

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Warsztaty samodoskonalące. Program walki z lękiem i depresją. Wydanie II

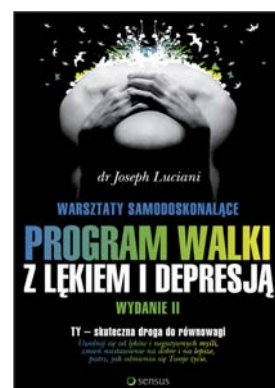
Autor: Joseph J. Luciani

Tłumaczenie: Marcin Kowalczyk

ISBN: 978-83-246-1406-6

Tytuł oryginału: [Self-Coaching: The Powerful
Program to Beat Anxiety and Depression,
2nd Edition, Completely Revised and Updated](#)

Format: A5, stron: 312



TY – skuteczna droga do równowagi

- Uwolnij się od lęków i negatywnych myśli
- Zmień nastawienie na dobre i na lepsze
- Patrz, jak odmienia się Twoje życie

Czujesz lęk i niepokój? Czasem trudno Ci zasnąć lub budzisz się w środku nocy i rozmyślasz o swoich problemach? Nieustannie się zamartwiasz? A może nawet dopada Cię panika? Takie nastawienie może Cię wyniszczyć. Nie pozwól na to. Potrzeba Ci siły i spokoju ducha, by uciszyć te wszystkie demony. Możesz zwalczyć lęk i depresję, a także sprawić, że Twoje życie znów nabierze znaczenia. Po pierwsze powiedz sobie: „Tak, chcę to zmienić, zasługuję na to”. Powiedz to TERAZ.

Możesz nie wierzyć w umiejętności psychoanalityków lub nie mieć do nich zaufania – to Twoja decyzja. Nigdy jednak nie przestawaj ufać sobie. Kieruj się własną intuicją i inteligencją. Wesprzyj siebie samego w dążeniu małymi krokami do wielkiej zmiany. Dr Joseph Luciani pomoże Ci zrozumieć Twój stan emocjonalny i targające Tobą uczucia. Wskaże Ci także proste techniki wypierania negatywnych schematów myślowych. Jego metoda pomogła już tysiącom ludzi na całym świecie. Walka toczy się o Twoje życie, więc warto ją podjąć!

Bez tajemnic:

- destrukcyjny wpływ braku poczucia bezpieczeństwa,
- „Rozmowa z Samym Sobą” jako technika wsparcia,
- motywacja – jak zagrzewać się do walki,
- zamartwianie się – ucieczka z błędnego koła,
- Twój typ osobowości – indywidualna terapia.

Odrzuć ten strach!

Spis treści

Wstęp	7
Podziękowania	9
Wprowadzenie	11
Część I	Czym jest Self-Coaching? 19
	1. Nowa autoterapia 21
	2. Siedem zasad uzdrawiania metodą Self-Coaching 37
Część II	Problemy, które Self-Coaching może rozwiązać 45
	3. Docieramy do sedna problemu 47
	4. Depresja 61
	5. Lęk 77
	6. Osobowość wrażliwa na kontrolę 89
	7. Brak poczucia bezpieczeństwa a zaufanie do samego siebie 107
Część III	Self-Coaching — opis programu i jego realizacja 123
	8. Rozmowa z Samym Sobą 125
	9. Rozmowa z Samym Sobą — trzy proste kroki 139
	10. Rozmowa z Samym Sobą: Wykończenie Uderzenia 167
	11. Motywacja 189

Część IV	Self-Coaching:	
	praca z poszczególnymi typami osobowości	203
	12. Self-Coaching dla Zamartwiaczy	205
	13. Self-Coaching dla Jeży	217
	14. Self-Coaching dla Żółwi	231
	15. Self-Coaching dla Kameleonów	247
	16. Self-Coaching dla Perfekcjonistów	261
Część V	Self-Coaching na całe życie	283
	17. Pożegnanie z lękiem i depresją	285
Dodatek A	Dziennik ćwiczeń	297
Skorowidz		303

CZĘŚĆ II

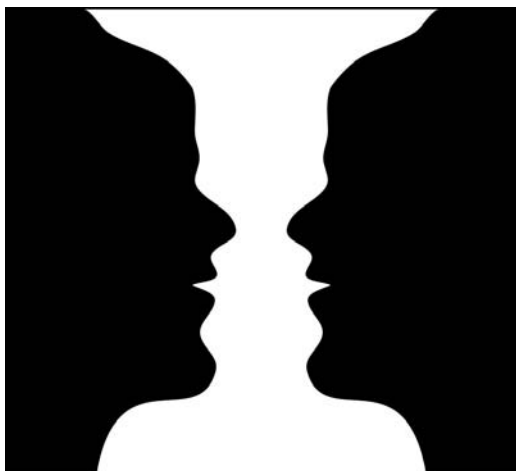
Problemy, które Self-Coaching może rozwiązać

3

Docieramy do sedna problemu

Większość osób uważa, że lęk i depresja to dwa całkowicie oddzielne, niepowiązane ze sobą problemy. Tak jednak nie jest. Chociaż przejawiają się inaczej, to jednak w rzeczywistości są ściśle ze sobą powiązane. Gdy dostrzeżesz ten związek, lepiej zrozumiesz trapiące Cię problemy.

Lęk i depresja mogą występować samodzielnie, całkowicie niezależnie od siebie. Czasem lęki prowadzą do depresji, a czasem w przebiegu depresji wkradają się elementy niepokoju. Miałem pacjentów, którzy szaleli z niepokoju, a za chwilę zamykali się w sobie nękani depresją. Byli pełni obaw, zwątpienia w swoje możliwości, targały nimi przeróżne myśli, boleśnie odczuwali brak poczucia bezpieczeństwa, strach, apatię i przemęczenie. Otwarta pozostawała jedna kwestia: w jaki sposób te tak różne doświadczenia mogą mieć ze sobą aż tyle wspólnego? Zamiast próbować opisywać wszystkie te oczywiste różnice, najpierw je zilustruję. Przyjrzyj się rysunkowi na stronie 48. Co widzisz — wazę czy dwie twarze? Jeśli zobaczyłeś wazę, wróć i spróbuj dostrzec dwie twarze. Jeśli zobaczyłeś dwie twarze, wróć i spróbuj dostrzec wazę.



Ten rysunek ilustruje zjawisko, które w psychologii określane jest figurą i tłem. To, co dostrzeżesz jako pierwsze — czyli to, co będzie dla Twojego oka pierwszym planem — nazywa się figurą. Tło to obszar, na którym znajduje się postrzegana przez Ciebie figura (bez względu na to, czy jest to waza, czy profile dwóch twarzy). Jeśli dostrzegłeś najpierw wazę, to prawdopodobnie nie dostrzegłeś dwóch twarzy, które stanowiły dla Ciebie tło. A teraz wróć do rysunku i przyjrzyj mu się ponownie. Spróbuj zobaczyć wazę, a następnie dwie twarze. Zwróć uwagę, iż to, na czym się koncentrujesz, zdaje się wychodzić „do przodu”, a tło gubi się i rozmywa.

Jeśli odczuwasz niepokój, to wysuwa się on na pierwszy plan. Jest wszystkim, co dostrzegasz. Możesz nawet nie podejrzewać, iż w tle może kryć się depresja, która przyczynia się do Twoich problemów. I odwrotnie. Jeśli dręczy Cię depresja, możesz podejrzewać, iż w tle kryje się lęk. Dlaczego? Ponieważ zarówno lęk, jak i depresja wypływają z tego samego źródła — braku poczucia bezpieczeństwa. Są to po prostu dwie różne strategie, które mają na celu chronienie Cię. Lęk czyni to poprzez wydatkowanie energii, a depresja poprzez jej oszczędzanie.

Ken, 40-letni prawnik, doświadczył prawdziwej mieszanki depresji i niepokoju w kilka dni po tym, jak otrzymał prestiżową sprawę. Po kilku tygodniach takich cierpień doszedł do wniosku, że musi poznać ich przyczynę. Każdego ranka budził się roztrzęsiony i zdenerwowany. „Czułem nieustanne dreszcze. Miałem to okropne uczucie lęku i paniki. Po każdym napadzie paniki nadciągała depresja. Czułem się naprawdę fatalnie! Zacząłem brać wolne i leżałem całymi dniami w łóżku. Pragnąłem tylko tego, aby zostawiono mnie w spokoju”.

Przez całą swoją karierę zawodową Ken czekał na taką przełomową sprawę. Teraz w końcu znalazł się w świetle jupiterów. Ale wtedy ujawniły się jakieś stare obawy wynikające z braku poczucia bezpieczeństwa i to, co miało być życiową szansą, stało się jego zgubą. Wszystko zaczęło się od zwątpienia we własne możliwości, które szybko przerodziło się w paniczne rozmyślania i analizowanie przeróżnych scenariuszy (myślenie „co jeśli”). Lęk i depresja były przejawem ostatnich prób zapanowania nad sytuacją, która w oczach Kena stanowiła dla niego zagrożenie. Wszystko to wskutek braku poczucia bezpieczeństwa.

Może się wydawać dziwne, że lęk i depresja stanowią próby odzyskania kontroli, ale reakcje Kena wyraźnie tego dowodzą. Gdyby ze względu na chorobę nie mógł wyjść z domu, to musiałby zrezygnować z prowadzenia tej sprawy (co, niestety, w rzeczywistości uczynił) i w ten sposób usunąłby potencjalnie groźną sytuację, którą utożsamiał z utratą kontroli. Ponieważ Ken rzeczywiście zrezygnował ze sprawy, w ten sposób eliminując ryzyko publicznego niepowodzenia i ośmieszenia się (a więc utraty kontroli nad sytuacją), możemy dojść do wniosku, że jego niepokój i depresja uchroniły go przed tym, czego się najbardziej obawiał. Ale koniec sprawy nie oznaczał wcale końca niepokoju. Depresja pogłębiła się jeszcze bardziej i Ken musiał zwrócić się do mnie z prośbą o terapię.

Refleksja

Jeśli pozwolisz lękom sterować swoim życiem,
to możesz się z nim pożegnać.

Bez względu na to, czy cierpisz na stany lękowe, depresję lub masz symptomy obu tych stanów, próbujesz — podobnie jak Ken — w jakiś sposób obronić się i odsunąć od siebie coś, co uważasz za zagrożenie dla swojego bezpieczeństwa. Ale nie musisz przecież korzystać w tym celu z prymitywnych, nieskutecznych i destrukcyjnych strategii. Self-Coaching to metoda, która nie tylko nauczy Cię kontrolować własne problemy, ale także prowadzić życie wolne od nich.

Omylni doradcy

Sposób, w jaki postrzegasz świat, interpretujesz swoje doświadczenia, a nawet cała Twoja filozofia życiowa są efektem Twojego wychowania i środowiska, z jakim się utożsamiasz. Podobnie jak strumień górski kształtuje krajobraz wokół siebie — skały, wzniesienia, lasy — tak samo Twoje dotychczasowe doświadczenia, tak pozytywne, jak i negatywne, ukształtowały Twój profil psychologiczny i na niego wpłynęły. Dziecko, które doświadcza odrzucenia, traumatycznych doświadczeń, kłótni rodzinnych, zaniedbania lub rozvodu rodziców, może patrzeć na świat przez pryzmat lęku i depresji. Takie dziecko zawsze będzie pragnęło więcej bezpieczeństwa — nigdy nie będzie miało go dość. Natomiast dziecko, które będzie zaznawało ciągłej miłości rodziny i przyjaciół, może rozwinać w sobie ogromny apetyt na przygodę i niebezpieczeństwo. Żadne szczyty nie będą dla niego nie do zdobycia. Oboje dzieci żyją w tym samym świecie — inaczej jednak go postrzegają.

Rany odniesione w dzieciństwie, tak fizyczne (wypadki, choroby, przypadki hospitalizacji itp.), jak i psychologiczne (odrzucenie, frustracja, rozbita rodzina, zaniedbanie, przemoc itp.), są nieuniknione. Z tego rodzi się brak poczucia bezpieczeństwa, który jak bluszcz obrasta

psychikę i wpływa na powstanie destruktywnych wzorców myślenia i postrzegania świata. Z czasem zaczyna się to negatywnie odbijać na sile i wytrzymałości psychiki, prowadząc do poczucia braku kontroli i sprawiając, że stajemy się narażeni na problemy o podłożu emocjonalnym. Jeśli przechodzisz trudny okres życia, lęk i depresja są naturalnymi — choć błędnymi — próbami odzyskania kontroli nad własną egzystencją.

Chociaż i lęk i depresja są stanami negatywnymi, to jednak gdy dopadają nas problemy, szukamy pomocy ze wszystkich stron. Niepokój lub depresja są dowodem na to, że skończyły się nam konstruktywne możliwości — tak przynajmniej było dotychczas, ponieważ odłąd nową alternatywą jest dla nas Self-Coaching.

Refleksja

Życie nie tworzy niepokoju lub depresji; Ty tak.

Stres: wszystko zależy od nas samych

Dotknij gorącego piecyka, a natychmiast odruchowo cofniesz rękę. Lęk i depresja wydają się być raczej podobnymi reakcjami obronnymi na stres niż metodami obrony przed utratą poczucia bezpieczeństwa. Jeśli życie stawia nas w dramatycznej sytuacji, czy to nie „życie” staje się źródłem niepokoju i depresji? Czyż trauma nie jest równie traumatycznym przeżyciem dla wszystkich? Czasem, ale nie zawsze. Dla większości osób kontrola inspekcji skarbowej jest doświadczeniem przykrym, ale nie wszyscy postrzegają ją i reagują na nią jednakowo. To samo dotyczy wypadku samochodowego czy utraty pracy. Choć w przeszłości mogłeś reagować na takie wydarzenia w sposób odruchowy, Self-Coaching nauczy Cię, że życie nie jest rozgrzanym piecykiem i destrukcyjne emocje nie pojawiają się automatycznie. Zanim padniesz ofiarą niepokoju i depresji, wyciągnij naukę z sytuacji, w jakiej znalazł się Tom:

Tom, mężczyzna w średnim wieku, stracił dłoń w wypadku przy pracy. Kilka miesięcy po tym wydarzeniu zgłosił się do mnie z prośbą o pomoc w rozwiązaniu problemów małżeńskich. Przeprowadziłem z nim kilka sesji, podczas których mówił o swoich frustracjach związanych z żoną. Ponieważ nigdy nie wspomniał o wypadku, nabrałem podejrzenia, że wypiera ten fakt i próbuje unikać zmierzenia się ze swoją tragedią. Zapytałem go więc, co myśli o stracie dłoni i usłyszałem: „Nie przeszkadza mi to, mam przecież drugą rękę”. Na prawdę wcale nie żartował! Po kilku miesiącach terapii okazało się, że wypadek rzeczywiście nie miał wiele wspólnego z problemami małżeńskimi Toma. Jak łatwo się domyślić, jeśli chodzi o tak traumatyczne przeżycie i nagłą utratę kontroli, Tom okazał się prawdziwym wyjątkiem. Dla kontrastu mógłbym przytoczyć przykład pacjenta, który popadł w depresję, gdy utracił ząb trzonowy.

Tom jest żywym dowodem na to, że w traumatycznym przeżyciu ważniejsze jest to, jak sobie to wyjaśnimy (lub czego sobie nie wyjaśnimy), niż rzeczywiste wydarzenie. Owszem, Tom jest wyjątkiem i dla zdecydowanej większości osób utrata ręki byłaby *okropnym przeżyciem*, ale należy pamiętać, że to nie to, co się dzieje w życiu, wywołuje urazy, ale sposób, w jaki interpretujemy te wydarzenia. Tylko i wyłącznie *Ty możesz zdecydować*, co jest dobre lub złe, co jest niebezpiecznie lub bezpieczne, co jest trudne, a co druzgocące, kto jest przyjacielem, a kto wrogiem.

Depresja i lęk to kwestia wyboru

Jedno jest pewne — niepokój i depresja, bez względu na to, czy są łagodne, czy poważne, zawsze mają negatywny wpływ na jakość życia. Wiele osób wzrusza ramionami, przyjmując, że ich los jest czymś nieuniknionym. Mówią: „Nic nigdy nie dzieje się z korzyścią dla mnie, po co więc mam się przejmować?”. Inni mogą rozpaczliwie poszukiwać sposobów odzyskania kontroli nad swoim życiem: „Gdybym tylko miał tę pracę (samochód, awans, chłopaka, tytuł naukowy, dom), to czułbym się lepiej”.

Niektórzy nie podejmują żadnych działań, próbując pasywnie dostosować się do sytuacji, ale czy można dobrze wpasować się w życie pełne frustracji i udręki? Może zdasz sobie sprawę z tego, że nie żyjesz pełnią życia, ale jaki masz wybór?

Najważniejszym słowem jest właśnie *wybór*. Pozwól, że to wyjaśnię.

Gdy wpadniemy w macki braku poczucia bezpieczeństwa, nie tylko narzuci nam to sposób postrzegania świata, ale także samego siebie. Nie jest niczym niezwykłym, że ludzie utożsamiają się z własnymi problemami. Możesz na przykład uwierzyć, że jesteś osobą nerwową, przygnębioną, drażliwą lub gorszą od innych. Gdy przychodzi do mnie kolejny pacjent i mówi mi: „Jestem w depresji”, nie marnuję czasu i od razu pokazuję mu faktyczny stan rzeczy: „Nie, to nie *Ty* jesteś w depresji, tylko jakaś część Ciebie. Nie jesteś swoją depresją!”. To proste rozróżnienie — oddzielenie samego siebie od symptomów — jest pierwszym krokiem na drodze ku zrozumieniu, że masz jakiś wybór. Gdy wpadniesz w szaleńczy wir problemów psychologicznych, może Ci się wydać wręcz niemożliwe, że depresja, lęk i panika to tylko przemijające wydarzenia w Twoim życiu, które na krótko wtargnęły w Twoją zdrową naturę. Chociaż zdystansowanie się od własnych problemów może wydawać się niemożliwe, to jednak można to osiągnąć. Wpis Lucy na mojej witrynie internetowej dobrze to obrazuje:

Jestem całkowicie przytłoczona całym tym zgiełkiem, który mam w głowie. Próbuję przestać się zamartwiać, ale wszystkie te głosy mówią mi: „Nie masz żadnych podstaw do tego, by czuć się teraz spokojna i szczęśliwa” oraz „A co będzie, jeśli przydarzy się coś okropnego?”. Próbuję przekonać samą siebie, że te myśli są absurdalne, ale są one takie realne. Zamartwianie się wydaje mi się czymś realnym, a ignorowanie zmartwień zdaje się być życiem w świecie fantazji.

Ponieważ zmartwienie, które tkwi w mojej głowie, wydaje się realne, to brakiem odpowiedzialności z mojej strony byłoby, gdybym przestała go słuchać. Wydaje mi się, że jestem zdecydowana podważać i sabotować mój własny spokój i szczęście! Czy to ma jakiś sens? Lęk i niepokoje mają tak przemożny wpływ na moją egzystencję, że trudno mi funkcjonować w codziennym życiu.

Tak brzmiała moja odpowiedź:

Nie, to nie *Ty* zdecydowałaś się sabotować własne szczęście, ale Twój nawyk odczuwania niepokoju i zamartwiania się! Tak bardzo zaczęłaś się identyfikować ze swoim przesiąkniętym niepokojem sposobem myślenia, że trudno jest Ci oddzielić to, co zdrowe, od tego, co niezdrowe. Wiele lat temu, gdy rzuciłem palenie, tak bardzo identyfikowałem się z tym nawykiem, że do dziś czuję zakłopotanie, gdy mam rozmawiać o wszystkich tych dzikich myślach, które wtedy przebiegały mi przez głowę. Doszło do tego, że pewnego razu poprosiłem żonę, aby podała mi powody, dla których miałbym chcieć dalej żyć. Nie miałem depresji czy skłonności samobójczych, nic z tych rzeczy; po prostu byłem zdezorientowany, gdyż wszystko, co przyjemne, kojarzyłem tylko i wyłącznie z paleniem. Mój nałóg rządził moją percepcją, moimi obawami i mną samym — byłem całkowicie zdezorientowany. Tak właśnie się dzieje, gdy zaczynasz identyfikować się z własnym nawykiem — bez względu na to, czy jest to palenie, brak szczęścia, lęk czy depresja — po prostu tracisz właściwą perspektywę.

Właśnie ze względu na takie typowe zamieszanie powodowane przez lęk i depresję opracowałem technikę Rozmowy z Samym Sobą, która pozwala nabrać dystansu i odciąć się od różnych wypaczeń i zniekształceń wywołanych brakiem poczucia bezpieczeństwa. Gdy tylko uda Ci się odseparować samego siebie od swoich problemów, prawda da znać o sobie z całą mocą. Dzięki technice Rozmowy z Samym Sobą pozostaje już tylko kwestia wyboru, czy zyskasz poszukiwany spokój i szczęście.

Istnieje także możliwość, że nigdy nie zrozumiesz tego, iż masz wybór i możesz nie odczuwać depresji czy niepokoju. Jesteś jak pies na smyczy — określony sposób myślenia (smycz) zmusza Cię w końcu do pogodzenia się z życiem w ciągłym cierpieniu. Metoda Self-Coaching pokaże Ci, że masz wybór. Bez względu na to, jak długo brakuje Ci poczucia bezpieczeństwa, gdy tylko nauczysz się zastępować negatywny, pełen wątpliwości sposób myślenia bardziej dojrzałym, odpowiedzialnym myśleniem, niepokój i depresja nie będą już dłużej zanieczyszczać Twojego życia.

„Ja mam myśleć inaczej!”. Zdaje Ci się to niemożliwe? Tak właśnie uważała moja córka Lauren, gdy dowiedziała się, że weźmie udział w sztafecie szkolnej i będzie musiała podczas zawodów przebiec dystans 1500 metrów. Przy kilku pierwszych próbach wspólnego joggingu łąpała ją kolka i musiała iść. Zniechęcona zaczęła zastanawiać się, czy kiedykolwiek uda jej się przebiec taki dystans. Próbowałem podnieść ją na duchu i zapewnić o tym, że jest w stanie to zrobić. Rozprawiałem o znaczeniu odpowiedniego treningu i wyjaśniałem jej, że to naturalne, iż jej organizm broni się przed tak dużym wysiłkiem, który może doprowadzić go na skraj wyczerpania. Aby przebiec 1500 metrów, musi najpierw wytrenować swoje ciało, zmuszając je w ten sposób do tego, co wydaje mu się nienaturalne.

Rozpoczęła regularne treningi. Pilnie monitorowaliśmy postępy i po kilku tygodniach bez problemu przebiegała milę. Aby uzyskać lepsze czasy, musiała poprawić wytrzymałość i prędkość, dwa kolejne aspekty, które należało uwzględnić w jej treningu. Wykorzystując moje własne doświadczenie z udziału w maratonach, wspólnie opracowaliśmy program obejmujący dłuższe dystanse, treningi szybkościowe i biegi pod górkę. Dzięki treningom jej organizm zaczął przyzwyczajać się do wysiłku, który jeszcze kilka tygodni wcześniej wydawał się być ponad jej siły. W miarę jak zbliżał się termin zawodów, odczuwała coraz większe zdenerwowanie, ale była dobrze przygotowana. Puchar, który wtedy zdobyła, do dziś stoi dumnie na półce w jej pokoju.

Program treningowy metody Self-Coaching również dla Ciebie okaże się receptą na sukces. Oczywiście, początkowo będziesz miał wrażenie, że to, co robisz, jest nienaturalne. „Co? Chcesz, żebym miał więcej ufności? Ja zawsze byłem podejrzliwy!”. A jednak Ty, jako osoba, Twój image, to, z czym się identyfikujesz, jest niczym więcej jak przyzwyczajeniem, które odzwierciedla doświadczenia całego Twojego życia. Ponieważ Twoja osobowość została wyuczona, to zgodnie z podstawową zasadą programu Self-Coaching można jej rzucić wyzwanie, oduczyć się jej i zastąpić zdrowszymi możliwościami.

Neurotyczne postrzeganie samego siebie zostało ukształtowane na etapie wczesnych lat rozwoju. To właśnie dlatego lęk lub depresja często charakteryzują się prymitywnymi i dziecięcymi cechami. Zastanówmy się nad problemami, które trapią Erica:

Sam siebie doprowadzam do szaleństwa! Nieustannie się martwię. Gdy ktoś jest przeziębiony, zaraz zaczynam się bać, że ja też się zarażę. Gdy słyszę, że u jakiejś znanej osoby wykryto raka, zaraz zaczynam odczuwać niepokój. Boję się, że szef skrytykuje moją pracę. Nie chcę, by na mnie krzyczano. Czuję się taki bezbronny i przerażony. Pragnę jedynie odrobiny bezpieczeństwa. Wydaje mi się, że świat jest ogromnym, brzydkim miejscem, do którego ja po prostu nie pasuję. Mam wrażenie, że coś mnie przeżuje i wypłuje. Jestem jak dziecko. Gdyby te słowa usłyszała moja żona, to padłaby trupem. Przed nią ukrywam moje lęki. Wydaje jej się, że jestem takim normalnym człowiekiem. Prawda zaś jest taka, że na pewno daleko mi do normalności!

Gdy byłem dzieckiem, cierpiałem na poważną chorobę nerek i nie mogłem chodzić do szkoły przez całą trzecią klasę. Gdy już się wyleczyłem, matka nadal nieustannie się o mnie martwiła. Robiła wszystko, aby nikt nie mógł mnie skrzywdzić. Szkoda, że nie mogłeś usłyszeć, jak rozmawiała z moim trenerem z małej ligi po tym, jak nakrzyczał na mnie, gdy zawałem mecz. Pewnego razu, gdy pewien szkolny osiłek zagroził, że mnie pobije, zażądała — i otrzymała — pisemne przeprosiny chłopaka i jego rodziców! Muszę przyznać, że byłem nadmiernie chroniony, ale dzięki temu nigdy nie musiałem się niczym martwić. Wiem, że to chore, ale dziś brakuje mi tego poczucia bezpieczeństwa. Nie miałem żadnych trosk i to było wspaniałe uczucie.

Czasem, gdy dzieje się coś naprawdę strasznego i zaczynam wpadać w panikę — nigdy o tym nikomu nie mówiłem — przyłapuję się na tym, że ssę kciuk! Przyznanie się do tego jest dla mnie naprawdę bolesne; pisząc to, płaczę. Wydaje się, że nigdy nie dorosłem.

Eric to ktoś, kogo nazywamy Puer Aeternus — archetyp wiecznego chłopca, człowiek, który nigdy nie dorasta.

Przyjrzyj się teraz przejawom własnego niepokoju lub depresji. Jak dziecinne są niektóre z Twoich reakcji? Są dziecinne, ponieważ zostały wymyślane przez dziecko — jakim wtedy byłeś. Chociaż minęło kilkanaście lub kilkadziesiąt lat i zmieniłeś się pod wieloma względami, to jednak jeśli chodzi o Twoje nawyki wyrosłe z braku poczucia bezpieczeństwa, nic się nie zmieniło. Są tak prymitywne i wypaczone dzisiaj jak lata temu. Tak bardzo przywykłeś do życia ze swoimi obawami, że nawet nie myślisz już o próbie zakwestionowania ich. Żyjesz z brakiem pewności siebie, ponieważ nigdy nie pomyślałeś, iż mogłoby być inaczej. Życie z neurozą wydaje Ci się już czymś naturalnym, choć na pewno nie uważasz tego za przyjemne.

Biorąc pod uwagę fakt, że nawyki kontrolowania i braku poczucia bezpieczeństwa są tak głęboko zakorzenione, oraz to, iż nawyków wcale nie zmienia się tak łatwo, jakie są prognozy dla Ciebie? Czy masz szansę na zmianę? Otóż prognoza jest *doskonała*, a to dzięki sekretnej broni, którą masz do dyspozycji. Tą bronią jest prawda. To naprawdę całkiem proste. Lęk i depresja nie są oparte na prawdzie, ale na fałszywych i zniekształconych wrażeniach i odczuciach, które nie są realne. Takie myśli jak: „Nikt mnie nie kocha”, „Nigdy nie odniosę sukcesu” czy „Jestem prawdziwą ofiarą losu” mogą wydawać Ci się prawdziwe (wydrapałbyś oczy każdemu, kto ośmieliłby się z Tobą nie zgodzić). Jeśli chcesz uwolnić się od niepokoju i depresji, musisz zacząć od rozwiązania problemu braku poczucia bezpieczeństwa. To tak jak z silnikiem — trzeba odciąć dopływ paliwa i zastąpić swoje dziecięce poglądy (fikcję), faktami. Możesz mieć bardzo wiele powodów, aby nienawidzić samego siebie lub swojego życia, ale prawda jest następująca — wszystko jest z Tobą w porządku i zawsze tak było.

Poznanie prawdy i życie tą prawdą są głównym celem treningu Self-Coaching. Początkowo może to się wydawać nienaturalne, ale zaufaj mi: życie zgodne z prawdą pozwoli szybko zmienić stare, destruktywne przyzwyczajenia i błędne przekonania. Sam zobaczysz, że życie teraźniejszością i rzeczywistością jest całkowicie naturalnym i przyjemnym doświadczeniem. Nadal jesteś sceptycznie nastawiony? Zapewniam Cię, że wszyscy pacjenci, z którymi kiedykolwiek pracowałem, nigdy nie chcieli

wrócić do starych przyzwyczajeń, gdy już udało im się zostawić za sobą dziecięce tęsknoty za poczuciem pełnego bezpieczeństwa i zaczęli prowadzić dojrzałe życie.

Wykluczenie przyczyn fizycznych

W kolejnych dwóch rozdziałach omawiam szczegółowo stany lękowe (niepokój) i depresję, ale zanim przejdziemy do tych dwóch zagadnień, muszę jeszcze poczynić jedno zastrzeżenie. Chociaż zdecydowana większość tych problemów ma podłoże psychologiczne, to jednak niektóre formy depresji i niepokoju mogą być wywołane problemami zdrowotnymi. Są to między innymi nadczynność i niedoczynność tarczycy, hipoglikemia (nadmiernie niski poziom cukru we krwi), zaburzenia hormonalne, choroby układu krążenia, choroby układu oddechowego, zaburzenia metabolizmu, choroby neurologiczne, infekcje wirusowe, zmęczenie, reakcja na leki oraz nadużywanie alkoholu, kofeiny i innych używek.

Zanim rozpocznieś jakiegokolwiek program samopomocy, powinienś najpierw wykluczyć możliwość, że lęk lub depresja mają podłoże fizyczne lub biologiczne. Prostim testem jest sprawdzenie, czy symptomom nie towarzyszą zniekształcone, negatywne myślenie, czy niedawno nie spotkało nas jakieś traumatyczne doświadczenie, nie zazналиśmy jakiegś straty lub nie cierpimy na jakiś chroniczny czynnik wywołujący stres. Jeśli nie, istnieje prawdopodobieństwo, że problem ma podłoże fizyczne i w takim przypadku należy zgłosić się do lekarza. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, należy poddać się dokładnym badaniom.

★ ★ ★

WSKAZÓWKA

Zanim poznasz szczegóły niepokoju i depresji w dwóch kolejnych rozdziałach, poświęć kilka minut na przeanalizowanie własnych zachowań i odczuć — tych, które najbardziej Ci przeszkadzają lub Cię niepokoją. Zastanów się, które problemy związane są z uczuciem lęku lub depresją albo też kombinacją obu tych czynników.

Pamiętaj, że lęk to reakcja obronna przyjmująca formę wydatkowania nadmiaru energii psychicznej, natomiast depresja opiera się na wstrzymywaniu tej energii. Pomóc może Ci tabela, na przykład taka jak ta poniżej. Po przeczytaniu dwóch kolejnych rozdziałów sprawdzisz, czy Twoja oparta na intuicji diagnoza okazała się prawidłowa.

Opis dokuczliwego zachowania lub myślenia	Depresja	Lęk	Lęk i depresja
1. Przez cały dzień dąsałem się. Dlaczego mnie tak potraktowała?	☒	☐	☐
2. Ubiegłej nocy nie mogłam zasnąć. Może on naprawdę mnie nie kocha? Co zrobić? Jestem taką nieudacznicą.	☐	☐	☒
3. Nie mogę uwierzyć, że naprawdę mu to powiedziałam! Co się ze mną dzieje? Co będzie, jeśli pomyśli, że mówiłam to na poważnie? Co będzie, jeśli to wszystkim rozpowie...?	☐	☒	☐

★ ★ ★

★ ★ ★

ĆWICZENIE

Kontynuacja

Po wypełnieniu tabeli poświęć chwilę i zastanów się nad swoim dokuczliwym zachowaniem. Pomyśl, czy możesz zidentyfikować jakieś prymitywne, dziecięce tendencje. To odkrycie okaże się bardzo ważne dla Twojego programu Self-Coaching.

★ ★ ★