi”,  
ul. Czarnowiejska 13/8, 31-126 Kraków.*