

**Uwolnij się od schematów
i zmień swoje życie**



**twój
kieszonkowy
terapeuta**

Dr Annie Zimmerman

ALBATROS

Tytuł oryginału:
YOUR POCKET THERAPIST.
Break Free from Old Patterns and Embrace a Happier Life

Copyright © Annie Zimmerman 2024
All right reserved

Polish edition copyright © Wydawnictwo Albatros Sp. z o.o. 2024

Polish translation copyright © Robert Waliś 2024

Konsultacja merytoryczna: Małgorzata Bułhak

Redakcja: Maciej Cierniewski

Projekt graficzny okładki: © Jess Hart/Orion Books

Opracowanie graficzne okładki polskiej:
Kasia Meszka/Wydawnictwo Albatros Sp. z o.o.

Ilustracja na okładce: © Getty Images

Wydawca

Wydawnictwo Albatros Sp. z o.o.
Hłonda 2A/25, 02-972 Warszawa
wydawnictwoalbatros.com

Facebook.com/WydawnictwoAlbatros | Instagram.com/wydawnictwoalbatros



WPROWADZENIE

Siedzę na sofie w pokoju rozjaśnionym ciepłym światłem i patrzę na mądrą twarz o dociekliwych oczach. Wszystko za chwilę się zmieni. Poprawiam się nerwowo na krześle, jakbym była na pierwszej randce – chociaż nie takiej, o której można potajemnie esemesować z koleżankami, gdy druga osoba pójdzie do toalety. Tak naprawdę nikt nie wie, że tutaj jestem. Wstydzimy się mówić o tym ludziom, jakby mogli uznać nas za wariatów.

Nie jestem tutaj dlatego, że przeżyłam załamanie nerwowe. Myślę, że z moim zdrowiem psychicznym wszystko jest w porządku. Jeśli mam być szczerą, nie jestem pewna, po co przyszłam. Wiem tylko, że cierpię, i nie mam pojęcia, co jeszcze mogę zrobić. Nie mogę przestać jeść. Niezależnie od tego, jaką dietę stosuję, jaki program treningowy rozpoczynam albo jaką grupę pokarmów staram się wyeliminować, każdego dnia opycham się, aż boli mnie brzuch. Jem jak szalona, aż robi mi się niedobrze i zalegam półprzytomna na sofie, niemal nieobecna. Czuję się ociężała, brzydka i nieszczęśliwa. Prawdę

mówiąc, nie sądzę, żeby terapia mogła mi pomóc, ale jestem zdesperowana.

Próbowałam wszystkiego. Przeszukałam zasoby Google'a, ściągnęłam aplikację do treningu uważności, zaczęłam ćwiczyć jogę, stosowałam pozytywne myślenie i odwrócenie uwagi, pisałam dziennik, mówiłam wyłącznie o jedzeniu, a potem całkowicie przestałam o nim mówić. Zrezygnowałam z cukru, pisałam do siebie ostrzegawcze liściki, nie trzymałam czekolady w domu, przestałam jadać na mieście ze znajomymi, liczyłam do dziesięciu, do stu, jadałam po trzy posiłki dziennie, po pięć, ani jednego. Czasem trochę pomagało, ale problem zawsze wraca.

Nie mam pojęcia, dlaczego jest mi tak trudno. Wiem tylko, że nie potrafię tego przerwać.

Podnoszę wzrok na kobietę, która od godziny słucha moich wynurzeń, i pytam:

– Co się ze mną dzieje, u licha?

– Wygląda na to, że bardzo cierpisz – odpowiada. – Spróbujmy razem coś na to poradzić.

Umawiamy się na cotygodniowe spotkania i wychodzę, niepewna i sceptycznie nastawiona, ale po raz pierwszy od dawna mam cień nadziei, że sytuacja może się polepszyć.

Przenosimy się o kilka miesięcy w przyszłość i nie mogę wykrztusić ani słowa. Mam łzy w oczach. Moje ciało krzyczy, żebym się przy niej nie rozpląkała, ale ciężko

wzdycham i ronię jedną łzę. Zerkam na terapeutkę, żeby sprawdzić, czy nie jest rozdrażniona, ale tylko zachęcająco kiwa głową. Opowiadam o wydarzeniach ze swojej przeszłości, o których jeszcze nikomu nie mówiłam. Miałam siedem lat i ktoś nakrzyczał na mnie z powodów, których nie rozumiałam. Potem poszłam do kredensu, żeby poczuć się lepiej. Wtedy po raz pierwszy zorientowałam się, że jedzenie może mnie pocieszyć.

Przez wiele miesięcy rozmawiamy o wszystkim poza jedzeniem. Okazuje się, że powody, dla których rozpoczęłam terapię, nie mają nic wspólnego z tym, o czym ostatecznie mówię. Opowiadam o rodzicach, siostrze, chłopakach i złośliwych dziewczynach w szkole. O swoich pragnieniach, lękach i o tym, jak postrzegam siebie. A chociaż nigdy nie wspominamy o jedzeniu, moje podejście zaczyna się zmieniać. Już nie tylko mówię, ale także płaczę, czuję złość, zazdrość, wstyd, upokorzenie, samotność i dojmujący smutek. Kiedyś powiedziałabym, że nic mi nie jest i ogólnie rzecz biorąc, jestem szczęśliwa. Teraz uświadamiam sobie, że jest we mnie bardzo dużo emocji.

Kiedy wychodzę, ogarnia mnie znajoma chęć jedzenia. W kredensie znajduję ulubione czekoladowe ciastka, ale nagle się powstrzymuję. „Postaraj się zwrócić uwagę na to, co się dzieje w twoim ciele”, słyszę w głowie słowa terapeutki. Zauważam ukłucie smutku. Przez chwilę w nim trwam i łzy napływają mi do oczu. Ocieram jedną, potem drugą.

Ciało prowadzi mnie do łóżka, gdzie całkiem się rozklejam. Ale to dobre uczucie, jakbym przeżyła katharsis.

Po kilku minutach łyży wysychają i chociaż jestem słaba, czuję się nieco lepiej. Nie jadłam. Ciastka zostały w kredensie, nietknięte. Na mojej twarzy pojawia się uśmiech. Nie dzieje się ze mną nic złego. Jestem po prostu bardzo smutna i rozgniewana, a jedzenie pomaga mi zagłuszyć ból. Kiedy tak leżę, ogarnia mnie euforia. Sądziłam, że moim problemem jest jedzenie, ale uświadamiam sobie, że w ten sposób tylko próbuję poczuć się lepiej. Problem polegał na tym, że nie zdawałam sobie sprawy z emocji, które kryją się pod powierzchnią.

Wtedy dociera do mnie, że większość z nas nie ma pojęcia, dlaczego cierpi. Większość naszych psychologicznych problemów to próba radzenia sobie z bólem. Te problemy tworzą nowe trudności w naszym życiu, ale pierwotne źródło cierpienia wcale nie musi być z nimi powiązane.

To nie był koniec mojego obsesyjnego objadania się, ale początek końca. Po kilku latach ciężkiej pracy mogę z dumą powiedzieć, że rzadko miewam z tym kłopot, a kiedy tak się dzieje, rozumiem, że jest to jedynie oznaka głębszych problemów. Wtedy zaglądam pod powierzchnię, z takim samym współczuciem, jakie okazała mi moja terapeutka, a problemy znikają.

To przełomowe odkrycie zmotywowało mnie do zostania psychoterapeutką. Każda kobieta w mojej rodzinie wykonuje ten zawód. Bez wyjątków. Matka, siostra i cztery ciotki. Babcia była jedną z pierwszych kobiet, które studiowały psychologię na uniwersytecie

w Wielkiej Brytanii. Mogę z przekonaniem stwierdzić, że wychowałam się w kulcie terapii.

Nic więc dziwnego, że zrobiłam doktorat z psychologii i zdobyłam uprawnienia psychoterapeutki. Mam to we krwi.

Chociaż praca ta bywa czasami niezwykle irytująca, a przyjęcia rodzinne przebiegają w ciężkiej atmosferze, dzięki tej ścieżce zawodowej nauczyłam się kochać i doceniać człowieczeństwo, a także zrozumiałam, czym jest zdrowie psychiczne i w jaki sposób działa terapia. Ale dopiero kiedy sama ją przeszłam, a potem zostałam terapeutką, zrozumiałam tę podstawową prawdę: większość z nas nie ma pojęcia, na czym polega prawdziwy problem.

We współczesnej zachodniej kulturze wierzymy, że to świadomy umysł kieruje naszymi poczynaniami. Ale tak naprawdę u steru jest podświadomość. To ona determinuje nasze reakcje i lęki, to ona sprawia, że odkładamy pracę na później, wolimy mężczyzn, którzy źle nas traktują, boimy się zbyt śmiałych dziewczyn, mamy motywację do pracy, nie możemy spać, wspieramy przyjaciół, opychamy się jedzeniem, mimo że nie jesteśmy głodni, uważamy, że wszyscy nas nienawidzą, myślimy, czujemy i robimy wszystko inne.

Zygmunt Freud porównywał umysł do góry lodowej – świadomość stanowi widoczne 10 procent, ale pod powierzchnią kryje się pozostałe, nieświadome 90 procent. Owszem, Freud stosował problematyczne

metody, miał obsesję na punkcie seksu i zabierał swoich pacjentów na wakacje (dziwne, prawda?), ale niektóre z jego idei były genialne i sprawdzają się do dzisiaj.

Tyłu z nas zмага się z poważnymi problemami, których nie potrafimy rozwiązać, ponieważ nie mamy pojęcia, skąd się biorą. W swojej pracy spotykam wielu cierpiących ludzi. Wiedzą, że ich życie nie wygląda tak, jak powinno, że coś ich dręczy, i chcieliby to zmienić. Ale nie rozumieją, dlaczego tak się dzieje, i nie mają pojęcia, co mogą na to poradzić.

Zawsze powtarzam swoim pacjentom – i ty także powinnaś to sobie uświadomić – że nie można się zmienić, dopóki nie pozna się źródła swoich problemów. Sprawy, które uznajemy za problemy, czasami wcale nimi nie są. Jedzenie było dla mnie drogą do poprawy samopoczucia. Zagłuszało emocje, z których nie zdawałam sobie sprawy. W pewien sprzeczny z intuicją sposób było rozwiązaniem. Dla innych źródłem takiego zagłuszania mogą być relacje międzyludzkie, używki, praca, samokrytyka, lęk czy depresja.

Twoje problemy wskazują na to, że pod spodem kryje się coś większego. Są wierzchołkiem góry lodowej.

Narzędzia, które ludzie poznają podczas terapii i o których opowiem w tej książce, pomogą ci zajrzeć w głąb i dostrzec to, co dzieje się pod powierzchnią. Czuję ogromną radość, gdy moi pacjenci odkrywają coś, czego wcześniej nie rozumieli (nazywam to terapifanią). Czasami te chwile przynoszą ulgę, innym razem są bolesne, ale zawsze stanowią niezbędną krok ku przemianie.

Koniecznie chciałam wynieść te chwile olśnienia poza ściany gabinetu, przekuć złożone psychologiczne pojęcia w proste i łatwe do przyswojenia posty w mediach społecznościowych. W ciągu zaledwie kilku miesięcy grono moich czytelników rozrosło się do setek tysięcy osób.

Nie mogłam uwierzyć, jak bardzo moje teksty wpływają na ludzi.

Pokazuje mi to, że ludzie łakną głębi i zrozumienia samych siebie. Zwłaszcza wśród młodych obserwuje się coraz silniejszą potrzebę dbania o zdrowie psychiczne i rewolucyjny trend odejścia od nadmiernej prostoty na rzecz poszukiwania prawdziwej samoświadomości. Ludzie pragną odpowiedzi.

Ta książka zaspokaja te potrzeby, odpowiadając na dręczące nas pytania poprzez przedstawienie podstawowych zasad rządzących naszą psychiką i relacjami.

Ludzie przychodzą na terapię z rozmaitych powodów, ale wszystkich łączy chęć doświadczenia zmiany. Zmagają się z setkami różnych problemów, ale zawsze czują, że utknęli w martwym punkcie, i chcą, by ich życie stało się lepsze.

Po części za ten stan rzeczy odpowiada to, że stawiamy sobie niewłaściwe pytania, które uniemożliwiają nam ruszenie naprzód. Na studiach w pierwszej kolejności uczymy się, że nie istnieje magiczna pigułka ani prosta odpowiedź, która usunie problemy pacjenta. Uwiercie mi, gdybym miała czarodziejską różdżkę, na pewno bym z niej skorzystała. Ale mogę pomóc ludziom

postawić nowe pytania, które pozwolą im sięgnąć głębiej niż wierzchołek góry lodowej. Te same pytania zadam ci w tej książce.

Książka, którą trzymasz w ręku, nie zastąpi psychoterapii, ale wyposaży cię w narzędzia, dzięki którym lepiej poznasz siebie i czegoś się o sobie dowiesz. Kiedy zrozumiesz swoje reakcje i zachowania, dasz sobie wybór i kontrolę nad decyzjami, które podejmujesz.

To książka, którą powinien przeczytać każdy, kto rozpoczyna terapię albo inną leczniczą podróż. Żałuję, że sama kiedyś jej nie miałam. W każdym z rozdziałów odpowiadam na pytania, które najczęściej zadają mi pacjenci i ludzie w internecie. Znajdziesz tu pełno wskazówek, opowieści, ćwiczeń i lekcji, podzielonych na łatwe do przyswojenia fragmenty, które wyjaśnią ci złożone teorie dotyczące związków, samoświadomości, lepszego samopoczucia i wzbogacania swojego życia.

Terapia może odegrać olbrzymią rolę, ale to my jesteśmy panami swoich umysłów. Dlatego im więcej zdobędziemy wiedzy, tym skuteczniej będzie przebiegało nasze leczenie.

Mój proces zrozumienia własnych emocji i poradzenia sobie z cierpieniem składa się z pięciu kluczowych kroków:

- 1. CIEKAWOŚĆ:** rozpoznaj, na czym polega problem, zrozum, że jest tylko oznaką głębszego zjawiska, i zastanów się, czym ono jest. Kiedy

pojawiły się objawy? Jaką mogą odgrywać rolę? Jak wpływają na twoje relacje z innymi i schematy zachowań?

2. **ZROZUMIENIE:** zagłęb się w przeszłe wydarzenia, żeby uświadomić sobie, co stanowi źródło problemu i skąd się ono wzięło.
3. **ODCZUWANIE:** doświadcz emocji, które tłumisz. Wszyscy jesteśmy specjalistami od unikania tego, z czym nie chcemy się mierzyć, choćby nieświadomie.
4. **DZIAŁANIE:** zmień tę nową świadomość w działanie, by podjąć inne decyzje.
5. **POWTÓRZENIE:** kiedy problemy powrócą, ponownie przejdź przez te wszystkie etapy (i jeszcze raz, i jeszcze raz).

Być może wydaje się to proste – i takie jest w istocie – ale wymaga praktyki i wielu powtórzeń, ponieważ nasz podświadomy ból nie zawsze chce się ujawnić. Nie zamierzam cię zwodzić, że to łatwy i przyjemny pięcio-etapowy proces – terapia nigdy nie jest łatwa i przyjemna. Leczenie nie przebiega liniowo. Możesz przeskoczyć od ciekawości do odczuwania, a następnie wrócić do wyparcia i udawać, że nic cię nie trapi. Potem przejdziesz do działania, znów dasz się pochłonąć uczuciom

i zrobisz sobie przerwę na zebranie sił. Nie ma jednej właściwej drogi; u każdego ta podróż będzie przebiegała inaczej, ale uważam, że warto zakorzenić ją w tych pięciu podstawowych etapach. Dlatego nie przejmuj się, jeśli poczujesz się zagubiona. Jeśli zaczniesz się zastanawiać: „Czy robię to dobrze?“, uświadom sobie, że nie ma sztywnych zasad, a zagubienie świadczy o tym, że jesteśmy ludźmi.

Omówię główne objawy, które sprawiają nam cierpienie. Skupimy się zarówno na tożsamości (depresja, lęki, obsesyjne myśli, uzależnienia, samokrytyka), jak i relacjach międzyludzkich (projekcja, niezdolność do zapomnienia o byłym partnerze, odpychanie ludzi, samotność, rozpad przyjaźni, trudne rozmowy). Po drodze przyjrzymy się temu, jak możemy wykorzystać tę wiedzę w praktyce, i zdobędziemy konkretne narzędzia, dzięki którym zrozumiemy przyczyny cierpienia i je złagodzimy.

ZANIM ZACZNIEMY

W moim gabinecie obowiązuje tylko jedna złota zasada: pacjenci powinni mówić wszystko, co przyjdzie im do głowy. Jeśli nawiedza ich dziwna, żenująca albo pozornie niezwiązana z tematem myśl, zachęcam, by się nią podzielili. To samo dotyczy ciebie jako czytelniczki mojej książki. Nie tłum żadnych wstydliwych, niepoważnych lub przypadkowych myśli, uczuć ani wspomnień. Przyjmuj je z otwartością i zaciekawieniem. Może nawet je zapisuj.

Te przypadkowe myśli często pochodzą z podświadomości. Są komunikatami od części twojej tożsamości, z której istnienia nie zdajesz sobie sprawy. Kiedy zaczniesz zwracać na nie uwagę, uświadamiasz sobie, że w głębi twojego umysłu kryje się coś, co wywiera na ciebie większy wpływ, niż podejrzewasz.

Oczywiście jeśli te uczucia cię przytłoczą, pomimo zaciekawienia zrób sobie przerwę. Jeśli łatwo dajesz się wyprowadzić z równowagi, może to być sygnał, że zmagasz się z jakimś konkretnym problemem, który wymaga pomocy specjalisty.

Kiedy nowe osoby pojawiają się w moim gabinecie, nie od razu wiem, co stanowi źródło ich cierpienia. Ludzie opowiadają, że czują się zubożeni, przestali uprawiać seks z partnerem, doświadczają bólów głowy, które na pewno są spowodowane rakiem mózgu. Psychoterapeuta czasami musi być jak detektyw. Łączę otrzymane skrawki informacji i zaczynam tworzyć teorie, dlaczego u danej osoby pojawiły się takie, a nie inne mechanizmy obronne, ale tak naprawdę nie wiem, co dzieje się w jej wnętrzu. W tę podróż ku zrozumieniu wybieramy się wspólnie.

Tak jak moja terapeutka początkowo nie wiedziała, dlaczego się objadam – musiałyśmy razem to odkryć – tak i ja nie znam wszystkich tajemnic nowych pacjentów. Dlatego zaczynam od pytań o ich życie, dzieciństwo, historię.

W tej książce chcę także zachęcić cię do zabawy w detektywa. Bądź ciekawa. Skąd wzięły się u ciebie niektóre przekonania? Jakie schematy zachowań u siebie dostrzegasz? Czy coś stale powtarza się na różnych etapach twojego życia?

Nie wyzdrowiejesz, jeśli nie będziesz wiedziała, co ci dolega

Ludzie często mnie pytają: „Jak mam wyzdrowieć?“, a ja zawsze odpowiadam: „Dzięki samoświadomości“. Świadomość to pierwszy krok na drodze do przemiany.

Dopóki nie zrozumiemy, z czym mamy do czynienia, nie będziemy umieli sobie pomóc. Kiedy poznamy istotę i przyczyny swoich problemów, będziemy mogli wziąć za nie odpowiedzialność, zmierzyć się ze starymi schematami zachowań i wdrożyć zmiany. Bez samoświadomości zmiana jest niezwykle trudna.

Pamiętaj, że zachowania, schematy i nawyki zawsze odgrywają jakąś rolę i pojawiają się z konkretnej przyczyny albo są wytworem nieuświadomionych uczuć, zazwyczaj mających źródło w dzieciństwie. Za każdym problemem kryje się szansa na głębsze zrozumienie siebie. Należy za nią podążyć i spróbować zrozumieć, co dzieje się pod spodem.

Podam przykłady ludzi, którzy zmagają się z każdą z kwestii opisywanych w tej książce, wskażę możliwe przyczyny ich problemów oraz przedstawię użyteczne wskazówki i narzędzia. W wypadku każdego są one inne, nawet jeśli problem wydaje się podobny.

Jedna osoba może się zmagać z lękiem społecznym, ponieważ we wczesnym dzieciństwie straciła ojca i doświadczała irracjonalnego lęku, że to jej zachowanie się do tego przyczyniło. Inna osoba mogła mieć bardzo krytyczną matkę, która zaszczepiła w niej strach przed opinią otoczenia. Jeszcze inna już w dzieciństwie musiała opiekować się młodszym rodzeństwem i teraz ma wrażenie, że ludzie stale czegoś od niej chcą.

Nie jestem tu po to, by powiedzieć ci, jakie są przyczyny twoich trudności; tylko ty to wiesz. Zamiast tego zapewnię ci narzędzia, dzięki którym bardziej świadomie

podejdziesz do swoich problemów, oraz zaproponuję różne sposoby radzenia sobie z nimi. Będę ci towarzyszyła na każdym etapie. Zaczniemy od ćwiczenia, które przygotowuje cię do podróży.

– ĆWICZENIE –

Pobaw się w detektywa. Czytając kolejne rozdziały, zwracaj uwagę na swoje uczucia. Czy coś się zmienia w twoim ciele? Czujesz nerwowe pulsowanie w piersi albo ukłucia smutku w oczach? Jeśli tak, odłóż książkę i skup się na tych doznaniach. Daj im przestrzeń. Zobacz, co się stanie. Podczas lektury koncentruj się na tym, co czujesz – to podstawa leczenia.

Zapisuj wszystkie pojawiające się myśli, wspomnienia, emocje i osobliwe odczucia w ciele. Te nieświadome sygnały mogą stać się wskazówką dotyczącą tego, co naprawdę się z tobą dzieje.

Poświęcaj czas na refleksję nad tym, co już zauważyłaś. Czy w twojej głowie pojawiają się kolejne skojarzenia? Czy są powiązane z problemami, których doświadczasz? Może coś zrozumiesz albo doznasz olśnienia w jakiejś sprawie?

Jeśli nie, nie przejmuj się. Zachowaj otwarty umysł i zapoznając się z tą częścią książki, wypatruj okazji do głębszego zainteresowania się swoją sytuacją i zagłębienia się pod powierzchnię problemów.

Kiedy zaczniesz się bawić w detektywa, powinnaś pamiętać, że zrozumienie siebie nie polega na intelektualnym uświadomieniu sobie, na czym polega kłopot. Możliwe, że doskonale zdajesz sobie sprawę, że nie nawidzisz konfrontacji, ponieważ miałaś dominującą i agresywną matkę, której się bałaś. To ważna wiedza, ale sama w sobie nie zmieni twojej sytuacji. Gdyby to było takie proste, moglibyśmy wyleczyć każde zaburzenie poprzez lekturę jednej książki o rozwoju dziecka, a terapia ograniczałaby się do pojedynczego spotkania – terapeutą informowałby cię, że to wszystko wina twojej mamy (czasem rzeczywiście tak robimy), i wyjaśniałby, że doświadczane przez ciebie trudności wynikają z mechanizmów obronnych, wypracowanych w dzieciństwie, a ty opuszczałabyś gabinet wolna od trosk i ze znacznie grubszym portfelem.

Niestety, to tak nie działa, ponieważ tak naprawdę musisz zrozumieć uczucia, których do siebie nie dopuszczasz. Zamiast po prostu uświadomić sobie, że agresja matki wywołała w tobie lęk przed konfliktami, musisz na nowo poczuć tamten lęk i emocje towarzyszące próbom walki o swoje prawa. Aby doświadczyć zmiany, musisz cofnąć się do czasów dzieciństwa, by uwolnić tłumione uczucia.

Zrozumienie siebie nie polega na dowiedzeniu się, na czym polega problem, ale na odczuciu jego źródeł.

Wiem, że to może się wydawać straszne. Ja też się tego bałam. Zanurzenie się we własnej przeszłości i dopuszczenie do siebie smutku, gniewu lub lęku to nic

przyjemnego. Być może cię to przeraża. Pamiętam, że kiedy rozpoczęłam terapię, unikałam tych trudnych kwestii i zamiast tego opowiadałam o rzeczach nieistotnych albo zmieniałam temat, gdy pojawiały się bolesne emocje bądź wspomnienia. Jeśli mam być szczerą, nadal mi się to zdarza, chociaż doskonale wiem, że mi to nie pomoże. Podświadomość robi wszystko, żebyś nie stała się bezbronna, jeśli uzna, że ci to zagraża. To całkowicie normalne. Być może podczas lektury coś cię zirytuje albo poczujesz, że opowiadam bzdury. Nie odrzucaj tych myśli. To się często zdarza podczas terapii. Kiedy jakiś komentarz cię rozdrażni, zazwyczaj dzieje się tak dlatego, że dotknął czegoś w twojej podświadomości, czemu chcesz zaprzeczyć albo czego wolałabyś uniknąć. Jeśli się temu przyjrzyś, zamiast odruchowo reagować, możesz wykorzystać tę chwilę olśnienia, by lepiej zrozumieć siebie.

Nie śpiesz się. Jeśli przez całe życie uważałaś, że pewne uczucia nie są bezpieczne, a nagle pojawia się terapeuta, który bez końca wypytuje cię, co czujesz, raczej nie stwierdzisz: „Nie ma sprawy, chętnie wyjawię wszystkie najciemniejsze sekrety, choć dotąd uważałam, że przez nie rodzice przestaną mnie kochać, a ja sama umrę”. Nie. Chociaż pragniesz wyzdrowieć i zapewne bardzo chcesz dokładnie poinformować tę osobę, jak się czujesz, twoja podświadomość będzie się bronić.

Właśnie dlatego proces terapii może być tak długotrwały, ponieważ musimy delikatnie nauczyć wystraszoną część naszego umysłu, że zmierzenie się z tymi

uczuciami nie jest groźne. A choć to trudne do przełknięcia w dzisiejszej kulturze nastawionej na natychmiastowe efekty, coś takiego wymaga czasu.

Dlatego podczas lektury skupiaj się na swoich emocjach i pamiętaj, że staramy się je poczuć, a nie tylko o nich myśleć.

Część pierwsza

TOŻSAMOŚĆ

Zrozumienie siebie

Większość z nas chce być szczęśliwa. Zwłaszcza Alva. Przez całe życie goni za szczęściem, ale jakoś nie potrafi go znaleźć. Nie do końca wie dlaczego – jej życie nie jest aż tak straszne – ale codziennie czuje się, jakby brodziła w smole. Każdą wolną chwilę wykorzystuje na granie w *Candy Crush* na telefonie. Podczas rodzinnych imprez wyłącza się i rozmyśla o tym, że nie radzi sobie w życiu, nic nie idzie po jej myśli i wszystko jest bez sensu. Czasami czuje się szczęśliwa – kiedy tańczy z przyjaciółmi, śmieje się z głupich filmików, przytula się do kota – ale poczucie beznadziei stale powraca.

Znów budzi się ociężała. Jeszcze zanim otworzy oczy, po omacku szuka telefonu, by przygotować się na kolejny nieudany dzień. Włącza *Candy Crush*, co jest już dla niej równie odruchowe jak oddychanie. Zerka na zegar. Minęła godzina; spóźniła się do pracy i przegapiła trening, choć poprzedniego dnia naiwnie obiecała sobie, że weźmie w nim udział. Z jękiem frustracji rzuca telefon na podłogę. Coś musi się zmienić. Dzisiaj rozwiąże swój problem – ze wszystkich sił postara się być szczęśliwa.

Zaczyna inwestować w siebie. Kupuje nowe ubrania, licząc na to, że poprawi jej to nastrój. Tak się nie dzieje. Kasuje *Candy Crush* z telefonu i ogranicza korzystanie z innych aplikacji. Udaje jej się przez kilka dni, ale potem do nich wraca. Postanawia zadbać o zdrowie, więc zaczyna lepiej się odżywiać i biegać. Napełnia ją to poczuciem wyższości, ale nie daje szczęścia. Rzuca pracę w biurze i wyrusza w podróż. Spędza rok w Indiach, Meksyku, na Bali. Rozpoczyna treningi jogi i czuje się nieco lepiej, ale smutek podąża za nią wszędzie.

Może potrzebuje więcej sensu w życiu, jakiegoś celu. Kończy kurs pedagogiczny i zostaje nauczycielką, licząc na to, że praca z dziećmi da jej poczucie satysfakcji. Tak się dzieje, ale Alva nie może się pozbyć uporczywego smutku. Może potrzebuje związku, kogoś, kto będzie ją kochał i przytulał. Poznaje Jamala. Jest idealny – zabawny, seksowny, ambitny i zaangażowany. Przez kilka miesięcy to się sprawdza. Kiedy jest z nim, nawet nie myśli o zagłądaniu do komórki. Może właśnie tego jej brakowało. Może wreszcie pozbyła się dziwnego poczucia oderwania od rzeczywistości.

Ale kiedy mija miesiąc miodowy i spada poziom oksytocyny („hormonu miłości”), powracają znajome lęki. W pracy Alva znów zaczyna błądzić myślami. Spotkania ze znajomymi stają się dla niej przykrym obowiązkiem. Coraz częściej musi udawać wesołość i powtarzać, że nic jej nie jest, mimo że czuje się fatalnie. Znów zaczyna grać w *Candy Crush*: w autobusie, po przebudzeniu,

przed zaśnięciem. Nawet podczas spotkań z Jamalem, co sprawia, że oddalają się od siebie. Świat znów traci barwy, a Alva nie wie dlaczego.

Czemu po prostu nie może być szczęśliwa? Przecież się stara.

Problem w tym, że Alva nawet nie zbliża się do sedna problemu. Wszystkie jej próby naprawienia sytuacji dotyczą tylko wierzchołka góry lodowej. Nie zrozum mnie źle, praca, związki i styl życia mają olbrzymi wpływ na twoje zdrowie psychiczne, ale nie stanowią źródła twojego – ani Alvy – cierpienia.

Rozpaczliwie pragnąc zmiany, Alva pojawia się w moim gabinecie. Już podczas pierwszej wizyty wyczuwam, jak bardzo boi się otworzyć. Jej nerwowość jest wręcz namacalna. Uśmiecha się, ale nie sprawia wrażenia wesołej. Wygląda na rozproszoną i zdystansowaną, urywa zdania, jakby nie przywykła do mówienia o sobie. Zachowywałam się podobnie, gdy rozpoczynałam terapię. Byłam otępiała, wystraszona i nieobecna. „Co mam robić? – pyta. – Proszę mi powiedzieć, co mam robić”.

Ludzie przychodzą na terapię w poszukiwaniu odpowiedzi, ale ja często zaczynam od podsunęcia im kolejnych pytań (tak, terapeuci bywają irytujący; przekonasz się o tym w dalszej części książki). Nie znam wszystkich odpowiedzi. Chciałabym móc dać ludziom cudowną pigułkę, której pragną – miałabym wtedy o wiele mniej roboty – ale coś takiego, niestety, nie istnieje. Odpowiedzi kryją się w Alvie, na razie jednak są

poza jej świadomością – stanowią spód góry lodowej. Moje zadanie polega na zapewnieniu jej poczucia bezpieczeństwa, które pozwoli jej do nich dotrzeć.

Razem zaczynamy drążyć.

Najpierw pytam ją o dzieciństwo, choć wiem, że to brzmi jak banał.

Dlaczego terapeuci mają obsesję na punkcie twojego dzieciństwa?

Mózg rozwija się głównie w pierwszych trzech latach życia, a gdy mamy pięć lat, jest już niemal w pełni ukształtowany. To oznacza, że wszystko, co nam się przytrafi w tym czasie, będzie miało silny wpływ na to, kim się staniemy. Pomyśl o tym, jak uczymy się języka: małym dzieciom przychodzi to z łatwością i przez resztę życia płynnie się porozumiewają, podczas gdy opanowanie nowego języka po dwunastym roku życia dla większości z nas jest dosyć trudne.

Ucząc się mówić, poznajemy także język emocji. Większość tego, co wiemy o sobie, naszych relacjach i świecie, pochodzi z tych pierwszych lat.

Niestety, ewolucyjnie jesteśmy przystosowani do przetrwania, a nie szczęścia. Nasz mózg nie dba o to, że uzależnienie od mediów społecznościowych zmienia nas w zombie, a brak motywacji utrudnia nam pracę. Chce jedynie chronić nas przed tym, co uznaje za potencjalnie niebezpieczne.

A kiedy uczymy się, co zagraża naszemu przetrwaniu? W dzieciństwie.

Jako dorośli potrafimy się wykarmić i o siebie zająć, ale w dzieciństwie sytuacja wygląda inaczej. U ludzi jest to bardziej widoczne niż u innych gatunków, ponieważ niemowlęta są bezradne. Przez pierwsze dwa lata życia jesteśmy całkowicie zależni od innych, którzy muszą nas karmić, nosić i chronić przed spadnięciem ze stołu czy krzesła.

Niemowlę, żeby przetrwać, musi mieć silną więź z rodzicami. Musi być kochane.

Dlatego we wczesnym dzieciństwie jesteśmy szczególnie wyczuleni na wszystko, co wzmacnia albo osłabia tę więź. Kiedy rodzic jest nieobecny, krzyczy na nas lub jest zestresowany, w naszym mózgu pojawia się strach. Mówi nam, że coś jest nie w porządku, a jako niemowlęta musimy za wszelką cenę coś na to poradzić i sprawić, by rodzice byli szczęśliwi. Potrzebujemy ich do przeżycia, a w tym celu muszą nas kochać. Dlatego skupiamy się na wszystkim, co może wzmocnić w nich tę miłość, a odpychamy od siebie to, co może ją stłumić.

Nawet jeśli twoi rodzice byli emocjonalnie dojrzały i powstrzymywali się od osądzania, zapewne nauczyłaś się, co jest społecznie akceptowalne, obserwując otoczenie. Mężczyźni nie mogą płakać, kobiety nie mogą być asertywne, warto być pewnym siebie, ale nie dumnym, wesołym, ale nie aroganckim. To część kulturowego kodu, a zasady różnią się w zależności od rasy, przynależności klasowej czy kraju pochodzenia. Społeczeństwo

wysłała do nas niezliczone sygnały dotyczące tego, kim powinniśmy być, jak powinniśmy się zachowywać i co powinniśmy myśleć. Przyjrzyjmy się komunikatom dotyczącym naszych uczuć: „Myśl pozytywnie”, „Nie smuć się”, „Bądź mężczyzną”, „Weź się w garść”, „Nie rozklejaj się”, „Nie bądź mięczakiem”, „Mężczyźni nie płaczą”, „Uspokój się”. Kształtuje nas nie tylko nasza najbliższa rodzina, ale także społeczeństwo, kultura, seksualność, rasa, przynależność klasowa, religia, neurotypowość i tak dalej. Kiedy dorastamy, wszystkie doświadczenia związane z funkcjonowaniem w świecie wpływają na to, jak odnosimy się do innych i samych siebie.

Wszystkie uczucia, zachowania i postawy, które spotykają się z negatywną reakcją, są spychane do podświadomości i nawet nie zdajemy sobie sprawy z ich istnienia.

Właśnie dlatego złe przeżycia z młodości mają tak istotny wpływ na twoje dorosłe życie. Negatywne doświadczenia dzieciństwa (NDD) są główną przyczyną problemów ze zdrowiem psychicznym i fizycznym, od lęków po choroby serca. Im trudniejsze było nasze dzieciństwo, tym bardziej będziemy cierpieć.

Zainteresowani tym, co będzie dalej?

Pełna wersja książki do kupienia m.in. w księgarniach:

- KSIĘGARNIE ŚWIAT KSIĄŻKI
- EMPIK

Oraz w księgarniach internetowych:

- swiatksiazki.pl
- empik.com
- bonito.pl
- taniaksiazka.pl

Zamów z dostawą do domu lub do paczkomatu – wybierz taką opcję, jaka jest dla Ciebie najwygodniejsza!

Większość naszych książek dostępna jest również w formie **e-booków**.
Znajdziecie je na najpopularniejszych platformach sprzedaży:

- [Virtualo](#)
- [Publio](#)
- [Nexto](#)

Oraz w księgarniach internetowych.

Posłuchajcie również naszych **audiobooków**, zawsze czytanych przez najlepszych polskich lektorów.

Szukajcie ich na portalu [Audioteka](#) lub pozostałych, wyżej wymienionych platformach.

Zapraszamy do księgarni i na stronę wydawnictwoalbatros.com, gdzie prezentujemy wszystkie wydane tytuły i zapowiedzi.

Jeśli chcecie być na bieżąco z naszymi nowościami, śledźcie nas też na [Facebooku](#) i na [Instagramie](#).