

Alex Howard

TO
NIE
TWOJA
WINA

TRAUMA Z DZIECIŃSTWA

Jaki ma na Ciebie wpływ i jak się od niej uwolnić

sensus

Tytuł oryginału: It's Not Your Fault: Why Childhood Trauma Shapes You
and How to Break Free

Tłumaczenie: Piotr Cieślak

ISBN: 978-83-289-0993-9

Copyright © 2023 Alex Howard

Originally published in 2023 by Hay House UK, Ltd

Polish edition copyright © 2024 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

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.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/toniet>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

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)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

| | |
|----------------|---|
| Nota od autora | 9 |
|----------------|---|

Część I. Rozszyfrować traumę

| | |
|--|----|
| 1. Rany, które nas kształtują | 13 |
| 2. Trauma jako ECHO | 26 |
| 3. Odkryj swoje traumatyczne zdarzenia | 38 |
| 4. Kontekst jest wszystkim | 53 |
| 5. Jak wygląda Twoja równowaga homeostaticzna? | 68 |
| 6. Skutki traumy | 79 |

Część II. Model RESET jako metoda leczenia traumy

| | |
|--|-----|
| Wstęp | 95 |
| 7. Określ stan swojego układu nerwowego | 99 |
| 8. Przyjrzyj się wzorcom swojej osobowości | 111 |
| 9. Przestań biec, zacznij odczuwać | 123 |
| 10. Powiedz STOP nieprzydatnym zachowaniom | 138 |
| 11. Sześć barier emocjonalnych | 149 |
| 12. Badanie własnych emocji | 163 |
| 13. Pokonywanie wewnętrznego oporu | 174 |
| 14. Przemień wewnętrznego krytyka | 186 |

Cześć III. ABCD leczenia traumy w praktyce

| | |
|--|-----|
| Wstęp | 201 |
| 15. Proszenie o pomoc, czyli potęga „tak” | 203 |
| 16. Wytyczanie lepszych granic, czyli potęga „nie” | 217 |
| 17. Zaangażowanie w proces zdrowienia | 231 |
| 18. Zdecyduj o znaczeniu swojej traumy | 243 |
| | |
| Przypisy | 253 |
| Podziękowania | 266 |
| O autorze | 268 |

ROZDZIAŁ 1.

Rany, które nas kształtują

Był mroźny wczesny poranek w południowej Walii i ostatni dzień tygodniowego obozu medytacyjnego, jednego z tych, w jakich brałem udział kilka razy do roku, aby lepiej zrozumieć siebie. Jako spełniony terapeuta powinienem znajdować się w swojej strefie komfortu i czuć się jak u Pana Boga za piecem, a tymczasem trafiłem do osobistego piekła.

Ponieważ nie mogłem zasnąć i wzywała mnie potrzeba aktywności fizycznej, poszedłem na spacer, aby oczyścić umysł. Panującą w ośrodku ciszę, która otoczyła mnie, gdy wymknąłem się tylnymi drzwiami i ruszyłem jednym ze szlaków prowadzących do lasu, można było kroić nożem. Przyspieszywszy kroku, żeby się rozgrzać, wróciłem myślami do wczorajszych zajęć.

Ich tematem było otwieranie się na nieprzetworzone emocje i uczenie się ich odczuwania i przepracowywania. Koncepcja zdawała się prosta, lecz dla mnie oznaczała drogę przez mękę. Kilka lat wcześniej brałem udział w tych samych zajęciach i w połowie jednego z wykładów po prostu wyszedłem i pojechałem z powrotem do domu, mówiąc sobie, że to nie dla mnie.

W owym czasie moje emocje nie stanowiły bezpiecznej oazy; wręcz przeciwnie, zacząłem zdawać sobie sprawę z tego, że podświadomie urządziłem swoje życie tak, by unikać ich odczuwania. Problem polegał na tym, że z biegiem czasu stawało się to coraz trudniejsze.

Moja droga do wyjścia z traumy

W ciągu osiemnastu miesięcy poprzedzających wspomniany obóz doświadczałem wyczerpujących ataków paniki, które prawie zrujnowały mi życie. W ciągu dnia zmagalem się z lękami i ze strachem, lecz było to niczym w porównaniu z nocą, gdy musiałem stawić czoło panice, przed którą nie było ucieczki. Na pewnym etapie uświadomiłem sobie, że wchodzę w jeden niezdrowy związek za drugim tylko po to, by nie spać samotnie. Ponieważ zawsze byłem dumny ze swojej niezależności, sytuacja ta jeszcze pogłębiała moją rozpacz.

Trudno o gorszą porę na psychiczną rozsypkę. Jako dwudziestosześcioletek spełniłem już wiele marzeń. Po siedmioletniej walce z zespołem chronicznego zmęczenia, znanym też jako encefalopatia mialgiczna (ME/CFS), wróciłem do zdrowia i otworzyłem klinikę, o jakiej śniłem będąc chorym, specjalizującą się w schorzeniach związanych ze zmęczeniem.

Placówka, którą nazwałem Optimum Health Clinic, zlokalizowana przy prestiżowej londyńskiej Harley Street, zyskała szczególną reputację ze względu na nowatorskie metody postępowania i dążenie do perfekcji. Cieszyłem się też zainteresowaniem jako prelegent, a BBC proponowało mi udział w serialu, który jak na ironię, miał nosić tytuł *Panic Room*^{*}. Na pozór prowadziłem życie celebryty, jeździłem sportowym autem i miałem penthouse w Londynie, a biorąc pod uwagę fakt, że przez całą szkołę byłem bezlitośnie prześladowany przez rówieśników, czerpałem dumę z tego, że spotykam się z kobietami, o których kiedyś mogłem jedynie pomarzyć.

^{*} Serial popularnonaukowy dotyczący różnorodnych fobii i sposobów ich leczenia — *przyp. tłum.*

Ale w czasie gdy zapisałem się na obóz medytacyjny po raz drugi, zdążyłem już odpuścić serial, zrezygnowałem z luksusowego apartamentu, sprzedałem auto i wiodłem życie pustelnika, próbując po prostu przetrwać. Jeśli chciałem zyskać jakąkolwiek szansę na to, by wyjazd mi pomógł, musiałem go dobrze wykorzystać. Mogłem albo żyć dalej w stanie ciągłego strachu i niepokoju, albo wreszcie stawić czoło swoim emocjom. Oba wyjścia zdawały mi się równie niewykonalne, lecz wiedziałem, że coś po prostu trzeba zrobić.

Emocjonalne wycofanie

Gdy dotarłem na drugi koniec lasu, nieznacznie zwolniłem kroku, wpatrując się we mgłę unoszącą się nad odległymi górami. Idąc dalej przypomniałem sobie własne dzieciństwo i ówczesne wydarzenia, które ukształtowały moje obecne życie. Zdałem sobie sprawę, że niezdolność do odczuwania emocji musiała być naturalną reakcją na traumy z wczesnych lat.

Słowo „trauma” nie miało wówczas dla mnie większego znaczenia. Kojarzyło mi się z obrażeniami fizycznymi odniesionymi wskutek poważnego wypadku albo z konsekwencjami życia w strefie działań wojennych. Sama myśl, że dzieciństwo, które uznałem za normalne, miałyby być traumatyczne, zdawała mi się dziwna. Wiedziałem, że wiele osób przeszło gehennę nieporównywalną z tym, czego doświadczyłem, lecz czułem, że blokada moich emocji musi mieć jakąś przyczynę.

Moja siostra od najmłodszych lat cierpiała na poważne zaburzenia psychiczne. Stwierdzono u niej anoreksję i chorobę afektywną dwubiegunową, lecz diagnozy te nie odzwierciedlały w pełni ani jej przeżyć, ani doświadczeń otaczających ją osób. Trafiała do szpitali psychiatrycznych i domów zastępczych, a choć doświadczała ogromnych cierpień,

jej choroba była też katastrofalna w skutkach dla najbliższych i innych osób z jej otoczenia.

W niezliczonych wspomnieniach z dzieciństwa widzę, jak siostra stosuje przemoc wobec członków rodziny i dewastuje nasz dom. Wielokrotnie siedziałem obok niej z tyłu radiowozu, próbując ją uspokoić, gdy po raz enty trafiała do placówki opiekuńczej o zaostrożnym rygorze.

Dorastając z osobą o skrajnie wybuchowej i destrukcyjnej emocjonalności, odebrałem jasną lekcję: emocje są tak niebezpieczne, że im częściej je wyrażamy, tym większą krzywdę wyrządzamy samym sobie i otaczającym nas ludziom. Problem polegał na tym, że w trakcie zajęć na obozie proszono nas, abyśmy się otworzyli i w pełni przeżyli to, co czujemy, a tymczasem ja po prostu nie miałem dostępu do własnych uczuć. A im bardziej się do nich zbliżałem, w tym większą wpadałem panikę. Nigdy wcześniej nie byłem w takim potrzasku.

Skok na głęboką wodę

Później tego samego dnia miałem prywatną sesję z jednym z nauczycieli. Sesje te miały nam pomóc zintegrować przyswojoną teorię z codziennym funkcjonowaniem, lecz jak dotąd postrzegałem je jako coś, przez co po prostu trzeba przejść, a już na pewno nie sposobność do prawdziwego otwarcia się.

Mój nauczyciel, Prakash, pochodził z Glasgow i był krępyim mężczyzną po pięćdziesiątce, obdarzonym głosem trochę przypominającym głos Seana Connery'ego. Mieszkał na Hawajach, a przez poprzedni rok, w czasie gdy nie prowadził warsztatów, spotykałem się z nim na sesjach wideo online. Wiele rozmawialiśmy wtedy o pogłębiającym się u mnie poczuciu emocjonalnego potrzasku, lecz nie udało mi się wyjść poza ten temat.

Gdy relacjonowałem miniony tydzień, Prakash słuchał mnie z empatią i uwagą. Kiedy skończyłem, spojrział na mnie surowo, lecz współczująco i powiedział: „Alex, myślę, że czas rozmów dobiegł końca”. Następnie poprosił mnie, żebym położył się na macie na podłodze i zamknął oczy. Zrobiłem, co kazał, choć miałem przemożną chęć po raz kolejny spać kowcać manatki i uciec. Obawiałem się jednak, że jeśli to zrobię, będę uciekał do końca swoich dni, a to nie będzie życie warte przeżywania.

Prakash poprosił, żebym skupił się na oddechu i zwracał uwagę na doznania płynące z ciała; następnie zachęcił mnie, żebym mocniej skoncentrował się na wewnętrznych doświadczeniach, lecz nie próbował ich jakkolwiek kontrolować. Początkowo nie czułem nic poza znajomym wrażeniem emocjonalnego potrzasku i braku nadziei. Ale później, gdy zagłębiłem się w te odczucia, ku własnemu zaskoczeniu zauważyłem, że jest coś jeszcze, co mogę opisać tylko jednym słowem: *nienawiść*.

Uczucie to gnieździło się głównie w klatce piersiowej, lecz rosło. Było zimne i toksyczne, niczym wzbierająca we mnie demoniczna siła. Przyszło mi do głowy, że być może skoczyłem na zbyt głęboką wodę. Prakash zasugerował, żebym przyglądał się temu uczuciu, a ja uświadomiłem sobie decydujące znaczenie tej chwili. Jeśli rzeczywiście chciałem żyć inaczej niż dotąd, musiałem sięgnąć do sedna swojej istoty i zdobyć się na odwagę. Pozwoliłem, by uczucie nienawiści rozprzestrzeniło się w moim ciele, a gdy to zrobiłem, na myśl zaczęły mi przychodzić obrazy mojego ojca. Piszę o obrazach, lecz tak naprawdę były to raczej mgliste wyobrażenia o nim — dorastałem bowiem bez ojca i znałem go tylko z dwóch zdjęć.

Starałem się ze wszystkich sił dopuścić do siebie to uczucie, ono zaś nabrzmiewało coraz bardziej. Domyślałem się, że dotrę do punktu, w którym utracę nad nim kontrolę, poddałem się więc emocjom i wskazówkom Prakasha. Dla kogoś, kto przywykł do panowania nad sytuacją, nie było to łatwe przeżycie. A potem istotnie dotarłem do przełomowego punktu i zanim się zorientowałem, skoczyłem.

Nagle, nie wiedzieć jak, nienawiść stała się przytłaczająca. Była niczym jad sączący się w każdą komórkę mojego ciała. Zacząłem krzyczeć i wydałem z siebie najbardziej mordercze dźwięki, jakie kiedykolwiek słyszałem. A pomiędzy tymi wrzaskami raz po raz powtarzała się jedna fraza, jakby to były jedyne znane mi słowa: „Nienawidzę go. Nienawidzę. Nienawidzę do bólu!”.

Cały się trząsałem, a w pewnej chwili pomyślałem, że zwymiotuję. Przez moment zastanawiałem się, co się ze mną, do diabła, dzieje. Skąd wzięła się ta energia? Na szczęście wiele lat praktykowania medytacji nauczyło mnie opanowania w trudnych sytuacjach i wiedziałem, że jeśli mam kiedyś wykorzystać płynącą z niej umiejętność koncentracji, to właśnie teraz.

Ból jest przepustką do uzdrowienia

Dopóki nie skończyłem dwudziestu kilku lat, właściwie nawet nie zastanawiałem się nad tym, czy opuszczenie rodziny przez ojca wkrótce po moich narodzinach wywarło na mnie jakikolwiek wpływ. Dopiero gdy wziąłem udział w weekendowych warsztatach dotyczących dynamiki systemu rodzinnego, pojąłem niezaprzeczalną prawdę: odejście ojca było jednym z decydujących wydarzeń w moim życiu.

Nie znałem okoliczności rozstania rodziców, wiedziałem jedynie tyle, że powołanie mnie na świat było bardzo nieudaną próbą ratowania małżeństwa; spierali się nawet o to, jakie mi nadać imię. W końcu matka rozwiodła się z ojcem, a koronnym argumentem w sprawie była prewencja emocjonalna. Ojciec przestał nas odwiedzać kilka miesięcy po zapadnięciu wyroku rozwodowego i odkąd skończyłem mniej więcej pół roku, nie kontaktowaliśmy się z nim w ogóle.

Ojciec porzucił nas nie tylko fizycznie, lecz także finansowo, nie płacąc ani grosza alimentów. W rezultacie w pewnym momencie moja matka musiała pracować w trzech firmach, by utrzymać mnie i siostrę. W młodym wieku stałem się męską głową domu — musiałem być silny, a gdy siostra przegrywała kolejną z wielu batalii ze zdrowiem psychicznym, często to ja starałem się ratować sytuację. Co więcej, mimo że byłem jednym z najbardziej prześladowanych dzieci w szkole, starałem się chronić innych przed oprawcami, osłaniając ofiary własnym ciałem. Nie mogłem znieść widoku ludzkiego cierpienia; nienawidziłem patrzeć, jak moich kolegów przeszywa ból, który sam w głębi duszy odczuwałem.

Będąc pod wpływem fizycznego i emocjonalnego stresu związanego z wydarzeniami z dzieciństwa, jednocześnie wpajałem sobie coś głęboko formatywnego, a mianowicie to, że sam jestem sobie winny bólu, którego doświadczam. W dzieciństwie jesteśmy egocentryczni — wierzymy, że świat kręci się wokół nas, a co ważniejsze, że jest przez nas *kształtowany*. Dlatego trauma, która się nam przydarza, taka jak odejście rodzica czy dowolna inna emocjonalna zawierucha, musi w pewnym stopniu być naszą winą. Prawda?

Leżąc na podłodze ośrodka medytacyjnego, z Prakashem klęczącym nade mną i próbującym oczyścić mój umysł z trawiących go toksyn, po raz pierwszy w życiu uświadomiłem sobie różnicę między gniewem a nienawiścią. Natura gniewu jest gorąca i ognista, nienawiść zaś jest zimna. Nie tyle życzyłem ojcu śmierci, co sam chciałem go zabić, w powolny i okrutny sposób. Chciałem go skrzywdzić równie dotkliwie, jak on skrzywdził nas.

Wiedziałem, że mój ojciec prawdopodobnie wciąż żyje. Dlaczego więc nigdy się nie odezwał? Mógłby przynajmniej sprawdzić, jak się miewamy. Tymczasem nie zrobił nic — ani razu nie zadzwonił, nie wysłał żadnego listu. A to *bolało*. I to bardzo.

Po czasie, który zdawał mi się wiecznością, choć przypuszczalnie wszystko trwało może kwadrans, moja nienawiść zaczęła odrobinę słabnąć. Prakash delikatnie zapytał mnie, co czuję. Na początku się wahałem. Bardzo nie chciałem, aby to była prawda, lecz domyślałem się, że moja nienawiść jest w istocie mechanizmem ochronnym przed czymś jeszcze boleśniejším: pragnieniem posiadania ojca. Potrzebowałem go. Bardziej niż cegokolwiek w świecie chciałem, by ojciec mnie kochał.

Nienawidząc ojca, miałem iluzję władzy, a *odczuwanie* potrzeby jego obecności pozbawiało mnie wszelkiej ochrony. Prakash łągodnie zachęcał mnie do wyrażania uczuć, lecz doznania płynące z wnętrza były tak intensywne, że zdawało mi się, iż pęknie mi serce.

A kiedy nienawiść przemieniła się w smutek, z moich wrzasków pozostało tylko desperackie łkanie. Ze spływającymi po policzkach łzami stałem się małym, porzuconym przez tatę chłopcem. Chłopcem, który był zupełnie niewinny, a mimo to w pewnym sensie wierzył, że odpowiedzialność spoczywa na nim. Chłopcem, który pragnął ojcowskiej miłości jak pożywienia i tlenu. Odczuwałem ból, którego nie mogło uleczyć nic w świecie. Ojcowska miłość zdawała mi się jednym z najbardziej podstawowych praw człowieka, a mnie ono nie przysługiwało.

Piękno poddania się

Czułem, że znalazłem się w punkcie, z którego nie ma już powrotu, a moje serce cierpi w sposób absolutny i ostateczny. Wtedy nagle wydarzyło się coś zupełnie nieoczekiwanego. Z głębi mojego złamanego serca zaczęło się wyłaniać nowe uczucie: miłość. Moje pęknięte serce stało się źródłem najgłębszego i najbardziej wszechogarniającego uczucia miłości, jakiego kiedykolwiek zaznałem.

Ponieważ na tym etapie nie było już mowy o jakiegokolwiek logice czy racjonalności, nawet nie starałem się tego zrozumieć. Po prostu podążyłem za Prakashem, gdy słowami i pełną miłości obecnością prowadził mnie w głąb tego, co się ze mną działo. W miarę narastania nowego uczucia gasł we mnie wszelki opór. Czułem się tak, jakby moje serce stało się sednem czystej, bezwarunkowej miłości. Nie była ona ukierunkowana na kogoś lub na coś; stanowiła po prostu esencję kochania. Jakby wszystko i wszyscy byli stworzeni z tkanki miłości. Serce ścisnęło mi się nadal, lecz już nie bolało, a ja czułem się absolutnie cudownie i uczucie to wibrowało w każdej komórce mojego jestestwa.

Idąc za radami Prakasha, który zachęcał mnie, abym coraz mocniej wnikał w to uczucie, odniosłem takie wrażenie, jakby prawie cały mój świadomy umysł zniknął. To nawet nie tak, że pochłonęła mnie miłość. Ja *byłem* miłością. *Byłem* błogością. Tam i wtedy, leżąc na podłodze w ośrodku medytacyjnym, zaznałem wszystkiego, czego często szukamy przez całe życie.

W istocie najgłębszego cierpienia i traumy odkryłem dokładne przeciwieństwo tego, czego się obawiałem. Nie musiałem lękać się emocji ani od nich uciekać. Ucząc się ufania im i otwierania się na nie, uwolniłem wrodzoną mądrość uzdrawiania.

Prawdziwa zmiana wymaga czasu

Gdyby ludzkie losy toczyły się tak, jak na hollywoodzkich filmach, od momentu tego katharsis żyłbym długo i szczęśliwie. W rzeczywistości miałem przed sobą wyboistą drogę. Przez pół roku od chwili, gdy moje serce pękło, czułem się potwornie wściekły. Począwszy od intensywnych sesji podnoszenia ciężarów, a na krzyczeniu w niewinne poduszki skończywszy, przechodziłem długotrwały proces usuwania z ciała zmagazynowanej w nim energii.

Potem, gdy wydawało się, że złość i nienawiść minęły, przeżyłem kolejne sześć miesięcy smutku i rozpacz. Potrafiłem rozplakać się przy biurku w pracy, w trakcie zajęć jogi i w wielu innych zawstydzających i niezbyt sprzyjających okolicznościach.

Ale w miarę postępów na drodze ku uzdrowieniu z traumy moje życie stopniowo się zmieniało. Ataki paniki przeszły mi niemal od razu, a układ nerwowy wracał do równowagi. W końcu zmienił się mój stosunek do samego siebie i własnych emocji. A kilka lat później, po długim czasie frustrujących randek i trudności z utrzymaniem związku przez dłużej niż kilka miesięcy, poznałem Tanię, kobietę, która została moją żoną i dzięki której mogłem stworzyć zupełnie inny niż dotąd rodzaj związku — zbudowany na emocjonalnej głębi i więzi.

Z czasem moje życie zawodowe również powędrowało drogą wytyczoną przez wewnętrzne doświadczenia. Stały się one decydującym czynnikiem w opracowanym przeze mnie modelu Therapeutic Coaching®, który jest podstawą mojej dzisiejszej pracy. Model ten koncentruje się na leczeniu skutków dawnych traum i tworzeniu przyszłości, jakiej pragniemy, a przede wszystkim na uczeniu się życia tu i teraz.

Nasza wspólna praca

Skoro czytasz tę książkę, przypuszczam, że przyszło Ci doświadczyć jakiegoś rodzaju traumy emocjonalnej. Być może doskonale znasz krzywdy, które ukształtowały Ciebie i Twoje życie, lecz wcale nie musi tak być. Twoje traumatyczne doświadczenia mogą być znacznie poważniejsze od moich, ale niekoniecznie, a wtedy pomyślisz być może, że „nie masz na co narzekać”.

Ale zgodnie z tym, co wkrótce przeczytasz, liczą się *wszystkie* doświadczenia, a część naszej wspólnej pracy w tej książce będzie polegała na rozszyfrowaniu Twoich przeżyć z dzieciństwa i zrozumieniu, jak odbiły

się one echem w Twoim życiu. Moim celem w kolejnych rozdziałach jest nie tylko pomóc Ci zrozumieć kształtujący wpływ przeszłości i nauczyć Cię ją uzdrawiać, lecz także pokazać, co przypuszczalnie Cię przed tym teraz powstrzymuje.

Wyzwaniem często jest nie tyle źródło bólu, co przeszkody, które stoją na drodze do jego uleczenia. Opiszę, jak to się dzieje, że wskutek traumy ciało i układ nerwowy wchodzi w stan dokładnie przeciwny temu, w jakim muszą się znaleźć, aby zdrowienie stało się możliwe. Co więcej, zagadnienie to często jest niejednoznaczne i najeżone trudnościami — istnieje na przykład wielka różnica między odczuwaniem emocji a wylewaniem ich na innych ludzi. Ostatecznie chodzi wszak o to, by w naszym życiu pojawiło się więcej miłości i serdecznych więzi, a nie mniej.

Wychodzenie z traumy nie zawsze polega na wielkim przełomie, takim jak opisany przed chwilą. Choć idąc drogą zdrowienia, możesz doświadczyć raptownych postępów, znacznie ważniejsze są sprawy takie jak Twoja codzienna emocjonalna więź z samym sobą, sposób odnoszenia się do siebie oraz stanowisko, jakie zajmujesz wobec otaczającego Cię świata. Przekonasz się, że problematyczna relacja ze sobą wpływa na każdą inną więź w Twoim życiu.

Wiele z tego, z czym się zmagamy, wynika z osądzania siebie i głębokiego poczucia wewnętrznego wstydu. U podstaw zdrowienia leży decydująca zmiana we wspomnianej relacji ze sobą. Należy zdać sobie sprawę, że cokolwiek się stało w dzieciństwie — bądź cokolwiek się nie wydarzyło — nie jest to naszą winą. Nie byłem winny odejścia mojego ojca ani sytuacji, w których spójność całej naszej rodziny stawała pod znakiem zapytania. *Nie ponosisz winy* za wydarzenia, które Cię ukształtowały. Pogląd, zgodnie z którym jesteśmy za nie odpowiedzialni, jest nie tylko kardynalnie błędny, lecz także toksyczny i przez to bardzo szkodliwy.

Ważnym krokiem ku uzdrowieniu jest uzmysłowienie sobie własnych uczuć wobec rodziców. Możemy zyskać świadomość, że choć rodzice prawdopodobnie troszczyli się o nas i kochali nas, niekoniecznie posiadali umiejętności i środki, aby w pełni zaspokoić nasze potrzeby rozwojowe.

W tej książce zamierzam umieścić Twoją traumę z dzieciństwa oraz jej wpływ na Ciebie w szerszym kontekście, lecz nasza wspólna podróż się na tym nie kończy. Choć żadną siłą nie zmienimy toku zdarzeń z formatywnych lat, uzdrowienie się z następstw tych zdarzeń leży w naszej gestii. Jeśli chcemy zmienić okoliczności dorosłego życia, to nikt inny jak właśnie my odpowiadamy za tę zmianę. Prawdziwa wolność w życiu polega na zrozumieniu tego, co nas uformowało, lecz nie tylko — chodzi też o podejmowanie starań na rzecz wyzwolenia się.

Dzięki wieloletniej pracy z tysiącami pacjentów oraz kierowaniu zespołem klinicznym specjalizującym się w złożonych chorobach przewlekłych, należącym do największych tego typu placówek na świecie, doszedłem do zasadniczego wniosku: zdrowienie jest możliwe na wszystkich poziomach. Może zająć sporo czasu i wymagać ciężkiej pracy, lecz wysiłki zostaną wynagrodzone ponad wszelkie wyobrażenia.

Jak korzystać z tej książki?

Książka *To nie Twoja wina* jest podzielona na trzy części:

- W **części I** rozszyfrujesz swoją traumę i przyjrzyj się jej następstwom.
- W **części II** poznasz model RESET, umożliwiający kształtowanie układu nerwowego.
- W **części III** zagłębisz się w podstawy praktycznego leczenia traumy w relacjach z innymi ludźmi oraz zobowiążesz się do trwałej zmiany.

Mam przyjemność zaoferować Ci bezpłatny kurs online, który pomoże jeszcze lepiej poznać tajniki leczenia traumy. Znajdziesz w nim wywiady z wieloma ekspertami z tego obszaru, od których czerpałem inspirację, sfilmowane sesje terapeutyczne dotyczące wybranych studiów przypadków, o których będzie mowa dalej, oraz praktyczne narzędzia, stanowiące uzupełnienie niniejszej książki. Dostęp do kursu towarzyszącego można uzyskać pod adresem www.alexhoward.com/trauma[†].

Chcę też powiedzieć kilka słów na temat języka, jakim napisałem tę książkę. Wierzę, że jego dobór pomoże Ci poczuć się wspieranym i otaczanym opieką. Mam też nadzieję, iż niektóre z moich propozycji okażą się cennym wyzwaniem lub pomogą Ci ujrzeć sprawy, których wolałbyś nie dostrzegać. Często powtarzam pacjentom, że nasza wspólna praca zawsze powinna być bezpieczna, choć nie zawsze będzie w pełni komfortowa. Jeśli odniesiesz podobne wrażenia, pamiętaj, że stawiając Cię przed określonymi wyzwaniami, mam najlepsze intencje.

Na koniec pragnę podziękować Ci za zaufanie, jakie okazałeś, powierzając mi rolę przewodnika. Wiedz, że z pełną powagą traktuję nadzieję i serce, jakie zechcesz włożyć w czekającą Cię pracę, a jednocześnie zapewniam, że chcąc spotkać się z Tobą na etapie, na jakim aktualnie jesteś, włożyłem własne serce w tę książkę i wypróbowałem na sobie wszystkie omawiane w niej narzędzia.

Podczas pisania tej książki szybko doszedłem do wniosku, że jeśli chcę zaprosić Cię do szczerego dialogu z samym sobą na temat traumy, powinienem podzielić się z Tobą darami, które sam otrzymałem, przechodząc przez analogiczny proces. Poza tym, jak każdy, jestem w trakcie nieprzerwanej pracy nad sobą! Zacznijmy więc od przyjrzenia się temu, czym naprawdę jest trauma i jak odbija się ona echem w naszym życiu.

[†] Kurs wymaga założenia konta, a wszystkie materiały są w języku angielskim — *przyp. tłum.*

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 

Z TĄ KSIĄŻKĄ ŁATWIEJ ODNAJDZIESZ WEWNĘTRZNE UKOJENIE!

Wszyscy jesteśmy pod wpływem doświadczeń z wczesnego dzieciństwa. Niektóre z nich są dobre, inne kładą się głębokim cieniem na dorosłości, uniemożliwiając prawdziwe odczuwanie emocji i budowanie trwałych, dobrych relacji z samym sobą i innymi ludźmi. Bierze się to z tego, że niezaspokojone podstawowe potrzeby emocjonalne dziecka skutkują zaburzeniami zdrowia psychicznego w późniejszych latach, co może się przejawiać chronicznym zmęczeniem, stanami lękowymi, trudnościami ze snem, uzależnieniami czy depresją. Czy jest na to jakaś metoda?

Na szczęście jest i została przedstawiona w tej bestsellerowej książce, która stanowi świetne źródło informacji i wsparcia dla osób zmagających się ze skutkami traumy z dzieciństwa. Dowiesz się, w jaki sposób wpływa ona na dorosłe życie, w tym na relacje z innymi ludźmi, poczucie własnej wartości i postrzeganie świata. Przekonasz się, że absolutnie nie ponosisz winy za to, co się wydarzyło w Twoim dzieciństwie, a także że możesz sobie pomóc w uzdrowieniu siebie i odzyskaniu kontroli nad życiem. Poznasz różne metody leczenia traumy, między innymi techniki terapeutyczne, medytacje i kierunkowe zmiany stylu życia. Ta książka jest nie tylko przystępnie i pięknie napisana, ale też zawiera przydatne spostrzeżenia, zachęty i praktyczne narzędzia.

Alex Howard jest terapeutą, autorem książek i założycielem The Optimum Health Clinic, kliniki specjalizującej się w leczeniu przewlekłego zmęczenia. Regularnie publikuje wyniki swoich badań w takich czasopismach jak „British Medical Journal Open” czy „Psychology and Health”. Jako terapeuta odnosi duże sukcesy w pomaganiu pacjentom leczącym traumy z dzieciństwa.



sensus

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

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-0993-9



9 788328 909939

cena: 49,90 zł