



*Jak*  
*zrozumieć*  
**UZALEŻNIENIA**

Poznaj sekretne metody, które pozwolą  
Ci raz na zawsze pozbyć się niechcianych  
nawyków i uzależnień

**MONIKA SAŁAPAT**



*Jak*  
*zrozumieć*  
**UZALEŻNIENIA**

**Tytuł oryginału:**

Jak zrozumieć uzależnienia

**Redakcja i korekta:**

Tomasz Powyszyński

**Zdjęcie na okładce:**

Kewin Masłowski

[www.kewinmaslowski.com](http://www.kewinmaslowski.com)

**Projektant graficzny, skład:**

**CHRIS KY**

[kontakt@chrisky.pl](mailto:kontakt@chrisky.pl)

[www.chrisky.pl](http://www.chrisky.pl)

**Druk:**

TOTEM

ul. Jacewska 89, 88-100 Inowrocław

ISBN: 978-83-967840-3-2 (E-book)

© 2023, Monika Sałapat, [www.monikasalapat.com](http://www.monikasalapat.com)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

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.

**Wydawca:** Monika Sałapat

MONIKA SAŁAPAT

*Jak*  
*zrozumieć*  
**UZALEŻNIENIA**

Poznaj sekretne metody, które pozwolą  
ci raz na zawsze pozbyć się niechcianych  
nawyków i uzależnień



## *O autorce*

Nazywam się Monika Sałapat i jestem trenerem mentalnym, trenerem biznesu, rozwoju duchowego, a także konsultantem. Ukończyłam Akademię Trenerów Mentalnych, gdzie uzyskałam tytuł zawodowy oraz certyfikat Uniwersytetu Łazarskiego w Warszawie. Moja praca polega na pomaganiu ludziom oraz zespołom w wyznaczaniu celów, a także w ich skutecznym i efektywnym realizowaniu, zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej.





## *Podziękowania*

Pragnę skierować największe podziękowania dla mojego męża, Pawła, za ogromne wsparcie i motywację, które dały mi siłę do napisania tej książki. Bez Twojej pomocy i wiary w ten projekt, byłoby mi trudno go dokończyć. Jesteś dla mnie wzorem konsekwencji i determinacji w dążeniu do celu. Dziękuję za każdą herbatę i kawę, które pomagały mi przetrwać nocne maratony pisarskie. Oraz za nowy monitor, dzięki któremu będę mogła pisać w nieskończoność. Cieszę się, że mam Cię u boku jako mojego najlepszego przyjaciela i partnera.

Chciałabym również podziękować moim dzieciom, Martynie i Wiktorii, za Waszą wyrozumiałość i ponadprzeciętną dojrzałość, jaką wykazałyście się w ostatnim roku podczas mojej intensywnej pracy. Jestem przekonana, że wszystkie nasze rozmowy wokół tego projektu, będą stanowić dla Was fundament szczęśliwego życia. Dziękuję również, że tak wiele mogę się od Was nauczyć i z perspektywy osoby dorosłej zobaczyć cały wachlarz własnych cech charakteru.

Martynko, dziękuję za to, że nauczyłaś się gotować, dzięki czemu mogłam efektywniej pracować. Twoje obiady są przepyszne! Dziękuję też za wszystkie zmontowane filmiki na media społecznościowe. Twoja mądrość i wszechstronność są dla mnie niezwykle inspirujące.

Wikusiu, serdecznie dziękuję Ci za ogromną dawkę pozytywnej energii, jaką wnosisz do naszego życia. Twoja pozytywna osobowość jest dla nas ogromnym darem. Nikt inny nie potrafi tak zadbać o radosny nastrój oraz o to, aby nikt wokół nie był smutny. Jesteś wyjątkowa.

Dziękuję moim rodzicom za przestrzeń do rozwoju i możliwość chodzenia własnymi ścieżkami. Choć to nie było łatwe, było mi bardzo potrzebne. Tato, choć Ciebie już nie ma, czuję Twoje wsparcie, a Twoje wymagające spojrzenie z fotografii na moim biurku potrafi mnie zmobilizować w każdej sytuacji. Zawsze we mnie wierzyłeś, a ja nie zawiodę.

Dziękuję moim dziadkom za ich wzór ponadczasowych wartości. To był ogromny zaszczyt mieć Was w swoim życiu. Trudno wyrazić mi wdzięczność za wszystko to, co mi przekazaliście, szczególnie czas i obecność, a także zasady i szacunek do ludzi i pracy.

Pragnę również podziękować całemu zespołowi zaangażowanemu w powstanie tej książki. Za tym projektem stoi wiele wspaniałych osób, dzięki którym mogłam zrealizować ten materiał w profesjonalny sposób. Ogromna wdzięczność dla Krzysztofa Krzykawskiego (CHRIS KY) za towarzyszenie mi na każdym etapie powstawania tej książki, za projekty, oprawę graficzną i artystyczny sznyt. Dziękuję również za wszystkie wskazówki, uwagi i sugestie poparte ogromną wiedzą.

Dziękuję informatykom, programistom, drukarniom, fotografowi i redaktorom za zaangażowanie i serce. Dzięki Wam mogę przekazywać swoje wartości w sposób piękny i profesjonalny.

Chcę także podziękować panom:

Robertowi Rutkowskiemu, Wojciechowi Eichelbergerowi i Pawłowi Matusikowi za inspirujące rozmowy, dzięki którym ta książka nabrała ostatecznego charakteru. Jestem ogromnie wdzięczna za poświęcony czas i możliwość skorzystania z Waszej rozległej wiedzy i doświadczenia.

Ogromne podziękowania dla Akademii Trenerów Mentalnych, Jakuba B. Bączka oraz dla całego zespołu JBB za ich ogromną wiedzę, która wzbogaciła mój warsztat mentorski. Dzięki środowisku, jakie stworzyliście, odważyłam się wydać swoje książki i iść za głosem serca.

Na koniec chcę serdecznie podziękować moim klientom, dzięki którym wiem, że moja praca ma sens i jest potrzebna. Myśl o tym, że mogę zmienić na lepsze życie choć jednej osoby na ziemi, jest uskrzydlająca. Gdy widzę, że tych osób jest tak wiele, moje skrzydła rosną, a ja czuję się na siłach, by z Wami latać. To moja misja i powołanie, a także motywacja do ciągłego rozwoju.

Jestem szczęściarą.

Moja wdzięczność nie zna granic.

*Monika*

„Jeśli podczas lektury tej książki odczujesz wyraźny opór lub niezgodę, to znak, że dotknęła ona ważnej struny twojego serca”.

– **Monika Sałapat**



# *Spis treści*

Przedmowa .....	19
<b>Rozdział I:</b>	
Rozpoznanie problemu.....	25
<b>Rozdział II:</b>	
Konstrukcja mechanizmu działania .....	83
<b>Rozdział III:</b>	
Droga powrotna .....	109
<b>Rozdział IV:</b>	
Nowe życie.....	161
Bądź na bieżąco .....	207





*Dla Taty*



# Przedmowa

Książka, którą trzymasz w rękach, jest uporządkowanym zbiorem materiałów, gromadzonych przeze mnie w ciągu kilkunastu ostatnich lat. Postanowiłam spisać i usystematyzować wszystko to, czego nauczyłam się głównie poprzez obserwację i wnikliwe analizowanie spostrzeżeń. Znajdziesz tutaj także wypowiedzi specjalistów. Chciałam, aby wszystkie mechanizmy działania ludzkiego umysłu, również w kontekście uzależnień, zostały przedstawione w sposób prosty i zrozumiały. Sama niejednokrotnie natrafiałam na wartościowe publikacje naukowe, napisane w sposób tak trudny i zawiły, że nie sposób było je przełożyć na życie codzienne. Szukałam po omacku, łącząc ze sobą punkty. Uzupełniałam swoją wiedzę wynikami najnowszych badań, a także poprzez rozmowy z terapeutami, którzy na co dzień zajmują się realnymi problemami.

Wiele spostrzeżeń przyniosła mi również praca w charakterze trenera mentalnego. Mierząc się z problemami ludzi, jestem też bezpośrednio zaangażowana w szukanie rozwiązań i obserwację ich wyniku. Poznałam setki,

o ile nie tysiące różnych historii, które w sposób szablonowy i oczywisty kształtują osobowość człowieka. Sporo czasu, przeznaczonego między innymi na własny rozwój, kosztowało mnie znalezienie wspólnego mianownika większości naszych problemów. Te poszukiwania były drogą do własnego samopoznania, ale też osobistej autoterapii. Zaowocowało to głębokimi doświadczeniami i realnymi efektami, którymi chciałabym się teraz z tobą podzielić. Chciałabym również, aby lektura tej książki stała się inspiracją dla terapeutów do poszerzenia jej o własne interpretacje.

Na kolejnych stronach odkryjesz, dlaczego działasz na pewnych mechanizmach, skąd one pochodzą, a przede wszystkim w jaki sposób je odwrócić. Poznasz konkretne przykłady osób uwikłanych w błędne koła zachowań i destruktywnych nawyków.

Nie jest to podręcznik dla osób uzależnionych od konkretnych substancji. Jest to książka dla każdego, kto pragnie się rozwijać i unikać błędnych rozwiązań swoich emocjonalnych problemów. A takimi rozwiązaniami najczęściej są używki, ponieważ dają szybki i łatwo dostępny efekt ukojenia. Aby dotrzeć do sedna, będziemy wracać do momentów z twojego dzieciństwa, a także doświadczeń, których korzenie są w odległej przeszłości. Gwarantuję, że znajdziesz tam wiele skarbów, o których nie wiedziałeś.

*„Jesteś kapitanem swojej duszy (podświadomości)  
i panem swojego życia. Pamiętaj, że masz możliwość  
wyboru. Wybierz życie! Wybierz zdrowie!  
Wybierz szczęście!”*

**– Joseph Murphy**



## ROZDZIAŁ I





## ROZDZIAŁ I

# Rozpoznanie problemu

### Dlaczego jesteś, jaki jesteś?

Każdy człowiek ma określony zbiór cech osobowości. Ta różnorodność od zawsze mnie fascynowała. Nie było, nie ma i nie będzie drugiego takiego samego człowieka jak ty! Czy zastanawiałeś się kiedyś, co wpływa na twój osobisty zbiór takich cech? Albo inaczej – dlaczego jesteś, jaki jesteś?

Warto zauważyć także, że pomimo tak ogromnej różnorodności ludzie realnie wpływają na siebie, a co za tym idzie – przejmują od siebie pewne cechy. Jesteśmy w końcu sumą pięciu dorosłych osób, z którymi najczęściej przebywamy. Dlatego też za każdym razem, kiedy zmieniasz środowisko lub grono znajomych, modyfikują się pewne cechy twojej osobowości.

To proste spostrzeżenie nie jest niczym odkrywczym, jednak niesie za sobą dwa różne wnioski. Jeden jest fantastyczny, drugi... taki sobie, a dokładniej – trudny. To właśnie tym trudnym wnioskiem będziemy zajmować się szerzej w kolejnych rozdziałach. Wspomnę tutaj jeszcze tylko o tym dobrym, a mianowicie będąc osobą świadomą

swoich wyborów, możesz realnie wpływać na to, kim jesteś i kim się stajesz. Masz wpływ na siebie. Możesz o sobie decydować. Masz możliwość wybierania towarzystwa ludzi, którymi chcesz się otaczać i od których wartości chcesz czerpać, aż staną się tożsame z tobą. Możesz kształtować swoje nawyki w taki sposób, jaki chcesz, a także zmieniać te niepożądane na wspierające. Taką masz moc tworzenia swojej rzeczywistości. Twoje psychofizyczne mechanizmy służące adaptacji staną się twoim sprzymierzeńcem w momencie, kiedy nauczysz się nimi posługiwać w sposób świadomy. Z pewnością wiesz też, że nie zawsze tak było.

Jako dzieci nie byliśmy świadomi wzorców, które były nam wpajane. Małe dziecko, do siódmego roku życia, wchłania do swojej podświadomości wszystko, co dzieje się wokół. Całą energię, atmosferę i przekonania. Wszystkie te doświadczenia i wzorce są skrupulatnie segregowane w podświadomości, która staje się dla człowieka bazą informacji, nieraz na całe życie. Piszę „nieraz”, ponieważ ludzie mogą skutecznie przeprogramować swoją podświadomość. Większość osób jednak o tym nie wie bądź nie potrafi tego zrobić, w związku z czym funkcjonuje w dorosłym życiu na „oprogramowaniu”, które przyswoiło w wieku pięciu czy siedmiu lat. Jeśli nie aktualizujesz swojego komputera czy telefonu co jakiś czas, nie wykorzystujesz ich pełnego potencjału. To samo dotyczy twojego osobistego oprogramowania. Nie będąc świadomym wpływu własnych doświadczeń na podświadomość, również ją kształtujesz. Zdajesz się jednak na przypadkowe formatowanie,

którego korzyści nie zawsze są takie, jakich oczekujesz. Mówimy wtedy, że taki nasz los lub po prostu mamy pecha. A wszystko to, czym się otaczasz, co oglądasz, czego się uczysz czy też jak spędzasz wolny czas, magazynuje się w twojej bazie danych. Przyswajasz cechy swoich idoli, autorytetów, nauczycieli. Niektóre stare wzorce są wypierane przez nowe. Największe szanse przetrwania mają te, które są mocno zabarwione emocjonalnie, są substytutem braków, które niesiemy ze sobą przez całe życie.

Nasza podświadomość może być naszym sprzymierzeńcem, jednak nie rozróżnia ona tego, co dobre, od tego, co złe. Przyjmuje wszystko, jak leci. To, co dla niej znane, co w prymitywnym tłumaczeniu „nie zabiło nas”, odbierane jest jako bezpieczne. I choć pewien wzorzec działa w dłuższej perspektywie destrukcyjnie, jest powielany, ponieważ jest nam znany. Jest pewną stałą w naszym życiu, do której zawsze możemy się odwołać.

Kiedy przyszliśmy na ten świat, byliśmy czystą, niczym nieskażoną świadomością. Nie mieliśmy potrzeby popadania w nałogi czy kompulsywne zachowania. Komunikowaliśmy jedynie jasno swoje najbardziej podstawowe potrzeby fizjologiczne. Z biegiem czasu musieliśmy jednak odnaleźć się w pewnych schematach zachowań narzuconych przez rodziców czy opiekunów, a następnie społeczeństwo. Nauczyliśmy się, że pewne zachowania są „złe”, czyli nieakceptowalne, inne „dobre”, czyli zaspokajające oczekiwania rodzinne lub społeczne. Potrzeba akceptacji i bezpieczeństwa „wymuszała” na nas wyuczone

wzorce, więc czy nam się podobało, czy nie, zachowywaliśmy się tak, żeby uniknąć problemów. Po drodze zaczęliśmy również identyfikować siebie z powielanymi wzorcami zachowań, więc kiedy posłusznie spełnialiśmy oczekiwania, byliśmy „dobrym dzieckiem”, a jeśli nie – otrzymywaliśmy miano tego problematycznego. Jako osoby dorosłe potrafimy to rozdzielić, nie identyfikując się z zachowaniem. Rozumiemy, że zachowaliśmy się w określony sposób, na przykład zareagowaliśmy złością, a nie, że nią jesteśmy. Małe dziecko tego niestety nie rozumie. Wyrasta na dorosłego człowieka z przypiętymi łatkami, które niekiedy określają go na całe życie. To w efekcie pozostawia w nas zasiane ziarno winy, wstydu, żalu...

Cała ta analogia pokazuje jasno, jak krok po kroku, już od dziecka, jesteśmy odzierani z kontaktu z samym sobą. Wyparte potrzeby czy zagłuszane emocje nie pozwalają nam prawdziwie czuć i komunikować tego, czego w istocie potrzebujemy. Stopniowo tracimy siebie, a później przez całe życie na oślep szukamy drogi powrotnej. Niestety zbyt wiele osób jej nie odnajduje, zadowolając się jedynie substytutami życia. Idą przez życie w poczuciu pustki w sercu, czując gdzieś głęboko, że nie tędy droga.

Ogromnym uwarunkowaniem naszej osobowości jest społeczeństwo, w którym się wychowaliśmy. Czy chcesz, czy nie, do dzisiaj nosisz w sobie kulturowe i społeczne wzorce miejsca, w którym dorastałeś. Gdybyś wychował się w innym środowisku, w innym państwie, na zupełnie innym kontynencie i w innej religii – byłbyś zupełnie inną

osobą. Mówiłbyś też w innym języku i wyznawał inne wartości. Z tej perspektywy widać dokładnie, że nasza osobowość to tylko wypadkowa procesu, któremu zostaliśmy poddani. Nawet strefa klimatyczna, w której żyjemy, a także poziom nasłonecznienia w skali roku wpływają znacznie na procesy psychofizyczne, które w nas zachodzą.

Zauważ wpływ religii na swój sposób myślenia, a w efekcie – działania. Większość z nas w coś wierzy, bo człowiek jest również istotą duchową. Jednak nie zawsze potrafimy odróżnić wiarę od religii. Wiara jest poczuciem jedności ze światem, Bogiem (kimkolwiek dla Ciebie jest), życiem w każdym jego przejawie. Religia to pewne ramy, normy. Każda ma „swojego” boga i może w jego obronie stoczyć najkrwawszą wojnę. Co więcej, każda religia uważa, że to właśnie jej bóg jest tym najprawdziwszym i jedynym, a biorąc pod uwagę fakt, że na świecie jest około siedmiu tysięcy religii, robi się pewne zamieszanie. Poruszam ten temat, by zwrócić uwagę na fakt, że duchowość to fundament naszego życia. Na nim możemy budować nasze niebo na ziemi, pod warunkiem że nie popadniemy w destrukcyjne ramy myślenia. Szanuję wszystko to, w co ludzie wierzą, nierzadko poświęcając życie na szerzenie kultu swojej wiary. Dostrzegam jednak pewne nieścisłości i konsekwencje, jakie niosą. W wierze katolickiej, w której zostałam wychowana, są chociażby pojęcia grzechu pierwotnego, kary boskiej czy też piekła. W konsekwencji już w momencie pojawienia się na świecie wmawiają nam poczucie winy za „grzech”, którego nie popełniliśmy,

a konsekwencje złych wyborów czy błędów (na których tak naprawdę się uczymy i poznajemy świat) są „karą”. Piekło jest kartą przetargową między nami a instytucją. Wzbudza w nas strach, dzięki czemu pozwalamy na różne sposoby manipulować sobą. Pozostawię ten temat do indywidualnego przemyślenia.

Na sam koniec zostawiłam najważniejszą, bo pierwszą komórkę społeczną, jaką jest rodzina. To właśnie dom rodzinny i wzorce, jakie zostały nam przekazane, mają na nas fundamentalny wpływ. I jakiegokolwiek by one były, nie jest to wina rodziców. Pokutuje niestety przekonanie, by obarczać swoich rodziców naszymi niepożądanymi wzorcami zachowań, winiąc ich tym samym za własne błędy czy niepowodzenia. Stajemy zatem w roli ofiary, uniemożliwiając sobie wzięcie odpowiedzialności za swoje życie. Jeśli pielęgnujesz u siebie takie przekonania – niestety nie tędy droga. Nasi rodzice przekazali nam wszystko to, co w tamtym momencie mogli. Wszystkie wartości, którymi dysponowali, które otrzymali od swoich rodziców, a nasi dziadkowie od swoich. Karma rodzinna może się ciągnąć w naszej linii rodowej od stuleci, a jej przyczynowość jest tak złożona, że nie sposób jej pojąć. Nie mamy nawet takiej możliwości, ponieważ dysponujemy też ograniczoną wiedzą na temat swoich przodków. W naszych rękach leży więc odpowiedzialność za wzorce życia, które w sobie pielęgnujemy.

Pokolenia obecnych trzydziesto-, czterdziesto- czy pięćdziesięciolatków były wychowywane przez osoby, które doświadczyły w swoim życiu dramatu drugiej wojny światowej. W tamtym okresie liczyło się, by przetrwać i wytrzymać zarówno psychicznie, jak i emocjonalnie. To, z czym mierzyli się ludzie w tamtym okresie, jest dla wielu z nas niepojęte. Strach, niepewność jutra i mocno naruszone poczucie bezpieczeństwa zmusiły ludzi do wytworzenia pewnych wzorców przetrwania. Ogromna trauma, która zapisała się w świadomości każdego rodu, była przekazywana nieświadomie z pokolenia na pokolenie. Chcąc nie chcąc zarówno ty, jak i ja do dziś najpewniej nosimy w sobie wzorce, które powstały w tamtym, najbardziej dotkliwym dla ludzkości okresie. Tym bardziej doceniam fakt, że mamy w tej chwili dostęp do szeroko pojętej pomocy psychologicznej czy literatury, dzięki której się rozwijamy. Nasi dziadkowie nie mieli takiej możliwości. Korzystali jedynie z tego, co w danym momencie się sprawdzało i pomagało przetrwać najtrudniejszy czas. Nie było też możliwości zajęcia się sferą emocjonalną, która w celu zmniejszenia bólu i żalu była zepchnięta na daleki plan lub skutecznie zagłuszona.

Doświadczenie takiej ilości okrucieństwa naznaczyło ludzkość na długie lata. Doświadczenie wojny dokonało sporego spustoszenia, którego skutki możemy odnaleźć również dziś. Funkcjonują one głównie poprzez wzorce radzenia sobie z emocjami. Nieumiejętność i niezrozumienie tej sfery pozostawiły wiele problemów, jednak mamy

narzędzia, dzięki którym możemy się tą sferą zaopiekować. Tym samym mamy możliwość uzdrowienia całej linii rodowej.

Zanim jednak dotrzemy do tego momentu, musimy być świadomi skali problemu, który nas dotyka. Jest ona związana w bardzo dużym stopniu z różnymi formami uzależnień, które w ciągu lat zaczęły ewoluować w różne formy. Czemu zatem służą uzależnienia? Na to pytanie należy odpowiedzieć w kontekście poszczególnych namiętności, jednak wspólnym mianownikiem są odcięcie się, zamaskowanie lub wyparcie emocji, a także zmiana swojej percepcji na inny, wypracowany kierunek. Uzależnienie daje ulgę, zmniejsza napięcie, pozwala odetchnąć. Jednak jest to wrażenie chwilowe. W ten sposób nie rozwiązuje się problemu, ale jedynie go nasila. Weźmy na przykład alkohol – zmienia on dosyć szybko i skutecznie stan świadomości, by za kilka godzin problem się pogłębił, zmuszając do spożycia jeszcze większej dawki. W konsekwencji wytwarza się nawyk, który zaczyna dominować życie nie tylko osoby uzależnionej, lecz także całej jego rodziny. A problem alkoholowy niestety często ciągnie się od pokoleń i jego konsekwencje ludzie ponoszą do dziś.