

I Bóg zesłał mi... Joannę
Dziennik terapii



Zofia Sareńska

I Bóg zesłał mi...

Joannę

Dziennik terapii



SILVA RERVM
WYDAWNICTWO LITERACKIE

Wydawnictwo Literackie SILVA RERVM
Poznań 2018

Recenzja
dr Joanna Stojer-Polańska

Redaktor prowadzący
Paulina Wiśniewska

Korekta
Paulina Wiśniewska, Sebastian Surendra

Projekt okładki
Studio Graficzne SILVA RERUM
Skład komputerowy
Studio Graficzne SILVA RERUM

© 2018 by Zofia Sareńska
© 2018 by Wydawnictwo ILiterackie SILVA RERUM
All rights reserved

Zdjęcie na okładce © Zofia Sareńska

ISBN
978-83-65697-38-7 /druk/
978-83-65697-39-4 /e-book/

Wydanie I: Wydawnictwo Literackie SILVA RERUM
www.wydawnictwo-silvarerum.eu
Poznań 2018

Druk i oprawa - Zakład Poligraficzny Moś i Łuczak spółka jawna
ul. Piwna 1, 61-065 Poznań
tel./fax 0-61 6337165
www.mos.pl

Skład ukończono w kwietniu 2018

Joannie Borczon

Recenzja

Książka pt. *I Bóg zesłał mi... Joannę. Dziennik terapii* napisana przez Zofię Sareńską stanowi poruszające studium relacji pomiędzy sprawcą przemocy domowej a jego ofiarą. Poznajemy kulisy życia poprzez zapiski prowadzone przez kobietę, która chce wyjść z kręgu przemocy. Pytanie – czy będzie na tyle zdeterminowana, by to zrobić? Czy ktoś jej pomoże? Czy inni zauważą, że jest ofiarą?

Nie jest łatwo odejść od partnera despoty. Bohaterka książki jest ofiarą przemocy specyficznej, bowiem bardzo trudnej do udowodnienia – a mianowicie przemocy psychicznej. Inna sprawa, że ofiary tego rodzaju przemocy bardzo rzadko fakt bycia pokrzywdzonym zgłaszają właściwym organom ścigania. Przepiętstwo pozostaje więc często w ciemnej liczbie, czyli jest niezgłoszone i nie znajduje się w oficjalnych statystykach przestępczości. Sprawca zyskuje przekonanie, że postępuje słusznie, a jego zachowanie pozostanie bezkarne. Skomplikowanie tej relacji udało się przedstawić Autorce w sposób poruszający, przejmujący i, jak sądzę, bardzo prawdziwy. Przemoc psychiczna polega na swoistej rozgrywce pomiędzy sprawcą a ofiarą – sprawca zamyka ofiarę w złotej klatce, najpierw bombarduje miłością, następnie podstępnie manipuluje ofiarą, która – jeszcze nieświadoma istniejącego zagrożenia – pozwala się osaczyć. Mechanizmy te zostały znakomicie opisane przez Autorkę.

Sprawca, który potrafi „dobrze” wybrać ofiarę musi mieć co najmniej cechy psychopatyczne. Ofiara często jest nieświadoma prawdziwych intencji sprawcy, pozwala sprawcy na wszystko. Dodatkowo, obwinia siebie za to, co się dzieje. Ten proces pokazany jest na kartach książki bardzo precyzyjnie, dzień po dniu. Ofiara staje się niemal ubezwłasnowolniona, choć w świetle prawa przecież posiada zdolność do czynności prawnych. Co z tego, skoro z niej nie korzysta... Potem na ratunek często bywa już za późno.

Książka, napisana w formie dziennika, zawiera opis zmagania ofiary – z partnerami, z uzależnieniem alkoholowym w rodzinie, z problemem odrzucenia i braku pomocy z zewnątrz. Najtrudniejsze są zmagania z samą sobą, wyjście z roli ofiary, uświadomienie sobie przyczyn tego stanu rzeczy, w którym się tkwi. Bohaterka od czasu do czasu podaje również informacje o swojej przeszłości, tłumaczy, dlaczego doszło do takiej sytuacji, co wcześniej wydarzyło się w jej życiu. Czytelnik ma możliwość zrozumienia bohaterki, poprzez znakomite opisy uczuć i stanu emocjonalnego bohaterki możemy wczuć się w jej sytuację, próbować zrozumieć.

Ciśnię się pytanie, jak my sami zachowalibyśmy się w tej sytuacji? Czy to może przytrafić się każdemu? W książce pokazany jest nietypowy, bo niestereotypowy wizerunek ofiary. Kobiety zadbanej, można powiedzieć wręcz – kobiety sukcesu – która jednak w życiu prywatnym przez długi czas była ofiarą. Na kartach książki opisane są zmagania i trudne doświadczenia życiowe ze sprawcą przemocy, ale jeszcze trudniejsze z sobą.

Książka stanowi cenne studium wiktymologiczne oraz kryminologiczne

z perspektywy osoby, która chce poznać mechanizmy dotyczące zjawiska przemocy „w białych rękawiczkach”. Może rozszerzyć wiedzę osób, które pracują z ofiarami przemocy domowej, dla psychologów stanowi wartościowe studium przypadku, zaś dla studentów – prawa, psychologii czy resocjalizacji – może stać się podstawą do dyskusji o czynnikach ryzyka wystąpienia przemocy i przyczynach przestępczości.

dr Joanna Stojer-Polańska

Od autorki

Alkoholizm jest chorobą. Bycie dzieckiem alkoholika nie. To nie choroba, ale coś co sprawia, że życie nie toczy się tak, jak powinno. Że ciągle coś się wali. Mimo usilnych starań i mimo stawiania sobie coraz wyżej poprzeczki. Jakiś czas temu wydawało mi się, że najgorsze mam już za sobą. No bo skoro „dorosłam” i udało mi się wyzwolić spod ramion matki alkoholiczki, to nic gorszego już spotkać mnie nie może. Bo przecież na matkę alkoholicką byłam skazana. Nie wybierałam jej. Ona mnie po prostu urodziła. A teraz byłam dorosła i sama decydowałam o swoim życiu. Miałam dom, męża, córki. I chociaż czułam, że nie jestem w pełni szczęśliwa, moje życie jakoś się toczyło. Sądziłam, że wiem, co jest dla mnie dobre. Zanim zrozumiałam, jak bardzo się myliłam, musiało upłynąć jeszcze wiele czasu.

Kiedy w wieku 50 lat wychodziłam po raz drugi za męża za człowieka o 11 lat starszego, który kochał mnie bezgranicznie i którego ja równie mocno kochałam, wierzyłam, że moje życie nareszcie się ustabilizuje i że w końcu będę szczęśliwa. Oboje mieliśmy dorosłe dzieci, za sobą bagaż przykrych doświadczeń życiowych, a przed sobą świetlaną przyszłość. Stanowiliśmy wprost idealną parę, prezentowaliśmy się razem doskonale i nie było wśród bliższych czy dalszych znajomych ani jednej osoby, która nie wierzyłaby w nasze szczęście i przeznaczenie. Wszyscy zgodnie twierdzili, że to cud, że spotkaliśmy się i że wystarczy na nas spojrzeć, żeby zobaczyć, że szczęście jest nam pisane. I kiedy niespełna 10 miesięcy po ślubie mój ukochany mąż, będąc w stanie upojenia alkoholowego, wyrzucił mnie z domu, mój świat się zawalił. Runęło wszystko. Wszystko, w co do tej pory wierzyłam. I zaczęła się długa droga. Droga, podczas której musiałam zmierzyć się z gorzką prawdą o chorobie alkoholowej mojego męża. Ale i z prawdą o sobie. O swoim współuzależnieniu, o syndromie DDA, o byciu ofiarą. I wówczas „Bóg zesłał mi... Joannę”. Wspomniała osobę, psycholog i specjalistę terapii uzależnień. Właściwą osobę na właściwym miejscu. To dzięki niej zaprzyjaźniłam się z psychologią, poznawałam tajniki choroby alkoholowej i współuzależnienia. To dzięki niej najpierw odnalazłam w sobie małą Dziewczynkę i zaopiekowałam się nią, a później pokochałam samą siebie. To dzięki Joannie mogłam zrozumieć to, co się stało, uznać swoje błędy i zaakceptować je. To dzięki niej moje rany z przeszłości zamieniły się w blizny, które przypominają mi przeszłość, ale już nie boją.

Początkowo książka miała mieć tytuł *Naga prawda*. Bo ta książka to naga prawda o miłości. O toksycznej miłości będącej tylko grą. Grą psychologiczną. Niebezpieczną grą, taką która może zakończyć się tragicznie. To prawda o terapii, która pomogła mi przerwać grę. O ciężkiej walce z własnymi słabościami, o problemach i trudnościach, jakie trzeba po drodze pokonać.

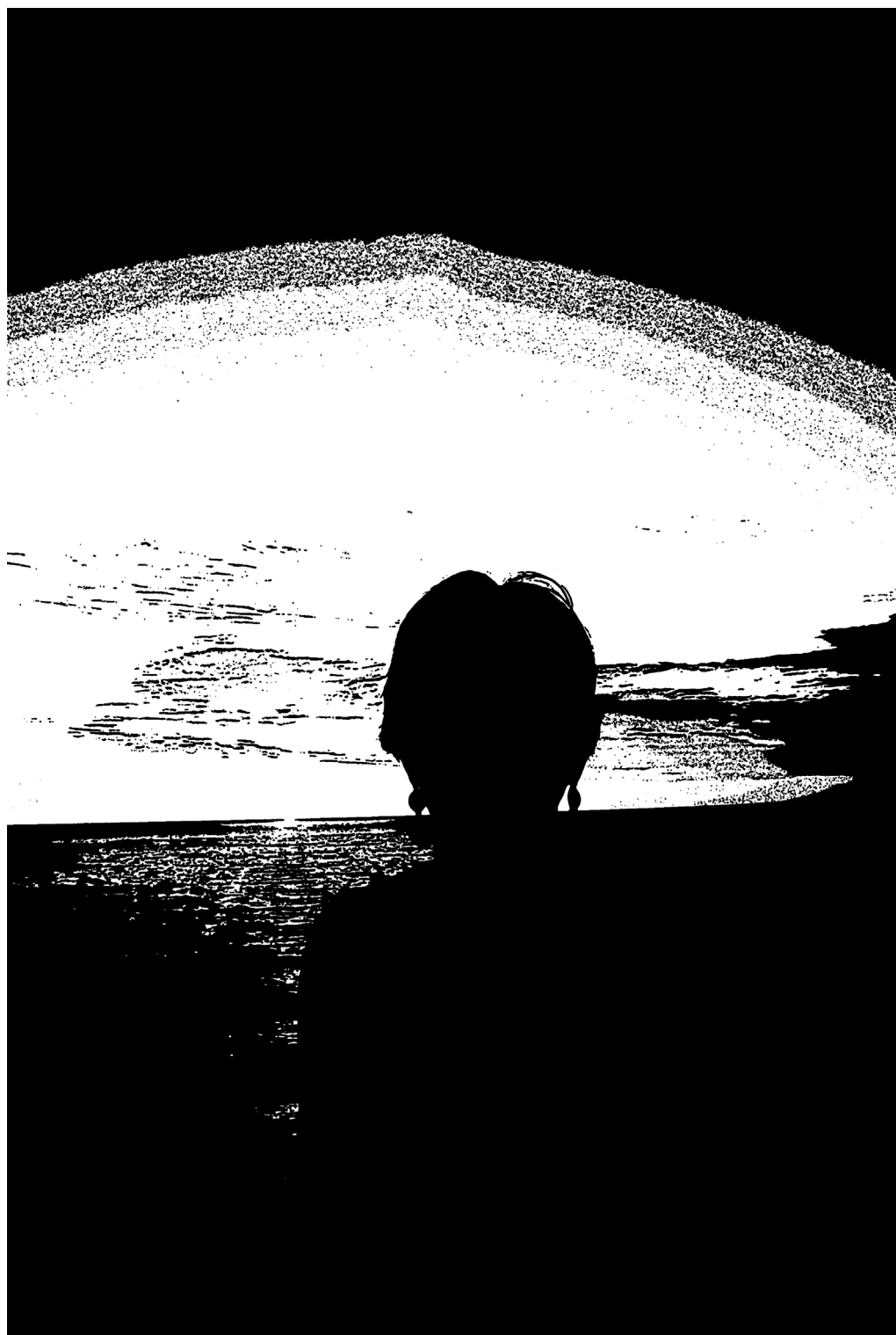
W tym czasie postawiłam sobie wiele pytań, na które nie potrafiłam znaleźć odpowiedzi. Bo samo stwierdzenie, że ja nie ponoszę winy za to, co się stało, nie było wystarczające. Jeżeli nie ja, to kto tę winę ponosi?

Ta książka to naga prawda o „miłości” sprawcy przemocy psychicznej i jego ofiary. Ofiary, która często swoją bierną postawą doprowadza do tragedii. Wiem, że to mocne słowa, ale nie boję się ich. Dlatego, że ja sama będąc ofiarą przyczyniłam się do takiego, a nie innego rozwoju wydarzeń. Do tego, że o mały włos nie doszło do tragedii. I dopiero jak trafiłam na Joannę, moje życie zaczęło się zmieniać. A kiedy podczas terapii zdarzyło się, że to właśnie Joanna swoją postawą i kompetencją uratowała mnie przed popełnieniem kolejnych błędów, zrozumiałam, że to Bóg mi ją zesłał. Bo nie wiem, jak wyglądałoby dzisiaj moje życie, gdyby nie Joanna. Ona jedna nie dała się zwieść mojej pozornej pewności siebie. Ona jedna nie dała się zmanipulować mojemu wówczas jeszcze mężowi i postawiła mu właściwą diagnozę. Ona jedna potrafiła podsuwać mi odpowiednie lektury i prowadzić mnie we właściwym kierunku. To dzięki niej zaczęłam pomału odkrywać swoją prawdziwą osobowość. To dzięki Joannie miałam okazję w wieku dojrzałym przeżyć nie tylko „szczęśliwe dzieciństwo”, ale i trud dojrzewania i bunt nastolatki. To ona uczyła mnie, czym jest miłość. To dzięki niej z księżniczki zakłętej w żabę przemieniłam się w Królową. Królową swojego życia. To, co dała mi Joanna, jest bezcenne. Ta książka jest podziękowaniem za wszystko, co dla mnie zrobiła. Tylko w ten sposób mogę wyrazić swoją wdzięczność. Ostatecznie zdecydowałam więc, że tytuł „I Bóg zesłał mi... Joannę” będzie jak najbardziej właściwy. Bo jestem pewna, że to Bóg mi ją zesłał. Bóg dał mi w ten sposób szansę na zmianę swojego życia i ja z tej szansy skorzystałam. Panu Bogu za Joannę dziękuję modlitwą. Joannie dedykuję tę książkę.

Książkę stanowią fragmenty dziennika, jaki prowadziłam podczas terapii. Są to słowa opisujące moje myśli i uczucia, emocje, które spontanicznie wypływały z mojego serca i umysłu w trakcie pracy nad sobą – bez żadnego ich redagowania. Pozwalałam po prostu moim myślom płynąć i zapisywałam je szybko, tak żeby niczego istotnego nie pominąć. Nie zastanawiałam się nad językiem ani nad budową zdania. Stąd styl dziennika może wydawać się zbyt prosty i chaotyczny, ale jest jak najbardziej prawdziwy. Bo kiedy w życiu pojawiają się emocje, nie ma miejsca ani czasu na dobieranie wielkich słów. Słowa płyną wówczas prosto z serca i można się zdziwić, że nie są takie, jakie byśmy chcieli od siebie usłyszeć.

Mam nadzieję, że w mojej historii opisaney w dzienniku, wiele osób odnajdzie jakąś cząstkę samego siebie i swoich problemów, a jej przeczytanie uświadomi im, jakie możliwości daje praca nad sobą. Trzeba tylko zakasać rękawy.

Zofia Sareńska



Podziękowania

Bardzo dziękuję wszystkim, którzy wspierali mnie w pracy nad książką i dodawali otuchy. W pierwszej kolejności dziękuję prof. Katarzynie Popiołek, dziekan SWPS w Katowicach za jej życzliwość i zachętę do publikacji dziennika. Dziękuję dziennikarzowi Dariuszowi Kortko, redaktorowi naczelnemu katowickiej „Gazety Wyborczej” za cenne uwagi do pierwotnej wersji tekstu, a także za słowa, które pozwoliły mi uwierzyć, że książka jest warta czytania. Dziękuję dr Joannie Stojer-Polańskiej za okazaną pomoc, za ciepłe słowa i motywowanie mnie w chwilach słabości. Dziękuję Paulinie Wiśniewskiej z Wydawnictwa SILVA RERUM za taką korektę dziennika, która sprawiła, że jego tekst pozostał jak najbardziej autentyczny.

Autorka

Literatura:

1. *Aniołki z Bracklesham*, praca zbiorowa pod kierunkiem J. Borczon, Księgarnia św. Jacka, Katowice 2009.
2. Berne E., *W co grają ludzie. Psychologia stosunków międzyludzkich*, PWN, Warszawa 2008.
3. Cowan C., G. Parent, *Sztuka wojny w miłości, na podstawie klasycznej książki SUN TZU. Sztuka wojny*, Helion, Gliwice 2009.
4. Duda E., *Mój Paryż*, Pascal, Bielsko-Biała 2010.
5. *Dzień po dniu w Al-Anon*, Grupy Rodzinne Al-Anon, Poznań 2008.
6. Dziewiecki M., ks., *Pokochać Samego Siebie Miłością Chrystusa*, www.marekdziewiecki.pl/wybrane-artykuly/html.
7. Dziewiecki M., ks., *Współzależnienie: Przejawy i sposoby przezwyciężania*, [www.opoka.org.pl/biblioteka/I/IP/współzależnienie/html](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/IP/wspolzaleznienie/html).
8. Fromm E., *O sztuce miłości*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2009.
9. Guénard T., *Silniejszy od nienawiści*, Znak, Kraków 2009.
10. Hare Robert D., *Psychopaci są wśród nas*, Znak, Kraków 2010.
11. *Jak uwolnić się z krzywdzącego związku – Poznaj siebie i swój związek. Poradnik psychologiczny dla kobiet*, Warszawa 2006, www.cpk.org.pl (Poradniki).
12. *Kochasz więc alkoholika (P-14)*, Grupy Rodzinne Al-Anon, Poznań 2004
13. Lerner R., *Codzienne afirmacje. Rozmyślenia dla dorosłych dzieci*, Akuracik, Warszawa 1999.
14. Mello A., *Przebudzenie*, Zysk i s-ka, Poznań 2004.
15. Oldham John M., Moris Lois B., *Twój psychologiczny autoportret*, przekład A. Bielik, Czarna Owca, Warszawa 2011.
16. Osiatyński W., *Alkoholizm i grzech i choroba i...*, Iskry, Warszawa 2007.
17. Pawłowicz J., Biskupski R., *MA-URI. Tam, gdzie otwiera się niebo*, Freja Szczecin 2013.
18. *Poradnik dla rodziny alkoholika (P -7)*, Grupy Rodzinne Al-Anon, Poznań 2009
19. Woydyłło E., *Rak duszy. O alkoholizmie*, Wydawnictwo Literackie.