



ŻYCIE
JEST FAJNE

Katarzyna Miller
Małgorzata Szczęśniak



**ŻYCIE
JEST FAJNE**

*Dla Lesia Szczęśniaka
– z radością, że przeżył.*

Dla Edka – fajnie, że jesteś.

Spis treści

Wstęp	9
Rozdział 1	
Psychoterapia.....	11
Rozdział 2	
Rodzice	51
Rozdział 3	
Praca	65
Rozdział 4	
Narzeczeństwo	81
Rozdział 5	
Małżeństwo	97
Rozdział 6	
Seks	127
Rozdział 7	
Teściowa	145

Rozdział 8

Dziecko 173

Rozdział 9

Kochanek 189

Rozdział 10

Singielka 209

Rozdział 11

Ja sama 217

Wstęp

Pomysł napisania tej książki zrodził się dość nietypowo. Jako dziennikarka miałam wielokrotnie okazję do kontaktów z Kasią. Już wtedy fascynowała mnie jej inteligencja i podejście do wielu spraw. Dlatego, kiedy miałam naprawdę poważne problemy, zadzwoniłam do niej z prośbą o przyjacielską poradę. Powiedziała mi dokładnie, co powinnam zrobić. Co ważniejsze, przewidziała, co się stanie, jeśli jej posłucham. A ja pomyślałam, że terapia w wykonaniu Kasi Miller nie jest oderwana od życia i że znana psycholog potrafi udzielić konkretnej rady na konkretny problem. Dlatego też postanowiłam ją namówić na wspólną książkę, która byłaby bliska naszej codzienności. Pierwotnie nasza publikacja miała mieć tytuł: *Życie na tacy*, ale podczas wspólnych rozmów doszliśmy do wniosku, że jednak lepiej będzie nazwać ją: *Życie jest fajne*. No bo jest! Zdaniem Kasi jest niezwykle długie i pomieści wszystko. I miłość, i pracę, i dziecko. Ale także chorobę, pustkę, błędy czy traumatycz-

ne przeżycia – które oczywiście fajne nie są, ale wiele nas mogą nauczyć zarówno o nas samych, jak i o otaczającej nas rzeczywistości. W tym wszystkim Kasia stara się nawracać kobiety na racjonalizm, uczy korzystać z Wewnętrznego Dorosłego. Twierdzi, że nie możemy zmienić drugiego człowieka, a jedynie siebie w relacji z nim. Że poprzez terapię będziemy potrafili zmienić naszą przeszłość i wpłynąć na przyszłość. No i że zawsze warto budować siebie, a reszta przyjdzie sama. Dzięki pracy z Kasią zrozumiałam, że lepsze od szczęścia, jest świadome życie. A czasem zdarza się i jedno, i drugie.

Kasiu, dzięki za to, że potrafisz być dobrą kumpelą, a nie celebrytką!

Małgorzata Szcześniak

Rozdział 1

Psychoterapia

Gosia: Kasiu, wyobraź sobie, że mój kochany mąż zapadł niedawno na śmiertelną chorobę. Pięć miesięcy walczył o życie najpierw w szpitalu w Nysie, następnie na OIOM-ie w szpitalu na Solcu w Warszawie (on i prężne zespoły medyczne). Przez pięć miesięcy cała rodzina żyła w okropnym lęku. Nasze dziecko przestało jeść. Brałam leki antydepresyjne garściami. Na skraju szaleństwa wybrałam się do pani psycholog, która okazała się bardzo młodą i ładną osobką. Powiedziałam jej, w czym rzecz, i że mam ochotę obdzwonić wszystkich moich wolnych kumpli z pytaniem, czy w razie czego któryś się ze mną ożeni. I że resztkami świadomości czuję, że to absurd. No i ta młoda dziewczyna odpowiedziała mi na to: „Rozumiem pani uczucia, ma pani prawo do takich emocji”. Nie tego oczekiwałam.

Kasia: A czego? (śmiech)

Gosia: Spodziewałam się spotkać Kasię Miller.

Kasia: I co ja bym ci na to powiedziała?

Gosia: Nie wiem. Powiedz mi coś...

Kasia: Powiedziałabym ci: „Ale ma pani parszywą sytuację.

No to co, pogadamy, jak to przetrzymać... Czy pani czuje, że pani to przetrzyma, czy też że się pani załamie? Bo łatwo byłoby się załamać, nie? I powiedzieć: A teraz się o mnie martwcie. Tak jak pani szanowna mówi, niechby się jakiś następny, i to już, natychmiast znalazł, nie? I żeby się tak od razu zadeklarował, i pomógł: «Nic się nie martw, Gosia. Ja się tobą zajmę». Cwana panienska, już od razu wie, co robić”. (Śmiejemy się razem). No ale wiesz, musisz mieć dla tej młodej dziewczynki zrozumienie, ona się dopiero uczy. Biduła, ona w kieszonce trzyma takie gotowce, nie? Bardzo ci szlachetnie powiedziała: „Masz prawo do tych uczuć”.

Gosia: Ale wiesz, ja sobie poradziłam tak, że najpierw piłam wódkę, a potem żarłam tabletki.

Kasia: Brawo! I fajnie, że siedzisz tutaj roześmiana, że twój mąż i ty wygraliście z chorobą. Więc tylko gratulować i się z tego cieszyć. Musicie zdać sobie sprawę, że oboje będziecie teraz wzmocnieni. I że się cieszymy i możemy obśmiać się z tego, co było... Zaczęłaś jednak od destrukcji właściwie, tak? Zaczęłaś od upadłości, nie? Nie radzę sobie, prawda? Muszę się napić, muszę sobie coś połknąć. Każdy człowiek ma prawo sobie pomagać w tak trudnej sytuacji, czym tylko potrafi. Byłoby tylko nie został w tym na zawsze. Jest takie niebezpieczeń-

stwo... Ludzie mają taki skrypt, pod którym się lubią podpisać: Za co mnie coś takiego spotkało, co ja takiego zrobiłam. Ale zupełnie nie pytają, dlaczego Kowalską spotkało to, że jej mąż umarł. I to w tak młodym wieku.

Gosia: Nie, Kasiu, ludzie mają odpowiedź: „Nie dbała o niego”.

Kasia: A... Nie dbała... A jakby dbała, toby nie umarł?

Gosia: No tak!

Kasia: Czyli ci wszyscy faceci, co to umierają dziesięć lat wcześniej niż kobiety, znaczy się są niezadbani. Ciekawy punkt widzenia, ci powiem. Dlaczego kobiety tak długo żyją, a mężczyźni nie. Proste. Nie dbają o nich. I baby teraz pomyślą: „Boże, to ja muszę dbać jeszcze bardziej o tego chłopca”.

Gosia: Widzisz, i już mi pomogłaś. Śmieję się. Powiedz mi teraz, dla kogo jest psychoterapia?

Kasia: Dla tych, co chcą, przede wszystkim. **Psychoterapia jest dla takich osób, które są ciekawskie. Takich, co jako dziecko nie wiadomo było, w co nos wsadzą. I dla ludzi, których obchodzi to, co mają w środku.** I zdają sobie sprawę z łączności między tym, co mają w środku, a tym, co im się zdarza na zewnątrz. Wiedzą, że ich życie w jakiś ważny sposób od nich zależy. Że poza tym jest fascynującym materiałem do przeżywania i do bawienia się nim oraz do poważnego traktowania. Gdy mówię o bawieniu się życiem, nie chodzi mi oczywiście

o niepoważne traktowanie. Bo zabawa jest szalenie poważna. Dla dziecka zabawa jest najważniejsza – to pierwsze ludzkie ważne zajęcie. Dziecko w niej tkwi od stóp do głów, całym sobą – zafascynowany mały człowiek. Jeden będzie na przykład patrzył, jak pełza robak, potnie go na kawałki, a potem go spróbuje złożyć, inny bachor rozwali sobie lalkę i sprawdzi, co ona ma w środku, inny samochód czy kolejkę, a inny będzie tak patrzył i myślał: „Co się dzieje w mojej mamusi”, nie?

Gosia: To ostatnie to mój Darek.

Kasia: No widzisz. Albo co się dzieje między moją mamusią a moim tatusiem? Albo dlaczego gdy ciocia przychodzi, to mama jest zła? Albo dlaczego jak wujek przychodzi, to tata natychmiast wychodzi z domu? To oczywiście jest już trochę większe dziecko, ale nie takie bardzo duże. Tak więc są nasze wyposażenia genetyczne, są też wpływy rodziny i tego, co się w niej dzieje, gdy dziecko przychodzi na świat, i to na pewno albo wzmacnia, albo oddala taką ciekawość siebie. Jung podzielił ludzi na cztery główne typy, potem się z tego zrobiło szesnaście, potem dwadzieścia parę. Wszystkich nie pamiętam, ale te główne to są: myśliciel, uczuciowiec, intuicjonista i doznaniowiec. I już jest, zobacz, różnie. Spotka się taki intuicjonista z myślicielem, no to każdy co innego widzi, każdy co innego opowiada, mogą się co prawda zaciekawić sobą wzajemnie, ale nawet, jeżeli zajmą się tym samym, to każdy będzie to robił z innej strony. Człowiek ma jedną cechę nadrzędną,

jedno wyposażenie główne, za którym idą te mniejsze. Wszystkimi dysponujemy, tylko w mniejszym stopniu. Ja jestem zdecydowanie intuicjonistką, a następnie mam rozwinięte uczucia i doznania. Ale intuicyjny zdecydowanie najbardziej. Nic nigdy nie pamiętam, żadnej daty. Spróbuj mnie zapytać, kiedy coś miało miejsce. Przychodzi na przykład do mnie facet i mówi: Siódmego sierpnia w 2007... A ja myślę wtedy: „Jezus Maria, co to jest w ogóle... Skąd ten człowiek to wie, kiedy to było?” Wyobraż sobie, że mam pojęcie o różnych okresach historycznych, ale one dla mnie wszystkie są jednocześnie. Filozofów czytywałam, wiem, kto jest od czego, ale dla mnie oni są jednocześnie. Dla mnie wszystko istnieje naraz. To, co widziałam, czułam, przeżyłam... Pamiętam tylko jedną datę: 1410 i koniec.

Gosia: To podobnie jak ja. Mam taki PIN ustawiony w komórce.

Kasia: To zdaje się wielu ludzi ma taki PIN.

Gosia: A jak się nie ma pieniędzy na terapię, to czy warto chociaż poczytać książki psychoterapeutyczne?

Kasia: Warto. **Nie tylko jak się nie ma pieniędzy, ale także wtedy, gdy się je ma.** Warto jednak czytać takie książki, które do nas przemawiają. Jest rodzaj publikacji terapeutycznych typu poradnik – niektórzy je uwielbiają, bo jasno po kolei wszystko jest wyłożone, w ramach znajdują się porady. Na ile tacy czytelnicy wprowadzają je w życie, tego nie wiem. Natomiast są też takie książki,

do których ja też gdzieś swoje zaliczam, które są rodzajem trochę przemyśliwania, trochę przeżywania, szukania tego, co dla nas ważne, na co warto zwrócić uwagę, co w sobie zauważać, jak siebie traktować, jak się nastawiać. I dlatego powiedziałabym, że moje książki nie są poradnikami, aczkolwiek niektórzy mówią, że dzięki nim bardzo dużo zyskali czy sobie poradzili. Niektórzy mówią natomiast cudowne i jednocześnie straszne zdanie, że się uratowali od bardzo ciężkich rzeczy ze śmiercią włącznie. I wtedy jestem już naprawdę bardzo poruszona. Ale właśnie czuję, że są to takie osoby, do których dotarło to, co ja ze sobą niosę. Mają podobny rodzaj skojarzeń, języka, a ja do nich przemawiam i możemy się porozumieć. A do niektórych nie trafiam. Tak więc **książki trzeba wybierać, tak jak terapeutę**. Jeżeli człowiek czuje, że potrzebuje pomocy, to powinien pójść do paru terapeutów, chyba że od razu trafi dobrze. Czasem podobnie jest w małżeństwie. Należy najpierw poznać kilku facetów, żeby się przekonać, który mi pasuje, z którym mi dobrze, jeżeli uda mi się od razu, no to jestem szczęściarą. Natomiast nie należy zrażać się porażkami, bo to jest podobnie jak z krawcem. Jeden zniszczy sporo materiału, a drugi od razu uszyje dobrze. **I warto zostać przy kimś takim, z kim ma się od razu więź, porozumienie i poczucie, że można mu wszystko powiedzieć, że cię nie oceni, że cię przyjmie, że cię akceptuje, a jednocześnie – że cię nie będzie nadmiernie chronił. Że nie pozwoli ci się**

zagubić w takiej ciepłej pierzynie pod tytułem: Ach, jak my się tu dogadaliśmy.

Gosia: Co nam daje samoświadomość? Bo ludzie często właśnie po nią przychodzą na terapię.

Kasia: To nie jest łatwe pytanie w ogóle, po co idziemy na terapię, bo można by tu wymienić wiele rzeczy. Mało tego, jest jeszcze wiele różnych szkół terapeutycznych i one w bardzo różny sposób człowieka traktują. Poczynając od freudowskiej psychoanalizy, która traktuje wszystkich jak chorych, wszystkich, jak jeden mąż, zupełnie nie rozumie dlaczego. W mniemaniu tej szkoły zdrowi są chyba tylko terapeuci!

Gosia: Moja koleżanka powiedziała kiedyś, że chodzę na terapię po to, aby dostać trochę miodu. I że psychoterapeuta mnie wyczuł i będzie mi go dawał coraz więcej, abym jak najczęściej przychodziła i... płaciła za to.

Kasia: To zarówno jej własna manipulacja, i jako osoba, która sama manipuluje – podejrzewa o to samo innych. Zgadzam się, że bywają terapeuci, którzy złapali przez ten swój miód taką świetną formułę czy procedurę, na zarówno zaspokajanie ludzkich potrzeb, jak i utrzymywanie klientów. Zgadzam się. Bo to można tak zrobić, żeby się tak nad kimś pochyłać...

Gosia: Z troską...

Kasia: Z troską, i pochyłać, i pochyłać, i pochyłać... A on ciągle tam na dole leży, nie? Zamiast wstać! Nie lubię tego, wolę, aby moi klienci stanęli na własnych nogach,

nie mówiąc o tym, że chciałabym, żeby również pomyśleli o swojej dupce, cipce i głowie. I ruszyli z humorem w świat. Ale niektórzy mogą potrzebować, żeby ich długo głaskać. To tak jak w małżeństwie. **Jeżeli ludzie wytrzymują ze sobą ileś lat i sobie coś tam wzajemnie robią, nawet jeżeli z zewnątrz może się to komuś nie podobać, to znaczy że mają w tym swój interes.** Dobieranie się z terapeutą też może być ciekawą rzeczą.

Gosia: Kasiu, a wracając jeszcze do tych książek... Czy możesz podać kilka tytułów, które warto przeczytać?

Kasia: Mam parę takich pozycji, które proponuję wszędzie i zawsze. Na pierwszym miejscu niech będzie Maja Storch z książką *Tęsknota silnej kobiety za silnym mężczyzną*. Myśli tej pani są mi szczególnie bliskie, ona dostrzega ten stan dzisiejszych kobiet, które są z jednej strony szalenie inteligentne, wyuczone, z aspiracjami, a z drugiej bardzo poszukują miłości. Kolejna książka to Judith Viorst *To, co musimy utracić*. Cudowna rzecz. Jednocześnie filozoficzna, duchowa i szalenie realna, piękna po prostu. Pokazuje to, jak mamy się żegnać z kolejnymi etapami życia, wkraczać w nowe, wiedzieć, że strata jest zawsze po to, żeby coś zyskać, że trzeba ją przeżyć, bo inaczej się nie da, nie zrobi się miejsca na nowe. Jest to książka o tym, jak cudownie całe życie jest ułożone, jak można je fajnie przejść, jakie plusy i minusy czekają na nas na każdym etapie... Bardzo mi dużo dobrego zrobiła. Dalej Clarissa Pinkola Estés i jej *Biegnąca z wilkami* – uczciwie mówię dziewczynom, że