

KOCHAJ SIEBIE BADAJ

Justyna Pronobis-Szczylik
o tym, skąd się bierze powszechny lęk
przed badaniami kontrolnymi i jak go zwalczyć

ROZMAWIA PAWEŁ WALEWSKI, ZDJĘCIE LESZEK ZYCH

PAWEŁ WALEWSKI: – Jak pewnie większość ludzi boję się badań kontrolnych. A precyzyjniej mówiąc, boję się ich wtedy, kiedy przeczuwam, że wynik może być niepomysłny. Czy to normalne?

JUSTYNA PRONOBIS-SZCZYLIK: – Nie jest pan wyjątkiem. Zazwyczaj w sytuacji zagrożenia reagujemy strachem. Dlatego strach przed badaniami to częsty objaw występujący niemal u wszystkich. Tylko na nielicznych działa mobilizująco i popycha do decyzji – pójdę się sprawdzić. Cała reszta z powodu strachu lub innych powodów zapomina lub odkłada je na później.

To chyba nie jest zdrowe?

Ale głęboko tkwi w naszej naturze. Tak głęboko, że nieraz sporo czasu zabiera dotarcie do źródeł tej trwogi. U niektórych osób jest ona na tyle silna i paralizująca, nawet z przejawami paniki, że korzystają z psychoterapii, by dać sobie z tym radę. I mówię tu o zwykłych ludziach, bez zaburzeń psychicznych.

W czym może pomóc taka psychoterapia?

W uzmysłowieniu sobie, co stoi za obezwładniającą siłą destrukcji w psychice, która nie pozwala mi zająć się sobą z należytą troską i uwagą. Gdy pytam, dlaczego boisz się badań, słyszę najczęściej odpowiedź: bo lepiej nie wiedzieć, że dzieje się ze mną coś złego. Nawet jakbym miał lub miała raka, cukrzycę albo jakąkolwiek inną poważną chorobę.

Pani się z takim podejściem zgadza?

Nie, ale odpowiadam, że skoro tak mówią, to pewnie mają rację. Bo jeśli ktoś woli nie wiedzieć, że jego organizm zaczyna szwankować, to odkładanie badań kon-

trolnych rzeczywiście może mu to zapewnić. Od razu widzę wtedy na twarzy zdumienie.

No bo jednak wokół wszyscy powtarzają, że trzeba się badać. To najlepsza profilaktyka.

Nawet jeśli tak mówią i ktoś nas do badań zmusza, jakie ma możliwości wpływu na zachowania dorosłej osoby? Przecież każdy z nas ma wolną wolę. Więc jeśli przyjęta strategia jest skuteczna i daje oczekiwane rezultaty, trudno nie uznać tego wyboru za właściwy.

Nie wierzę, że utwierdza w tym pani swoich pacjentów!

Gdy słyszą ode mnie, jak powtarzam nonsens, czyli to, co sami przed chwilą powiedzieli, tłumacząc mi swoje podejście, na ich twarzy pojawia się nagle niepokój, że coś tu się nie zgadza. Moim celem jest pokazać jakby w lustrze, jaką krzywdę wyrządza sobie człowiek, stosując tak samoniszczące mechanizmy. Wtedy łatwiej odkryć, że to jednak jest nierozsądna postawa. Bo jaki to sposób myślenia o sobie i własnym życiu, jeśli chcemy zakłamać rzeczywistość: nie będę chodzić na badania i to sprawi, że nie zachoruję.

To jest ucieczka.

Tak, porzucanie siebie, opuszczenie. Widoczne niekiedy u byłych pacjentów onkologicznych, którzy powinni teraz dbać o to, by regularnie kontrolować organizm i sprawdzać, czy gdzieś nie pojawiły się zmiany. Są zagrożeni wznową, a jeszcze dodatkowo pozbawiają siebie troski o własne zdrowie.

Postępują nieracjonalnie?

Mechanizmy samoniszczące działają poza naszym racjonalnym umysłem. Ich powstawanie może łączyć ▶



J U S T Y N A P R O N O B I S - S Z C Z Y L I K jest psychologiem klinicznym, psychoterapeutką i psychoonkologiem. Od wielu lat zajmuje się wsparciem psychologicznym dla chorych na raka i ich rodzin. Prowadzi terapię stanów lękowych, depresyjnych, zaburzeń psychosomatycznych. Jest certyfikowaną psychoterapeutką intensywnej, krótkoterminowej psychoterapii psychodynamicznej ISTDP (*Intensive Short Term Dynamic Psychotherapy*). Współtworzy Warszawski Ośrodek Psychoterapii i Psychiatrii.

▷ się z traumą, urazem z dzieciństwa. To zaczyna się od tego, że kiedy byliśmy mali, potrzebowaliśmy opieki. W świecie zwierząt potomstwo szybciej się usamodzielnia, musi tylko wystrzegać się drapieżników. Za to człowiek najbardziej powinien wystrzegać się utraty więzi, bo bez niej nie przeżyje – nie będzie karmiony ani pielęgnowany, a przede wszystkim kochany. Dlatego każde uczucie, które zagraża naszemu pierwotnemu związkowi, podważa przetrwanie i wzbudza lęk. Ta więź emocjonalna między dzieckiem i opiekunem jest tak decydującym motywem w naszym życiu, że jeśli zostanie uszkodzona, dochodzi do powstania zaburzeń neurotycznych.

Wyobraźmy sobie, że matka przeżywa depresję lub znika. Dziecko czuje cierpienie i ból. Na utratę bliskości nieświadomie reaguje wściekłością. Ponieważ jest ona kierowana do kogoś, kogo jednocześnie dziecko kocha, popada z jej powodu w poczucie winy. Mechanizmy samoniszczące i ich objawy są sposobem ukarania siebie za to, że obróciliśmy się przeciwko osobie, którą jednocześnie kochamy. W codziennym życiu nie pamiętamy o tym, ponieważ traumatyczne wydarzenia, wściekłość, poczucie winy i żalu oraz w następstwie samokarzące zachowania dziecka, są wypierane do nieświadomości.

Ale co to ma wspólnego z tym, że w dorosłym życiu ofiara takiej traumy notorycznie unika badań kontrolnych?

W slangu psychopatologii to karzące superego, które podpowiada: dopuściłeś się złych czynów i musisz teraz za to zapłacić. Musisz zapłacić za swoje winy, nawet jeśli ich nie ma. A jak płacimy? Ignorowaniem, lekceważeniem siebie i własnych potrzeb.

Czy zawsze źródłem takich postaw są lata dzieciństwa?

Oczywiście nie, trudno cokolwiek uogólniać. Ale spotykam wiele osób, które w przeszłości lekceważono, umniejszono ich potrzeby albo w domu istniała przemoc fizyczna czy emocjonalna. Nauczyły się więc przemilczać i marginalizować to, na czym powinno im zależeć.

Stąd zatem bierze się ten samobójczy pierwiastek: matka zaprowadzi dzieci na szczypienia, przypomni mężowi o wizycie u lekarza, nawet zamiast majonezu kupi zdrowszą oliwę, ale gdy już wyleczy całą rodzinę – sama o sobie zapomni.

Badanie, które może uratować jej życie, zawsze przecież można odłożyć, w końcu dzisiaj są ważniejsze sprawy: syn ma problem w szkole, trzeba zadbać o męża albo pomóc szefowi. To się nazywa odwracanie preferencji.

W lęku przed badaniami jest zawsze ukryty lęk przed chorobą, a nawet śmiercią.

Uruchamia się mechanizm, tyle że wyparty do podświadomości: wolę nie wiedzieć, żeby się nie martwić. Jeśli mogę zaprzeczyć rzeczywistości, to sprawiam, że ona znika. Ludzie nie chcą rozmawiać o śmierci czy chorobach, bo się ich po ludzku boją. Ale tak długo, jak tego lęku unikają, będą w nim żyć. W końcu lęk zaczyna kontrolować ich życie. Wszyscy boimy się śmierci, dotykając tego obszaru jest trudne dla każdego z nas.

Jednak czy rezygnując z badań kontrolnych, sami się od tej śmierci nie zbliżamy przedwcześnie? Czy nie idąc do kontroli, nie angażujemy się w samobójcze działanie, skoro choroba nie będzie wykryta we wczesnym stadium i możliwa do wyleczenia? Czy taka postawa nie obraca się przeciwko nam i nie jest w efekcie przyspieszaniem umierania? Proponuję spojrzeć na to w ten sposób.

Dlaczego z góry zakładać, że odebrany wynik będzie niepomysłny? Najczęściej przecież okazuje się, że wszystko jest w porządku – a zatem to nie kara tylko nagroda, która upewnia nas w tym, że jesteśmy zdrowi.

Niekiedy większą siłą będzie mieć karząca obawa przed ryzykiem niż nadzieja, że wynik okaże się korzystny. Jeszcze raz to powtórzę: gdy odcinamy się od przeżywanego lęku, wolimy go unikać, porzucać – zaprzeczając rzeczywistości – wtedy nie jesteśmy w stanie regulować go w zdrowy sposób.

Czy apele o wykonywanie mammografii, cytologii, badań gruczołu krokowego, prześwietleń płuc, morfologii – w których pojawia się sugestia, że dają szansę na wczesne wykrycie raka, a jeśli nie zbadasz się, to umrzesz z własnej głupoty – muszą być skazane na porażkę?

To już mnie pan przekonał, aby na takie badanie nie iść! Wcale się nie dziwię, że akceptacja dla tego typu apeli jest niewielka, jeśli oparte są na budzeniu negatywnych emocji i skojarzeń. Gdy czytamy w zaproszeniu do lekarza, że może wykryć straszną chorobę, to pierwsze, co dzwoni w uszach: po co się tym zajmować? Jak nie pójdiesz, nie będziesz mieć problemu. Po co kusić los?

A kiedy z plakatu uśmiecha się ładna aktorka zachęcająca do profilaktyki, to też nie zmieni to naszej postawy?

Ludzie znani z telewizji wykonali już dobrą robotę, gdy trzeba było obalić w Polsce tabu niemówienia o raku. Ale gdy pani prezydentowa lub serialowa gwiazda zachęca do mammografii, kobiety reagują różnie; nawet to może wzbudzić nieufność czy oskarżenia. Bo wynika z tłumienia i z oporu przed traktowaniem siebie samej w troskliwy sposób. Wynika z podporządkowania dyktatowi wspomnianego, okrutnie karzącego mechanizmu. Taka kobieta powie wtedy: tej pani przecież łatwiej trafić do lekarza, a jak u mnie coś znajdą, to jak sobie poradzę?

Powiedzmy konkretnie: jest jakaś rada, by przewyciężyć w sobie ten obezwładniający strach, skoro tkwi on w naszej naturze? Można działać jej wbrew?

Można wspierać tę zdrową część siebie. Poznać i zrozumieć swoje uczucia, które wywołują lęk. Pomaga w tym np. psychoterapia. Można też stanąć przed lustrem, spojrzeć sobie w oczy i podjąć decyzję, że odtąd zaczynam traktować się z poszanowaniem, miłością i będę o siebie właściwie dbać. Idę na badania, bo jestem wystarczająco ważna lub ważny, aby się o siebie troszczyć. Zasluguje na to. Niektórzy nie wierzą, że zasługują na miłość. Moim zadaniem, ale również lekarzy oraz mediów piszących o profilaktyce, jest ich do tego przekonać.

ROZMAWIĄŁ: PAWEŁ WALEWSKI

Można stanąć
przed lustrem,
spojrzeć sobie w oczy
i podjąć decyzję,
że idę na badania,
bo jestem wystarczająco
ważny, aby się
o siebie troszczyć.

ZASŁUGUJE NA TO.