

DR ADAM ZEMEŁKA



AUTOTERAPIA

STO DNI
DO SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra
Współpraca merytoryczna: Ewelina Wróbel
Układ typograficzny i skład: Adrian Partyka
Zdjęcie na okładce wykorzystano za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:
<https://sensus.pl/user/opinie/autote>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7205-4

Copyright © Helion S.A. 2023

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Na pożółkłym strzępie kartki... ♦ 9

- SESJA 1. Kilka słów o autoterapii, czyli akceptuję „tak”
i akceptuję „nie” ♦ 17
- SESJA 2. Bezwarunkowa samoakceptacja ♦ 24
- SESJA 3. Elastyczność psychiczna ♦ 28
- SESJA 4. Jeśli coś się nie zepsuło, nie naprawiaj ♦ 33
- SESJA 5. W poszukiwaniu wyjątków ♦ 37
- SESJA 6. ABC naszego zdrowia psychicznego ♦ 41
- SESJA 7. Dyskusje z przekonaniami ♦ 47
- SESJA 8. Inne terapeutyczne modele alfabetyczne ♦ 51
- SESJA 9. Nie jestem idealny i czasem się spóźniam ♦ 59
- SESJA 10. Zawsze istnieje inny punkt widzenia ♦ 64
- SESJA 11. Wszystko albo nic, czyli podstawowe błędy
poznawcze ♦ 67
- SESJA 12. Pięć zasad zdrowej myśli ♦ 72
- SESJA 13. Sens czy sens nonsensu? ♦ 78
- SESJA 14. Idi nach*j, czyli... znikaj stąd! ♦ 83
- SESJA 15. Prawda, która nie jest prawdą ♦ 87
- SESJA 16. Co za tragedia! Co za okropieństwo! ♦ 91
- SESJA 17. Jestem małą, a miałem być prawnikiem ♦ 94

- SESJA 18. Dobrze wiem, co o mnie myślisz • 98
- SESJA 19. Jesteś tępy i źle malujesz niebo • 102
- SESJA 20. Kto kontroluje moje życie • 106
- SESJA 21. Antytragizowanie
i antykatastrofizowanie • 110
- SESJA 22. Nadciąga wichura, będzie bardzo źle • 114
- SESJA 23. Nie patrz w dół, nie myśl o cytrynie • 118
- SESJA 24. Pokaż mi dowody • 121
- SESJA 25. Myślę, więc jestem, wyobrażam sobie,
więc działam • 124
- SESJA 26. Porcja zdrowych przekonań na śniadanie • 129
- SESJA 27. Ja tylko pytam! Myślenie pytaniami • 133
- SESJA 28. Nie każda krytyka ma sens • 137
- SESJA 29. Pięć aktywizujących przekonań, by ruszyć
z miejsca • 140
- SESJA 30. Kłoda to symbol kłody, czyli racjonalna
analiza snów • 145
- SESJA 31. Gdy zaczynamy żyć we własnej głowie • 149
- SESJA 32. Poczucie skuteczności • 153
- SESJA 33. Na narzekanie i odwlekane —
tylko działanie • 157
- SESJA 34. Bez przymusów, naprzód! • 160
- SESJA 35. Błędne nawyki w czterech aktach • 163
- SESJA 36. Pętla nawyku • 167
- SESJA 37. Pasje, które zostały uśpione • 170
- SESJA 38. Flow, czyli stan przepływu • 174
- SESJA 39. Szkiełko i oko eksperymentatora • 178
- SESJA 40. Baranie oczy i bycze jądra • 181
- SESJA 41. Odgrywanie ról, czyli praca z krzesłem • 184
- SESJA 42. Z tyłu sklepu — czyli pocieszająca wizja
zaplecza • 187
- SESJA 43. Skąd pochodzi złość? • 189

- SESJA 44. Na złość — relaksacja • 193
- SESJA 45. Zanurzyć się w smutku, ale tak,
by nie utonąć • 198
- SESJA 46. Cebulowa teoria zamartwiania się • 202
- SESJA 47. Erupcja wstydu, część 1. • 206
- SESJA 48. Erupcja wstydu, część 2. • 209
- SESJA 49. Wehikuł czasu, to byłby cud • 213
- SESJA 50. Miłość nie wystarczy? • 217
- SESJA 51. Pomiędzy strachem a lękiem • 221
- SESJA 52. Lęk przed lękiem — czyli jak przerwać
błędne koło • 225
- SESJA 53. Gdy niepokoi nas niepokój • 229
- SESJA 54. Nie wierzysz w duchy, a przyspieszasz
kroku? • 236
- SESJA 55. Jak boi się ciało • 241
- SESJA 56. Kodeks przeciwłękowy • 246
- SESJA 57. Pięć strategii przeciw lękowi • 250
- SESJA 58. Żadnych kompromisów! • 255
- SESJA 59. Zamknij oczy i przestrasz się...
bezpiecznie • 259
- SESJA 60. Trudne słowo, prostsza sztuka —
czyli rzecz o desensytyzacji • 263
- SESJA 61. Powiedzieć NIE, gdy mówią TAK —
czyli asertywność w praktyce • 268
- SESJA 62. Alfabet stosunków międzyludzkich • 273
- SESJA 63. Wyjście ze strefy „Ja” do strefy „Ty” • 276
- SESJA 64. Tylko mnie nie odręczaj • 280
- SESJA 65. Wychodząc z kina na prostą • 285
- SESJA 66. Filmoterapeutyczne poradniki • 288
- SESJA 67. Autoterapia Nelsona Mandeli • 291
- SESJA 68. Po mamie i tacie mam ja bzika • 295
- SESJA 69. Dojrzałość wg Gordona Allporta • 298

- SESJA 70. Kiedy moje Ja są ze sobą w niezgodzie • 301
- SESJA 71. Autodestrukcyjna praca umysłu • 305
- SESJA 72. Czy chorzy na depresję myślą inaczej? • 309
- SESJA 73. Paliwo dla organizmu, czyli jak nie dać się przesileniu • 312
- SESJA 74. Szczur w basenie, czyli neurobiologia emocji • 317
- SESJA 75. Zintegruj swoją sieć • 320
- SESJA 76. Nie rób nic, jesteś za słaby,
zmiany przyjdą same • 325
- SESJA 77. Czy jakiegokolwiek zmiany są potrzebne? • 329
- SESJA 78. Jak się zmieniamy? • 333
- SESJA 79. Świat zmienia się w sekundę • 337
- SESJA 80. Co przyniesie przyszłość • 341
- SESJA 81. Pytanie o cud • 345
- SESJA 82. Pierwszy mały krok • 348
- SESJA 83. Chcę – nie chcę, dążę – unikam • 352
- SESJA 84. Każde „byłe do” kiedyś się kończy • 356
- SESJA 85. Wyobraź sobie, że... • 359
- SESJA 86. Zmiana w nowym kierunku, kierunek do
nowych zmian • 363
- SESJA 87. Plusy dodatnie i plusy ujemne —
analiza SWOT w działaniu • 367
- SESJA 88. W drodze do nowego portu. Model GROW • 371
- SESJA 89. Bystry cel — czyli model SMART • 377
- SESJA 90. Odpocznij w podróży • 384
- SESJA 91. Być tu i teraz • 387
- SESJA 92. Mądrość naszych przodków • 392
- SESJA 93. Pochwała życia prostego • 402
- SESJA 94. Jesteś naprawdę biedny,
jeśli na nią Cię nie stać • 408
- SESJA 95. Ze stoickim spokojem • 412

- SESJA 96. Wartość płynąca z medytacji • 416
- SESJA 97. Zrobię, to zrobię; nie zrobię, to nie zrobię • 421
- SESJA 98. Właściwy moment jest teraz • 425
- SESJA 99. Dla ciała strudzonego tylko coś miłego • 431
- SESJA 100. List do siebie. Zamiast zakończenia • 435

DODATKI

Jak rozpoznać depresję? • 439

Kiedy autoterapia to za mało.

Do kogo udać się po pomoc? • 441

Instytucje udzielające nieodpłatnej pomocy • 442

Przegląd ważniejszych nurtów terapeutycznych • 447

Literatura (wykorzystana oraz niewykorzystana,
lecz polecana) • 449

Podziękowania • 453

Na pożółkłym strzępie kartki...

...będącym jednym z milionów, które wznoszą dziurawy gmach mojej pamięci, znajduje się taki obraz. Ciepłe, słoneczne lato. Przede mną długie i wąskie pola pszenicy, jęczmienia i owsa. Drogę osnuwa co kwadrans mgła kurzu, gdy z dziką prędkością przemknie jakiś pojazd. Siedzę w miejscu, oparty o starą studnię, która daje złudne poczucie cienia. Cieszę się, że książkę, którą trzymam, wydano na szarym papierze. Nie naznaczę jej ubrudzonymi ziemią palcami. Zaczynam snuć teorie fantastyczne. Może to nie przypadek, że okładka jest giętka, a kartki szarawe? Może właśnie poradniki psychologiczne powinny nadawać się do tego, aby móc je wszędzie ze sobą zabrać? W podróż byle czym, na spacer byle gdzie, w stronę byle jaką... Chować w starym plecaku, kieszeni od flaneli czy foliowej torbie w towarzystwie na wpół zgniecionej butelki po wypitej wodzie. Bo jeśli się zamoczy, to wyschnie i nie będzie nawet śladu.

Trzymam w dłoni tani poradnik. Tani w znaczeniu niskokosztowy, lecz bogaty treścią. Kupiłem go w nieistniejącej dziś już sieci księgarń z fioletowym szyldem. Miałem tam kartę stałego klienta, którą wydano mi po tym, jak uzbierałem paragony za łączną sumę 500 zł. I zbierałem kolejne,

by otrzymać srebrną kartę. Ale nim zwieńczyłem ten mozół sukcesem, sieć księgarń zamknęto. Wtedy jednak jeszcze istniała. W tekturowym koszu z przecenami leżała zielona książka z uśmiechniętą kobietą na okładce. Autor nazywał się Albert Ellis. Jego dzieło było niedrogie, kosztowało 6,90 zł. Kupiłem je bez zastanowienia, bo tytuł kusił uwolnieniem się od negatywnych emocji.

W pokoju, który wynajmowałem, odkryłem tego samego dnia, że chyba nie tylko uśmiech kobiety z okładki czy obietnica wyzwolenia podziały skutecznie na moją uwagę. Tak, znałem autora. Od niedawna. Na linii czasu, którą wyrysowałem w zeszycie z notatkami do psychologii, znajdował się także Albert Ellis, obok Aarona Becka. W głowie kołatała mi myśl: „Becka pamiętałem, ale Ellisa?”. Doszedłem do wniosku, że nim zainteresowałem się chronologią dziejów psychologii, nazwisko Aarona Becka — jednego z ojców terapii poznawczej — było mi w nie do końca jasny sposób znane. Ellisa jednak nie. Ale od niedawna wówczas już tak. Jako współtwórcy, wraz z Beckiem, rewolucji poznawczej na łonie psychoterapii. Zapewne więc mój mózg spletał mi w księgarni figla, skłaniając do zakupu książki niby jedynie z powodu kuszącego tytułu i okładki. A to w istocie były dzwony w innym kościele. Kościele znanych nazwisk. I to nazwisko przemówiło z otchłani pamięci utajonej, wpływając na decyzję o zakupie. Słuszną decyzję.

Od chwili nabycia do momentu wertowania książki Ellisa wśród pól z dojrzewającym zbożem minęło kilka tygodni. Są wakacje oddzielające jeden rok akademicki od drugiego. Spędzam je tradycyjnie w domu rodzinnym. I czytam. I oczom nie wierzę. I rozumieniu swojemu nie ufam. I oddycham głębiej. Bo oto okazuje się, że byli wśród wielkich psychologów i tacy, którzy nie podzielali entuzjazmu Zygmunta Freuda

co do konieczności ponownego przełożenia się w bolesnej retrospektywie po to, by utajone traumy z dzieciństwa wypłynęły wreszcie na wierzch i przestały dawać o sobie znać w dorosłości, kryjąc się za maską depresji, hysterii lub nerwicy. Co więcej, okazało się, że wiele spośród założeń Freuda w ciągu dekad, które upłynęły od jego śmierci, zostało definitywnie zanegowanych przez świat nauki. Jak kompleks Edypa i Elektry czy zabarwiona psychoseksualnie etiologia większości zaburzeń psychicznych.

Odkrywam także, że dzieciństwo wcale nie determinuje naszej przyszłości. Ma na nią wpływ, to oczywiste. U jednych większy, u innych mniejszy. Jednak nie można tworzyć prostych związków przyczynowo-skutkowych pomiędzy wydarzeniem X z dzieciństwa a doświadczeniem Y z dorosłości. To wbrew logice, zdrowemu rozsądkowi, a nawet intuicji. I ze zdumieniem czytam, że wielu z nas, którzy mierzymy się z trudami rozmaitego kalibru, może samodzielnie sobie z nimi poradzić, bez konieczności natychmiastowego sięgania po radę specjalisty. Nie ma to wydzwiku zniechęcenia do podejmowania profesjonalnej terapii. Wszak sam Albert Ellis przez większość swojego długiego życia przyjmował pacjentów w ramach wizyt prywatnych. To raczej próba wyważenia. Powiedzenia, że stać nas na więcej, niż sami podejrzewamy. Że mamy zasoby potrzebne do wyjścia na prostą. Czasem jednak o tym zapominamy. Lub nie pamiętamy, że wiedzieliśmy.

Tamta lektura w owo ciepłe lato nosiła tytuł *Głębokie uzdrawianie emocji*. Przeczytałem ją jednym tchem. Porysowałem, zaznaczając ważniejsze fragmenty. Gęsto w niej od czerwonej kredki, którą od lat zakreślam kluczowe zdania w książkach. Wtedy uchyliła mi drzwi do innego pokoju, albo nawet całkiem innego piętra w zamczysku psychologii. Pozwoliła zatrzymać się, wziąć oddech i odetchnąć jak po wyczerpującym marszu.

Fascynacja podejściem Ellisa stała się także zaczątkiem bloga, którego w dwa lub trzy lata później nieśmiało założyłem, chcąc wypełnić zobowiązanie, jakie na swoich czytelników nałożył Albert Ellis. Zachęcał do tego, by poznawszy jego model pomocy, dzielić się nim z kolejnymi osobami. Aby idea autoterapii w nurcie REBT (racjonalno-emotywniej terapii zachowań¹) mogła dotrzeć do tych, którym okaże się pomocna. Już po kilku wpisach, które nazywałem sesjami, do tworzenia bloga dołączyła moja bliska znajoma Ewelina Wróbel — będąca już wówczas doświadczoną psycholożką i terapeutką, wyprzedzającą moją ówczesną wiedzę o lata świetlne. Pisaliśmy blog w tandemie, przez pewien czas w trybie dwóch sesji tygodniowo, potem jednej, a na koniec mniej regularnie. Aż po kilku latach zamilkliśmy. To jednak nie zakończyło żywota tego projektu. Blog pozostawał dostępny dla czytelników i — ku naszemu onieśmieleniu — otrzymywaliśmy zachęty do dalszego tworzenia oraz pozytywne recenzje odbiorców mimo twórczego milczenia na tym polu.

Na początku pandemii koronawirusa otrzymaliśmy wiadomość z wydawnictwa Sensus z zapytaniem, czy nie rozważylibyśmy książkowego wydania naszych sesji. Nasze terapeutyczne drogi — jako niegdysiejszych autorów bloga — potoczyły się w odmienne strony, co nie zmienia faktu, że nasza przyjacielska (a nawet, można rzec, rodzinna) relacja trwa w najlepsze. Za namową Eweliny podjąłem się samodzielnej pracy nad wydaniem książki, którą po wzlotach i upadkach w pro-

¹ Z ang. *Rational Emotive Behavior Therapy*, co tłumaczy się niekiedy jako racjonalno-emotywno-behawioralną terapię, zachowując dzięki temu jednakowy z angielskim oryginałem skrót, tj. REBT. W tym poradniku będę jednak stosował bardziej rozpowszechnioną wersję, tj. racjonalno-emotywna terapia zachowań.

cesie twórczym z nieśmiałością oddaję do rąk czytelników. Na niniejszy poradnik złożyły się nie tylko treści ze wspomnianego bloga, ale również liczne fragmenty moich artykułów, które w ostatnich latach publikowałem na łamach takich czasopism, jak „Charaktery”, „Psychologia w praktyce”, „Slow”, „Aptekarz Polski”.

Tym, co nieco spowolniło ukończenie *Autoterapii*, była moja osobista terapeutyczna podróż. Nowe doświadczenia, nowe perspektywy. W końcu sam Albert Ellis zachęcał także do otwartości na inne nurty. Tłumaczył, że warto wykorzystywać to, co działa, obojętnie, w jakiej szkole teoretycznej powstało. Szukałem więc. I znalazłem. Czując, że model REBT, choć jest użyteczny, ma również liczne ograniczenia (jak każda terapia), otwierałem przed sobą kolejne drzwi. I natrafiłem na terapię skoncentrowaną na rozwiązaniach (TSR). Podejście, które uczy rozmowy o silnych stronach człowieka zamiast o jego niepowodzeniach. Będące sposobem poszukiwania wyjątków od sytuacji problemowych, zachętą do ogniskowania uwagi na zdolnościach klienta do przezwycięzania trudności oraz zaproszeniem do konstruowania w wyobraźni preferowanej przyszłości. Zaletą tego spojrzenia jest również orientacja na teraźniejszość i przyszłość, bez imperatywu powracania do sytuacji problemowych z przeszłości. Kryje się w tym nastawieniu przekonanie, że życie w całej swej rozciągłości nigdy nie jest pozbawione szansy na odmianę, bez względu na to, co kryje czas miniony.

Albert Ellis był eklektykiem, szukał w innych nurtach tego, co wartościowe. Akcentował więc również użyteczność terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach — jako możliwej do zastosowania wraz z technikami, które proponuje REBT. Odwołując się do esencji TSR, podkreślał rolę inspiratora tej terapii, Milтона Ericksona, oraz jej bezpośrednich twórców (Steve’a de

Shazera oraz Insoo Kim Berg), pisząc: „Milton Erickson i terapeuci metody skoncentrowanej na rozwiązaniach, którzy stale pracują nad rozwijaniem jego teorii, pokazywali swoim pacjentom, że mocno wierzą w ich »normalne«, ludzkie, konstruktywne skłonności, a także w zalety i potencjał swoich pacjentów. Ta metoda »normalizowania« własnych myśli, uczuć i poczynań ma swoje niezaprzeczalne atuty. Bo naprawdę masz wiele konstruktywnych tendencji i możesz je wykorzystać, żeby się wydobyć z praktycznych i emocjonalnych dołków”².

Dlaczego Albert Ellis chwalił zalety innych terapii, choć sam był twórcą własnego podejścia? Ponieważ — jak wspominałem — z natury był eklektykiem, a więc terapeutą, który wprost promował wartość czerpania z różnorodnych podejść i niezamykania się w ciasnej klatce tylko jednego paradygmatu. Wydaje się więc Ellis idealnym cichym narratorem naszej autoterapeutycznej podróży. Ponadto, bardziej prawdopodobne jest, że to w ramach REBT zmieści się TSR aniżeli na odwrót. REBT była od samego początku rozumiana jako terapia pojemna i ewoluująca, a doskonałe odzwierciedlenie jej rozwojowego charakteru to stopniowe wydłużanie się jej nazwy: od terapii racjonalnej, przez terapię racjonalno-emotywną w kolejnych latach, a na terapii racjonalno-emotywno-behawioralnej kończąc.

Oba te podejścia, tj. REBT i TSR, będą dominować na kartach *Autoterapii*. Znajdziesz tu jednak, drogi Czytelniku, również elementy innych nurtów, jak racjonalna terapia zachowania (RTZ) czy terapia akceptacji i zaangażowania (ACT). Pragnę od razu Cię uspokoić. Nie musisz zdobywać biegłości w różnieniu tych wszystkich skrótów, literek i mądrze brzmiących nazw. Istotą tej książki jest wspieranie pożądaných przez

² A. Ellis, *Jak zadbać o własne szczęście*, Kraków 2008, s. 147.

Ciebie zmian, nie zaś edukowanie w zakresie palety nurtów terapeutycznych.

Struktura, czyli jak czytać Autoterapię?

Jedną z idei przyświecających stworzeniu tego poradnika jest prostota. Jak łatwo zauważyć, książka ma dość prostą strukturę. Składa się ze stu krótkich rozdziałów, nazwanych sesjami. Każda sesja rozpoczyna się od motta (maleńkiej inspiracji na powitanie — i to nie tylko autorstwa wielkich psychologów), następnie przechodzimy do głównej części, a lekturę rozdziału wieńczy ćwiczenie.

Pragnąłem, aby książkę tę można było czytać od dowolnego miejsca, bez konieczności studiowania jej od deski do deski. Jest to możliwe pod jednym warunkiem: że przeczytasz, Czytelniku, z uwagą pierwsze dziesięć rozdziałów. Rozumiejąc wówczas rdzeń zawartych na kolejnych stronach treści, z łatwością będziesz mógł przeskakiwać z miejsca na miejsce. Dzięki temu każdy czytelnik zdoła oddać się lekturze na swój niepowtarzalny sposób. Ci, którzy wolą uporządkowaną strukturę, odnajdą wartość w chronologicznym zgłębianiu rozdziału po rozdziale. Ci zaś, którzy zaliczają się raczej do poszukiwaczy odpowiednich treści na odpowiednią chwilę, będą mogli otworzyć książkę na rozdziale, który koresponduje z ich bieżącą potrzebą. Każdy sposób jest dobry. Dobrze jest to, co nam służy, a przy tym nie szkodzi innym. To Wy — jako Czytelnicy — jesteście punktem odniesienia. I choćby nie wiadomo jakim mędrce był autor (a autor tej książki bynajmniej za mędrca się nie uważa), nie zna Was lepiej od Was samych.

Będzie z nami ktoś jeszcze

W czasie naszej autoterapeutycznej podróży towarzyszyć nam będą bohaterowie o imionach:

Agnieszka, Anna

Ula

Tomek, Tim

Oksana, Olga, Oliwia

Tymek, Teresa

Eryk, Emil, Edward

Remigiusz, Robert, Rafał

Adrian, Aurelia, Antek

Paulina, Paweł

Ida, Irek, Iza

Alek, Anita

Obiecuję w ich imieniu, że nie będą natrętnymi kompanami. Nie zdominują tej książki, co więcej — pojawią się tylko w niektórych sesjach. Ich doświadczenia stapiają w sobie historie osób, które dane było mi spotkać na swej (nie tylko) terapeutycznej drodze, jak również urywki osobistych historii. Bądźcie moimi gośćmi. Jesteście u siebie.

Autor

SESJA 1.

Kilka słów o autoterapii, czyli akceptuję „tak” i akceptuję „nie”



*W dużej mierze możesz sam siebie zmienić.
Jeśli taki będzie Twój wybór. Jeśli będziesz nad tym pracował.*

ALBERT ELLIS

Czym jest autoterapia?

Autoterapia to samodzielna forma pracy nad własną kondycją psychiczną przy użyciu różnorodnych technik i narzędzi, takich jak choćby fachowa literatura, poradniki psychologiczne czy też aktywność fizyczna lub wykorzystywanie elementów sztuki (arteterapia). Warto potraktować autoterapię jako próbę polepszenia swojego dobrostanu lub — w przypadku osób korzystających ze stałego wsparcia specjalistów — jako dodatek do tradycyjnej psychoterapii. Autoterapia ma charakter wspomagająco-stymulujący i aby była prawdziwie skuteczna, wymaga samodyscypliny.

Według doktora Alberta Ellisa, z którego dorobku będziemy czerpać w tej książce garściami, idea autoterapii jest silnie zakorzeniona w dziejach psychologii i filozofii. Jej źródła

wypływają z antycznej myśli stoików, jednak na drodze jej dalszego rozwoju i upowszechnienia stanęła na progu XX wieku psychoanaliza, czyli terapia stworzona przez słynnego neurologa z Wiednia Zygmunta Freuda. Psychoanaliza stanowczo negowała możliwość samodzielnego poradzenia sobie przez człowieka z bólem psychicznym, a zatem wykluczała siłę sprawczą autoterapii. Albert Ellis ganił takie podejście, tłumacząc: „Pogląd, że człowiek może pomóc sobie sam, przetrwał do bliższych nam czasów w dziełach wielu pisarzy i filozofów (...). Niestety spotkał się z krytyką Zygmunta Freuda i innych terapeutów, którzy uznali, że jedyny *prawidłowy* sposób na to, by pomóc samemu sobie to poddanie się psychoanalizie z psychoanalitykiem. (...) psychoanaliza i większość innych terapii wbija ci do głowy, że winę za twoje problemy emocjonalne ponoszą twoi rodzice, kultura, a także twoja prywatna makabryczna przeszłość. To wierutna bzdura!”³.

Możemy Albertowi Ellisowi w tej kwestii zaufać. Nie tylko bowiem zdobył wykształcenie psychoanalityczne, ale również przez kilka lat oddawał się praktyce tej formy terapii. Widząc jednak jej mizerne rezultaty, zaczął eksperymentować i tak powstała racjonalno-emotywna terapia zachowań⁴ (REBT), będąca jednym z dwóch nurtów silnie reprezentowanych w tym poradniku.

Albert Ellis głęboko wierzył w możliwość opanowania przez człowieka skutecznych narzędzi i technik pokonywania trudności psychicznych, a także dzielenia się tą wiedzą w gronie

³ A. Ellis, *Jak zadbać o własne szczęście*, Kraków 2008, s. 41, 43.

⁴ Czasami nazwę tej terapii tłumaczy się dosłownie jako racjonalno-emotywno-behawioralną terapię, co pozwala na zachowanie kolejności liter w jej powszechnym skrócie, tj. REBT. W tej książce pozostaniemy jednak przy wersji użytej w tekście.

przyjaciół czy rodziny. W jednej ze swych siedemdziesięciu książek napisał: „Im więcej moi pacjenci uczyli o REBT innych, tym więcej niejednokrotnie pomagali też samym sobie. Jest to prawidłowość, którą prawie sto lat temu zauważył znany edukator John Dewey — ucząc czegoś innych, sami lepiej to sobie przyswajamy. Ta prawda odnosi się szczególnie do REBT”⁵.

Czy poprzez autoterapię można się zmienić?

Na tak postawione pytanie dr Ellis odpowiedział bez wahania: „Oczywiście!”. Jako przykład przywołał postać Mike’a, biznesmena z Nowego Jorku, który pewnego razu odwiedził go, aby powiedzieć: „Dziękuję”. Mike od dzieciństwa cierpiał na zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, których źródeł Ellis dopatrywał się w przesadnym perfekcjonizmie. Zapoznanie się z poradnikami Alberta Ellisa pomogło mu zmienić swoje spojrzenie na życie. Oto, jak relacjonował własną autoterapię: „Twoje książki nie sprawiły, że stałem się nowym człowiekiem, ale niewiele brakowało. Praktycznie każda z rzeczy, które wcześniej wywoływały we mnie panikę, nie ma już nade mną takiej władzy. Kiedy od czasu do czasu powraca mój dawny perfekcjonizm, szybko rozpoznaję wtedy moje *muszę* i *powinienem*, pozbywam się ich i mogę dalej produktywnie i szczęśliwie żyć. (...) Zatem dziękuję za książki, które mają moc dokonywania cudów. Przekonałem się o tym, choć przecież nie wierzę w cuda. Dziękuję ci za to”⁶.

Czy patrząc na przykład Mike’a, można uznać, że autoterapia dokonuje cudów? **Absolutnie nie**. Jej celem nie są

⁵ *Ibidem*, s. 129.

⁶ *Ibidem*, s. 12–13.

nadprzyrodzone efekty ani metamorfoza w pięć minut. Albert Ellis jednoznacznie przestrzegał przed parapsychologicznymi sztuczkami: „Im więcej poszukujesz magii, tym mniej zajmujesz się tym, co sam możesz zrobić, wytężoną pracą nad urzeczywistnieniem pozytywnych zmian! (...) Znacznie częściej wiara w cudowne rozwiązania będzie niweczyć twoje wytrwałe i usilne starania o zmianę samego siebie, konieczne do tego, byś stał się mniej podatny na zaburzenia emocjonalne”⁷.

Autoterapia zmierza do przebudowania utrwalonych przez lata negatywnych mechanizmów myślenia i działania. Nic jednak nie odbywa się jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Oczywiście, poprawa może nastąpić szybko. Nawet po pierwszym dniu. Jednak aby była trwała, potrzeba konsekwentnej, systematycznej pracy. Jak argumentował doktor Ellis: „Eksperymentuj. Przekonaj się, jakie metody są skuteczne w twoim przypadku. Wystrzegaj się różnych guru czy innych fanatyków obiecujących jakieś ezoteryczne albo cudowne drogi do uzdrowienia. Szukaj porady u fachowców, a nie szaleńców spod znaku New Age. Gdy ktoś zaoferuje ci szybką, prostą i cudowną receptę na wyleczenie, ale nie potrafi przedstawić żadnych naukowych danych potwierdzających jej skuteczność, czym prędzej mknij do najbliższego dobrego specjalisty, jakiego możesz znaleźć”⁸.

Czego dotyczy autoterapia?

Według Alberta Ellisa jedną z głównych przyczyn naszych psychicznych trudności są irracjonalne oczekiwania. Ocze-

⁷ *Ibidem*, s. 106–107.

⁸ *Ibidem*, s. 61.

kujemy, że świat, a wraz z nim inni ludzie będą tacy, jak sobie życzymy. Konfrontując się jednak z rzeczywistością, niechybnie odkrywamy, że tak w istocie nie jest. Ani świat nie ścieli nam dróg płatkami róż, ani też inni ludzie nie oddają nam pokłonów, gdy kroczymy przed siebie. Zdarzają się kłody pod nogami oraz raniące słowa. I na tym polega życie, w którym bardzo rzadko doświadczamy jednoznacznych barw — czarnej lub białej. Z reguły mamy do czynienia z odcieniami szarości. Nie oznacza to jednak monotonii i marazmu. A przynajmniej nie musi oznaczać. Może być kwintesencją niejednoznaczności, która intryguje i ciekawi. Wciąga niczym nurt i pozwala czerpać z siebie garściami. I jest życiem, czyli wszystkim, co posiadamy. Jedynym i niepowtarzalnym.

Albert Ellis przekonywał, że jako ludzie mamy zarówno twórczą naturę, skłaniającą nas do pokonywania wszelkich trudności, jak i naturę autodestrukcyjną. Są w nas zarówno siły ciągnące nasz okręt w dół, jak i te, które pozwalają mu wzbić się nad ziemię. Rzecz w tym, by całą swoją energię przekierować na pielęgnowanie swej twórczej, witalnej natury, pozwalającej cieszyć się życiem i akceptować je. „Zatem jeśli nawet, podobnie jak miliony ludzi na świecie urodziłeś się z silnymi skłonnościami autodestrukcyjnymi, nie ma wątpliwości, że możesz je skutecznie zwalczyć”⁹.

Jak prowadzić własną autoterapię?

Jak pewnie już zauważyłeś, drogi Czytelniku, konstrukcja tej książki jest prosta. Całość składa się ze stu rozdziałów, nazwanych sesjami, z których każdy zaopatrzony jest w ćwiczenie.

⁹ *Ibidem*, s. 14.

Mamy przed sobą sto sesji — jak sto dni do szczęśliwszego życia. Nie chodzi jednak o to, byś z poczuciem wewnętrznej presji czytał codziennie jedną sesję i nie opuścił choćby jednego dnia swojej autoterapii. Może się to okazać działaniem o sile przeciwwterapeutycznej. Czując przymus i obwiniając się za brak sumienności, łatwo popaść w emocjonalne tarapaty. Czytaj tę książkę w sposób, jaki będzie dla Ciebie najbardziej wygodny. Jedyna sugestia, jaką ośmielę się wysunąć, dotyczy tego, byś przed wyruszeniem w swoją autoterapeutyczną podróż przeczytał pierwsze dziesięć sesji. Zaopatrzony w tę podstawową wiedzę o stosowanych w tej książce podejściach terapeutycznych, będziesz mógł przemierzać ten poradnik, jak Ci się podoba. Czy to wybierając sesje, które najbardziej Cię zainteresują, czy to poruszając się chronologicznie, po kolei.

Uważam, że pomysłem wartym rozważenia jest założenie autoterapeutycznego notatnika, w którym będziesz wykonywał zadania domowe i zapisywał swoje spostrzeżenia. Prowadzenie pamiętnika ma duże właściwości terapeutyczne. Pozwala skupić uwagę i dokonać przeglądu swoich codziennych poczynąń. Pomaga dokonywać korekt i obserwować swoją przemianę. Bez względu więc na niniejszy poradnik warto dokonywać samopoznawania poprzez zapisywanie swoich doświadczeń.

Nie chcę, aby lektura tej książki wiązała się z jakimikolwiek przymusami, ani też by wydawała się nazbyt uciążliwa poprzez swoją pryncypialność i dyrektywność. Pragnę, byś czytając kolejne strony, czuł lekkość i radość towarzyszące poznawaniu nowego i dokonywaniu zmian. Na swój sposób. Krok po kroku. Powoli, w swoim tempie. Jak miał bowiem powiedzieć Budda: „To ty jesteś swoim mistrzem, bo któż inny miałby nim być?”.

ĆWICZENIE

Dokończ następujące zdanie:

Choć nie muszę, to wybieram poznawanie autoterapii,
ponieważ

.
.
.
.

Wracaj do tego, co zapiszesz, kiedy tylko zechcesz, a szczególnie w momentach, w których uświadomisz sobie, że nękają Cię myśli przymuszające, w rodzaju „Muszę się zmienić” / „Muszę dokończyć lekturę” / „Muszę być lepszy” lub też gdy poczujesz zwątpienie w sens zmieniania w życiu tego, co nie przynosi Ci radości.

Twoja autoterapia jest czymś znacznie więcej aniżeli ten poradnik. Bazuje na Twoim unikalnym doświadczeniu i to Ty jesteś najlepszym jej instruktorem. Jeśli więc niniejsza książka Cię rozczaruje, nie wiń siebie. Przyjmij to z akceptacją (ewentualnie pomstuj na autora — wyrażam zgodę zaocznie). W końcu czyż nie miało prawa tak się zdarzyć?

SESJA 2.

Bezwarunkowa samoakceptacja



*Jeśli nie potrafimy kochać samych siebie,
trudno będzie nam pokochać innych.*

DALAJLAMA XIV

Na wyłączność mamy tylko samych siebie. Jedynie i aż. Jesteśmy samych siebie wyłącznymi posiadaczami — cokolwiek innego nam się niekiedy wydaje lub jakkolwiek przedmiotowo te słowa brzmią. I tylko my sami jesteśmy ze sobą w każdej chwili. My sami znamy siebie najlepiej, bez względu na to, jak wiele zrozumienia otrzymujemy od innych. Nie jest to wezwanie do egocentryzmu. To raczej zachęta do bycia dla siebie dobrym.

Samoakceptacja stanowi jeden z fundamentów zdrowia psychicznego i jedno z kluczowych zadań w procesie terapeutycznym. Poczucie winy napędzane obwinianiem się za to, czego doświadczamy, potrafi zamienić naszą codzienność w prawdziwą udrękę. Niejednokrotnie zdarza się bowiem, że doświadczając lęku, obwiniamy się o... doświadczanie lęku, a będące tego wynikiem poczucie winy tylko pogłębia nasz dyskomfort. Albert Ellis wspominał o pewnej swojej pacjent-

ce imieniem Rosalind, która cierpiała właśnie na zaburzenia lękowe. Poznając koncepcję bezwarunkowej samoakceptacji, „spoznała, że same objawy miały źródło w potępianiu samej siebie za niepowodzenia w małżeństwie i rzekome niepowodzenia zawodowe. Gdy przestała się obwiniać, znikły...”¹⁰. Warto więc na moment zatrzymać się, głęboko odetchnąć i wzbudzić w sobie sympatię do... samego siebie. Musi być to jednak samoakceptacja bezwarunkowa.

Oczywiście nie jest regułą, że zaakceptowanie siebie bezwarunkowo jako żyjącą istotę ludzką sprawi, że nasze problemy psychiczne znikną, jak ręką odjął. Co więcej, czasem tak się nie stanie, gdyż geneza zaburzeń nastroju (do których należy depresja) oraz zaburzeń lękowych (jak różnego rodzaju fobie lub zaburzenia lękowe uogólnione) jest niezwykle złożona. Z całą pewnością można jednak uznać, że wypracowanie w sobie otwartości na to, co nas spotyka, i zaakceptowanie faktu, że nie zawsze będzie idealnie, ma ogromną wartość terapeutyczną. Jeszcze większą siłę pozytywnego wpływu na nasz dobrostan może mieć bezwarunkowe zaakceptowanie samych siebie. Nie oznacza ono pobłażania swoim występkom czy zgody na każdą postawę, w tym również taką, która jest sprzeczna z wyznawanym przez nas systemem wartości. Oznacza jednak to, by zaakceptować w pełni siebie jako równą wszystkim innym ludziom istotę, posiadającą jak inni równe prawo do szczęścia i zasługującą na akceptację i szacunek wynikające z samego faktu życia.

Powtórzmy: bezwarunkowa samoakceptacja nie oznacza akceptowania swoich niemoralnych czy jakkolwiek szkodliwych zachowań. Należy bowiem oddzielić człowieka — jako żywą istotę z prawem do życia i szczęścia — od oceny jego

¹⁰ A. Ellis, *Jak zadbać o własne szczęście*, Kraków 2008, s. 11.

zachowań, słów, emocji, przekonań itp. Możemy niekiedy zachowywać się nieetycznie i nie powinniśmy przymykać na to oczu. Co więcej, nie powinniśmy akceptować takiej postawy. Natomiast brak akceptacji dla nieetycznego zachowania nie oznacza braku akceptacji dla człowieka jako człowieka. Jeśli nasz współpracownik ma nieznośną skłonność do plotkowania w miejscu pracy, mamy święte prawo czuć dyskomfort z tego tytułu i nie dawać osobistego przyzwolenia na takie zachowanie. Możemy nazwać je niewłaściwym czy nieeleganckim. Nie powinniśmy jednak tymi samymi kategoriami określać tego człowieka — bo czy rzeczywiście jest on najzupełniej niewłaściwy (cokolwiek miałyby to oznaczać) lub nieelegancki?

Oddzielenie człowieka od jego działań wcale nie zdejmuje z niego odpowiedzialności za to, co uczynił. Byłoby to niebezpieczne. Wówczas nie miałby racji bytu wymiar sprawiedliwości, bo uznalibyśmy, że wszyscy zasługują na wolność, gdyż złe są ich czyny, a nie oni, a zatem nie można ich karać. Jesteśmy odpowiedzialni za swoje działania — w najszerszym tego słowa znaczeniu. I powinniśmy ponosić za nie odpowiedzialność. Co więcej, dobrze, abyśmy tę odpowiedzialność czuli — jako siłę sprawczą, którą dysponujemy. Jednocześnie nie bądźmy najsurowszymi sędziami wszystkich istot żywych, z samymi sobą na czele. Wyciągajmy wnioski, lecz nie biczujmy się w nieskończoność. Nie rozdrapujmy nowych i starych ran. I nie stawiamy sobie warunków w samoakceptowaniu siebie. Albert Ellis słusznie bowiem zauważa, że nie ma nic gorszego niż warunkowa samoakceptacja.

ĆWICZENIE

Już dziś pozwól sobie na docenienie tego, kim jesteś. A kim jesteś? Człowiekiem, który jak inni ludzie dąży do szczęścia, do którego ma przyrodzone prawo. Napisz na kartce wielkimi literami „BEZWARUNKOWA SAMOAKCEPTACJA”. Następnie od każdej z liter tworzących oba wyrazy utwórz rozpoczynającą się na tę literę swoją mocną stronę (np. O — operatywność), cechę charakteru (np. A — asertywność) albo coś, co dobrze Ci wychodzi lub co lubisz (np. M — majsterkowanie). Następnie przypatrz się temu napisowi i katalogowi wielu rzeczy, które są Ci bliskie. Co w związku z tym czujesz? Koniecznie zachowaj tę kartkę i zaglądaj do niej możliwie często!

B E Z W A R U N K O W A S A M O A K C E P T A C J A

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

SESJA 3.

Elastyczność psychiczna

”

*Kiedy dostrzegasz coś istotnego, jesteś w stanie podążyć
w tym kierunku z wolnymi rękoma i nogami,
abyś mógł to czuć, działać, tworzyć i współuczestniczyć.
To jest właśnie elastyczność psychiczna.*

STEVEN C. HAYES¹¹

Jedno z moich wczesnych wspomnień związane jest z przeżywaniem cudzych tragedii. Kiedy z radia lub telewizji dobiegały informacje o nietrzeźwym kierowcy, który spowodował śmiertelny wypadek i sam uszedł z życiem, jeden z towarzyszących mi dorosłych zastanawiał się na głos, jak to możliwe, że tak często nietrzeźwy sprawca wychodzi z wypadku bez szwanku, a tymczasem niewinni poszkodowani tracą zdrowie lub giną. Jako nadwrażliwemu chłopcu, to pytanie towarzyszyło mi wielokrotnie przy różnych okazjach. Aż pewnego razu jeden z ku-

¹¹ Steven Hayes (ur. 1948) — amerykański psycholog kliniczny, psychoterapeuta, autor książek. Współtwórca nurtu znanego jako terapia akceptacji i zaangażowania (w skrócie ACT, od ang. *Acceptance and Commitment Therapy*).

zynów uchylił przede mną rąbka tajemnicy. „Wiesz, dlaczego pijak ma większe szanse na przeżycie karambolu?” — zapytał, a mi rozbłyśły z zaciekawienia oczy. Zanosiło się bowiem na to, że za chwilę jeden z wielkich sekretów otaczającego mnie świata zostanie rozwikłany. „Alkohol — kontynuował kuzyn tonem dydaktyka — sprawia, że nasze ciało wiotczeje”. Widząc brak zrozumienia na mojej twarzy, dodał: „Wiotczeje, czyli staje się bardziej plastyczne. Bardziej miękkie. Jak rozgrzana plastelina. I dzięki temu łatwiej dopasowuje się do zmiany miejsca i ruchu”. Niby rozumiałem, ale najwyraźniej nie wynikało to z wyrazu mojej twarzy, zatem mój „wykładowca” dodał na koniec: „Zastanów się, co łatwiej pokruszy się, gdy rzucisz tym o podłogę: wazon z twardego szkła czy plastikowy kubeczek? Trzeźwy ma ciało bardziej jak wazon, a pijany jak kubeczek. Już rozumiesz?”. Oczywiście. Wszystko stało się jasne.

Nie przypuszczałem, że powrócę do tej opowieści, przygotowując materiał terapeutyczny. A tym bardziej nie sądziłem, że metafora wazonu i kubka — dotycząca osoby nietrzeźwej — posłuży mi za... wzór. Ale niech to będzie kolejny przykład niejednorodności życia i jego niepoliczalnych odcieni czerni z bielą. Kiedy nasze przekonania na temat nas samych i świata, w którym żyjemy, przypominają twardego wazon, może łatwo dojść do tragicznego zderzenia z podłożem, po którym zostaną drobne kawałki. Gdy jednak mamy w sobie więcej elastyczności, jak zdolny do odkształceń plastik, nawet wielki impet nie pokruszy naszego budulca. I wcale nie jest to zachęta do picia alkoholu ani tym bardziej prowadzenia pod jego wpływem auta. Jest to zachęta do mniej kurczowego trzymania się konkretnych myśli, zwłaszcza gdy dostrzegamy ich nieużyteczność.

Elastyczność psychiczna, szeroko opisywana przez terapeutów nurtu akceptacji i zaangażowania (w skrócie terapii

ACT), to właściwość czyniąca nas bardziej odpornymi na przykre doświadczenia. Albert Ellis, który w momencie powstania terapii ACT był 70-letnim seniorem¹², nazywał taką postawę racjonalną elastycznością. Bez względu jednak na niuanse słowne, ważne, że dzięki bardziej elastycznej postawie możemy przekonać się, że świat nie musi być taki, jak go sobie wyśniliśmy, a mimo tego możemy być w tym świecie szczęśliwi. Albert Ellis sformułował katalog wytycznych umożliwiających wypracowanie w sobie takiej postawy. Głoszą one:

1. Zamiast kurczowego trzymania się jednej tylko metody rozwoju lub wsparcia warto otworzyć się również na inne, mogące okazać się pomocnymi. Nikt nie ma patentu na nieomyślność oraz na skuteczność terapeutyczną. Istnieje mnóstwo różnych dróg, z których wiele okazać się może wartymi przejścia.
2. Istnieją alternatywne rozwiązania problemów, bo zawsze istnieje inny punkt widzenia. To niemal przykazanie REBT, ponieważ dzięki niemu uświadamiamy sobie, że na wiele spraw można spoglądać z różnych perspektyw.
3. Praca, relacje, samorozwój to wielkie wartości w naszym życiu, ale nie ma sensu czynić z nich dogmatów, mających jeden określony kształt i będących nienaruszalnymi w każdych okolicznościach. Otóż i nasza praca, i nasze relacje nie zawsze będą takimi, jak je sobie wymarzyliśmy. I warto pogodzić się z tym, że czasem możemy mieć pod górkę. Nie chodzi tutaj o akceptację niepowodzenia, lecz faktu, że może ono wystąpić. Jest to kwestia pogodzenia się z tym, że życie miewa różne odcienie. Jeśli będziemy oczekiwali bezwzględnie samej bieli, niechybnie się rozczarujemy.

¹² Albert Ellis urodził się w 1913 roku, z kolei terapia akceptacji i zaangażowania powstała w latach 80. XX wieku.

4. Absolutyzowanie i podnoszenie rozmaitych spraw do rangi dogmatu z reguły utrudnia zdrowe funkcjonowanie, gdyż zmniejsza naszą elastyczność. Dogmat ze swej definicji jest czymś nienaruszalnym, a wiemy, że życie to potok zmienności. Możemy kultywować dogmaty w ramach systemu religijnego, jeśli jednak dogmatyzujemy i absolutyzujemy swoją codzienność, może przerodzić się ona w więzienie o zaostrowym rygorze.
5. Nie wymagajmy za wiele od innych. Im mniej będziemy wymagać, tym mniejsze będzie nasze rozczarowanie, gdy nie otrzymamy tego, na czym nam zależy. Nie oznacza to bynajmniej oziębłości czy rozluźniania ważnych dla nas relacji. To raczej większe zrozumienie dla cudzej niedoskonałości i przyjęcie z otwartością faktu, że nie zawsze wszyscy będą spełniali nasze oczekiwania.
6. Zaakceptujmy fakt, że urodziliśmy się z tendencjami do samorealizacji, ale również z tendencjami do autodestrukcji. Jedno i drugie możemy pielęgnować niezwykle owocnie. Jeśli jednak spojrzymy na sprawę obiektywnie, odkryjemy, że mamy w ręku dużą moc. Moc kształtowania swojego życia. Ale warto przy tym pamiętać, że mimo naszych starań nie zawsze będzie ono perfekcyjne.
7. Bezwarunkowo akceptujmy siebie jako istotę ludzką oraz innych jako istoty ludzkie dążące do szczęścia. Nie oznacza to akceptacji dla wszystkich słów, myśli, odczuć, emocji, czynów, postaw czy dokonań. A jedynie (i aż) dla naszego człowieczeństwa, z którym przychodzimy na ten świat początkowo całkiem bezbronni.

Warto zaakceptować niepewność losu. Bo w istocie nie wiemy, co nam się przydarzy. Do pewnego stopnia możemy sprawować kontrolę nad biegiem zdarzeń, ale jest ona ogra-

niczona przez niezliczone czynniki, które mogą niespodziewanie zmienić obrót spraw. Dlatego, jak pisał dr Ellis, „możesz zaakceptować prawdę, że nie masz władzy nad tym, co nazywamy »losem«, i nad wieloma wypadkami, jakie mogą ci się przydarzyć. Jeśli jednak będziesz gorączkowo przekonywał samego siebie, że musisz kontrolować te wszystkie niebezpieczne zdarzenia, i tak ci się to nie uda, a nawet jeśli uda ci się to częściowo, znacznie ograniczysz w ten sposób własną wolność i własne życie”¹³.

ĆWICZENIE

Wybierz plastelinę lub modelinę w dowolnym kolorze — najlepiej takim, który podoba Ci się najbardziej — a następnie ugniataj ją w dłoni niczym ciasto aż do momentu, gdy stanie się miękka i plastyczna. Następnie utwórz z niej symbol, który może przypominać Ci o tym, że warto czasem nieco odpuścić. Że warto być elastycznym, otwartym na doświadczenia i alternatywne poglądy. Niech to będzie symbol Twojej nowej elastyczności psychicznej.

¹³ A. Ellis, *Jak zadbać o własne szczęście*, Kraków 2008, s. 90.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

ŻYJ PEŁNIEJ. SPOKOJNIEJ. NARESZCIE SZCZĘŚLIWIE!

Szybkie tempo pracy, niepewna przyszłość, stres, nieprzepracowane trudne epizody z dzieciństwa, konflikty z bliskimi — wszystko to negatywnie oddziałuje na psychikę. Cierpimy, chorujemy, życiową energię zużywamy na przetrwanie. I na szukanie pomocy w coraz dłuższych kolejkach do psychiatrów i terapeutów. Albo też, jeśli warunki i koszty leczenia są dla nas nieakceptowalne, zgłaszamy się po ratunek do znachorów, którzy obiecują, że w magiczny sposób wyprowadzą nas na prostą.

Zaraz, zaraz. A gdyby tak, korzystając z zasobów, które już posiadamy, z małą pomocą skutecznego poradnika pokonać napotkane przeszkody, jakie rzuca nam los, otoczenie i — przede wszystkim — własna psychika?

To książka przeznaczona dla wszystkich, którzy chcą żyć spokojniej, pełniej i szczęśliwiej. Można z niej korzystać samodzielnie lub potraktować ją jako wsparcie podczas terapii — to zależy od indywidualnej potrzeby. W stu składających się na ten przewodnik krótkich rozdziałach-sesjach znajdziesz szereg technik i narzędzi, które pomogą Ci przebudować w dobrą stronę utrwalone przez lata negatywne mechanizmy myślenia i działania.

**WAŻNE! Z SESJI NIE MUSISZ KORZYSTAĆ
CODZIENNIE ANI ODBYWAĆ ICH PO KOLEI —
TEMPO I CHARAKTER PRACY ZALEŻĄ OD CIEBIE.**

Patroni medialni: **charaktery Psychologia**
magazyn psychologii w praktyce

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-7205-4



9 788328 372054

cena: 59,00 zł