

PORADNIK DLA PACJENTÓW



# DEPRESJA A MIŁOŚĆ

*Joanna Chatizow*





# DEPRESJA

## A MIŁOŚĆ



Konsultacja w zakresie tematyki zdrowia psychicznego dr hab. n. med. Sławomir Murawiec

Broszura rekomendowana przez  
Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji im. dr Dariusza Wasilewskiego  
[www.depresja.org](http://www.depresja.org)

---

## ZAMIAST WSTĘPU

### Czy czytać dzieciom bajki o miłości?

Świat baśni, to świat dzieciństwa. W bajkach, których słuchaliśmy na dobranoc wszystko było proste - dobro zawsze triumfowało nad złem, szlachetność zwyciężała szalbierstwo, pracowitość bardziej opłacała niż lenistwo, a odwaga wygrywała z tchórzostwem. Miłość, poświęcenie, wiara w człowieka, dobroć i miłosierdzie otrzymywały nagrodę, w przeciwieństwie do złych uczynków, które zostawały ukarane. Szlachetny rycerz w lśniącej zbroi ratował piękną królewnę nie zważając na niebezpieczeństwa i pilnującego ją złego smoka, którego pokonywał w śmiałej walce i... wszyscy żyli długo i szczęśliwie. W bajkach prawdy o życiu podane są w taki sposób, aby dziecko mogło podświadomie przyswoić sobie ich znaczenie.

W bajkach - to obawa przed nieznanym mężczyzną-wilkami, czyhającym, aby pozbawić dziewczynę cnoty, bo jeśli ulegnie, wilk pożre ją w mgnieniu oka, a rumiany gajowy nie zawsze będzie w pobliżu. *Śpiąca Królewna* to opowieść o seksualności, uśpionej od pierwszej menstruacji do obudzenia przez pocałunek księcia, który wprowadza młodą kobietę w dojrzałość, a *Królewna Śnieżka* po prostu opowiada o rywalizacji między najbliższymi kobietami o miłość męża i ojca. Trochę niedzisiejsze przesłanie niesie ze sobą *Kopciuszek* - chociaż najwięcej Polek identyfikuje się z tą właśnie bajkową postacią - utwierdzające nas w przekonaniu, że to mężczyzna dokonuje wyboru, a kobieta może jedynie czekać, aż jej królewicz zwróci na nią uwagę. Chociaż jest tu także zawarta historia rywalizacji między siostrami, którą słusznie wygrywa ta najskromniejsza, pracowita, dobra i piękna...

No właśnie... Ale co ma zrobić młody człowiek z tak zaszczepionymi ideałami, z wiarą w drugiego człowieka, przekonaniem o wyższości uczciwości i wysublimowanej miłości, który wchodzi w dorosłe życie? Bo tu nagle zderza się z brutalną rzeczywistością, w której na porządku dziennym jest wyścig szczurów, brak jakichkolwiek zasad, gdzie każdy dba wyłącznie o własne interesy, czego nawet nie próbuje ukryć.

Stwierdzenie *dobrze jest tylko to, co jest dobre dla mnie* uchodzi wręcz za dowód asertywności, tak pożądaną w nowoczesnej egzystencji. Przyjaźń, lojalność, poświęcenie, wrażliwość na potrzeby drugiego człowieka, to tylko puste słowa, a w praktyce liczą się wyłącznie partykularne interesy i czerpanie korzyści z oszustwa, zdrady i wszystkiego z czego tylko się da. Jak ma żyć w takim świecie osoba wychowana na bajkach Charlesa Perraulta, Braci Grimm i Christiana Andersena? W jaki sposób odnaleźć się w świecie wilków i czarownic, kiedy rycerze na swych stalowych rumakach, w pogoni za kasą myślą wyłącznie o szybkim seksie bez zobowiązań, najlepiej w godzinach pracy, aby wieczorem bez problemu zdążyć na kręgle lub piwo z kolegami?

Czy zatem nie wyrządzamy krzywdy kształtując moralność naszych dzieci poprzez etyczne prawdy zawarte w bajkach? Istnieją teorie mówiące o większym przyzwoleniu na przemoc domową wśród kobiet wychowanych na romantycznych ideałach. Bo przecież szlachetny książę nie może być psychopatą znęcającym się nad żoną i dziećmi dla samej przyjemności krzywdzenia, bo jak bije to pewnie tylko dlatego, że kocha... Dlaczego bajki kończyły się zawsze *i żyli długo i szczęśliwie*, nie dając żadnych wskazówek, jak radzić sobie z mężem alkoholikiem?

Czy to właśnie o tych osobach myślał profesor Dąbrowski, pisząc *Bądźcie pozdrowieni, Nadwrażliwi\*...?*

Czy istnieją baśnie, zawierające recepty na przerastające nas w codziennym życiu sytuacje? Na przykład co zrobić, kiedy bezpośredni przełożony proponuje wspólny pokój na kursokonferencji? Od razu szukać innej pracy czy *zamknąć oczy i myśleć o Anglii*? Ale to już zupełnie inna bajka...

\*Kazimierz Dąbrowski, *Postanie do Nadwrażliwych*



## Czym jest miłość

Od zarania dziejów próbujemy odpowiedzieć sobie na pytanie czym jest miłość. Temat ten na przestrzeni wieków podejmowali filozofowie, psycholodzy czy językoznawcy, ponieważ nawet dziś trudno jest znaleźć jednoznaczną definicję miłości, która opisywałaby to uczucie w każdym aspekcie.

Na pewno miłość jest czymś wyjątkowym dla nas, ludzi i podobno właśnie umiejętność przeżywania uczuć wyższych odróżnia nas od zwierząt i jest dowodem na posiadanie duszy. Ale z tą teorią nie do końca pewnie zgodzą się właściciele zwierząt, którzy wielokrotnie doświadczali odruchów miłości i altruistycznych jej oznak ze strony swoich pupili, chociaż na ten temat też istnieje wiele teorii.

Niewątpliwie miłość to tak silne uczucie, aby - czytając na przykład Iliadę Homera - uznać, że może być przyczyną wojny.







## Teoria biologiczna czy psychologiczna?

Jeszcze do niedawna teoria biologiczna miłości związanej z produkcją neuroprzekaźników - na początku dopaminy i noradrenaliny, a w późniejszej oksytocyny i wazopresyny - była dosyć popularna. Jednak o działaniu mózgu pod wpływem różnych substancji przez niego wytwarzanych mówiło się w oderwaniu od człowieka - jego myśli, emocji, osobowości i sfery niematerialnej. Bo to nie neuroprzekaźniki kierują naszymi działaniami, ale nasz mózg wydziela je w konkretnych okolicznościach, dlatego o miłości powinniśmy mówić bardziej w kontekście psychologicznym.

## Rodzaje miłości

**M**iłość nie jest pojęciem jednoznacznym. Mówiąc o miłości możemy mieć na myśli wiele różnych stanów - stan zakochania, czyli ostra faza, miłość długotrwała oparta na przywiązaniu i akceptacji, miłość do dziecka czy dziecka, a później osoby dorosłej do rodziców, ale też miłość do przyjaciół, do książek czy pożądanie seksualne, które jest stanem zupełnie odrębnym. Jest również miłość własna i zakochanie w statusie, który się osiągnęło.

O tym rozdzieleniu stanów miłości mówi neurobiologia, pokazując że są to różne procesy, w których bierze udział wiele różnych substancji wydzielanych przez mózg. Gdyby było inaczej i wszystko byłoby proste moglibyśmy wyprodukować tabletki, które wprawiałyby nas w stan zakochania.





## Zakochanie i tworzenie więzi

**W**szystkie te aspekty mają swoje ewolucyjne uzasadnienie, ponieważ w okresie zakochania, dopamina wprawia nas w stan motywacyjny, mobilizujący do zabiegania o partnera, który nam się podoba. Jednak jest to faza, która stosunkowo szybko przemija. Według badaczy trwa od 6 do maksimum 30 miesięcy, dlatego – jeśli partner spełnia nasze wyobrażenia – przechodzimy do drugiego etapu czyli stanu tworzenia więzi, pozwalającego nam utrzymać związek przez dłuższy czas.

Warto wspomnieć, że często zakochujemy się właśnie w wyobrażeniach o drugiej osobie, a nie w niej samej, bo jak inaczej określić miłość od pierwszego wejrzenia, kiedy nie znamy partnera, ani nic o nim nie wiemy. W takich przypadkach włącza się nasza wyobraźnia, projektujemy na tę osobę nasze potrzeby, wydaje nam się, że obiekt naszych westchnień jest ideałem i dokładnie tą osobą, która zaspokoi wszystkie nasze potrzeby. Dlatego też nasza miłość może zostać ukierunkowana w zupełnie niewłaściwą stronę np. do nauczyciela, lekarza czy terapeuty.

*Zakochałam się w moim lekarzu. Wydaje mi się, że uosabia wszystkie te cechy, których szukam u partnera. Jednak wszystkie próby zmiany naszej relacji na bardziej prywatną spełniają na niczym. Czy mamy szansę na związek?*

## Kiedy kończy się miłość a zaczyna depresja

Często wyobrażenie o miłości czerpiemy z literatury, a nawet bajek, o czym piszemy we wstępie, co może w życiu przynieść wiele rozczarowań. I tu, kiedy nagle kończy się miłość mogą pojawić się bardzo bolesne uczucia związane z utratą, mające również kilka faz. Pierwsza z nich, związana z dopaminą, ma za zadanie zmobilizować do działania i prób odzyskania obiektu uczuć czy utraconego statusu. W tej fazie również może dochodzić do podejmowania prób samobójczych. Dopiero, kiedy próby przywrócenia poprzedniego stanu się nie powiedą nastój drastycznie się obniża, pojawia się lęk separacyjny, co na dalszym etapie może prowadzić do pełnoobjawowej depresji. Stan ten jest również ewolucyjnie uwarunkowany, ponieważ jesteśmy istotami społecznymi, dążącymi do łączenia się w pary i prokreacji.

*Moja dziewczyna oświadczyła, że już mnie nie kocha i nie chce się więcej ze mną spotykać. Jest moim ideałem, przy niej czułem się spełniony, a poza tym wszyscy koledzy mi jej zazdrościli. Jest mi strasznie źle. Myślę o odebraniu sobie życia.*

Depresja jest ściśle związana z utratą i nie mówimy tu tylko o utracie obiektu uczuć. Może być żałobą po samym sobie, po tym jakim się było kiedyś, po wyznaczonych celach, które są już niemożliwe do osiągnięcia, po możliwościach, których już nie ma, po obrazie samego siebie, do którego było się przywiązaniem. Kiedy okazuje się, że jesteśmy bezsilni w odzyskaniu utraconej osoby czy wartości zaczynamy popadać w depresję...

*Zauważyłam, że od dłuższego czasu mój mąż jakby zapadał się w siebie. Stracił zainteresowanie sportem, który kiedyś uwielbiał, jest smutny, nic mu się nie chce. Czasem budzę się w nocy i widzę, jak patrzy w sufit. Wydaje mi się, że to depresja. Kocham go, ale nie wiem w jaki sposób zmusić go do pójścia do lekarza, ponieważ uważa, że mu to samo przejdzie.*



## Depresja a miłość fizyczna

**N**atomiast stan pożądania seksualnego może być stanem zupełnie niezależnym, ponieważ są to zupełnie odrębne systemy. Można być w długotrwałym związku i czuć pożądanie w stosunku do innej osoby.

Sfera seksualna jest niezwykle istotna w życiu każdego człowieka. Kiedy zaczynamy chorować na depresję - czy to ze względu na utratę obiektu miłości czy z jakiegokolwiek innej przyczyny - dążenie do zaspokojenia na tej płaszczyźnie może być nawet większe niż zazwyczaj. Próbujemy w ten sposób choć przez chwilę dobrze się poczuć zaznawszy przyjemności.

*Od kilku miesięcy leczę się na depresję. Zaczynam powoli wracać do normalnego życia, ale ciągle jeszcze nie jestem w stanie kochać się z żoną. Czy istnieją leki przeciwdepresyjne, które mogą przywrócić mi sprawność seksualną?*



---

Później jednak, gdy depresja zaczyna się rozwijać, obniżony jest nie tylko nastrój ale i napęd, szwankują funkcje poznawcze, zostaje wyłączona również sfera seksualna. Leczenie depresji polega na przywróceniu możliwie wszystkich utraconych funkcji, z których ta dotycząca przywrócenia popędu bywa niekiedy najtrudniejsza. Na szczęście obecnie lekarze dysponują lekami, które nie zaburzają funkcji seksualnych i pacjenci wracają do zdrowia również w tym kontekście.

## Należy kochać siebie

**W**ażne jest również, aby zawsze pamiętać o miłości i szacunku do siebie samego. Należy pilnować swoich granic, nie pozwalać się nadużywać, zaspokajać swoje potrzeby, pilnować balansu między pracą a odpoczynkiem i życiem prywatnym.

Depresja często dotyka osób zbyt obciążonych, wyczerpanych obowiązkami, przebodźcowanych, nie dbającymi o siebie w szeroko pojętym kontekście, pozwalających innym na wykorzystywanie i nadużywanie.

*Ostatnio zmieniałam pracę, która pochłania mi każdą wolną chwilę. Szefowa wymaga pracy nawet w weekendy. Ona nie ma rodziny i często w sobotę wieczorem przysyła maile z zadaniami do wykonania na poniedziałek, albo późnym wieczorem z poleceniem zrobienia czegoś na rano. Jest to dla mnie bardzo obciążające, a poza tym mój mąż i dzieci, które bardzo kocham czują się zaniedbani. Ja też chciałabym móc trochę odpocząć - poczytać książkę czy pójść do kina. Nie wiem, jak długo to wytrzymam, bo z dnia na dzień czuję się z tym gorzej.*



## Miłość toksyczna

**N**a zakończenie warto wspomnieć, że każdy długotrwały związek powinien być zbudowany na równowadze zysków i strat. Jeśli jedna strona jest bardziej zaangażowana, więcej z siebie daje, czuje, że się poświęca dla dobra rodziny – odwozi dzieci do szkoły, pracuje zawodowo, jest zajęta obowiązkami domowymi kosztem snu czy odpoczynku, zaczyna w niej dominować poczucie krzywdy. Z kolei partner lub partnerka, mający mniej do zaoferowania lub z jakichś przyczyn, na przykład depresji, nie może w pełni angażować się w obowiązki, zaczyna mieć z tego powodu poczucie winy. Żonglowanie poczuciem krzywdy i poczuciem winy może zniszczyć nawet najlepszy związek, dlatego trzeba się wystrzegać takich postaw, ponieważ nieuchronnie prowadzą do zdrad, wypalenia, a w konsekwencji do rozstania.

*Moja żona od wielu lat choruje na depresję. Kiedyś tworzyliśmy udany związek, byliśmy najlepszymi przyjaciółmi, ale teraz uczucie z mojej strony jakby się wypaliło. Nie kocham jej ale boję się ją zostawić, aby nie zrobiła sobie krzywdy.*









*Lundbeck Poland Sp.z o.o.  
ul. Marszałkowska 142, 00-061 Warszawa,  
tel. 22 626 93 00, fax 22 626 93 01, [www.lundbeck.pl](http://www.lundbeck.pl)*