

Anastasiia Kolendo-Smirnova

AUTOR

I JUŻ MNIE NIE BOLI!

PRAWDZIWE HISTORIE, SKUTECZNE TECHNIKI
I KROK PO KROKU DO LEPSZEGO ŻYCIA

*Zrozumieć.
Uwolnić.
Życ pełniej.*



REALNI
LUDZIE
REALNE
ZMIANY



Nie wiem, dlaczego pojawiłeś się w moim życiu. Ale się pojawiłeś. Wnosisz w moje życie kolory. A kiedy nie odpowiadasz, bardzo boli. Wiem przecież, że jestem twoim tlenem, twoim powietrzem i twoją długo wyczekiwaną Anastazją. Dlaczego więc tak bardzo boli, skoro to wszystko wiem?

Tak, tak, jestem psychologiem. Doskonale rozumiem, skąd bierze się ten ból. Po prostu nigdy wcześniej nie pracowałam nad sobą w tej kwestii. Teraz potrzebuję książki — przewodnika, który pomoże mi poradzić sobie z bolesną raną, którą noszę w sobie, a która tak naprawdę nie ma nic wspólnego z tobą.

Nie mam takiej książki. Dlatego ją napiszę.

Anastazja Kolendo-Smirnowa

Wstęp

Jestem pewna, że nieraz zdarzyło ci się czuć, jak boli serce. Ludzie wokół ciebie — bliscy, przyjaciele — próbują cię pocieszyć, wesprzeć i odwrócić twoją uwagę od tego, co się stało. Mówią: „Wszystko będzie dobrze”, „Czas leczyć rany”, „Musisz zająć się czymś innym” i tym podobne. Słuchasz tego wszystkiego, ale ból wcale nie słabnie. Wręcz przeciwnie. Takie rozmowy

czasem tylko go pogłębiają, bo zamiast zostać naprawdę wysłuchana, słyszysz kolejne rady i pouczenia, co powinnaś zrobić.

A przecież czasami wystarczy pozwolić człowiekowi się wygadać, żeby od razu poczuł ulgę. Niestety, w codziennych rozmowach rzadko dajemy sobie nawzajem taką możliwość.

Nie mogę cię wysłuchać. Mogę jednak podzielić się z tobą wiedzą, która — mam nadzieję — okaże się dla ciebie wsparciem. W moim życiu wiele razy brakowało mi właśnie czegoś takiego: informacji uporządkowanych w prosty i zrozumiały sposób, z których można korzystać samodzielnie.

Żeby jednak móc dziś jasno i zwięźle napisać, co konkretnie robić, kiedy serce pęka z bólu, potrzebowałam lat nauki i praktyki, a także wielu prób i błędów. Sama przechodziłam przez trudne stany emocjonalne, nie mając pod ręką takiej książki.

Na szczęście z czasem udało mi się opracować kilka prostych i skutecznych technik, które stosowałam zarówno w pracy z wieloma klientami, jak i na sobie. Zebrałam je w tej książce właśnie dla ciebie. Najpierw na prostym przykładzie pokażę ci, jak wykonywać poszczególne ćwiczenia, a następnie, posługując się historiami moich klientów — oczywiście ze zmienionymi imionami — pokażę, jak wykorzystywać opisany tutaj schemat pracy w różnych sytuacjach.

Nie zamierzam poświęcać zbyt wiele miejsca teorii — informacje te są powszechnie dostępne. Znacznie trudniej znaleźć konkretne ćwiczenia praktyczne. Nierzadko trzeba poznawać je krok po kroku podczas kosztownych szkoleń, a następnie samodzielnie łączyć różne podejścia i wybierać spośród nich te najbardziej przydatne.

Ponieważ piszę tę książkę również „dla siebie”, najważniejsza jest dla mnie odpowiedź na pytanie: **co konkretnie zrobić z tym bólem?**, a nie: **dlaczego to działa?** Mimo to postaram się również, przynajmniej pokrótce, wyjaśnić mechanizmy stojące za opisanymi metodami.

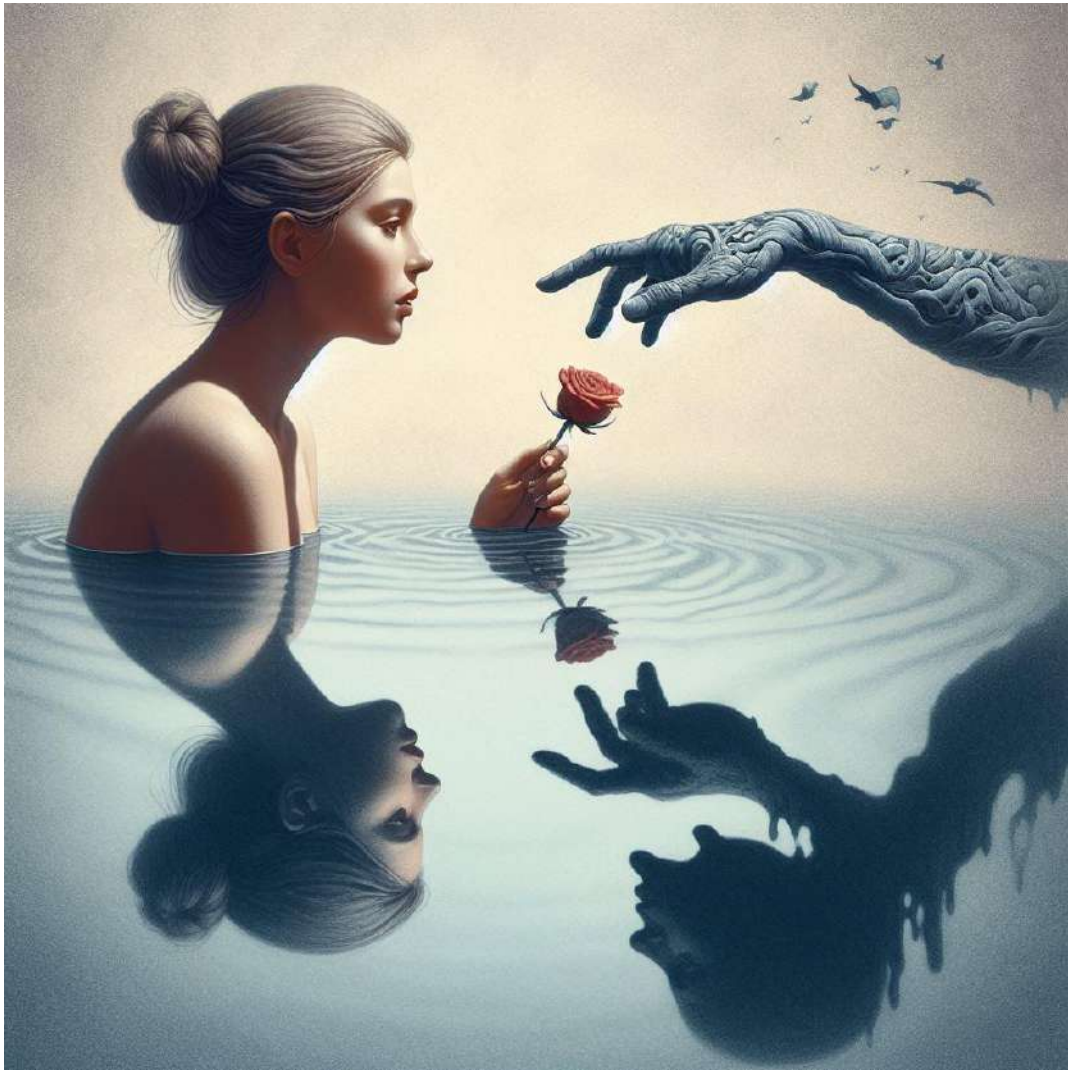
Część teoretyczną znajdziesz pod nagłówkiem „**JAK TO DZIAŁA**”. Będę przedstawiać ją prostym i zrozumiałym językiem. Jeśli teoria cię nie interesuje, możesz pomijać te fragmenty i od razu przechodzić do praktyki.

PRZECIWWSKAZANIA DO SAMODZIELNEGO STOSOWANIA TYCH TECHNIK

1. Rozpoznana schizofrenia, zaburzenia urojeniowe, zaburzenia schizotypowe, występowanie omamów lub objawów paranoidalnych. W takich przypadkach opisane w tej książce techniki nie powinny być stosowane samodzielnie.

2. Wiek powyżej 60 lat.

3. Poważne obciążenia somatyczne, w tym: zaawansowane zaburzenia endokrynologiczne, choroby nowotworowe, choroby krwi, serca, wątroby lub nerek w stadium dekompensacji, ostre choroby zakaźne, choroby genetyczne, poważne następstwa udaru mózgu, urazowe uszkodzenia mózgu, ołębienie, tendencje samobójcze, długotrwałe lub aktualne używanie substancji psychoaktywnych, długotrwałe stosowanie leków hormonalnych lub immunosupresyjnych, niedawno przebyta chemioterapia oraz długotrwała antybiotykoterapia. W takich przypadkach konieczna jest konsultacja z odpowiednim specjalistą przed podjęciem samodzielnej pracy z opisanymi technikami.



Spotkanie z bólem

Mówiąc o bólu, mam na myśli ból emocjonalny. Pierwszym krokiem jest uznanie, że ten ból istnieje. Z mojego doświadczenia w pracy z psychosomatyką wynika, że nieuświadomiony lub wypierany ból emocjonalny może z czasem zacząć manifestować się również poprzez dolegliwości fizyczne. Wtedy praca z nim może stać się trudniejsza.

Oceń swój ból emocjonalny w skali od 0 do 10, gdzie 10 oznacza najsilniejszy ból, jaki potrafisz sobie wyobrazić, a 0 — spokój i całkowity brak bólu. Zapisz wynik oraz datę, aby później móc obserwować, jak zmienia się jego natężenie.

Przypomnij sobie sytuację, w której odczuwasz ten ból szczególnie intensywnie. Zamknij oczy i spróbuj poczuć, w którym miejscu ciała go doświadczasz. Skup na nim uwagę.

Następnie zapisz myśli i przekonania na swój temat, które pojawiają się w tej sytuacji i sprawiają, że czujesz się tak źle. Innymi słowy: zastanów się, co wtedy myślisz, w co wierzysz i jakie znaczenie nadajesz temu, co się dzieje.

Ja oceniłam swój ból na **9 na 10**.

Mój ból pojawia się wtedy, gdy ukochany przez dłuższy czas mi nie odpowiada. Czuję go w okolicy serca, a potem mam wrażenie, jakby rozlewał się od gardła aż po brzuch.

„Myślę, że nie jestem mu potrzebna”.

„Myślę, że o mnie zapomniał”.

„Myślę, że nie jestem wystarczająco piękna i atrakcyjna”.

„Myślę, że jest ktoś inny, kto jest dla niego bardziej interesujący”.

„Myślę, że nie jestem wystarczająco dobra”.

Z logicznego punktu widzenia oczywiście nie postrzegam siebie w ten sposób. Kiedy jednak szczerze przyglądam się temu, co dzieje się we mnie w takich chwilach, odkrywam, że właśnie tego rodzaju myśli wywołują mój ból.

Może być ich oczywiście więcej. Jeśli z czasem zauważysz kolejne, możesz dopisać je do swojej listy. Na tym etapie po prostu stwórz własny wykaz. To będzie nasz punkt wyjścia.

Na mojej liście znajdują się zarówno **myśli** — punkty pierwszy, drugi i czwarty — jak i **przekonania** — punkty trzeci i piąty.

W tym kontekście myśl rozumiem jako przypuszczenie lub interpretację sytuacji, której prawdziwości nie możemy być całkowicie pewni. Często dotyczy ona również innej osoby, a więc kogoś, na czyje uczucia, decyzje czy zachowanie nie mamy bezpośredniego wpływu.

Przekonanie natomiast jest bardziej utrwalonym sądem dotyczącym nas samych, innych ludzi lub świata.

Na przykład:

„On mnie nie kocha” — to myśl dotycząca innej osoby.

„Nie zasługuję na miłość” — to przekonanie na własny temat.

„Kobieta powinna zajmować się domem” — to przekonanie dotyczące innych ludzi i ich ról.

„Wszystko zależy od przeznaczenia” — to przekonanie dotyczące świata.

Dlaczego to rozróżnienie jest ważne? Ponieważ z myślami i przekonaniami pracuje się w nieco inny sposób.

Wróćmy więc do naszej listy:

„Myślę, że nie jestem mu potrzebna” — **myśl**.

„Myślę, że o mnie zapomniał” — **myśl**.

„Myślę, że nie jestem wystarczająco piękna i atrakcyjna” — **przekonanie**.

„Myślę, że jest ktoś inny, kto jest dla niego bardziej interesujący” — **myśl**.

„Myślę, że nie jestem wystarczająco dobra” — **przekonanie**.

Teraz przejdziemy do drugiego punktu — **celu**. Zadać sobie pytanie:

W co chciałabym wierzyć, żeby poczuć się lepiej i żeby ten ból osłabił?

Na tej podstawie stwórz drugą listę. Będzie ona przedstawiała stan, do którego będziemy dążyć podczas wykonywania kolejnych ćwiczeń.

Moja druga lista wygląda następująco:

„Chcę wiedzieć, że jestem dla niego bardzo ważna”.

„Chcę wiedzieć, że o mnie myśli i za mną tęskni”.

„Jestem piękna i atrakcyjna”.

„Jestem wyjątkowa i niepowtarzalna. Nikt nie może mnie zastąpić”.

„Jestem wystarczająco dobra”.

Teraz oceń każde stwierdzenie z obu list w skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza: „zupełnie w to nie wierzę”, a 10: „jestem tego całkowicie pewna”.

Moje oceny wyglądają następująco:

„Myślę, że nie jestem mu potrzebna” — 5.

„Myślę, że o mnie zapomniał” — 5.

„Myślę, że nie jestem wystarczająco piękna i atrakcyjna” — 5.

„Myślę, że jest ktoś inny, kto jest dla niego bardziej interesujący” — 3.

„Myślę, że nie jestem wystarczająco dobra” — 5.

„Jestem dla niego bardzo ważna” — 5.

„On o mnie myśli i za mną tęskni” — 5.

„Jestem piękna i atrakcyjna” — 5.

„Jestem wyjątkowa i niepowtarzalna. Nikt nie może mnie zastąpić” — 7.

„Jestem wystarczająco dobra” — 7.

JAK TO DZIAŁA

Nasze myśli wpływają na nasze emocje, choć na co dzień często nawet tego nie zauważamy. Wiele z nich pojawia się automatycznie — są tak szybkie i ulotne, że nie zawsze zdążymy sformułować je w pełne zdania. Mimo to mogą wystarczyć, by wywołać określoną reakcję emocjonalną.

Jeśli przyjrzymy się własnym emocjom i spróbujemy zauważyć, jakie myśli pojawiły się tuż przed nimi, zależność ta stanie się łatwiejsza do dostrzeżenia.

Wyobraź sobie na przykład osobę jadącą kolejką górską. Odczuwa strach. Gdybyśmy poprosili ją, aby spróbowała uchwycić myśli pojawiające się w jej głowie, mogłyby brzmieć mniej więcej tak:

„A co, jeśli kolejka się zepsuje i spadnę?”

„A co, jeśli zrobi mi się niedobrze?”

„A co, jeśli inni będą się ze mnie śmiać?”

Takie myśli mogą nasilać odczuwany strach.

Za automatycznymi myślami często kryją się bardziej utrwalone przekonania, których na co dzień sobie nie uświadamiamy. Traktujemy je jak coś oczywistego, niemal jak niepodważalne prawdy. Mogą to być na przykład stwierdzenia: „Wszystkie blondynki są głupie” albo „Chłopiec powinien być silny”.

Takie przekonania mogą kształtować się na różne sposoby. Część z nich powstaje w procesie uczenia się — na przykład wtedy, gdy przez długi czas wielokrotnie słyszymy ten sam komunikat. Inne mogą wiązać się z doświadczeniami, którym towarzyszyły szczególnie silne emocje.

Wyobraźmy sobie dziecko, które zostało surowo ukarane za wejście na lód. Takie doświadczenie może przyczynić się do powstania przekonania: „Lód jest niebezpieczny”. Może też wywołać zupełnie inną reakcję, na przykład buntowniczą myśl: „Kiedy dorosnę, będę robić niebezpieczne rzeczy na przekór rodzicom”.

Z czasem niektóre z takich przekonań stają się tak utrwalone, że przestajemy je świadomie zauważać. Kiedy później znajdujemy się w sytuacji, którą w jakiś sposób z nimi kojarzymy, mogą pojawiać się automatyczne myśli, a wraz z nimi określone emocje.

Dlatego jednym z pierwszych kroków w pracy nad własnymi reakcjami emocjonalnymi jest nauczenie się rozpoznawania automatycznych myśli. Następnie możemy przyjrzeć się przekonaniom, które za nimi stoją, sprawdzić, na ile nam służą, i — jeśli to potrzebne — zacząć nad nimi pracować.



Praca z myślami

Zaczynamy pracę z pierwszą listą, punkt po punkcie. Jeśli na jej początku znajdują się myśli — tak jak na mojej liście — zacznij od tego rozdziału. Jeśli natomiast pierwsze pozycje na twojej liście są przekonaniami, najpierw zajmij się nimi, a dopiero później wróć do tego rozdziału.

Weź pierwszą myśl ze swojej listy i zapisz ją. Warto przeznaczyć osobny zeszyt na tę pracę.

Następnie odpowiedz pisemnie na kilka pytań dotyczących sytuacji, w której ta myśl się pojawia lub nasila.

Ćwiczenie „Z urazy”

Autor: V. Ivanov

1. Jak chciałabym, żeby ta osoba zachowała się w tej sytuacji, abym nie czuła się zraniona?
2. Dlaczego chcę, żeby zachowała się właśnie w ten sposób?
3. Jak ta osoba zachowała się w rzeczywistości? Odpowiedz kolejno, odnosząc się do każdego punktu z odpowiedzi na pierwsze pytanie.
4. Czy moje oczekiwania są zgodne z tym, jak ta osoba rzeczywiście się zachowała?
5. Czy ta osoba wiedziała, czego od niej oczekuję?
6. Dlaczego, moim zdaniem, zachowała się inaczej, niż tego chciałam? Przeanalizuj kolejno jej rzeczywiste zachowania opisane w odpowiedzi na pytanie trzecie.
7. Czy potrafię zaakceptować tę osobę taką, jaka okazała się w tej konkretnej sytuacji?
8. Czego jako dziecko oczekiwałam od swoich rodziców?

Przykład

Myśl: „Myślę, że nie jestem mu potrzebna”.

1. Jak chciałabym, żeby zachował się w tej sytuacji?

Napisał do mnie.

Zadzwoił.

Dał mi znać, że jest zajęty.

2. Dlaczego chcę, żeby zachował się właśnie w ten sposób?

Ponieważ boję się, że nie jestem mu potrzebna.

Ponieważ ważne jest dla mnie poczucie, że wszystko jest w porządku i że o mnie pamięta.

3. Jak zachował się w rzeczywistości?

Odpowiedział na moją wiadomość w neutralny sposób.

Nie zadzwonił.

Nie dał mi znać, że jest zajęty.

4. Czy moje oczekiwania są zgodne z tym, jak rzeczywiście się zachował?

Nie.

5. Czy wiedział, czego od niego oczekuję?

Chyba nie.

6. Dlaczego, moim zdaniem, zachował się inaczej, niż tego chciałam?

Prawdopodobnie uważa, że sama odpowiedź na wiadomość wystarczy.

Skoro już odpisał, być może nie widział potrzeby, żeby dodatkowo dzwonić.

Być może uznał, że nie musi osobno informować mnie o tym, że jest zajęty.

7. Czy potrafię zaakceptować go takim, jaki okazał się w tej sytuacji?

Raczej tak.

8. Czego jako dziecko oczekiwałam od swoich rodziców?

Miłości.

Uwagi.

Zainteresowania mną.

Po wykonaniu ćwiczenia ponownie oceń, jak bardzo wierzysz w myśl, nad którą właśnie pracowałaś. Czy coś się zmieniło?

Przyjrzyj się również swoim emocjom. Czy są teraz słabsze? Czy patrzysz na tę sytuację nieco inaczej?

Jeśli po wykonaniu ćwiczenia intensywność negatywnych emocji wyraźnie się zmniejszyła, możesz przejść do następnej myśli ze swojej listy. Jeśli emocje nadal są silne, przejdź do kolejnego ćwiczenia.

JAK TO DZIAŁA

Ta oraz kolejna technika należą do grupy ćwiczeń opartych na pytaniach, których zadaniem jest poszerzenie sposobu postrzegania problemu i umożliwienie spojrzenia na sytuację z innej perspektywy.

Dlaczego warto udzielać odpowiedzi na piśmie?

Kiedy przeżywamy silne emocje, myśli potrafią pojawiać się bardzo szybko. Jedna zastępuje drugą, przez co trudno je uchwycić i spokojnie przeanalizować. Zapisywanie pomaga zatrzymać ten proces na tyle, by przyjrzeć się poszczególnym myślom.

Kiedy próbujemy ubrać myśl w słowa i zapisać ją na papierze, możemy zobaczyć ją wyraźniej. Dzięki temu łatwiej zadać sobie kolejne pytania: **Czy rzeczywiście tak jest? Skąd wiem, że to prawda? Czy istnieje inne możliwe wyjaśnienie tej sytuacji?**

Być może znasz taki scenariusz: dochodzi do nieprzyjemnej sytuacji, w którą mocno angażujesz się emocjonalnie. Załóżmy, że pokłóciłaś się z kasjerką w sklepie. Wracasz do domu, ale w myślach wciąż odtwarzasz tę rozmowę. Zastanawiasz się, co mogłaś powiedzieć, jak mogłaś zareagować, co powinnaś była zrobić inaczej. W kółko wracasz do tego samego zdarzenia i ponownie przeżywasz związane z nim emocje.

Jeśli zamiast bez końca odtwarzać sytuację w głowie szczegółowo opiszesz, co się wydarzyło, a następnie zapiszesz swoje myśli, uczucia i wnioski, łatwiej będzie ci uporządkować to doświadczenie i spojrzeć na nie z pewnego dystansu.

Można to zilustrować prostym przykładem. Spróbuj obliczyć w pamięci, ile wynosi 2587×14 . Prawdopodobnie będzie to trudniejsze niż wykonanie tego samego działania na kartce.

Podobnie jest z bardziej złożonymi myślami. Dopóki pozostają wyłącznie w naszej głowie, mogą być chaotyczne i trudne do uporządkowania. Kiedy przenosimy je na papier, łatwiej nam je zobaczyć, przeanalizować i świadomie się do nich odnieść.



Technika „Rozmowy-listy”

Autorka: D. Kutuzova