

**Jeannette Bischkopf, *Jak żyć z osobami cierpiącymi na depresję*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2006, ss. 165.**

Poważnym problemem współczesnych czasów staje się depresja. Napisano o niej już wiele książek, ale ta warta jest zaważenia ze względu na ukazanie w niej aspektu pomijanego często w innych pozycjach. Nie uwzględniają one, albo jedynie wspominają krótko, iż problem depresji, na którą cierpi osoba, nie dotyczy tylko i wyłącznie jej samej, ale także jej najbliższego otoczenia, zwłaszcza małżonków, wpływając na jakość i trwałość związku. Książka jest więc jedną z nielicznych, które omawiają problem z punktu widzenia osób bliskich ludzi depresyjnych, zwłaszcza zaś z punktu widzenia ich małżonków.

Na całość publikacji składają się: wstęp, siedem rozdziałów, spis literatury i skorowidz. Każdy z rozdziałów, z wyjątkiem ostatniego, podsumowującego i przedstawiającego przegląd propozycji terapii rodzin, zakończony jest podrozdziałem zawierającym sugestie, które mogą być przydatne w poradnictwie dla rodzin pacjentów z depresją. Skierowane są więc do osób podejmujących trud pomocy cierpiącym i ich bliskim, ukazując im możliwe sposoby postępowania i działania w sytuacji zetknięcia się z poszczególnymi problemami.

Publikacja ma charakter opartego na badaniach i doświadczeniu klinicznym Autorki poradnika. Skierowana jest do szerokiego grona osób – zarówno rodzin borykających się z depresją, jak i wszystkich tych, którzy z racji wykonywanego zawodu spotkać się mogą z problemem depresji – pedagogów, lekarzy, terapeutów. Autorka zdaje się jednak nie rościć sobie praw do pouczania. Próbuje jedynie zwrócić uwagę osób powołanych do pomocy pacjentom depresyjnym na często pomijanych, a również cierpiących małżonków pacjentów. Zauważa, iż traktowani są oni jako źródło do zdobycia informacji o chorym, jak osoby, których problem nie dotyczy. Zwraca więc uwagę terapeutów na swego rodzaju współcierpienie małżonków, bowiem problem depresji współmałżonka dotyczy ich w sposób bezpo-

średni i może wpływać niekorzystnie zarówno na nich samych, jak i na związek. Stara się więc udzielić pomocy czytelnikom w zrozumieniu osób cierpiących z powodu codziennego egzystowania z bliskim chorującym na depresję.

Jako że celem J. Bischkopf jest przedstawienie sytuacji rodzin, których członkiem jest osoba dotknięta depresją, nie koncentrując się na niej samej, w centrum uwagi umieszcza ogólną sytuację rodziny oraz odczucia i obciążenia najbliższych. W swojej pracy opiera się ona na badaniach krewnych osób depresyjnych oraz na własnych doświadczeniach zdobytych w czasie praktyki klinicznej. Jest ona bowiem psychologiem, współpracownikiem Freien Universität w Berlinie w dziedzinie psychologii klinicznej i psychoterapii. Jednym z obszarów jej zainteresowania jest terapia przez rozmowę, której główne założenia prezentowane są w rozdziale 1 (podrozdział 1.4 *Przyczyny i leczenie depresji*, s. 28). Jest także wykładowcą psychologii rehabilitacji w Wyższej Szkole w Magdeburgu-Stendal.

Autorka w pierwszym rozdziale wprowadza w zagadnienie depresji jako choroby. Dostarcza ogólnych informacji na temat cech depresji, częstotliwości występowania, objawów (również somatycznych), przebiegu choroby, jej leczenia (farmakologicznego i psychoterapii) oraz przyczyn i czynników ryzyka, z których za najbardziej decydujący określa jakość porozumienia się w małżeństwie i wsparcie ze strony najbliższego otoczenia. Omawia także problem zależności między depresją a społecznym pokrzywdzeniem kobiet, ich dyskryminacją zawodową, bezrobociem i niekorzystnymi warunkami życiowymi. Przedstawia problem komunikacji wzajemnie sprzecznej dotyczący małżonków, polegający na odczuwaniu przez chorego potrzeby pozytywnej reakcji na własną osobę przy równoległym negowaniu sygnałów pozytywnych pochodzących od otoczenia oraz zrywaniu kontaktów, co u partnera wywołuje stres i obciążenie psychiczne.

Również w tym rozdziale prezentuje sposób wychodzenia z depresji oparty na własnym doświadczeniu pracy z chorymi. Za ważną w tej pracy, określaną jako terapia rozmową, uważa zdolność rozumienia człowieka oraz zorientowanie na osobę (s. 28). J. Bischkopf podkreśla wagę pracy z współmałżonkiem osoby chorej albo innymi członkami jej rodziny w przebiegu psychoterapii, akcentując przy tym, iż o efekcie tej pracy decyduje w dużym stopniu jakość relacji między pacjentem i tera-

peutą. Skutkiem zaś tak prowadzonej terapii ma być ponowne włączenie w społeczeństwo.

Sposób odbierania depresji przez członka rodziny jest przedmiotem analizy rozdziału drugiego. Depresja osoby bliskiej według Autorki widziana jest oczami współmałżonka jako poważny kryzys zarówno w związku, zwłaszcza, jeśli wcześniej występowały problemy z budowaniem relacji, jak i kryzys życiowy związany z indywidualnymi cechami osoby depresyjnej (na przykład zranienia z przeszłości), ale także jako objaw stresu na przykład związanego z pracą. W sytuacji, gdy ani sytuacja zawodowa, ani wydarzenia z przeszłości nie są przyczyną depresji, rozpoznanie jej jako choroby lub następstwa choroby u współmałżonka jest według Autorki łatwiejsze dla otoczenia, zwłaszcza jeśli towarzyszą jej dodatkowo objawy somatyczne. Nie rozstrzyga to jednak o stopniu zrozumienia przez to otoczenie faktu, iż człowiek w fazie depresji jest uwięziony w chorobie i nie potrafi samodzielnie wyjść z tej sytuacji siłą woli. Słuszny akcent, jaki stawia na tym J. Bischkopf, jest jednym z najważniejszych elementów prowadzących do zrozumienia osoby chorej.

W trzecim rozdziale Autorka ukazuje wpływ relacji między małżonkami na depresję. Zastanawia się nad sposobem działania, jeśli osoba bliska pacjenta z depresją jest psychicznie chora. Próbuje także odpowiedzieć na pytania, czym różnią się związki, w których jedna z osób jest depresyjna od innych związków, w aspekcie ich jakości, stabilności oraz występujących w nim interakcji.

Wydaje się, iż osoby depresyjne w swoich relacjach są bardziej konfliktowe, co odbija się na jakości związku dwojga ludzi. O tej jakości, zdaniem Autorki, decyduje najsilniej wzajemne zachowanie współmałżonków, to znaczy umiejętność komunikowania się i rozwiązywania wspólnych problemów, co w przypadku związków z osobą depresyjną wydaje się trudne z uwagi na dużą ilość emocji negatywnych i krytyki. Autorka podkreśla, iż zmiany możliwe są jedynie w atmosferze życzliwości i zaufania, nie zaś krytyki jawnej bądź ukrytej. Krytyka bowiem ze strony małżonka bądź terapeuty wzmacnia dodatkowo głos krytyki wewnętrznej osoby depresyjnej. Według J. Bischkopf zadaniem terapeuty w takiej sytuacji jest z jednej strony odkrycie, jakiego rodzaju wsparcia potrzebuje pacjent, a z drugiej także praca z członkiem rodziny nad tym, jak zaspokoić owe potrzeby, będąc równocześnie w zgodzie z samym sobą.

Depresja, zmieniając dotychczasowe relacje między współmałżonkami, wpływa na ich życie rodzinne. Jej oddziaływanie na osoby z najbliższego otoczenia chorego jest bezsprzeczne. Ten pogląd podziela także Autorka pracy, analizując owe zagadnienia w rozdziałach czwartym i piątym. Omawia pojawiające się zmiany dotyczące zaangażowania w życie rodzinne i konsekwencje z tym związane, to znaczy pozostawienie małżonkowi tego, co dotychczas należało do obowiązków osoby z depresją oraz dodatkowe „dolegliwości”, z jakimi rodzina musi się zmierzyć (niemoc, bierność, nieprzewidywalność, wahania nastroju chorego, własna bezradność, ciągłe odwoływanie planów, pogorszenie sytuacji finansowej rodziny). Zmiany, zdaniem Autorki, dotyczą także: pozarodzinnych związków społecznych, głównie w aspekcie zamykania się na kontakty towarzyskie i w efekcie izolacji rodziny oraz klimatu wewnątrzrodzinnego (przygnębiająca, przeniknięta pesymizmem i cierpieniem atmosfera), a także przyszłości rodziny i jej wspólnych planów życiowych. Bardzo istotne wydaje się podkreślenie przez J. Bischof, iż rodziny różnią się rozmiarem zmian, jakie nastąpiły w poszczególnych aspektach, na co wpływa stopień nasilenia depresji oraz czas jej trwania.

Analizując wpływ owych zmian, Autorka nie akcentuje wyłącznie ich negatywnego charakteru, ale zauważa, iż mogą one prowadzić do budowania jeszcze bardziej trwałego związku. Ukazuje więc pewne światło, jakie można zauważyć w mroku depresji oraz szansę na wykorzystanie choroby ku rozwojowi własnej osoby i związku. Nie lekceważąc istnienia zaburzeń w relacjach małżeńskich i rodzinnych, wymienia dziedziny relacji partnerskiej, których dotyczą zmiany, to znaczy będący wyzwaniem lub obciążeniem nowy podział ról, problemy w komunikacji, które mogą być źródłem kłótni bądź rezygnacji z rozmów, ale także treningiem słuchania dla lepszego zrozumienia oraz problem w relacjach intymnych.

W trosce o zdrowie najbliższych osoby depresyjnej Autorka poświęca obszerną część pracy omówieniu obciążeń dotyczących bliskich chorego i ich odczuć. Zmierza do tego, aby uświadomić czytelnikowi, iż obciążenia te mogą być powodem późniejszej depresji również u współmałżonka i innych bliskich. Proponuje różne rodzaje samopomocy, które warto rozwijać chcąc wspierać rodziny i odciążać współmałżonków. Chodzi z jednej strony o strategię dystansowania się od obciąż-

żających sytuacji, z drugiej zaś o dystansowanie się od faktów przeżytych przez rozmowy, które rozładują emocje i przez zapisywanie wydarzeń oraz myśli. Ukazuje także sposoby wyjścia z problemowej sytuacji, przedstawiając skutki różnych podejść współmałżonka do osoby chorej. Według niej błędnym rozwiązaniem prowadzącym do „wyłączenia się” z życia wspólnoty małżeńskiej jest ucieczka od problemu poprzez pogrążenie się w pracy zawodowej i innych formach aktywności oraz próba zwalczenia choroby przez podyktowanie małżonkowi, co powinien zrobić i równoczesne zagrożenie odejściem, jeśli nie spełni on oczekiwań. To ostatnie podejście zdaje się nie brać pod uwagę swego rodzaju niemocy osoby chorej. Oba podejścia Autorka ukazuje jako indywidualne i przeciwstawia im podejście realizowane wspólnie z chorym, które jednak nie jest bierną akceptacją zaistniałej sytuacji. Próbuje podsunąć sposób aktywnego wspólnego zaangażowania się w rozwiązywanie problemów poprzez próbę zrozumienia racji współmałżonka przez rozmowę z nim. Partner zdrowy uczy się stawiania wymagań i wspierania zamiast biernego cierpienia.

W częściach rozdziałów skierowanych do terapeutów podaje zestawy pytań pomocne w pracy z najbliższymi osób depresyjnych. Udziela także porad, sugerując między innymi zrozumienie sytuacji współmałżonka osoby chorej przez wczucie się bez uprzedzeń i moralizowania w świat jego przeżyć. Podkreśla rolę poznania reguł panujących w rodzinie w zakresie podziału obowiązków przed i w trakcie depresji. Terapeuta według niej musi sobie także zadać pytanie, w jakiej dziedzinie istnieje potrzeba zmian, aby móc skutecznie towarzyszyć, budząc zaufanie, poczucie bezpieczeństwa i udzielając pomocy w dostrzeżeniu, nazwaniu i ustaleniu oraz zrozumieniu tego, co dzieje się ze współmałżonkiem. Także rozdział szósty pracy, w którym omawiany jest sposób radzenia sobie przez bliskich z chorobą członka rodziny, akcentuje umiejętność empatii i wczucia się w sytuacje współcierpiących jako cel rozmów ukazując wzbudzenie nadziei będącej napędem zmian. Empatia i współczucie małżonka oraz terapeuty są podstawą założeń terapii skoncentrowanej na pacjencie i omawiane są także w rozdziale siódmym. O sukcesie bowiem, według Autorki, decyduje stopień, w jakim dzięki nim pacjent czuje się rozumiany.

Ostatni rozdział pracy J. Bischkopf kieruje do psychologów, lekarzy, księży i zadaje pytanie, co mogą oni uczynić dla pa-

cientów z depresją. Jest on więc skierowany do osób, które powołane są do niesienia pomocy. Podsumowuje całe zagadnienie oraz przedstawia perspektywy. Bardziej szczegółowo omawia terapię i poradnictwo dla par poprawiające jakość więzi, zagadnienia psychoedukacji i samopomocy oraz przedstawia cztery płaszczyzny w procesie uzdrawiania relacji w rodzinie z pacjentem cierpiącym na depresję.

Do osiągnięć pracy należy zaliczyć już samo podjęcie tematu z perspektywy współmałżonka i innych osób bliskich osobie depresyjnej. Autorka stawia pytania o to, jak żyć z cierpiącym, jak radzić sobie z problemami spowodowanymi chorobą oraz jak pomóc sobie samemu w zdystansowaniu się, aby ustrzec się przed nadmiernym obciążeniem psychicznym i fizycznym. Nowością jest więc to zwrócenie uwagi na współmałżonka i propozycja objęcia go terapią bądź przynajmniej zauważenia, iż jest on także osobą potrzebującą pomocy. Książka zdaje się nie być zamkniętą i wyczerpującą analizą. Autorka podaje zarys problemu, informuje, na jakie przeszkody można napotkać, przedstawia obraz sytuacji podsuwając pytania, na które czytelnik jednak nie znajdzie bezpośredniej, łatwej do zrealizowania odpowiedzi. Uzyska on jednak pomoc w nazwaniu swojego problemu, zadaniu sobie pewnych pytań pomagających mu określić, w jakiej znajduje się sytuacji oraz pomoże mu wysnuć samodzielne wnioski. Praca wydaje się być najbardziej pomocna dla osób, które posiadają już pewne doświadczenie w kontaktach z osobami depresyjnymi. Chodzi więc o osoby, którym można uświadomić pewne aspekty choroby, których do tej pory nie dostrzegali, co pomoże im lepiej rozumieć i akceptować rodzinę z problemem depresji.

Można wyrazić nadzieję, iż pozycja J. Bischkopf przyczyni się do głębszego rozumienia depresji jako choroby bezpośrednio dotyczącej rodzinę, nie zaś tylko cierpiącego na depresję jej członka.

Ewa Cudak