

Paul  
HAUCK

# DEPRESJA

Dlaczego powstaje  
i jak ją przezwyciężyć



Wydawnictwo „Książka i Wiedza”  
Oficyna Wydawnicza „Polczek”

**K**siążka dla każdego, kto miewa chandrę, bywa przygnębiony lub popada w depresję i chciałby się dowiedzieć, jak można samodzielnie pozbyć się tych przypadłości. Tym, którzy zmuszeni są przebywać w towarzystwie osób mających skłonności do depresji; książka ta podpowie, jak postępować, by przygnębienie innych nie wpływało na ich stan psychiczny.

Książka ta jest przeznaczona dla laika, który nie zna terminów psychologicznych używanych w większości prac na ten temat. Starłem się ją napisać przystępnie, ilustrując licznymi przykładami, tak aby każdy był w stanie ją zrozumieć i mógł wykorzystać tę wiedzę do zwalczania depresji. Nawet jeśli sam nie potrzebujesz pomocy, to może jej wymagać ktoś z twoich bliskich. Przekazując zawarte tu wiadomości możesz pomóc mężowi, żonie, dzieciom, rodzicom lub znajomym. Materiał zawarty w tej książce pochodzi z życiowych doświadczeń pacjentów, którzy — podobnie jak wielu z państwa — cierpieli na depresję. Znaleźli pomoc. Ty, Czytelniku, też możesz z niej skorzystać.

Dr Paul Hauck jest członkiem Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, lekarzem o bogatej praktyce, a także popularyzatorem wiedzy. W swym dorobku ma m.in. jedenaście książek, spośród których wiele stało się bestsellerami — jeden z nich mamy przyjemność polecić państwa uwadze.

PAUL  
HAUCK

# DEPRESJA

Dlaczego powstaje  
i jak ją przezwyciężyć

Przełożył Jarek Król

Wydawnictwo „Książka i Wiedza”  
Oficyna Wydawnicza „Polczek”

*Albertowi Ellisowi*  
— *najbardziej twórczemu myślicielowi,*  
*jakiego poznałem*

# Podziękowanie

Autor dziękuje the National Association for Mental Health za udzielenie zgody na wykorzystanie dla potrzeb niniejszej książki „Mind Report No 12: Psychoterapy: Do We Need More «Talking Treatment»

# Spis treści

<b>Przedmowa.....</b>	<b>9</b>
<b>Rozdział pierwszy. Nowe spojrzenie na depresję .....</b>	<b>11</b>
Nowa teoria depresji.....	15
Trzy przyczyny depresji .....	20
1. Samoobwinianie.....	20
2. Litowanie się nad sobą .....	21
3. Litowanie się nad innymi .....	22
<b>Rozdział drugi. Samoobwinianie .....</b>	<b>23</b>
Trzy powody, dla których nie powinno się obwiniać samego siebie .....	24
1. Głupota.....	24
2. Niewiedza .....	26
3. Zaburzenia osobowości .....	30
Nigdy, pod żadnym pozorem, w żadnych okolicznościach i z jakiegokolwiek przyczyny nie potępiaj się .....	32
Samoobwinianie się jest gwałtem zadany sobie samemu . . .	34
Samoobwinianie jest zawsze niebezpieczne.....	35
Ci, którzy się obwiniają, mają wygórowane mniemanie o sobie .	37
Ludzie obwiniający się to tchórze .....	41
Poczucie winy sprawia, że postępujemy jeszcze gorzej . . . .	47
Religia a kwestia samoobwiniania .....	50
<b>Rozdział trzeci. Problemy emocjonalne .....</b>	<b>54</b>
Dlaczego naprawdę się denerwujemy .....	54
Irracjonalne wyobrażenia osoby obwiniającej się .....	57
Jak poradzić sobie z poczuciem odrzucenia .....	61
Możliwe utrudnienia .....	64
Nie należy się utożsamiać z własnymi czynami .....	67
Sztuka dyskusji z samym sobą.....	71
<b>Rozdział czwarty. Litowanie się nad sobą .....</b>	<b>75</b>
Dwa powody do litowania się nad sobą.....	77

Odróżnić smutek od tragedii .....	79
Zaburzenia emocjonalne są gorsze od frustracji .....	81
Litowanie się nad sobą wynika z fałszywych oskarżeń . . . .	84
Jak uniknąć depresji z powodu niewierności małżeńskiej . . .	87
Nerwicowcom często zdarzają się nawroty .....	89
Litowanie się nad sobą może być potężnym orężem .....	91
Jak nie dać się wykorzystać .....	95
Kiedy pójść na ustępstwa .....	100
Czy przemoc można usprawiedliwić .....	102
Tylko lwy lubią męczenników .....	104
<b>Rozdział piąty. Litowanie się nad innymi.....</b>	<b>107</b>
Lęk przed posądzeniem o brak wrażliwości .....	108
Bezpodstawne wyobrażenia będące powodem litowania się nad innymi.....	110
Troska kontra nadmierna troska.....	112
Szantaż emocjonalny .....	117
Litość nad innymi może być powodem niesprawiedliwości . . .	121
Litując się nad innymi sprawiamy, że zaczynają oni litować się nad sobą.....	124
„To wszystko przez ciebie” .....	127
<b>Kilka końcowych wskazówek .....</b>	<b>131</b>
<b>Inne metody leczenia psychologicznego .....</b>	<b>133</b>

# Przedmowa

Depresja nie jest najczęściej spotykanym zaburzeniem emocjonalnym. Są nim gniew i strach, jednak ludzie nie szukają pomocy w obu tych wypadkach tak często, jak to się zdarza przy poczuciu winy, rozpacz czy przygnębieniu. Bierze się to prawdopodobnie z przekonania, że ostatnie z wymienionych zaburzeń często są przedmiotem psychoterapii, podczas gdy zmartwienia czy utrata panowania nad sobą — to rzecz normalna.

Niestety, jak dotąd zbyt mało wiemy na temat depresji. Nieszczęśników dotkniętych kompleksem niższości, poczuciem nienawiści do samego siebie czy bezwartościowości życia leczono zazwyczaj farmakologicznie lub elektrowstrząsami, bez jakiegokolwiek uprzedniego poznania przyczyny depresji.

To już należy do przeszłości. Obecnie, dzięki stosowaniu nowych metod, osoba cierpiąca na depresję może się nauczyć, jak bezpowrotnie pozbyć się cierpienia. Co więcej, często może tego dokonać w dość krótkim czasie, jeśli udzieli się jej odpowiedniej pomocy i porady. To właśnie starałem się przekazać w tej książce: jak ludzie doprowadzają się do depresji, jak ją w sobie podsycają i jak mogą jej zapobiec.

Książka ta jest przeznaczona dla laika, który nie zna terminów psychologicznych używanych w większości prac na ten temat. Starłem się ją napisać



przystępnie, ilustrując licznymi przykładami, tak aby każdy był w stanie ją zrozumieć i mógł wykorzystać tę wiedzę do zwalczania depresji. Sądzę, że niektórym czytelnikom książka ta umożliwi prawie całkowite wyjście z depresji. Inni zaś zrobią właściwy krok w kierunku przezwyciężenia nastrojów depresyjnych, ale mogą wymagać profesjonalnej opieki, aby dokończyć dzieła.

Nawet jeśli sam nie potrzebujesz pomocy, to może jej wymagać ktoś z twoich bliskich. Niech ta książka będzie dobrym źródłem porady dla nich i uświadomi im, ilu ludzi odmieniło swoje życie, zrozumiałwszy trzy główne przyczyny depresji. Przekazując zawarte tu wiadomości możesz pomóc w jej pokonaniu mężowi, żonie, dzieciom, rodzicom lub znajomym.

Jako autor będę więcej niż zadowolony, jeśli uda mi się osiągnąć powyższe cele. A więc do lektury! Dla wszystkich jest nadzieja. Materiał zawarty w tej książce pochodzi z życiowych doświadczeń pacjentów, którzy podobnie jak wielu z państwa cierpieli na depresję. Znaleźli pomoc. Ty, Czytelniku, też z niej skorzystasz.

P. A. H.

# Nowe spojrzenie na depresję

Wkrótce po uzyskaniu dyplomu wyższej uczelni zacząłem pracę w przychodni zdrowia psychicznego. Praktycznie rzecz biorąc, każda osoba przychodząca do mnie na leczenie cierpiała na uciążliwe zmiany nastroju — od przygnębienia do euforii lub odwrotnie. Jednakże najczęściej kłopotu sprawiała mi pacjentka, której chandra sięgnęła dna i w żaden sposób nie chciała ustąpić.

Dla świeżo upieczonego psychologa klinicznego było to wysoce deprymujące wyzwanie. Pacjentka, o której mówię, była osobą inteligentną, wykształconą i dobrze sytuowaną. Miała własny dom i nie większe powody do przygnębienia niż wszyscy ci, którym nie wiedzie się źle. Dlatego trudno było wyobrazić sobie przyczynę jej depresji. Czemu nie znajdowała okazji do uśmiechu?

Ruth (imię zostało zmienione) cierpiała na depresję od dłuższego czasu. Miała wówczas dwadzieścia kilka lat, okresy przygnębienia zaś zdarzały jej się już jako nastolatce. O ile pamiętam, była w szpitalu dwa czy trzy razy, przyjmowała różnego rodzaju leki antydepresyjne, poddawano ją też elektrowstrząsom. Ruth

była częstym gościem ośrodka zdrowia psychicznego i praktycznie każdy z lekarzy próbował już leczyć ją z depresji.

Podczas pierwszych tygodni leczenia nie byłem w stanie nic dla niej uczynić. Jeśli nastąpiła jakakolwiek zmiana, to raczej na gorsze — Ruth popadła w jeszcze głębszą depresję, stała się jeszcze bardziej bezwolna i utwierdzała się w przekonaniu, że nigdy nie wyjdzie z obecnego stanu. Zaczynała mnie nawet przekonywać o swojej racji! Pełen współczucia, godzinami słuchałem jej wynurzeń. Zgodnie z tym, czego mnie nauczono, analizowałem jej sny według metody Freuda. Sięgnąłem do jej dzieciństwa i usiłowałem zrekonstruować jej życie, aby się przekonać, kiedy zgorzkniała. Krótko mówiąc, robiłem wszystko to, czego mnie nauczono, ale bez żadnego skutku. Ruth płakała jeszcze bardziej, kiedy spostrzegła moje niezdecydowanie. Zaczęła wreszcie dzwonić co rano do mnie do domu, zanim wyszedłem do pracy, i mówić mi, że nie może zacząć dnia i czy nie mógłbym zrobić albo powiedzieć jej czegoś, co dodałoby jej odwagi. Kiedy doszła do takiego stanu, że nie mogła podpisać i zaadresować swoich kartek świątecznych, a matka musiała gotować dla niej i jej dzieci, poczułem, że nadszedł czas, aby przemyśleć moje metody i wprowadzić zmiany, jakie dyktował mi zdrowy rozsądek.

Moja wiedza psychoanalityczna nie pozwalała mi pracować z kimkolwiek innym poza samym pacjentem. Dlatego nie poszedłem za naturalnym głosem rozsądku i nie zachęcałem matki Ruth do pozostawienia dziewczyny w spokoju. Było dla mnie dość oczywiste, że gdy tylko następowały jakieś komplikacje, matka — kierując się dobrymi intencjami — wyręczała córkę,

i Ruth nigdy naprawdę do niczego nie dochodziła sama, metodą prób i błędów. Zanim w trudnych momentach mogła się wziąć w garść, już pojawiała się matka, gotowa przejąć za nią wszelką odpowiedzialność. Ruth, oczywiście, odczuwała wówczas ulgę, ale też dręczyło ją poczucie niższości z tego powodu, że pomoc matki była jej potrzebna, i poczucie winy, że ją przyjęła.

Na tym etapie mojego rozwoju zawodowego nie przyszło mi do głowy, by wyperswadować Ruth poczucie winy z powodu grania roli bezradnego dziecka. Uważałem natomiast, że położę kres neurozie, jeśli odwiódę matkę od nieustannego wyręczania córki. Wezwałem więc matkę Ruth na wizytę i stanowczo poradziłem, by nie odwiedzała córki częściej niż raz na kilka dni, nie dzwoniła codziennie i nie przynosiła jej gotowych posiłków ani nie zapraszała Ruth z dziećmi do siebie na obiady.

Szczerliwym trafem matka Ruth przyjęła moje zalecenia i w pełni rozumiała moje intencje. Trochę gnębiła ją myśl o tym, co może się przytrafić słabej i nie przystosowanej córce, jeśli nie będzie mogła polegać na kimś silniejszym, ale zastosowała się do mojej rady i trzymała się z dala od córki.

Z początku Ruth bardzo źle to znosiła, ale jako że nikt jej nie wyręczał, sama zaczęła troszczyć się o siebie. Zachęcałem ją do samodzielnego zajmowania się swoimi sprawami, tak jak tylko mogła najlepiej, oraz perswadowałem, aby nie oczekiwała od siebie za wiele i akceptowała najmniejszy sukces jako krok w dobrym kierunku. Byłem przekonany, że jeśli będzie działać zgodnie z własnym rytmem, to odzyska wiarę w siebie, nawet jeśli miałyby to trwać miesiącami.

Zamiast zachować milczenie, co nakazywało mi wykształcenie psychoanalityka — przemawiałem dziewczynie do rozsądku. Udzielałem jej porad aż w nadmiarze. Ruth słuchała, rozważała moje sugestie i opuszczała gabinet, aby wykorzystać je i następnym razem zdać mi sprawę z postępu.

Po upływie kilku tygodni nie wydzwaniała już do mnie co rano, radziła sobie z dziećmi i prowadzeniem domu, a nastrój wyraźnie jej się poprawiał. Inaczej mówiąc, nim upłynęło pół roku, Ruth wyszła na prostą drogę i odzyskała dawną osobowość.

Byłem do tego stopnia zaskoczony tym postępowaniem w leczeniu i zarazem zadowolony z niego, że zdecydowałem się napisać referat na najbliższe okręgowe spotkanie pracowników placówek służby zdrowia psychicznego. Próbowałem zanalizować w referacie przyczynę polepszenia stanu Ruth i zaryzykowałem hipotezę, że prawdopodobnie nie popadnie już więcej w depresję, jeśli będzie postępować zgodnie z nawykami z poprzednich miesięcy. Z perspektywy lat widzę, jak niepełne było moje zrozumienie zagadnienia i jakże szybciej Ruth mogłaby wrócić do normalnego stanu. Wówczas nie wiedziałem, jak podchodzić do poczucia winy i litości nad samym sobą — jej dwoma największymi problemami — i w efekcie zająłem się nimi niejako mimochodem. Na szczęście takie potraktowanie sprawy wystarczyło, ale w innym przypadku równie dobrze mogłoby to być za mało.

Zawarty w referacie wniosek, że udało mi się dokonać trwałej zmiany u pacjentki, poddany został na konferencji gruntownej krytyce. Jeden z obecnych tam najbardziej szanowanych terapeutów paroma uprzejmymi słowami skwitował wynik, jaki udało mi się

osiągnąć, ale ostrzegł, by nie oceniać zbyt optymistycznie szans trwałego uodpornienia Ruth na depresję. Powszechnie wiadomo, że depresja jest w dużej mierze także problemem somatycznym i że następuje cyklicznie. Ruth miała już za sobą szereg nawrotów i z pewnością czekały ją następne.

To było prawie dwadzieścia lat temu. Przez ten czas Ruth podjęła studia, pracowała, była niezależna i tylko raz przeżywała poważny stan depresyjny. Od tamtej pory, w dowód poprawy jej samopoczucia, dostaję na każde święta prezent od byłej pacjentki, podpisany po prostu imieniem „Ruth”.

## **Nowa teoria depresji**

— W czym mogę panu (pani) pomóc? — to pytanie zadałem wielu pacjentom, zwracającym się do mnie o pomoc w problemach psychologicznych. Odpowiedź „Jestem przygnębiony/a” — padała więcej razy, niż można spamiętać.

Po wielu latach zdałem sobie sprawę, że depresja jest ogromnym problemem, jako że praktycznie wszyscy moi pacjenci lub nawet znajomi przeszli przez dziesiątki stanów depresyjnych, w większości łagodnych, czasem jednak dość ostrych. Porównując częstotliwość występowania depresji z innymi powszechnymi zaburzeniami emocjonalnymi, muszę stwierdzić, że równie często jak depresję spotyka się lęk, a jedynym stanem psychologicznym obserwowanym częściej jest gniew. O gniewie będzie jeszcze mowa, a to z tego powodu, że ostatnio opublikowano

na ten temat dość ciekawe opracowania. Jednakże depresja wciąż pozostaje terenem nie zbadanym. Nie ulega wątpliwości, że została ona dość obszernie opisana, ale nie w sposób przydatny dla przeciętnego czytelnika.

Obecną książkę napisałem po to, by przekazać zainteresowanym nieco więcej wiedzy o nerwicach oraz aby zaprezentować swoją nową teorię dotyczącą depresji, którą przetestowałem na podstawie stu z górą przypadków.

Stwierdzam również, że stosując tę teorię do własnych nastrojów mogę poradzić sobie ze stanami, które normalnie kończyłyby się chandrą. Zanim wypraktykowałem ten nowy sposób myślenia, miałem z nią takie same problemy jak wszyscy inni. Poczucie odtrącenia powodowało poczucie niższości i winy i trzeba było godzin, a nawet dni spędzonych w samotności, by się z tym uporać. Jeśli nie wywiązałem się należycie z obowiązków bądź słabo zdałem egzaminy, zaczynałem się martwić i musiałem sam z sobą dojść do ładu, co też pochłaniało całe godziny, a nawet dni. Gdy byłem zaś niesprawiedliwie traktowany, zaczynałem się litować nad sobą.

Dzięki Bogu, to już historia. W moim życiu wiele się zdarzyło, a nie wszystko było przyjemne. Ale przyznaję, że miałem to szczęście, jakim jest udane małżeństwo, trzy wspaniałe córki i rodzice cieszący się dobrym zdrowiem. Nie zdarzyło mi się też pozostawać bez pracy po ukończeniu wyższej uczelni. Być może więc mam mniejsze niż inni powody do depresji. Jestem pewien, że na niepowodzenia w tych dziedzinach życia osobistego zareagowałbym bardzo źle. W gruncie rzeczy wszelkie zwykłe niepowodzenia i dziś poruszyły-

by mnie do głębi, lecz jestem również przekonany, że obecnie zniosłbym je o wiele lepiej, mając większą wiedzę o depresji i o tym, jak sobie z nią radzić. W rezultacie nie cierpiałem na depresję od tak dawna, że szczerze mówiąc nie pamiętam, kiedy ostatni raz mi się to przytrafiło. Potrafię przebrnąć przez złe okresy (o ile przygnębienie nie daje się zanadto we znaki) oraz nauczyłem setki innych ludzi, jak to robić. I to właśnie jest ważne. Należy nauczyć się radzić sobie nie tyle z wielkimi kryzysami, ile z problemami dnia codziennego.) Jeśli potrafimy sprostać codziennym rozczarowaniom, niepowodzeniom i brakowi akceptacji, to praktycznie jesteśmy na prostej drodze do rozwiązania problemu depresji) Swego czasu sądzono, że depresja jest dziedziczna, jak kolor oczu czy włosów. Dlatego też przez tak długi czas tak niewiele uczyniono dla leczenia depresji. Tracono nadzieję na odmianę stanu, który jakoby był dziedziczny. W miarę zmiany poglądów próbowano leczenia farmakologicznego i elektrowstrząsami; dawało to pewne rezultaty, zwłaszcza w przypadkach cięższych depresji. Jednakże łagodniejszej depresji, o której można by porozmawiać z mężem, żoną czy najlepszym przyjacielem, profesjonaliści nigdy nie poświęcali zbyt wiele uwagi i w efekcie nie poddawano jej poważnym badaniom. To fakt, że Freud dostrzegł powiązanie między poczuciem winy i przygnębieniem, ale poszedł niewłaściwą drogą twierdząc, że poczucie winy wynikało z seksualnych fantazji dziecka na temat rodziców. Niektóre inne jego idee miały sens, ale pozostawał ten sam problem — niewiele znaczyły one dla przeciętnego człowieka, którego na przykład właśnie zwolniono z pracy.



Być może wszyscy rodzimy się z mniejszą lub większą skłonnością do depresji. Nie może to być jednak wyłączna przyczyna złego samopoczucia. Jeśli taka byłaby prawda, nie moglibyśmy nic zrobić. Faktycznie zaś jesteśmy w stanie nauczyć pacjentów, jak pokonywać depresję, tak więc można by z kolei przypuścić, że ktoś inny wcześniej nauczył ich, jak w nią popaść. Gdy się denerwujemy, reakcja przychodzi nam w sposób niejako naturalny, ponieważ dziedziczymy niedoskonałość umysłu i charakteru oraz jesteśmy wykształceni i wychowani przez całe zastępy ludzi o równie niedoskonałych umysłach i charakterach. Praktycznie rzecz biorąc, wszędzie, gdziekolwiek spojrzeć — w gazetach, filmach, telewizji — i kogokolwiek posłuchać — rodziców, nauczycieli lub przyjaciół — wszystko dookoła wykształca w nieświadomym tego człowieka postawę neurotyka. ! Nauczono nas więc, jak stać się ofiarą depresji i teraz od nas samych zależy, czy uda się naprawić nieświadomie wyrządzoną nam krzywdę. (Trzeba się nauczyć nowego sposobu myślenia, nowego nastawienia do ludzi i zdarzeń.) Jak tego dokonać? Należy traktować depresję jako jeszcze jeden przedmiot badań i nauki, jak geometrię, historię czy sztukę. Niech porada psychiatry będzie częścią kursu higieny życia. Niech będzie to zalecenie nauczyciela, który zadaje lekturę do czytania, każe zgłaszać się do klasy-gabinetu raz w tygodniu lub rzadziej i prowadzi zajęcia zazwyczaj dla jednego ucznia, a czasem i dla grupy uczniów.

Zmierzam do tego, że nie należy czuć się innym bądź dziwnym tylko dlatego, że miewa się stany przygnębienia. Człowiek ma taką, a nie inną naturę,

dlatego że nauczono go takim być i stało się to dokładnie na tej samej zasadzie, na jakiej uczy się języka rodziców. To, czego nas nauczono, jest w większości bezwartościowe, ale przyswoiliśmy to sobie dobrze. Jeśli potrafiliśmy to zrobić, to poznanie dla odmiany pewnych rozsądnych poglądów także nie powinno sprawić większych trudności. Udowodniliśmy już, że stać nas na nerwicowe podejście do życia. Co więc powstrzymuje nas przed nauczeniem się zdrowego podejścia? Nie jest to takie łatwe, jakby się wydawało, ale też nie jest to rzecz niemożliwa.

Ta książka rzeczywiście pomoże czytelnikom wykorzystać pewne zachowania depresyjne. Może ona wskazać na niewłaściwe postępowanie i prowadzący do depresji sposób myślenia oraz na to, jak je modyfikować.

Błędem byłoby sugerować, że dzięki książce wyeliminuje się każdego rodzaju depresję, jako że jej natężenie bywa różne. Na przykład z powodu braku oczekiwanego telefonu odczuwa się lekkie przygnębienie, ale sprawca wypadku drogowego może mieć tak silne poczucie winy, że potrzebna jest hospitalizacja i leczenie elektrowstrząsami. Niniejsza książka pomoże w największej mierze osobom z mniej poważnymi problemami. Niewykluczone, że okaże się też pomocna w przypadku głębszych depresji. Nawet jeśli ostra depresja zostanie tylko złagodzona, a nie zupełnie wyeliminowana, to czy jednak nie warto dowiedzieć się przynajmniej, jak doszło do depresji i jak zmniejszyć skalę problemu?

Depresja może być również spowodowana czynnikami natury somatycznej, a nie psychologicznej. Z tymi pierwszymi należy udać się po poradę do

internisty. Depresja, zwłaszcza gdy wydaje się następować bez wyraźnej przyczyny, może być spowodowana wahaniami poziomu amin biogennych w mózgu i zaburzeniami równowagi wodno-elektrolitycznej, bądź wynikać z przypadłości zwanej hipoglikemią. Oznacza to, że we krwi znajduje się bardzo mało glukozy, stanowiącej pożywienie dla każdej komórki organizmu. Osoby cierpiące na hipoglikemię odczuwają niepokój, zawroty głowy, są rozdrażnione lub przygnębione, bądź też odczuwają wszystkie wymienione stany jednocześnie. Według niektórych autorytetów medycznych osoby, u których występują określone formy opóźnienia umysłowego i schizofrenia, a także większość alkoholików, mają obniżony poziom cukru we krwi.

Jeśli istnieje podejrzenie występowania hipoglikemii, należy zwrócić się do lekarza i zrobić badania. Gdy jednak przyczyną depresji są pewne wydarzenia w życiu, wówczas mamy do czynienia z depresją o podłożu psychologicznym i dalsza lektura tej książki może się tutaj okazać pomocna.

## **Trzy przyczyny depresji**

### **1. Samoobwinianie**

Jeśli ktoś bezustannie krytykuje i nienawidzi samego siebie oraz trwa w przekonaniu, że jest ze wszystkich najgorszy, to depresja gotowa. Praktycznie rzecz biorąc nie ma znaczenia, za co się człowiek potępia, jeśli doprowadza się tym do katastrofy. Powód może być błahy — pominięcie przy awansach w pracy, przegrana

w zawodach w rzucaniu strzałkami albo to, że ktoś po prostu zapomniał pozdrowić nas na ulicy. Wystarczy się obarczyć winą i pojawia się depresja. A poczucie winy, gdy jest dość silne, prowadzi do zaburzeń emocjonalnych, płaczliwości, ponuractwa i niestałości nastroju, a nawet wywołuje chęć rzucenia się do najbliższej rzeki.)

Jeżeli poczucie winy, którą się obarczamy, nie doskwiera nam zbyt mocno, mamy jedynie złe samopoczucie i huśtawkę nastrojów. Nie jest to stan poważny, ale może zepsuć wieczór, przyjęcie, wizytę u znajomych i przygnębiająco wpłynąć na otoczenie.

## **2. Litowanie się nad sobą**

Drugim sposobem wywołania depresji jest litowanie się nad sobą. „Zalewanie robaka” po niewłaściwym potraktowaniu szybko prowadzi do depresji. Wystarczy przybrać smutną minę, aby wzbudzić współczucie, i już mamy depresję. Przekonanie, że świat powinien dziękować nam za to, że żyjemy, skonfrontowane z niesprawiedliwością życia, również do niej prowadzi. \

Dla wielu będzie to, być może, zaskoczeniem, lepiej jednak, gdy zdadzą sobie sprawę, że domaganie się od innych sprawiedliwego traktowania, uprzejmości w zamian za naszą uprzejmość, i obstawanie przy tym, by świat zaludniali tylko ludzie przyzwoici, to zachowania neurotyczne. Wiara w te bzdury prowadzi do depresji, urazów i wzbudza gniew, kiedy rzeczy nie układają się tak, jak byśmy sobie tego życzyli.

Aby uniknąć depresji, {trzeba pamiętać, że} niewdzięczność jako reakcja na troskę i zrozumienie jest raczej regułą niż wyjątkiem. Im wcześniej człowiek to sobie uświadomi, tym będzie zdrowszy psychicznie.

### **3. Litowanie się nad innymi**

W depresję można wpaść nie tylko, kiedy się samemu złamie nogę, lecz także, gdy ktoś inny ją sobie złamie. Ponieważ świat jest niewyczerpanym źródłem cierpienia, istnieją nieskończone możliwości utożsamiania się z kłopotami milionów nieszczęśliwych, nie wspominając już o najbliższej rodzinie. Zwłaszcza problemy bliskich są przecież prawdziwe i nierzadko budzą silne emocje. Jednak nadmierne litowanie się nad dzieckiem o kulach, pogorzelcem czy matką, której syn zginął na wojnie, prowadzi do takiej samej depresji jak w wypadku samoobwiniania bądź użalania nad samym sobą.. Depresja ma ten sam obraz i tę samą głębię bez względu na przyczynę. Jedno jest pewne — w efekcie przechodzi się najgorsze cierpienia.

Oto właśnie według mnie trzy przyczyny depresji. Z następných rozdziałów możecie się dowiedzieć, dlaczego ludzie obwiniają siebie samych, litują się nad sobą i innymi oraz dlaczego zachowania te uważają za właściwe, dobre i uzasadnione. Co więcej, możecie się dowiedzieć, dlaczego odnoszenie się z nienawiścią do siebie jest pod każdym względem niewłaściwe, niemądre i niewskazane, dlaczego litowanie się nad sobą przekształca człowieka w swego własnego największego wroga i dlaczego litowanie się nad innymi może zachwiać ich poczuciem wiary w siebie. Wyjaśnię też, jak się zwykle tłumaczy te zachowania i w jaki sposób należy zmienić swe przekonania, aby uniknąć depresji w przyszłości. A zatem wszystkim przygnębionym miłej lektury. Nie macie nic do stracenia, a wiele do zyskania.

# Samoobwinianie

Kiedy radzę pacjentom, by dla własnego dobra nigdy nie dopuszczali do siebie poczucia winy, patrzą na mnie, jakbym postradał zmysły. „Jak można nigdy nie poczuwać się do winy, kiedy nie sposób zachowywać się zawsze bez zarzutu?” — pytają. Odpowiedź jest naprawdę całkiem prosta: przyznajemy się do winy, kiedy zrobiliśmy coś, co uważamy za złe, amoralne lub kiedy niepotrzebnie sprawiliśmy innym ból. To wszystko. Dzięki temu będziemy mogli spokojnie i obiektywnie ocenić swoje niewłaściwe zachowanie, a nawet przemyśleć je jeszcze raz, co prawdopodobnie pozwoli nam uniknąć w przyszłości tych samych błędów.

W większości wypadków jednak Judzie przyznają, że *są* winni niestosownego postępowania, a następnie *czują się* winni z powodu tego, co uczynili. To właśnie ta druga faza stwarza kłopoty, nabierają bowiem wówczas przekonania, że są straszni, źli i bezwartościowi, bo postąpili niewłaściwie.

Co to znaczy, że ktoś „obarcza się winą”? Oznacza to, że *piętnuje się* z powodu swojego zachowania) Zwykle przebiega to mniej więcej tak: „Jestem winny niestosownego zachowania wobec kelnera w re-

stauracji. To znaczy, że jestem zły". „Jestem winny, bp nie doceniam żony. Jestem więc nic niewart". Następuje tu *osądzanie samego siebie na podstawie własnego postępowania*. Jeśli jest ono właściwe, to ma się wspaniałe samopoczucie. W przeciwnym wypadku człowiek uważa, że jest bezwartościowy. Czy jednak powinien? Czy musimy oceniać siebie? Czy musimy przyznawać sobie medal za przeprowadzenie staruszki przez ulicę i nienawidzić siebie samego za wypchnięcie jej na jezdnię?

Pewnie zaraz usłyszę, że *powinniśmy* czuć się winni, jeśli źle postępujemy. Czytelnik zapewne będzie obstawać, że skrzywdzenie starszej pani, urządzenie awantury niewinnemu kelnerowi czy publiczne oczernianie żony to zachowania wysoce niegodne człowieka przyzwoitego, a ten, kto tak postępuje, musi być bezwartościowy, występny — po prostu zły. Niezupenie tak jest. Zawsze istnieje powód złego zachowania, powód na tyle dobry, by mieć pełne prawo wybaczenia go sobie.

## **Trzy powody, dla których nie powinno się obwiniać samego siebie**

### **1. Głupota**

Przez to pojęcie rozumiem brak inteligencji, by postępować tak dobrze, jak byśmy chcieli. Jeśli zdarzy się to komuś o niepełnej władzy umysłowej, to raczej nie można od niego oczekiwać nieskazitelnego zachowania. A nawet jeśli nie jest to ktoś nieinteligentny, to może pod pewnymi względami wykazywać okreś-

lone ograniczenia intelektualne i z łatwością można mu wybaczyć złe postępowanie. Weźmy na początek przykład dziecka opóźnionego w rozwoju.

Iloraz inteligencji Johnny'ego wynosi 60. Ma on około ośmiu lat i lubi brać różne przedmioty do rąk i bawić się nimi. Pewnego dnia zjawia się w czyimś domu, znajduje pudełko zapalek, powoduje nieumyślnie pożar w pokoju i ktoś doznaje obrażeń. Johnny spowodował nieszczęśliwy wypadek, ale czy powiedzielibyśmy, że to niedobre dziecko? Mam nadzieję, że nie. W końcu to z dziecinnej ciekawości bawił się zapalkami, a nie dlatego, że ma zły charakter. Niski poziom inteligencji nie pozwolił mu dostrzec czyhającego niebezpieczeństwa. Nawet jeśli spłonąłby przez niego cały dom wraz ze wszystkimi domownikami, to fakty pozostałyby takie same. Johnny *byłby* winien strasznego czynu, ale nierozsądkiem byłoby oczekiwać, że będzie *poczuwał się* do winy, jako że postępował w jedyny sposób, w jaki opóźnione umysłowo dzieci postępują z zapalkami — to znaczy nierozważnie. Nierozsądne też byłoby ze strony dorosłych łajać chłopca, krzyczyć na niego, a także starać się go zawstydzić. Innymi słowy, należałoby ocenić czyn bez jednoczesnego osądzenia dziecka. Jego postępowanie było złe, ono samo — nie.

Rozważmy teraz przykład małej dziewczynki. Jej rodzice chcą, by grała na pianinie. Wydaje się jednak, że nie ma uzdolnienia do gry na tym instrumencie, brak jej w ogóle talentu muzycznego. Tak więc, jak można przewidzieć, dziewczynka ma słabe rezultaty, uczy się powoli i nie ma serca do muzyki. Krótko mówiąc, brak jej inteligencji muzycznej. To tak, jakby



pod tym względem była opóźniona i niezdolna do jakichkolwiek osiągnięć na tym polu.

Czy można by uważać, że dziewczynka jest niedobrym dzieckiem, bo słabo gra na pianinie? Jestem przekonany, że nie. Zazwyczaj nie osądzamy nikogo na podstawie słabej gry na pianinie, bo to w sumie nic strasznego.

## 2. Niewiedza

Przypuśćmy, że osoba, która zrobiła coś wysoce niestosownego, nie jest opóźniona umysłowo. Czy wobec tego należy wnioskować, że jest to ktoś zły i bezwartościowy?

Wyobraźmy sobie młodego ojca, którego żona wzięła wychodnie na jeden wieczór, zostawiając pod jego opieką niemowlę. Dziecko płacze i okazuje się, że trzeba zmienić pieluchy. Mocując się z agrafką, na którą zapięta jest pieluszka, przez nieuwagę wyrządza krzywdę dziecku.

Można znowu powiedzieć, że ojciec *jest* winien wyrządzonej dziecku krzywdy, ale chyba zgodzimy się bez wątplenia, że nie musi on z tego powodu *czuć się* winny. Oczywiście, nie powinien być zadowolony z popełnionego błędu — to, delikatnie mówiąc, byłaby reakcja wysoce nerwicowa.

Poczucie winy oznaczałoby jednak, że — jego zdaniem — pod żadnym pozorem *nie wolno* mu było popełnić błędu, to zaś jest bezsensowne. W końcu jest on tylko niezdarnym, niedoświadczonym ojcem, który kocha dziecko i chce przynieść mu ulgę. W danych okolicznościach zaskakujące byłoby, gdyby — przy jego braku doświadczenia — nie przytrafiło mu się nic nieprzyjemnego. Problem nie w tym, że jest on godzien

potępienia, gdyż wyrządził dziecku krzywdę, ale że nie wie, jak obchodzić się z niemowlęciem. Potrzeba mu więcej praktyki, by mógł nabrać wprawy. Niewiedza oznacza, że nie opanowaliśmy jeszcze danej umiejętności, podczas gdy głupota oznacza, że nigdy jej nie opanujemy, bez względu na ilość ćwiczeń. Nawet geniusza może cechować niewiedza i brak umiejętności w wielu dziedzinach, dopóki nie pojawi się sposobność ich poznania.

Matki nie potrafią się często uporać z poczuciem winy z powodu złego wychowania dziecka, na przykład wówczas, gdy zaczęło brać narkotyki, nie ukończyło szkoły lub zdarzyła się przedwczesna ciąża. Gdy przyjrzeć się uważnie takim wypadkom, można z łatwością natrafić na liczne przykłady złej praktyki wychowawczej. Często przyznaję takim osobom rację, że są okropnymi matkami, że źle wychowały dziecko, ale natychmiast podkreślam, że nie mają żadnego prawa nienawidzić siebie za niepowodzenia. Wszystko, co uczyniły, było powodowane najlepszymi zamiarami i miłością. Być może za bardzo kochały dziecko, za bardzo chciały je uchronić przed popełnieniem błędów czy zbyt natarczywie upominały.

Ich problem nie polega na tym, że są bezwartościowe jako ludzie, są tylko kiepskimi matkami. A dlaczego nie miałyby takie być? Przecież niejedna z nich miała własne problemy emocjonalne. Większości jednak brakowało odpowiedniej wiedzy na temat tego, jak radzić sobie z rozlicznymi kłopotami wychowawczymi. Jeśli nie wiedziały, jak postępować ze zbuntowanymi nastolatkami, to czy powinny wyrzucać to sobie i *czuć się* winne tylko dlatego, że *są* winne?

Do błędów tego rodzaju mam zupełnie inne podejście.

Staram się uzmysłwić matkom nie przystosowanych dzieci, że większości z nich brak wiedzy psychologicznej. Wiele matek nie przeczytało najlepszych książek o wychowaniu dziecka. Kładę nacisk na to, by nie wymagały od siebie zbyt wiele, ani nie miały poczucia winy z powodu niewłaściwego wychowania dziecka, jako że nie mogły uczynić tego, czego ich nie nauczono. Większość z nich po prostu wzorowała się na niewłaściwym postępowaniu własnych rodziców, którzy również mieli jak najlepsze intencje. A dlaczego nie miałyby tak postępować? Dlaczego nie miały naśladować metod wychowawczych, jakie stosowano wobec nich samych przez całe życie?

I znowu to ich niewiedza, nieznajomość lepszych metod spowodowała kłopoty z dzieckiem, nie zaś podła cecha charakteru, z powodu której powinny się obwiniać.

Przyjrzyjmy się teraz naprawdę poważnemu przypadkowi. Przypuśćmy, że młody człowiek uczy się jazdy samochodem. Podjeżdża do skrzyżowania w chwili, gdy grupka dzieci przechodzi przez jezdnię. Zamiast nacisnąć hamulec, niechcący przyciska pedał gazu, przejeżdża przez przejście dla pieszych i powoduje śmierć kilkorga dzieci.

Nie muszę nawet dodawać, że rodzice ofiar wypadku, zaszokowani tą tragedią, chętnie zlinczowałiby chłopaka. Jego rodzice też zapewne są na niego oburzeni. Najgorsze zaś, że sam chłopak będzie skłonny tak bardzo potępiać się z powodu tego wypadku, że najprawdopodobniej popadnie w depresję. To on jest przecież winien śmierci dzieci. Czy więc nie powinien *poczuwać się* do winy?

Nie! Nie powinien czuć się winny: istniały sprzyjające

warunki do spowodowania wypadku, jest niedoświadczony, niewyszkolony i wciąż brak mu zręczności za kierownicą. Gdyby miał więcej wprawy, z pewnością nie popełniłby tak kardynalnego błędu. I w tym wypadku jest on winny niewiedzy, a nie wyrządzonego zła.

Być może w sercu czytelnika rodzi się uczucie, że w tym sposobie myślenia tkwi jakiś błąd, że jest ono wręcz niebezpieczne. W końcu jeśli nie obwiniamy ludzi o poważne błędy, jeśli nie chcemy, by czuli się winni czyjejś śmierci, to co ma ich powstrzymać przed ciągłym wyrządzaniem zła?

Zapominamy przede wszystkim, że głupcy i ignoranci nie chcą postąpić źle, bądź też że nie zdają sobie sprawy z niewłaściwości czynu (jak to jest w wypadku osób o niepełnej poczytalności). Tak czy inaczej, czytelnik słusznie uważa, że należy coś zrobić z niedorozwiniętym dzieckiem, które przypadkowo może podpalić dom. Z całą pewnością coś trzeba zrobić z młodym kierowcą, aby nie mylił pedału hamulca i gazu przy zbliżaniu się do przejścia dla pieszych.

W pierwszym wypadku postaramy się nie zostawiać otwartych drzwi wejściowych, tak aby dzieci z sąsiedztwa nie mogły bez nadzoru, ot tak sobie, wejść do mieszkania. Można też upewnić się, czy zapalki, broń palna, noże i inne niebezpieczne przedmioty znajdują się poza zasięgiem ręki dziecka.

Jeśli zaś chodzi o lekcje jazdy dla młodzieży, to można zwiększyć liczbę jazd próbnych i ćwiczyć hamowanie w bezpiecznym otoczeniu szkoły jazdy bądź na pustej drodze, terenie nie zabudowanym, nim pozwoli się komuś na jazdę w mieście. To właśnie należy zrobić, aby zapobiec podobnym wypadkom.

Łajanie delikwenta, kiedy zło już się stało, nie na wiele się zda, a może wyrządzić sporo krzywdy. Poczucie winy prowadzi do takiego zagubienia, że sprawca nie zastanawia się przede wszystkim, jak doszło do wypadku i co powinien zrobić, by go uniknąć w przyszłości.

### **3. Zaburzenia osobowości**

Czytelnik zapewne doszedł już do wniosku, że istnieje pewna grupa zachowań niewybaczalnych. Chodzi o czyny popełnione rozmyślnie, z pełną świadomością konsekwencji. Weźmy przypadek inteligentnego studenta wyższej uczelni o ilorazie inteligencji 130, który jednak tak marnuje swój czas, że grozi mu usunięcie ze studiów. Wie, że grozi mu relegowanie. Wie, że jeśli będzie należycie pracował, zrezygnuje z dziewczyn i alkoholu, to z łatwością uzyska zaliczenia. Można by więc obstawać przy tym, że powinien czuć się winny, bo jest inteligentny i wie, co go czeka. Tymczasem bezsensownie zmierza ku katastrofie.

Nie możemy, jak widać, usprawiedliwić jego postępowania brakiem inteligencji czy niewiedzą. Można jednak wytłumaczyć je występowaniem zaburzeń osobowości. Jak inaczej zrozumieć takie nierozsądne zachowanie? Innymi słowy, taka osoba nie jest zła czy bezwartościowa, bo trwoni pieniądze rodziców i przysparza im smutku i rozczarowań. Jest to człowiek neurotyczny, mściwy bądź cierpiący z powodu lęków. Ma problemy emocjonalne, które powodują, że postępuje jak idiota. Gdyby jego problemy emocjonalne przytrafiły się każdemu z nas, prawdopodobnie postępowalibyśmy tak samo.

Znałem wielu obiecujących studentów, którzy zachowywali się w podobny sposób. [Ich problemy sprowadzały się po przeanalizowaniu zawsze do tego, że przeżywali stany lękowe. Obawiali się, że nie będą w stanie sprostać nadmiernym oczekiwaniom rodziców, odmawiali więc stawienia czoła porażce, która — jak byli tego świadomi — czeka ich w momencie, gdy tylko podejmą próbę. Kiedy przez całe życie powtarza się komuś, że jest wspaniały, inteligentny i z pewnością zostanie prezesem banku, to nakłada się nań zbyt duży ciężar oczekiwań. Tak więc zamiast powiedzieć rodzicom, że może jest się tylko zwykłym zjadaczem chleba, człowiek decyduje się na niepowodzenia, bo zawsze winę za nie może zrzucić na fakt, że się nie starał, a nie na swe ograniczone możliwości, w które nigdy nie uwierzą. Można jeszcze bardziej zmniejszyć poczucie winy, przypisując porażkę na studiach raczej wesołemu trybowi życia niż temu, że w końcu nie jest się geniuszem.

Przypuśćmy jednak, że w grę nie wchodzi lęk. Może to więc być uraza, inny poważny problem emocjonalny. Na przykład rodzice zmuszają cię do studiowania znienawidzonej medycyny. Odgrywając się za to, że nie pozwolono ci zostać artystą, trwonisz czas, nawet jeśli dla ciebie samego jest to bolesne. W efekcie pod każdym względem cierpisz na tym ty sam — w tym także twoje kwalifikacje, wymagane jako warunek ewentualnego wstąpienia na uczelnię artystyczną. Nabierasz przy tym szkodliwych nawyków, które będziesz musiał przezwyciężyć, gdy już przekonasz rodziców do zmiany zapatrywań, o ile oczywiście uda ci się to zrobić. Zdajesz sobie z tego wszystkiego sprawę, ale nie możesz na to nic poradzić.

Jesteś neurotykiem i chwilowo nic nie jest w stanie zmienić twego postępowania. Starasz się albo sprostać wymaganiom, sądząc, że będziesz nic niewart, jeśli nie zostaniesz prymusem, albo pałasz takim gniewem do rodziców, że wszystko inne się nie liczy.

**Nigdy, pod żadnym pozorem,  
w żadnych okolicznościach i z jakiegokolwiek  
przyczyny nie potępiaj się**

Kiedy *czujemy się* winni, bo *jesteśmy* winni czynu karygodnego — zaczynamy się potępiać. Jest to bardzo niezdrowe podejście. Tego właśnie chciałbym oduczyć czytelników i mam nadzieję wykazać, dlaczego samoobwinianie jest zachowaniem neurotycznym, do czego ono prowadzi, a także jak je zwalczać. Najpierw chciałbym wyjaśnić, co rozumiem przez pojęcie winy.

Wina ma dwa aspekty: zwraca się przeciw popełnionym czynom, a także przeciw osobie sprawcy. Wylawszy atrament na cenny mebel człowiek całkiem słusznie nazwie siebie niezdara. Jednakże nierozsądnie jest atakować siebie i obrzucać epitetami jedynie z powodu niezdarności. Można być nieuważnym, niezbornym w ruchach, można coś nawet zrobić umyślnie, ale nikt z tych jedynie powodów nie staje się wyrzutkiem społeczeństwa. Jeśli tak myślimy, to znaczy, że już zaczęliśmy obarczać się winą.

Znam kogoś, kto przypadkowo zabił przechodnia w wypadku samochodowym. Rzecz jasna, wyrzucił sobie nieostrożną jazdę, lecz — co więcej — nie mógł sobie wybaczyć, że spowodował — choć niechcący

— śmierć człowieka. Oto samoobwinianie w najczystszej postaci. Przez całe lata żył w poczuciu winy. Dziesięć lat cierpiał słabsze i silniejsze nawroty depresji, zanim dowiedział się, że ta depresja i potępanie się były zachowaniami neurotycznymi.

Samoobwinianie przypomina wystawianie sobie stopni na świadectwie? W warunkach szkolnych piątka z geografii czy historii, czwórka z angielskiego itd. jest miernikiem wiedzy. Nie oznacza jednak, że to oceniany *uczeń* jest na „piątkę” czy „czwórkę”. Należy odróżnić przedmiot i ocenianą osobę. Jeśli tego nie uczynimy, będziemy myśleć o sobie w superlatywach, kiedy otrzymamy piątkę, i odmawiać wszelkiej wartości, gdy dostaniemy dwójkę. I tak właśnie często się dzieje. To samo dotyczy życia codziennego, codziennych zachowań. Kobieta, która wbrew nauce religii dokonała aborcji, we własnej ocenie dopuściła się zapewne czynu wysoce niemoralnego, gorzej jednak, gdy zaczyna również postrzegać siebie jako *osobę niemoralną*. *Ocenia* siebie przez pryzmat własnych czynów. Oznacza to, że ma ona szansę być osobą wartościową jedynie wtedy, gdy postępuje bezbłędnie i bez zarzutu. Jasne jest, że ludzie wyznający tę filozofię są *skazani* na nienaganne postępowanie. Przy tej okazji pacjenci zwykle pytają: „Jak mogę oddzielić siebie od mojego zachowania? Przecież moje czyny to ja”. W następnym rozdziale omówione zostaną techniki przewycięzania depresji oraz rozdzielania zachowania od osoby. Na razie chciałbym przede wszystkim, ukazując niefortunne skutki samoobwiniania, przekonać czytelnika o tym, jak jest to niebezpieczne.



## **Samoobwinianie jest gwałtem zadany sobie samemu**

Zastanówmy się przez chwilę nad tym, co osiągamy obarczając się winą. Przede wszystkim myślimy o sobie jako o kimś niegodnym miana człowieka. Wyobcowujemy się z otoczenia. Używamy pod własnym adresem obelżywych słów, tak że nabieramy obrzydzenia do siebie, nawet jeśli inni nie są w stanie tego dostrzec. Czasem wymierzamy sobie karę cielesną przypalając się papierosem bądź zacinając brzytwą. Traktujemy też siebie tak, jakby otoczenie powinno nas lekceważyć i omijać jak zarazę. Czyż to właśnie nie jest gwałt zadany sobie samemu?

Przypuśćmy teraz, że ktoś inny chce nas w ten sposób potraktować. Czyż nie bronilibyśmy się ze wszystkich sił? Z pewnością tak. Tylko szalenie zachowałby się inaczej. Ale czy można opierać się przemocy, kiedy samemu jest się jej sprawcą? Bynajmniej. Wówczas człowiek upaja się nią, wygląda jej niemal jak przeznaczenia. Nawet dobrze mu z tym, ponieważ sądzi, że zadając sobie tortury oczyszcza się ze wszystkich grzechów.

Jeśli tak dobrze znosimy cierpienia, które *sami* sobie zadajemy, to dlaczego opieramy się, gdy robi to ktoś inny? W gruncie rzeczy, gdyby podejść do sprawy rozsądnie i realistycznie, to wszyscy, którzy się potępią, powinni trafić do więzienia i poczuć nad sobą karzącą rękę sprawiedliwości albo trafić do eskadr kamikadze lub pracować z trędowatymi. Może to wydać się dziwne, ale tacy właśnie ludzie często tam trafiają. Podejmują ryzyko wszelkich niebez-

pieczeństw, bankructw, niepowodzeń, a wszystko to w przeświadczeniu, że taki los przypadł im w udziale, ponieważ są bezwartościowi. Większość z nich jednak nie posuwa się aż tak daleko. Wymierzają sobie karę w domowym zaciszu, przeklinają swój byt, próbując ukryć nienawiść do siebie przed innymi, i nie przychodzi im na myśl, że są wobec siebie niewspółmiernie niesprawiedliwi.

Samoobwinianie  
jest zawsze  
niebezpieczne

/Samoobwinianie to postawa niewłaściwa. Obwinianie innych również może być niebezpieczne. W tym drugim wypadku rodzi ono nienawiść, gniew i przemoc. Przeczytawszy to, co napisałem o samoobwinianiu, każdy zrozumie z łatwością, dlaczego obwinianie innych jest równie szkodliwe. Jeżeli ktoś postępuje źle, mamy skłonność oceniać, że jest on zły. Staje się on taki sam jak jego czyny. Jeżeli są to czyny dobre, uważamy, że mamy do czynienia z dobrym człowiekiem, a jeżeli złe — to ze złym. Bzdura! Znowu mylimy człowieka z jego postępowaniem.

Praktycznie rzecz biorąc, źródło wszelkiej przemocy, wojen, tortur i morderstw można znaleźć w krzywdzącym osądzie, że (a) na świecie istnieją ludzie źli i że (b) tych złych ludzi należy potępić i ukarać za niegodne czyny. Na pewno dla naszego własnego bezpieczeństwa powinno się ich więzić, lecz pozbawianie życia lub wymierzanie innej drastycznej kary to nic innego, niż

odpłacenie złem za zło osobom, które postąpiły niewłaściwie, by zwrócić na siebie naszą uwagę.

Nie zajmujmy się jednak przykładami skrajnymi. Większość z nas nawet nie widziała na oczy mordercy, dlatego przykład z życia codziennego lepiej pomoże zrozumieć niebezpieczeństwo związane z samoobwinianiem lub obwinianiem innych. Wyobraźmy więc sobie, że mąż właśnie kupił samochód bez wiedzy żony. O nowym aucie nie było nawet mowy, mimo to gotowa jest patrzeć na to przez palce. Jednak nie miała wpływu nawet na wybór modelu ani koloru. I to po tym wszystkim, co dla niego zrobiła! Jest wobec niego w porządku pod każdym względem. Nie wydaje ani grosza nie pytając go przedtem o zdanie. Uważa więc, że postąpił nieuczciwie (i ma absolutną rację), dlatego rzuca mu w twarz wszystko, co ją w nim dotąd denerwowało. Po takim wstępie ciska w niego czymkolwiek, co znajduje się pod ręką, i na dokładkę, by poczuł się skończonym draniem, biegnie do sypialni wypłakać się w poduszkę. Jeśli drzwi zamykają się na zamek, to tym lepiej — dla pogłębienia wyrazu sceny.

To nie jest wymyślona historyjka. Taki scenariusz rozgrywa się nierzadko w każdym nieomal domu. W niektórych jest to rzecz tak powszednia jak zmywanie naczyń.

W powyższym przypadku żona potępiła męża za bezmyślność. Rozumuje ona w ten sposób: „*Postąpił źle, jest zły*”. I dziewięćdziesiąt dziewięć procent osób postronnych przyznałoby jej rację. Ja jednak zgłaszam sprzeciw. W czym ona się myli? Otóż, po pierwsze, jej mąż jest tylko człowiekiem, tak samo niedoskonałym jak ona. To znaczy, że i on ma jakieś przywary. Jeśli

żona nie może się pogodzić z tak poważną wadą męża jak bezmyślność, to z jakiego mężczyzny byłaby zadowolona. Czy byłaby szczęśliwsza, gdyby był gwałtcielem? Pedofilem? Malwersantem? Nie? To może powinna jednak zaakceptować go wraz z jego niedoskonałością i bez zbytniego szumu spróbować wykorzenić zły nawyk, zamiast dawać mu powody do nienawiści, i to tak silnej, że jest gotów kupić słonia bez pytania jej o zgodę.

Podobne obwinianie jest o tyle niebezpieczne, że skłóca ludzi i odpycha ich od siebie, rozbija małżeństwa, wpływa na powstanie poczucia winy, depresji i powoduje komplikacje zdrowotne, takie jak skoki ciśnienia i wrzody. W szal nie wpada się bezkarnie. Pewnym znanym mi osobom lekarze zabronili gwałtownych przeżyć emocjonalnych z powodu niewydolności serca, a mimo to nieustannie z rozlicznych powodów wpadają one w gniew, a następnie przyplacają to zdrowiem. Ktoś kiedyś powiedział, że gniew jest ceną, jaką się płaci za cudze błędy.

Ci, którzy  
się obwiniają, mają wygórowane  
mniemanie o sobie

Przywoławszy w pamięci te chwile naszego życia, kiedy czuliśmy się winni, przypominamy sobie poczucie własnej niższości i bezwartościowości, a także to, że w oczach innych musieliśmy robić wrażenie zadzierających nosa. Osobę cierpiącą na depresję można z reguły określić jako kogoś pełnego pokory, komu brakuje wiary w siebie i kto ma o sobie bardzo

niskie mniemanie. Tak więc hipoteza, jakoby ludzie odczuwający odrazę do samych siebie byli w głębi duszy zarozumiali, zdaje się brzmieć nedorzecznie. Jednak taka jest prawda.

Pewna nastolatka powiedziała mi niedawno, że zaszła w ciążę i chciała popełnić samobójstwo. Posunęła się nawet do stwierdzenia, że czuła do siebie obrzydzenie i była zawstydzona. Jakkolwiek na to patrzeć, z pozoru nie sposób byłoby jej postawy nazwać zarozumiałstwem. Dlatego nieomal zamarła z wrażenia, kiedy powiedziałem jej, że jest jedną z najbardziej zarozumiałych osób, z jakimi miałem do czynienia.

— Ja? Zarozumiała? — zareagowała zaskoczona.

— Owszem! Uważasz, że jesteś taka święta, że nie powinnaś popełnić ani jednego błędu w życiu.

— Zgadza się. Nie powinnam była zająć w ciążę. Wiedziałam, jak temu zapobiec, ale nic nie zrobiłam.

— A co by się stało, gdyby jedna z twoich koleżanek zaszła w ciążę? Czy potępiłabyś ją za to? Chciałabyś ją za to zabić? Przestałabyś się do niej odzywać? Unikałabyś jej, tak jak — twoim zdaniem — wszyscy powinni unikać ciebie? Na pewno tak byś zrobiła! Chyba że jesteś inna niż większość ludzi. Wtedy podeszłabyś do takiej dziewczyny, objęła serdecznie i okazała jej tyle wsparcia i miłości, na ile cię tylko stać. I to z głębi serca.

— Tak — powiedziała. — Na pewno tak bym zrobiła. Ale to chyba nie to samo.

— Wręcz przeciwnie — odrzekłem — to normalne, że takie jak ona zachodzą w ciążę. Ale nadludziom twojego pokroju to się nie przytrafia. *Tobie* nie wolno popełniać błędów. *Ty* nie możesz być romantyczna, czy działać pod wpływem chwili. Zwyczajnym ludziom,

takim jak twoja koleżanka, to się może przydarzyć. Ale tobie — o, nie! Z tobą jest inna sprawa. Ty chyba należysz do ludzi lepszego gatunku.

Dziewczyna stopniowo rozumiała, jak była wobec siebie bezwzględna uważając, że nie może sobie wybaczyć nierozważnego czynu, podczas gdy bez wahania rozgrzeszyłaby z niego koleżankę.

Jest to ukryta cecha wszystkich osób obwiniających się. Nie mogą znieść przykrego faktu, że są niedoskonałymi, zwykłymi ludźmi, którzy błędzą. Żaden wysiłek nie zmieni całkowicie tej cechy. Osoby takie bezustannie wpędzają się w neurozę, wymagając od siebie postępowania lepszego niż od innych, i uważają, że zasługują na jak najgorsze traktowanie, dopóki nie przestaną postępować niewłaściwie.

Najwyższy czas pogodzić się, że jesteśmy tylko ludźmi.

Niech czytelnik wyobrazi sobie, że jest Bogiem, który zdecydował zaludnić świat istotami doskonałymi. Mógłby zatem stworzyć istoty mądre, niezwykle inteligentne, o zdumiewająco szybkim refleksie i od razu dojrzałe, pozbawione wieku młodzieńczego i starości. Nawet Bóg jednak nie wyda na świat dziecka doskonałego, jako że dziecko to z samej natury istota nierozwinięta i nic nie wiedząca. Chciałby też pewnie pozbyć się ludzi starych. W jaki sposób bowiem świat miałby być zaludniony tylko ludźmi doskonałymi, gdyby pozwolił im się starzeć i niedołączyć, przez co straciliby bystrość umysłu, dzięki której są tak doskonali? Musiałby zatem stworzyć ludzi rodzących się z młodym ciałem i umysłem człowieka w sile wieku i takimi musieliby oni pozostać na zawsze bądź do momentu śmierci (przy założeniu, że

chce, by żyli tylko przez określony czas). Nie zaistniałby wtedy znany nam proces starzenia, bo z pewnością powodowałby uchybienie w nienagannym postępowaniu. Tak więc wszechświatem istot doskonałych rządziłaby zasada: dziś jesteśmy, jutro nas nie ma.

Z drugiej strony, występujący w roli Boga czytelnik mógłby stworzyć istoty, którym przypadłby w udziale świat niedoskonały. W takim wypadku należałoby jednak mieć całkowicie odmienne oczekiwania wobec tych biednych śmiertelników. Człowiek niedoskonały długo uczy się życia — nawet przez szesnaście do osiemnastu lat — zanim może o sobie powiedzieć, że jest niezależny. W miarę posuwania się w latach traciłby też zręczność ciała i bystrość umysłu, starzejąc się pod każdym względem. Można się jednak spodziewać, że nawet w najlepszych latach swojego życia takie istoty będą popełniać wszelkiego rodzaju głupstwa i nieostrożności. Innymi słowy, trzeba się liczyć z tym, że niektóre z nich dopuszczą się kradzieży, popełnią morderstwo, samobójstwo czy staną się sprawcami innego okrutnego czynu. Matki będą zdolne do zakatowania dziecka na śmierć, a ojcowie wywołają wojny, w których będą ginąć ich synowie. Takich ludzi będzie z łatwością stać na nienawiść, ale też na miłość. Chociaż będą zdolni do znaczących osiągnięć, jak zwalczanie chorób czy podbój przestrzeni kosmicznej, to doprowadzą też do zanieczyszczenia atmosfery oraz uratują tylu ludzi od przedwczesnej śmierci, że zagrozi to przeludnieniem, arsenał atomowy rozbudują zaś do rozmiarów pozwalających na wysadzenie całej planety w powietrze.

Wszystko to jest według mnie jak najbardziej rozsądne. Uważam bowiem, że człowiek jest tylko człowiekiem, że jest niedoskonały i niejednokrotnie nie może ustrzec się przed brakiem rozwagi.

Niemniej jednak wielu ludzi upiera się, że przemoc nie ma prawa mieć miejsca, że dziecko nie może umrzeć, a wypadek nie może się zdarzyć. Na ile głupoty jeszcze nas stać?

O ile lepiej brzmi: „Lepiej byłoby na świecie, gdyby nie stosowano przemocy. O ile *miej* byłoby żyć, gdyby ci, których kochamy, nie umierali. I czyż nie byłoby *cudownie*, gdyby nie dochodziło do wypadków”. Takie postulaty mają sens, gdyż wyrażają nasze życzenia i wolę, a nie żądanie czy konieczność. Formułowanie żądań jedynie dlatego, że życzymy sobie takiego, a nie innego obrotu spraw, nieuchronnie prowadzi do konfliktów, jeśli okaże się, że jest inaczej, niż chcemy. Przestańmy więc wymagać od siebie nieskazitelnego postępowania i pogódźmy się, że to, co zrobiliśmy, było nieuniknione, a z pewnością będziemy darzyli większym uczuciem siebie i innych. Zrezygnujmy z pychy i zapamiętajmy, że Bóg wybrał drugi z przedstawionych modeli urzędzenia świata.

**Ludzie  
obwiniający się  
to tchórze**

Poczucie winy nadzwyczaj skutecznie powstrzymuje nas od popełniania pewnych czynów) Morderstwa zdarzają się rzadziej, niżby istniały po temu okoliczności, nie tylko dlatego, że grozi za nie wysoki wyrok,



ale i z tego powodu, że nie znieśliśmy perspektywy życia z tak ogromnymi wyrzutami sumienia. Na całym świecie ludzie przestrzegają prawa, ponieważ poczucie winy zbyt im ciąży, aby mogli postępować inaczej. Nie ulega więc kwestii, że sumienie jest strażnikiem naszych poczynań.

Niestety, cena, jaką płacimy za takie „wykorzystanie” poczucia winy, jest ogromna, bo poza tym, że unikamy występków, bardzo często wyzbywamy się odwagi i rozsądku. Szekspir to właśnie miał na myśli mówiąc, że sumienie czyni nas tchórzami. Chciałbym przedstawić, jak wyrzuty sumienia mogą zrobić z człowieka takiego mięczaka, że pozwala się innym wykorzystywać, oraz w jaki sposób mogą one doprowadzić do postępowania wbrew jego własnym interesom, i to do tego stopnia, że zastanawia się on, czy jeszcze stać go na samodzielną decyzję i czy w ogóle jego życie należy do niego.

Bill jest szczególnie dobrym przykładem na to, co dzieje się z osobą poczuwającą się do winy. Był żonaty i miał romans, ale żona nigdy nie dowiedziała się o nim. Utrzymał to w tajemnicy przez dziesięć lat ze strachu, że go porzuci. Przez ten czas Bill czuł, że nie może się przeciwstawić nierozsądnemu zachowaniu żony, a ona, wyczuwając, że mąż nie walczyłby o swoje prawa, jeszcze bardziej wykorzystywała sytuację. Stosunki między małżonkami popsły się do tego stopnia, że Bill nienawidził żony za jej zachowanie i siebie za tchórzostwo i niezdolność do reakcji. Ona zaś nienawidziła go za brak charakteru i za to, że dawał jej wchodzić sobie na głowę.

Spędziwszy trochę czasu sam na sam z Billem, dowiedziałem się o jego romansie i poznałem mecha-

nizm usprawiedliwiania swojej słabości i lęku. Z łatwością zrozumiał, że przez te wszystkie lata był tchórzem, ale zupełnie nie mógł pojąć moich nalegań, by nie czuł się winny niewierności, oraz tego, że im prędzej przyzna się żonie do wszystkiego, tym szybciej zdejmie ona z niego niewidzialny ciężar winy.

Próbowałem pomóc Billowi w samoakceptacji, by zaprzestał obarczać się winą. Kiedy w końcu pojął, że jego romans wynikał z niskiego mniemania o sobie, co jest problemem psychologicznym, a nie jakąś występłą cechą charakteru, był w stanie powierzyć cały sekret żonie. Zgodnie z przewidywaniem, po początkowym szoku, jakim była dla niej ta wiadomość, związek uległ znacznej odmianie.

— Kiedy sobie pomyślę, co musiałem znosić przez te wszystkie lata — powiedział później Bill — mam ochotę dać sobie kopniaka. Tylko dlatego, że popełniłem coś, czego się wstydzilem, pozwalałem żonie na wszystko, nie przeciwstawiłem się jej, we wszystkim ustępowałem i co gorsza, czułem się w obowiązku znosić to w milczeniu. Nigdy nie przyszło mi na myśl zapytać ją, czego u diabła ode mnie chce. Gdybym to ja potraktował ją podobnie, miałbym powód do obarczania się winą. Ale czy myśli pan, że ona choć przez chwilę zastanowiła się nad tym, jak mnie traktuje?

To nowe poczucie pewności siebie Billa dodatkowo zaowocowało szacunkiem w oczach żony. Ona sama powiedziała:

— Oczywiście, że obecnie mam lepsze zdanie o Billu. Gdy porównam go dzisiaj z tym słabeuszem, za którego wysłałam, to wydaje mi się, że miałam nadzieję tak obrzydzić mu życie moim gderaniem, żeby wreszcie wziął się w garść i postąpił jak mężczyzna.

Najbardziej frapujące i niezwykle skutki nadmiernych wyrzutów sumienia zanotowałem u pewnej nastoletniej dziewczyny, która nie tylko cierpiała na depresję, ale wręcz słyszała głosy mówiące jej, aby zabiła matkę albo nawet popełniła samobójstwo. Matka i córka były ze sobą skłócone i nierzadko dochodziło do scysji i utarczek słownych. Chociaż matka miała dobre intencje i chciała jedynie skorygować postępowanie córki, nie dostrzegała, jaką wrogość wywoływała ciągłym pouczaniem. Wojna trwała ładnych parę lat, dopóki uczucie nienawiści do matki nie przybrało tak na sile, że córka już go nawet nie dostrzegała. Wtedy pojawiły się u niej omamy słuchowe.

Czasem dziewczyna była w stanie ignorować „głosy”, lecz często przeszkadzały jej na przykład podczas rozmowy czy w trakcie robienia zakupów. Wyprowadzało ją to z równowagi, bo nie mogła prowadzić dwóch rozmów jednocześnie, nie chciała też pozwolić, by interlokutor się zorientował, że gnębią ją urojone „głosy”.

O występowaniu powyższych symptomów dowiedziałem się podczas seansu terapii grupowej. Zapytałem pozostałych członków grupy, co ich zdaniem powinna ona zrobić, aby głosy ustały. Z reguły zalecali, aby znalazła wymówkę do opuszczenia rozmówcy; mówiła głośniej, aby zagłuszyć „głos”; zmusiła się do śmiechu, aby przekonać się, że cała rzecz jest śmieszna; lub też zamilkła, dopóki „głosy” nie odejdą. Wyjaśniłem członkom grupy terapeutycznej, dlaczego żadne z tych rozwiązań najprawdopodobniej nie byłoby skuteczne, a następnie przedstawiłem swój pomysł. Jedna

z pacjentek w grupie nieomal zemdląca, kiedy zasugerowałem, że musimy przekonać dziewczynę, by nie czuła się winna chęci zabicia matki. Wyjaśniłem mój tok rozumowania w następujący sposób: im bardziej się czymś przejmujemy, tym pewniej dana rzecz się stanie. Ta młoda dziewczyna zdawała sobie sprawę z grożących jej „głosów” i bardzo ją to niepokoiło. Nie byłoby całego problemu, gdyby nie wyhodowała gigantycznego kompleksu z powodu morderczych myśli. Jeśli podeszłaby do nich ze spokojem, to byłaby w stanie sama siebie wyśmiać za podobną niedorzeczność. Aby pomóc jej pozbyć się problemu, poradziłem, by uważała swój gniew za coś całkiem normalnego i by przyznała sama przed sobą, że podobne uczucia miała już wielokrotnie, a mimo to nigdy na nie nie zareagowała. Poradziłem jej też, by wybaczyła matce to, że ją frustruje, gdyż matka też jest zwykłym człowiekiem i chce dla niej jak najlepiej. Za każdym razem, kiedy „głosy” pojawiały się, miała reagować na nie z możliwie największym spokojem i nic nie czynić w celu ich stłumienia oraz nie czuć z tego powodu winy, a z pewnością z czasem „głosy” znikną.

W ciągu miesiąca „głosy” prawie zanikły. Jeśli jeszcze sporadycznie się pojawiały, to dziewczyna analizowała swój gniew i perswadowała go sobie. A ponieważ nikt z grupy nie uważał, że była godna potępienia za to, że nienawidziła własnej matki, przestała odczuwać paniczny lęk. Dopiero wtedy podeszła rozsądnie do konfrontacji z matką i nie pozwalała jej dominować nad sobą. Pomogło jej to zapobiec licznym frustracjom, które normalnie wyprowadziłyby ją z równowagi.

Niech przypadek Johna będzie ostatnim przykładem na to, jak poczucie winy czyni nas tchórzami. John stał się alkoholikiem, gdyż jego ojciec stale potrzebował kompana do kieliszka. John chodził już na spotkania Anonimowych Alkoholików i starał się zachować trzeźwość, ale od czasu do czasu trafiał do mnie z depresją, ponieważ odmówił napicia się z „tatuśkiem”, a raz nie pozwolił ojcu zabrać swych trojga dzieci na „kurs” po barach. W takich chwilach ojciec odwoływał się do sumienia Johna wypominając mu, co dla niego zrobił, oraz twierdził, że na synu spoczywa obowiązek wyświadczania ojcu tych drobnych przysług. John nie ustępował, ale był z tego powodu wewnętrznie rozdarty.

Usiłowałem uzmysłwić Johnowi, że ojciec wykazywał niedojrzałość emocjonalną, stawiając tak śmieszne żądania, oraz że odmowa w gruncie rzeczy nie zaszkodziłaby „staremu”. Następnie pokazałem mu, jak mógłby bez większego trudu odmówić ojcu niejednej takiej przysługi nie poczuwając się do winy, o ile sam zdecydowałby, że dana sprawa jest dla niego istotna.

— John, jeśli ojciec powiedziałby ci, że ma silną potrzebę puścić z dymem cały dom tylko dla rozrywki, to z pewnością nie przystałbyś na jego propozycję, prawda?

— Oczywiście, że nie.

— A gdyby chciał użyć twego pokoju w charakterze toalety, pozwoliłbyś mu?

— Oczywiście, że nie.

— Przypuśćmy jednak, że wypomniałby ci, że syn powinien pozwolić ojcu na odrobinę przyjemności po tylu latach wyrzeczeń. Przypuśćmy, że mówi ci, jaki

jesteś niewdzięczny, bezduszny itd., dlatego że nie pozwolisz mu spalić domu lub użyć dywanu do załatwienia potrzeby. Czy zastanawiałbyś się nad reakcją w takim wypadku?

— Wiem, do czego pan zmierza, ale to jest inna sytuacja.

— Jak to inna? Jaka jest różnica między tymi przykładami a tym, co ci dotąd wyrządził? Przyczynił się do twojego alkoholizmu i faktycznie zrujnował ci małżeństwo, a teraz chce wystawić twoje córki na niebezpieczeństwo tylko po to, żeby mieć towarzystwo do kieliszka. Tak dalej nie można. Jeśli stać cię na odmowę, to możesz powiedzieć „nie” w tych sprawach, które są dla ciebie istotne.

W końcu John pojął, o co chodzi. Nie pozwolił, by ojciec wywoływał w nim poczucie winy, stał się wobec niego bardziej stanowczy. Ze spokojem przyjął wyniki z tego tymczasowy brak akceptacji ze strony ojca, lecz sprawił wiele dobrego sobie i dzieciom. Nic by z tego jednak nie wyszło, gdyby nie przewyciężył w sobie poczucia winy.

### **Poczucie winy sprawia, że postępujemy jeszcze gorzej**

Wpojono nam przekonanie, że poczucie winy z powodu niewłaściwego postępowania jest rzeczą moralną, a to dlatego, że doskwiera ono do tego stopnia, iż odwiedzie nas od powtórnego popełnienia czynu nagannego.) Gdyby tak było w istocie, byłbym najgorętszym zwolennikiem rozbudzania w sobie poczucia

winy, aby nie dopuścić do popełniania błędów. Niestety, tak nie jest. W rzeczywistości skuteczniejsze jest postępowanie *odwrotne*, tzn. nie należy w *ogóle* obarczać się winą, lecz przemyśleć błędy i przewinienia, aby następnie ustrzec się przed ich powtórzeniem. Wyrzucanie sobie czynów karygodnych prowadzi do przekonania, że lepsze postępowanie w żadnym wypadku nie jest możliwe, a taki potwór jak my właśnie ma potrzebę postępować gorzej, aby być ukaranym. Poza tym, jak inaczej zakodować błąd w pamięci, jeśli nie przez rozdieranie nad nim szat?

Weźmy przykład Lucy. Mąż jej wyjechał pracować za granicą, czuła się więc samotna. Zdarzyła jej się przygoda miłosna. Chociaż miała z tego powodu wyrzuty sumienia, to jednak ta przygoda była jej na tyle miła, że porzuciła wszelką myśl o zerwaniu z drugim mężczyzną, nie czuła się też winna. Lecz romans skończył się po pół roku i Lucy prawie natychmiast znalazła się w ramionach innego. Poczuła wtedy nienawiść do samej siebie. To wówczas zapewne nabrała przekonania, że jest ladaczną, której nic i nikt nie pomoże i że w sumie stać ją tylko na to, by pójść do łóżka z byle kim. Pewnego wieczoru wracając z przyjęcia spostrzegła, że jeden z gości jechał za jej samochodem. I co uczyniła? Postąpiła jak przystało na ladacznicę — zatrzymała się, wsiadła do jego samochodu i oddała mu się. Potem wróciła do domu. Tego wieczoru zadzwoniła do mnie i z płaczem w głosie prosiła o pomoc, wspominając przy tym o samobójstwie.

W krótkim czasie pojęła, jaką krzywdę sobie wyrządzała. Zmieniła się zupełnie, gdy zdała sobie

sprawę, iż obarczając się winą wmawiała sobie, że jest bezwartościowa, a nie po prostu nierozważna i niewierna mężowi. Nigdy nie przyznałem jej racji, że jej postępowanie było nieszkodliwe. Sypiając z byle kim mogła zarazić się chorobą, zajść w ciążę, a przede wszystkim była absolutnie nie w porządku wobec męża. Utrzymywałem jednak, że postępowała w tak nierozważny sposób, *bo* poczucie winy męczyło ją do tego stopnia, iż nie widząc innego wyjścia sama wymierzała sobie karę. Gdy to zrozumiała, problem przestał istnieć.

Odrobina poczucia winy nikomu nie zaszkodzi. Należy się wystrzegać jedynie nadmiernego i ustawicznego obarczania się winą. Kiedy czujemy się bezwartościowi, to uczynimy wszystko, by nic dobrego nas nie spotkało. Najgorszy wróg tkwi w nas samych. Jeśli powie się dziecku, że do niczego nigdy nie dojdzie, bo w szkole ściągało na klasówce i że powinno się wstydzić tego, że matka przez nie cierpi, wówczas z pewnością będzie się czuło niegodne miłości matki i uczyni wszystko, by rozbudzić w niej nienawiść do siebie. Przecież sama matka powtarzała mu, że jest niegodne jej miłości, a czy matka może się mylić w takich kwestiach?

Remedium na tę chorobę stanowi akceptacja samego siebie, swoich słabości, niedociągnięć i nawyków przy jednoczesnym wzmożonym wysiłku, aby pokonać ułomności dziedziczone przez wszystkich z chwilą przyjścia na świat. Zdolność przebaczenia innym i sobie to rzecz, której wszyscy ludzie obarczający się winą muszą się nauczyć.



## **Religia a kwestia samoobwiniania**

Postulat, by nie obarczać się winą, wyda się niektórym osobom występny i grzeszny. Można by dojść do wniosku, że jestem zwolennikiem wszelkiej przemocy, czynów niemoralnych oraz zachęcam do popełniania ich bez cienia poczucia winy. Oczywiście jest to nieprawda. W istocie jestem zdania, że (a) większość osób uważających się za religijne naprawdę taka nie jest, (b) większość osób myślących, że żyją zgodnie z przykazaniami Biblii, często postępuje wręcz odwrotnie, a (c) to, co zostało tu powiedziane o nieobarczaniu się winą, jest bardzo chrześcijańskie i (d) znajduje poparcie w Biblii.

W myśl każdej religii jej wyznawca powinien być człowiekiem szczęśliwym, zadowolonym z siebie i pełnym miłości bliźniego. Jak wskazują różne wyznania, błędzenie jest rzeczą ludzką. Powinniśmy sobie wybaczać. Powinniśmy też wybaczać innym wykroczenia przeciwko nam. Czy wszyscy o tym pamiętają? Czyż Biblia nie głosi, że kiedy nie wini się bliźniego za błąd, to wybacza mu się jego wykroczenie? A kiedy człowiek wybacza sobie uchybienia i potknięcia, czyż nie czyni zgodnie z biblijnym przykazaniem miłowania bliźniego jak *siebie samego*? Proszę zwrócić uwagę, że ten ustęp Biblii ma dwa znaczenia, nakazuje kochać innych, ale też siebie. Można to też przełożyć następująco: nie winić innych, tak jak nie winisz samego siebie.

Każda znana mi religia kładzie nacisk na to, by człowiek zrozumiał, że jest istotą ludzką i żaden wysiłek

ani władza nie uczynią z niego boga. Innymi słowy, wszystkie religie przyznają, że człowiek jest tylko człowiekiem, że ma słabości i będzie grzeszył bez względu na to, jak będzie się starał tego uniknąć. Może, oczywiście, znacznie ograniczyć niewłaściwe postępowanie, ale nigdy nie uniknie go całkowicie. Człowiek jest niedoskonały i musi działać w sposób niedoskonały. Oznacza to, że będzie kradł, oszukiwał, wyrządzał krzywdę, kierował się egoizmem i tak dalej. Jedynie Bóg jest doskonały, ale nas uczynił niedoskonałymi. Dlatego ma władzę przebaczenia bez względu na nasze czyny. Nie znam religii, która z przekonania o nieskończonej zdolności Boga do przebaczenia nie uczyniłaby jednej ze swych głównych prawd.

Warto położyć nacisk na fakt, że jeśli Bóg może przebaczyć karygodne zachowanie, to czy człowiek nie powinien być równie łaskawy i wielkoduszny wobec samego siebie? Czy mówiąc: „wiem, że Bóg przebaczy mi moje winy, ale ja sam tego nie mogę uczynić”, postępujemy w zgodzie z religią? Oznacza to stawianie swojego osądu ponad Bożym. Tego samego dowodzi niniejsza książka, tyle że z psychologicznego punktu widzenia. Nie należy nigdy obwiniać się tylko dlatego, że Bóg uczynił człowieka niedoskonałym. Wiedział On, że człowiek będzie taki już w chwili, gdy postanowił go stworzyć, i nie wini nas za popełnianie czynów nierozważnych, gdyż takich można się spodziewać po ludziach niedoskonałych.

Jeśliby postępować ściśle według nauk własnej wiary lub jej Pisma Świętego, to bez wątpienia człowiek rzadko przeżywałby depresję, a przynajmniej nie

z powodu samoobwiniania. Oto doskonały przykład niemal całkowitej zgodności religii i psychologii. Nie należy więc czuć się winnym; trzeba wyperswadować sobie poczucie winy, gdy następnym razem zdarzy nam się niewłaściwie postępować. Trzeba też pamiętać, że poczucie winy stoi w sprzeczności z nauką religijną. Należy się zatem przyznawać do niewłaściwego postępowania, jeśli się *jest* winnym, zwalczając jednocześnie *poczucie* winy. Nie oznacza to odstępstwa od zasad własnej religii. Jeśli nawet duchowny obstaje przy tym, że popełniwszy czyn zasługujący na potępienie winieneś mieć poczucie bezwartościowości, powiedz mu, że nie zna nauk własnej wiary i nie ma najmniejszego pojęcia o tym, na czym powinna polegać religia. Być może, miewa on depresję równie często jak ty, bo uważa, że nic już go nie zbawi, i sądzi, że jest nic niewart z powodu czegoś, za co musi się nienawidzić przez resztę życia. Jeśli taka uwaga wywoła irytację osoby duchownej, można przypuszczać, że niezbyt ściśle stosuje się ona do własnej nauki. Chrześcijaństwo i judaizm zawierają wiele mądrych zasad, które jeśli je poprawnie interpretować, pozwalają osiągnąć harmonię uczuciową. Tak więc, jeśli osoba duchowna jest niezrównoważona emocjonalnie, to nie żyje w zgodzie z obowiązującymi ją świętymi naukami. Sądzę, że w Piśmie Świętym można odnaleźć wszystkie podstawowe zasady psychologii dotyczące zdrowia psychicznego. Zaburzenia wielu ludzi — mimo że przez całe życie pozostają we wspólnocie religijnej — wynikają z niepoprawnego odczytywania nauki Kościoła, dlatego nie udaje im się żyć przykładnie.

Moim zdaniem poczucia winy można się spodziewać u kogoś, kto nie odcierpi swego postępuku. Myli się ten, kto sądzi, że zasady religii nakazują wiernym cierpienia emocjonalne. Religia powinna być schronieniem dla potrzebujących, nie zaś biczem bożym. Jeśli cierpimy depresję, mamy poczucie winy, przepełnia nas gniew bądź lęk, to nie jesteśmy w zgodzie ze sobą ani z naszą wiarą.

# Problemy emocjonalne

**J**eśli czytelnik zgadza się dotychczas z autorem i chciałby się pozbyć ciężaru winy, to stwierdzi też, że zrozumienie tego, co zostało omówione w rozdziale drugim, przyniesie mu pewną poprawę, lecz być może niewystarczającą. Aby całkowicie skończyć z obarczaniem się winą, należy poznać mechanizmy powstawania wszelkich zaburzeń emocjonalnych i sposoby pozbywania się ich.

## **Dlaczego naprawdę się denerwujemy**

Większość ludzi uważa, że wzburzenie ogarnia nas z dwóch powodów. Jest ono mianowicie następstwem trudnych okoliczności lub niefortunnych zdarzeń, bądź też jest spowodowane jakimiś zaburzeniami fizjologicznymi.

W moim przekonaniu denerwujemy się głównie dlatego, że wmawiamy w siebie zdenerwowanie! To nie rodzice, mąż, żona czy szef w pracy, ale własne

myśli doprowadzają nas do irytacji. To nie dziurawa opona doprowadza do pasji, lecz myśl o niej, gdy wysiadłszy z samochodu stojącego na zaśnieżonej drodze stwierdzamy, że wymiana koła pochłonie sporo czasu i wysiłku. Tylko od tego, jak podchodzimy do sprawy, zależy, czy zachowamy równowagę, czy też ją stracimy. Oto, jak ją nazywam, Teoria Emocji ABC, która brzmi następująco: Doznajemy dwojakiemu rodzaju bólu. Pierwszy to ból fizyczny, drugi zaś to cierpienie zranionych uczuć) Gdyby wbić komuś nóż w pierś i nazwać nóż A, a ranę w piersi C, to każdy się zgodzi, że A spowodowało C, czyli to nóż spowodował ranę w piersi. Jeśli natomiast złamiemy nogę w wypadku samochodowym, to samochód nazwiemy A, a złamaną nogę C — samochód spowodował złamanie nogi, czyli A spowodowało C.

Schemat ten sprawdza się zawsze w wypadku bólu fizycznego, nawet jeśli to my sami go sobie zadajemy. Ciało doznaje wówczas łatwego do rozpoznania urazu, spowodowanego zazwyczaj przez kogoś lub coś z zewnątrz. Może to być siniak, złamanie kości czy upływ krwi.

Często jednak odczuwa się ból, ale nie widać zranienia, sińca czy złamanych kości. Skąd ten ból się bierze? Z elementu B, czyli myśli, jakie powstają na temat A. Właśnie roztrząsanie sprawy powoduje ból, a nie to, co inni nam wyrządzili lub powiedzieli. Wyobraźmy sobie, że ktoś wyrazi się o nas obraźliwie — oznaczamy to jako A. Mówimy sobie wtedy na przykład: „Czyż to nie jest okropne? On mnie nie lubi. To nie do zniesienia”. Jest to element B. Następnie odczuwamy gniew, ból głowy bądź przygnębienie (C). Skłonni jesteśmy myśleć, że wyprowadziły nas z rów-

nowagi niemiłe słowa pod naszym adresem, podczas gdy to roztrząsanie ich sprawia nam ból. To nie A, lecz B jest przyczyną zranionych uczuć.

Irytujące nas myśli, oznaczone jako B, nazywa się wyobrażeniami irracjonalnymi. Każdy ma jakieś bezpodstawne przekonania, coś, w co bardzo wierzy, mimo że przyprawia go to 6 zmartwienie. Do tego stopnia nauczono nas myśleć irracjonalnie, głupio i bezsensownie, że w trakcie niniejszej lektury niejeden czytelnik odkryje zapewne ze zdziwieniem, ile bezsensownych idei powszechnie uważa się za święte.

Jeśli naprawdę chcemy pozbyć się depresji, gniewu czy zdenerwowania, musimy przede wszystkim dostrzec znaczenie stwierdzenia, że zawsze sami doprowadzamy się do irytacji. Następnie należy odkryć własne irracjonalne przekonania. W końcu trzeba zrozumieć, że ulegamy bezsensownym ideom i powinniśmy zastąpić je rozsądniejszymi zapatrywaniami.

Oznacza to mniej więcej tyle, że już nikt i nic nie będzie w stanie doprowadzić nas do pasji, o ile sami na to nie pozwolimy. Naturalnie, będąc istotami niedoskonałymi, nie jesteśmy w stanie zawsze pokonać własnych skłonności do irracjonalnego myślenia. Lecz jeśli się pozna przyczynę irytacji oraz dowie, co należy uczynić, by się uspokoić, sukces może być zdumiewający. Pozytywne skutki tego sposobu postępowania odnotowałem u wielu ludzi łatwo się irytujących. Nauczyli się oni radzić sobie z własnymi nerwami w momencie, kiedy pokazano im właściwą drogę. Lecz zmiana sposobu myślenia kosztuje dużo wysiłku. Wesołe myśli sprawiają, że człowiek jest

szczęśliwy. Myśli pozbawione agresji powodują, że brak jej także w działaniu. Niczego nie obawia się ten, czyje myśli nie są pełne lęku. i

W przeszłości zawsze obstawaliśmy przy tym, że coś lub ktoś w naszym życiu musi się zmienić, abyśmy mogli osiągnąć szczęście. To podejście jest błędne. Często ktoś z naszego otoczenia nie potrafi lub nie jest w stanie się zmienić, albo też nie umiemy bądź nie możemy zmienić sytuacji, w której się znaleźliśmy. Nie skazuje nas to jednak na niedolę. Możemy sobie całkiem dobrze poradzić, nawet jeśli ta sytuacja czy osoba nie zmieni się. I Bogu dzięki. Wyobraźmy sobie, jak okropne byłoby życie w innym wypadku. Oznaczałoby to, że na przykład żona alkoholika musiałaby być nieszczęśliwa dopóty, dopóki on nie przestanie pić. A gdyby nigdy nie przestał? Musiałaby przeżyć całe życie bezustannie zamartwiając się. To nedorzeczne. Możemy się zmienić na lepsze. Wystarczy tylko spojrzeć inaczej na element B, a to, co czujemy w stosunku do A, zmieni się diametralnie w punkcie C.

### **Irracjonalne wyobrażenia osoby obwiniającej się**

Depresja wynikła z samoobwiniania nigdy nie jest spowodowana naszym niepowodzeniem, grzechem czy nieumyślnym wyrządzeniem krzywdy. Depresja taka pojawia się w punkcie B, gdyż uważamy, że po pierwsze, musimy być doskonali, i po drugie, ludzie są źli i należy ich o to obwiniać. Te dwa nedorzeczne



wyobrażenia zawsze wywołują depresję, o ile ma się je w chwili popełnienia czynu karygodnego.

Wyjaśniłem już w rozdziale drugim, dlaczego przekonanie o tym, że należy być doskonałym, jest błędne. Wyjaśniłem też, dlaczego nikt nie jest zły, choć postąpił źle. Jeśli stawimy czoło tym dwóm wyobrażeniom, to łatwiej będzie odnaleźć spokój ducha i całkowicie uniknąć depresji, nawet gdy jesteśmy sprawcami wielu niefortunnych zdarzeń. Należy jednak bardzo nad sobą pracować, w przeciwnym wypadku terapia nie da żadnych wyników.

Po pierwsze, postarajmy się zrozumieć, iż niedorzeczne wyobrażenia pojawiają się przed wystąpieniem depresji. Jeśli z początku nie jest to dla nas oczywiste, należy zastanowić się jeszcze raz i spróbować „przyłapać” się na podobnych wyobrażeniach. Będzie to wymagało trochę wprawy, lecz wcześniej czy później niemal z pewnością dostrzeżemy wyraźnie pewne nieracjonalne myśli, które powtarzaliśmy przez całe lata.

Miałem kiedyś pacjentkę, która zgłosiła się do mnie przygnębiona po kłótni z mężem. Wytknął jej on jakieś rzeczywiste uchybienie, na co w odruchu samoobrony zareagowała sprzeczką, lecz i tak nie uchroniło jej to przed depresją. Zasugerowałem jej, że obwiniła się z powodu rzeczywistych wad, które wytknął mąż, ponieważ panuje przekonanie, że człowiek jest nic niewart, o ile nie jest nieskazitelny. Z początku kobieta nie umiała zdać sobie sprawy, że sama tak właśnie sądzi, jednakże po kilku tygodniach oznajmiła mi: „Zaczynam rozumieć, co ma pan na myśli. Nagle zeszłego tygodnia zorientowałam się, że

wmawiam sobie najgorsze rzeczy. Wciąż się potępiam. Nic dziwnego, że wpadam w depresję". Nie należy dać się zwieść myślom o winie. Poprzedzają one jakiegokolwiek objawy depresji, nawet jeśli sobie tego nie uświadamiamy. Fakt, że ich nie pamiętamy, niczego nie zmieniaj. Jeśli się czujemy rozdrażnieni, to znaczy, że *naprawdę* zaczęliśmy myśleć irracjonalnie) Przyjmijmy to na razie na wiarę i zacznijmy wsłuchiwać się w siebie w *chwilach* zdenerwowania. Należy pamiętać, że nasz mózg pracuje przez cały czas, nawet gdy śpimy. Zupełnie tak jak serce. Nie ustaje w pracy aż do śmierci.

Przekonawszy się, że źródłem niemiłych nastrojów są nasze myśli, należy sobie powiedzieć, że tego rodzaju myśli są z gruntu błędne. W tym celu trzeba zrobić dokładnie to samo, co pozwoliło nam się uwolnić od przesądów dzieciństwa. Kiedyś wierzyliśmy, że czarne koty przynoszą pecha, stłuczone lustro oznacza siedem lat nieszczęścia, ciemne pokoje są niebezpieczne, bo roi się w nich od duchów. Czy jeszcze w to wierzymy? Wątpię. Należy więc zadać sobie pytanie: „Jak udało mi się pozbyć wiary w te przesady, chociaż większość dzieci też w nie wierzyła?” Dojdziemy do wniosku, że w miarę dorastania wzrasta umiejętność racjonalnego myślenia o takich sprawach jak duchy i z czasem jesteśmy w stanie wyperswadować sobie wiarę w przesady. Proszę zwrócić uwagę na to, że dzisiaj na myśl o duchach już nie ogarnia nas strach nie dlatego, że zjawy zniknęły, bądź z tego powodu, że nie zdarza się nam już stłuc lustro. Koty przecież nadal przechodzą nam drogę. Innymi słowy, na przestrzeni lat A pozostaje niezmiennie. Zmieniło się C (nasze obawy). Dlaczego? Jak widać, zmianie uległ

jedynie czynnik B, czyli sposób widzenia A, to jest kotów, luster i duchów. Z chwilą gdy uznaliśmy, że powyższe wyobrażenia są irracjonalne, niedorzeczne, pozbyliśmy się ich. Spowodowała to wyłącznie zmiana postawy.

W jaki sposób możemy zmienić głęboko zakorzenione postawy i przekonania? Tak samo, jak zmieniliśmy swój stosunek do Świętego Mikołaja. Zastanawialiśmy się, czy on naprawdę istnieje, zadawaliśmy sobie pytanie, na ile rozsądny jest nasz sposób rozumowania. Nie dlatego przestaliśmy wierzyć w Mikołaja, że dorosliśmy. Stało się to dzięki pojawiającej się w miarę dojrzewania skłonności do zadawania pytań, a także dzięki pomocy przyjaciół, którzy również zadawali podobne pytania. Na pewno były wśród nich i takie: „Skąd Mikołaj wziął potrzebne mu prezenty, skoro na biegunie północnym nie ma drzew, dróg, fabryk i tak dalej? Jak on może nadażyć z produkowaniem zabawek dla wszystkich dzieci na świecie? A jeśli ma wejść do domu przez komin, to co robi, gdy komin jest za wąski albo go w ogóle nie ma? I czy po paru takich wizytach nie dusi go od brudu i sadzy?” I tak dalej i tym podobnie.

Tylko takie kwestionowanie sposobu myślenia pozwala zmienić nastawienie. Nie jest to w ogóle bezpośrednio związane z upływem czasu. Można się o tym przekonać choćby na Karaibach, gdzie niektórzy ludzie wciąż wbijają szpilki w kukły, aby unicestwić swoich wrogów, oraz uzmysławiając sobie, jak bardzo rozpowszechnione jest jeszcze na świecie rzucanie uroków. Hołdujący tym przesądom nie zastanawiają się nad nimi, nadal więc ślepo w nie wierzą.

W podobny sposób radykalnej zmianie ulegają

przesady z dzieciństwa. Czyż nie pamiętamy czasów, kiedy szokowała nas sama myśl o obnażeniu się przed osobą płci przeciwnej? Proszę mnie tylko nie przekonywać, że nie rozbierają się państwo przed swym współmałżonkiem. A czyż w dzieciństwie nie marzyło się o tym, by zostać strażakiem lub kowbojem, dziś natomiast podobna myśl nawet nie przychodzi do głowy? Czy z wiekiem nie zmieniają się nasze poglądy polityczne? Wszystkie nasze wyobrażenia były kiedyś niewzruszone, zmieniliśmy je jednak po ponownym przemyśleniu, analizie i podaniu ich w wątpliwość. Dzięki temu właśnie się zmieniły.

Jeśli można przemyśleć i zakwestionować nawet ugruntowane opinie, to można także uczynić to samo z irracjonalnymi przekonaniem, które nam wpojono. Trzeba tylko, by każdy zastanowił się głęboko, dlaczego właściwie miałyby być doskonałe, czy wszyscy muszą go kochać i dlaczego obrażają go niemiłe słowa kierowane pod jego adresem. Proszę więc sobie raz jeszcze przemyśleć te i inne własne wyobrażenia i pozbyć się ich lub zmienić na rozsądniejsze, a pozwoli to pozbyć się balastu bzdur skuteczniej, niż można sobie wyobrazić.

### Jak poradzić sobie z poczuciem odtrącenia

Strach przed odtrąceniem przez innych bierze się między innymi z przekonania, że jest ono równoznaczne z negatywną oceną danej osoby, że nie doszłoby do niego, gdybyśmy zachowywali się inaczej,

i że fakt odtrącenia dowodzi braku wartości odtrąconego. Przy takim przekonaniu osoba odtrącająca ma zawsze rację i jest lepsza, podczas gdy osoba odtrącona jest zawsze w błędzie i w pewnym sensie jest ułomna.

Lecz czy to prawda? A może z odtrącającym jest coś nie w porządku? Czy przypadkiem taki ktoś sam nie ma problemów emocjonalnych i osądza innych na podstawie własnej słabości, zazdrości i uprzedzeń? Powinniśmy zdać sobie sprawę, że każdy kieruje się niekiedy irracjonalnymi wyobrażeniami. Czy jednak, w takim razie, każdy osąd osoby myślącej czasami nieracjonalnie musi być prawidłowy? Ludzie potrafią być małostkowi, uprzedzeni, złośliwi i zazdrośni — jest to moim zdaniem pierwsza rzecz, której powinniśmy się nauczyć. To, że ktoś nas odtrąca, mówi więcej o nim niż o nas. Na przykład, jeśli nasz znajomy kupuje w sklepie winogrona, brzoskwinie i banany, a nie kupuje jabłek, to co to dla nas oznacza? Czy jabłka są niejadalne? Czy nikt inny ich nie je? Czy jabłka powinny z tego powodu czuć wstyd, doznać załamania nerwowego i popaść w depresję? Oczywiście, że nie! Znaczy to jedynie, że znajomemu jabłka nie smakują i woli on inne owoce. Innym z pewnością jabłka smakują. Poznaliśmy tylko gust znajomego, ale nic nie wiemy o smaku jabłek.

Czyż nie dzieje się tak samo, gdy odtrąci nas przyjaciel? Może nie zgadza się on z naszymi poglądami politycznymi, ale to chyba nie oznacza, że poglądy te są błędne. Może nie podoba mu się nasz wygląd, na przykład długie włosy. To też nic nie mówi o naszym wyglądzie, ale o jego uprzedzeniu do długich włosów. Można oczywiście przemyśleć słusz-

ność tej krytyki i w efekcie zmienić uczesanie lub dojść do wniosku, że przyjaciel nie ma racji i pozostać przy swoim zdaniu. Jeśli zależy nam na jego przyjaźni, zmiana fryzury może się okazać rozsądnym kompromisem z samym sobą, pod warunkiem jednak, że nie pociąga to za sobą zbyt wielkiego poświęcenia z naszej strony. Tak czy inaczej, fakt nieakceptowania przez niego może się okazać uzasadniony lub nie, ale jedynie w odniesieniu do tego, co w nas mu się nie podoba. Niewłaściwy natomiast jest wniosek, iż brak akceptacji naszej osoby jest uzasadniony, jeśli chce on przez to dać do zrozumienia, że jesteśmy nic niewarci. Nawet jeśli odtrąca cię wszyscy z twego otoczenia, to i tak nie dowodzi, że jesteś bezwartościowy/Tysiące ludzi nie akceptowało Martina Luthera Kinga, a nawet Chrystusa. W żadnej mierze nie oznacza to przecież, że byli to ludzie źli lub bezwartościowi.

Zamiast dać się wytrącić z równowagi odtrąceniem przez innych, mądrość nakazywałaby spróbować odzyskać uznanie otoczenia lub jeśli wydaje się to bezsensowne, pogodzić się z faktem, że człowiek jest tylko człowiekiem i nigdy nie zdoła zadowolić wszystkich — i poszukać kontaktu z osobami podobnymi do siebie. Ta porada jest szczególnie przydatna w sprawach miłosnych. Iluż to znanych mi ludzi było zdruzgotanych tylko dlatego, że zostali odtrąceni przez ukochaną osobę/Owszem, brak akceptacji nie jest przyjemnym uczuciem, ale to przecież nie jest tragedia. Ilekroć udało mi się komuś uzmysłwić powody odtrącenia i zasugerować podjęcie wysiłku w celu ulepszenia tego aspektu osobowości, który je spowodował (o ile było to możliwe), nakłaniałem taką

osobę do poszukiwania znajomości, w której mogła się odnaleźć. W każdym takim wypadku o odtrąceniu wkrótce zapomniano bądź stawało się ono mniej dokuczliwe, lub też staraliśmy się z niego wyciągnąć wnioski i dana osoba poznawała nowych ludzi, z którymi stosunki lepiej jej się układały.

To właśnie mam na myśli mówiąc, że należy okazać sobie samemu trochę względów. Dowartoścujmy się. Należy umieć cenić siebie, nawet jeśli inni nas nie cenią, a stwierdzimy z zaskoczeniem, o ile więcej szacunku zyskamy w oczach innych. Ludzie o zdrowym poczuciu szacunku dla siebie, nie dopuszczający, by sporadyczny brak akceptacji ze strony otoczenia wyprowadzał ich z równowagi, rzadziej spotykają się z taką sytuacją niż ci, którzy ciągle popadają w depresję z powodu negatywnej reakcji otoczenia, i wkładają tyle wysiłku, by nie dopuścić do następnego odtrącenia, że przesadzają w chęci przypodobania się innym. Tacy ludzie starają się zyskać uznanie za wszelką cenę. Robią wszystko, by ich kochano. Efekt jest odwrotny do zamierzonego. Otoczenie wyczuwa rozpaczliwe próby zdobycia akceptacji i niejeden czuje się zażenowany. Ludzie gubią się też w domysłach, dlaczego taki ktoś w tak gorączkowy sposób szuka uznania w oczach innych.

## **Możliwe utrudnienia**

Każdy, kto zrozumie przyczyny niepokoju lub depresji, może dość szybko osiągnąć pewną poprawę, pod warunkiem jednak, że podejmie wysiłek, ma

wysoką motywację i wykorzysta każdą radę, która wydaje się dobra.

I tu następuje drugi etap, kiedy to powracają stare objawy i wydaje się, że nie uczyniliśmy żadnego postępu. Aby zrozumieć naturę tych utrudnień na drodze do pozbycia się depresji, należy spojrzeć na swoje zachowanie jak na skomplikowany zespół nawyków. Wiadomo, jak to bywa z nawykami. Nie trzeba się w ogóle nad nimi zastanawiać. Można na przykład przemierzać znajome miasto samochodem i jednocześnie być pogrążonym w myślach. Dopiero daleko za miastem odzyskujemy poczucie rzeczywistości i zastanawiamy się, czy w ogóle dojechaliśmy do niego. Oto świetny przykład na to, jak działają nasze nawyki.

Zachowania irracjonalnego można się również nauczyć, z tym że skutki zdominowania naszego postępowania przez bezsensowne przyzwyczajenia bywają o wiele bardziej nieprzyjemne. Próba zmiany nawyku z reguły wymaga wielkiego wysiłku przez pewien czas — i zawsze trzeba się liczyć z niepowodzeniami. Pisanie na maszynie, z błędami, palenie papierosów, późne chodzenie spać — wszystko to są powszechne przyzwyczajenia i wszyscy wiemy, jak ciężko je przezwyciężyć. Wyobraźmy sobie, o ile trudniej wyzbyć się takiego nawyku jak lęk przed ludźmi, obawa przed odezwaniem się w towarzystwie, lenistwo i unikanie pracy, samoobwinianie. To też są nawyki. W wypadku podjęcia próby ich pokonania również powinniśmy być przygotowani na niepowodzenie. Należy się go spodziewać. Nawyki można pokonać tylko dzięki wyczerpanej pracy i po licznych niepowodzeniach. Zwłaszcza to ostatnie należy sobie



zapamiętać. Miałem raz do czynienia z przypadkiem człowieka, który przywłaszczył sobie fundusze organizacji, dla której pracował, gdyż potrzebna mu była żywa gotówka i wydawało się to najszybszym sposobem rozwiązania problemów. Gdy mu zarzucano machinacje finansowe, zawsze się jakoś wyłgał. To jeszcze jeden zły nawyk. Należało więc liczyć się z tym, że znów będzie kradł i kłamał — chociaż szukał pomocy psychiatry — i to nawet jeśli kłamstwo ani defraudacja nie przydarzyły mu się od paru miesięcy. Skoro takie miał przyzwyczajenie, należało z całym prawdopodobieństwem oczekiwać, że w wypadku kolejnych tarapatów finansowych znowu zdefrauduje pieniądze i wykpi się z tego.

Nie znaczy to, że podobne objawy będą powracać, gdy raz udało się je opanować. Może tylko, odczywszy się pewnych rzeczy, rozleniwiamy się, a to pozwala na nasilenie się z upływem czasu starych nawyków. I tak oto, nim się zorientujemy, znów postępujemy w ten sam zniechęcający sposób.

Miejmy dla siebie pewne względy. Spróbujmy zrozumieć naturę przyzwyczajenia — jego wady i zalety. Powtórzywszy jakiś nierozważny czyn, choć wydawało nam się, że zmieniliśmy sposób postępowania, wybaczymy go sobie i starajmy się zrozumieć, jak to się stało, iż padliśmy ofiarą własnego nawyku. Należy wtedy stanąć znowu do walki z przyzwyczajeniem, to znaczy przeanalizować je tak, jak czyniliśmy to już wcześniej. Należy powtórzyć tę samą analizę, która za pierwszym razem pozwoliła nam opanować własny sposób postępowania.

Jest też niezwykle ważne, by zrozumieli to ci, których denerwuje postępowanie osób z ich otoczenia.

Mąż, który ustawicznie spóźnia się na kolację do domu, z pewnością postąpi tak samo nawet po kłótni z żoną i złożeniu przyrzeczenia, że to się nie powtórzy — ba, nawet jeśli przez ileś tam dni był w domu na czas. Stare nawyki zwykle się odzywają. Jeśli jednak żona spokojnie, lecz stanowczo porozmawia o tym z mężem, zamiast znowu robić scenę, będzie mu łatwiej zapanować nad swym przyzwyczajeniem. Nie będzie marnował wysiłku na obarczanie siebie lub jej winą. Będzie też mógł wtedy przemyśleć spokojnie, jak doszło do tego, że wrócił do niepożądanego zwyczaju.

Nie należy się  
utożsamiać  
z własnymi czynami

Jednym z głównych powodów naszych  
kłopotów

jest fakt, że niezwykle łatwo utożsamiamy się z własnymi czynami] Logika nakazuje nieomal, byśmy oceniali samych siebie na podstawie swoich poczynań. Twierdzenie, że nie powinniśmy się oceniać na podstawie naszych dokonań, sukcesów finansowych, osiągnięć i popularności, wydaje się być sprzeczne ze zdrowym rozsądkiem. Tak więc, gdy postąpimy źle, dochodzi do głosu stare, irracjonalne przyzwyczajenie i następuje nawrót do poprzedniej sytuacji.

Jednakże trudno jest powstrzymać się od oceniania siebie. W związku z tym należy o wiele dokładniej przyjrzeć się tej sprawie, tak byśmy naprawdę zrozumieli, że powinniśmy się akceptować, gdy postąpimy źle, i umieć wyperswadować sobie zwyczaj obarczania się winą.

Nienawiść do samego siebie wywołana jakimś nierozważnym czynem powoduje, że dokonujemy całej serii nie przemyślanych osądów. Wyobraźmy sobie, że na przyjęciu zdarzy nam się powiedzieć coś obraźliwego, i kilka osób zwróci się przeciwko nam. Najprawdopodobniej pomyślimy sobie na przykład: „Ojej, odezwałem się nieuprzejmie do Jana”. (Prawda.) „Zawsze palnę jakieś głupstwo, by zwrócić na siebie uwagę”. (Fałsz. Nikt nie wygłasza ustawicznie niegrzecznych czy nie przemyślanych uwag. Zdarza się to czasami, a i to nieczęsto.) „Nigdy nie nauczę się trzymać języka za zębami”. (Fałsz. Skąd można wiedzieć, jacy będziemy w przyszłości?) Sądzymy z reguły, że byliśmy największymi głupcami w towarzystwie, a gdy już przekonamy samych siebie o własnej bezwartościowości, nie czynimy nic, by się zmienić, i w efekcie nie zmieniamy postępowania. Następnie gratulujemy sobie umiejętności przewidywania. W istocie niczego nie udało nam się przewidzieć. *Wymusiliśmy*, by sprawy potoczyły się tak, jak w naszym przekonaniu miały się potoczyć.

Skoro więc nie zawsze jesteśmy nietaktowni, to dlaczego mamy siebie nienawidzić przez cały czas? Przecież zarówno przed tą niegrzeczną uwagą, jak i po niej zdarzyło nam się zrobić wiele rzeczy godnych uznania. Otworzyliśmy żonie drzwiczki do samochodu. Na proszonym obiedzie przysunęliśmy gospodyni krzesło do stołu. Odwieźliśmy do domu opiekunkę naszego dziecka. Jeśli złe postępowanie czyni z nas ludzi złych, to czyż dobre nie powinno nas czynić lepszymi? Jeśli tak, to spróbujmy zbadać, na ile jesteśmy osobami przyzwoitymi. Policzmy nasze codzienne uczynki, a zobaczymy, że te dobre przeważają złe. \

W tej chwili czytelnik zapewne zaprotestuje, że nie można sobie przyznawać medalu tylko za otwarcie komuś drzwi czy podwiezienie opiekunki naszego dziecka do domu. Otóż nie. Zastanówmy się przez chwilę, jak ocenilibyśmy nasze postępowanie, gdybyśmy pozwolili tej dziewczynie wracać po ciemku samej piechotą. Czyż nie mielibyśmy z tego powodu wielkich wyrzutów sumienia? Dlaczego zatem nie mielibyśmy lubić siebie za dobry uczynek, skoro z pewnością byśmy sobie nie podarowali, gdybyśmy go nie zrobili?

Staram się państwa przekonać, że przez większość czasu postępujemy przyzwoicie, tyle że o tym nie myślimy. Na swe zachowanie zwracamy uwagę dopiero wówczas, gdy odbiega ono od doskonałości, i złościmy się na siebie.

Innym argumentem przeciw ocenianiu się na podstawie własnych uczynków może być fakt, że nie sposób opisać całej naszej osobowości za pomocą kilku nieprzyjemnych zdarzeń. Jeśli alkoholik jest uciążliwy dla otoczenia z powodu swego nałogu, to czy mamy stwierdzić, że nałóg determinuje jego osobowość w stu procentach? Może on mimo to nienagannie utrzymywać rodzinę, być uczciwym partnerem w interesach. Twierdzić, że ktoś jest z gruntu bezwartościowy tylko dlatego, że ma słaby charakter, to jak skazać na śmierć za wadę wzroku, wymowy czy za strach przed windą. Czy cały dom jest do niczego tylko z tego powodu, że przecieka dach? Czy nowy samochód nadaje się na złom, jeśli złapiemy gumę?

Nikt przy zdrowych zmysłach nie będzie obstawał przy takich poglądach. Zawsze należy oddzielić kwestię dziurawego dachu od wartości całego domu. Z pew-

nością także prędzej wymienimy oponę, niż oddamy samochód na złomowisko. W obydwu wypadkach część nie wpłynie na ocenę całości. Podobnie rzecz się ma z ludźmi. Wszyscy mają przywary i nie należy uważać się za jednostkę bezwartościową jedynie dlatego, że jakiś aspekt naszej osobowości pozostawia trochę do życzenia.

I na koniec: jeśli rzeczywiście uważasz, że ty i twoje czyny to jedno, to czemu ten pogląd nie odnosi się także do dzieci? Kiedy niemowlę zwróci pokarm na twoje odświętne ubranie, wówczas inaczej patrzysz na fakt zwymiotowania, a inaczej na samo dziecko (taką przynajmniej mam nadzieję). Nie można przecież uwierzyć, że przez okrągły dzień żywisz nienawiść do dziecka za miliony uciążliwych dla ciebie drobiazgów, jakie mu się przytrafiają. Jeśli tak postępujesz, to jesteś nierozumnym rodzicem o zaburzonej osobowości i z pewnością w przyszłości przysporzysz dziecku kłopotów. Jednak przeważnie każdy z nas ma na tyle rozsądku, że potrafi oddzielić postępowanie dziecka od niego samego i nie ocenia go na podstawie bałaganu, hałasu czy bójek, w jakie się wdaje z rówieśnikami. Przecież kochamy nasze dzieci, mimo że czasem nie akceptujemy wielu ich zachowań.

Jeśli takie podejście do dzieci jest sensowne, to dlaczego inaczej miałyby być w wypadku osób dorosłych? Czy tylko dlatego, że jako dorośli powinniśmy być bardziej rozsądni? Oczywiście, że nie! Proszę sobie przypomnieć to, co napisałem wcześniej o niedoskonałości natury ludzkiej oraz że każdemu zdarza się niestosowne zachowanie z powodu braku inteligencji, wiedzy czy zaburzeń osobowości.

## Sztuka dyskusji z samym sobą

Niektórzy z moich pacjentów są tak przekonani o słuszności swych irracjonalnych wyobrażeń, że niezwykle trudno jest im rozmawiać o nich i wyzwolić się od wiary we wszystkie te niedorzeczności. Wyjaśniłem już, dlaczego trzeba przemyśleć zasadność swych sądów, i wskazałem, jak po uważnej analizie, można je zmienić. Czasem jednak trzeba posunąć się jeszcze dalej. Oto dwie inne sugestie, które pomogą poprawić nastawienie psychiczne.

Po pierwsze, zapytaj, co inni myślą o twoich przekonaniach. Należy jednak zadać to pytanie przede wszystkim tym osobom, które nie mają tych samych problemów. Jeśli spytamy osobę cierpiącą na depresję, jak sobie z nią radzi, usłyszymy w odpowiedzi jedynie te same niedorzeczności, które sobie wmawialiśmy, a to wzmocni, a nie osłabi nasze irracjonalne myślenie. Spróbujmy natomiast porozmawiać z tymi, którzy lepiej od nas radzą sobie z depresją i niepowodzeniami, i zapytajmy o ich zdanie na ten temat. Z reguły opinia większości ma pewien wpływ na nasze zapatrywania, wykorzystajmy więc ten fakt, by uporać się z własnym problemem. Jest to dość silna broń, jako że wszyscy jesteśmy do pewnego stopnia podatni na wpływ otoczenia. Jeśli na przykład większość znajomych nosi rozszerzane spodnie, to z czasem i my najprawdopodobniej zaakceptujemy, niejako niechcący, tę modę. Najlepszym przykładem wpływu otoczenia, jaki mi się nasuwa, jest chyba moda na długie włosy. Zaczęła się ona od nastolatków, następnie objęła

młodsze osoby z grona dorosłych, ludzi show businessu, aby w końcu zaznaczyć się nawet wśród posłów do parlamentu i przedstawicieli świata interesów. /"Należy się zatem obracać w różnych kręgach towarzyskich, przebywać wśród ludzi wyznających wartości, które i my cenimy, a których nie udało nam się jeszcze przyswoić, a z całą pewnością w naszym sposobie myślenia zajdzie w efekcie jakaś zmiana. Inną ważną metodą zmiany sposobu myślenia jest głośne wypowiadanie *racjonalnych* myśli, jeżeli wokół nas nie ma nikogo), bądź przywoływanie ich w pamięci (gdy nie jesteśmy sami). Nawet jeśli w coś nie wierzymy, warto i tak o tym pomyśleć. Zanim uwierzymy w jakąś ideę, musi nam ona najpierw przyjść na myśl. Musimy wypróbować, jak brzmi ona w naszych ustach. Naszym irracjonalnym zapamiętaniom należy coś przeciwstawić, nawet jeśli nie jesteśmy do tego w pełni przekonani.

Czyż nie zdarzyło się nam przymierzać czegoś, choć z początku nie chcieliśmy tego kupić? Bez wątplenia podobnie było z niektórymi potrawami — przekonani, że nam nie będą smakować, jednak zagustowaliśmy w nich po kilkakrotnym spróbowaniu. Czyż nie polubiliśmy też pewnych ludzi, mimo że początkowo czuliśmy do nich awersję? Być może przypadkowo zaprosiliśmy raz do siebie Iksińskich na kolację, bo ci, z którymi byliśmy umówieni, nie mogli wówczas przyjść. I oto okazało się, że Iksińscy mają pewne zalety, o które nigdy byśmy ich nie podejrzewali, gdyby nie ta przypadkowa okazja.

Rzecz ma się podobnie z nowym sposobem myślenia. Być może stwierdzimy zaskoczeni, jak bardzo nam on odpowiada. Spróbujmy więc w chwilach zdener-

wowania przywoływać się do rozsądku, nawet jeśli nie do końca możemy siebie przekonać. Następnym razem, kiedy będziemy robić sobie wyrzuty z jakiegoś powodu, spróbujmy sobie wytłumaczyć: „Nadal mogę zaakceptować siebie, nawet jeśli nie poszło mi najlepiej”. Być może jednak stwierdzimy wówczas: „Przestań się oszukiwać, cholerny głupcze. Sfuszerowałeś robotę i naraziłeś firmę na koszty. Zasłużyłeś sobie, by cię wylali z pracy”. Wtedy, bez względu na to, czy będzie to przekonujące, czy nie, powiedzmy sobie w myśli: „Nie jestem głupcem z powodu niepowodzenia w pracy. Błędy zdarzają się i będą się zdarzać. Kto wie, może wiele się dzięki nim nauczę. Nawet jeśli firma już mnie nie akceptuje, to ją akceptuję siebie, bo tylko siebie mam”. I tak dalej. Rozsądne i wyważone myśli mają szansę przeważać tylko wtedy, kiedy *przynajmniej pozwolimy im dojść do głosu*. Jeśli nawet tego nie uczynimy, to jak mamy nabrać do nich zaufania?

Ten autotrening powinien przypominać ożywioną wymianę zdań, którą prowadzimy sami ze sobą. Na początku argumenty irracjonalne są głośniejsze i bardziej przekonujące, przeciwstawiamy się im zaś z mniejszym przekonaniem. Trening należy prowadzić dotąd, aż nowe przekonania umocnią się i wyprą stare. Gdy wygłosimy jakikolwiek bezpodstawny osąd, spróbujmy przeciwstawić mu myśl rozsądną. Nie pozostawiamy irracjonalnych twierdzeń bez wewnętrznej odpowiedzi. Zawsze szukajmy kontrargumentu. Wet za wet. Poświęćmy temu tyle samo czasu, ile kiedyś spędzaliśmy na obwinianiu się, a odbijemy się od dna.)

Innym argumentem przemawiającym za tym, że



należy stawić wyzwanie irracjonalnym wyobrażeniom, jest fakt, że przysparzają nam one kłopotów. Czy trzeba jeszcze kogoś o tym przekonywać? Otóż jeśli nasze wyobrażenia i przekonania są takie rozsądne, to dlaczego czytasz, czytelniku, tę książkę? Jeżeli jesteś tak dobrym przykładem przeciętnego zdrowego psychicznie człowieka, to skąd się biorą twoje depresje, zmartwienia czy wręcz uczucie wrogości do siebie i innych? Czy to ci się podoba czy nie, dotychczasowe metody radzenia sobie z samym sobą zawiodły — w przeciwnym wypadku czułbyś się przez cały czas wyśmianicie. Jeśli znajdujesz się przeważnie w stanie emocjonalnego niepokoju, to nie ma sensu przekonywać siebie i innych o racjonalności swoich dotychczasowych postaw i filozofii życiowej. Jeśli nie sprawdziły się one w twoim wypadku, to dlaczego miałyby być skuteczne w stosunku do innych?

Reasumując, namawiam do powtarzania sobie właściwych myśli i przekonań, nawet jeśli w nie nie wierzymy. Takie postępowanie dowodzi, że jesteśmy w miarę otwarci na przyjęcie nowych idei, a opatrność jedynie raczy wiedzieć, jak daleko możemy dzięki temu zajść w naszych dalszych usiłowaniach. Jedynie stosowanie się do powyższych porad umożliwi nam akceptację takich rewolucyjnych idei jak ta, że na świecie nie ma złych ludzi — są tylko złe czyny; że nikt nie może nas wyprowadzić z równowagi, nawet jeśli użyje wobec nas przemocy fizycznej; że wszyscy mają prawo błędzić i nikogo nie powinno się za to potępiać i tak dalej. A zatem — do pracy i udanego treningu!

## Litowanie się nad sobą

Jeśli kiedykolwiek zdarzyło ci się odczuwać współczucie dla samego siebie, to znaczy, że poznałeś już drugą poważną przyczynę powstawania depresji, czyli litowanie się nad sobą. Pewnie wyda się to dziwne, ale (może ono tak samo zdruzgotać psychikę jak poczucie winy. Patrząc na kogoś, kto cierpi na depresję, nie sposób się domyślić, jakie są jej przyczyny. Mogą być one bardzo różne, lecz efekt końcowy jest praktycznie taki sam. Jedynie w skrajnych przypadkach depresja wywołana poczuciem winy może przybrać inną postać niż pozostałe formy depresji. Na przykład skrajne reakcje na poczucie winy mogą doprowadzić do prób samookaleczenia się nożem, żyłką, przypalania papierosem itd., co rzadko zdarza się przy innych formach depresji.

Jeśli podejrzewasz siebie o takie tendencje, to staw temu faktowi czoło. Wiele osób ma tak silne poczucie winy z powodu litowania się nad sobą, że nigdy nie udaje im się poznać motywów, jakie nimi kierują. Być może dzieje się tak dlatego, że litość dla samego siebie kojarzy się z niedojrzałością, próbą dziecinnej mani-

pulacji innymi i uważana jest za cechę charakterystyczną dla rozhisteryzowanej kobiety. Nawet jeśli to prawda, to i tak powinieneś we własnym interesie rozważyć, czy nie snujesz się z kąta w kąt właśnie dlatego, że odczuwasz dla siebie współczucie. Jeśli nie zdołasz siebie przekonać, że obarczasz się winą z jakiegoś powodu lub że bierzesz sobie do serca cudze kłopoty, wówczas możesz być pewien, że uzalasz się nad sobą. Być może trudno będzie ci się z tym pogodzić. Jeśli jednak odrzucisz fakty, to nie zajdziesz daleko. Będziesz marnować czas własny lub osób usiłujących ci pomóc, tak jak robiła to jedna z moich pacjentek, która nie była w stanie stawić czoła faktowi, że jak rzadko kto potrafiła uzalać się nad sobą. Zgodziłem się, że dotknęły ją wyjątkowe nieszczęścia rodzinne oraz że nie miały one żadnej racjonalnej przyczyny. Żyła zawsze nie-nagannie, była uczynna, nikomu nie wyrządziła krzywdy, a tu w ciągu pół roku zmarł jej narzeczonny, a potem ukochana siostra.

Nie istniał powód, by czuła się winna tym zdarzeniom, i choć była po części w nastroju depresyjnym po śmierci bliskich jej osób, rozumiała doskonale, że przynajmniej już nie cierpią i są bezpieczne w Niebie. Tak więc nie tu leżała przyczyna jej przedłużającej się głębokiej rozpacz. Kiedy zasugerowałem jej, że odczuwa dla siebie litość, bo ten podły świat potraktował ją niesprawiedliwie, zaprotestowała tak stanowczo, że aż mnie to zaskoczyło. Nigdy wcześniej nie widziałem, by ktoś tak stanowczo odmawiał zastanowienia się nad tym, czy nie okazuje sobie współczucia. To spostrzeżenie, jak i wiele innych o podobnym charakterze, nasunęły mi myśl, że jeśli

nie ma pewności co do przyczyny depresji, należy zaryzykować wniosek i przyjrzeć się uważnie kwestii użalania się nad sobą.

### **Dwa powody do litowania się nad sobą**

Ilekróć starasz się zrozumieć, w jakim byłeś nastroju, gdy litowałeś się nad sobą, zadaj sobie pytanie, o czym myślałeś, zanim zacząłeś się niepokoić. Przeanalizuj następnie wszystkie zapamiętane myśli i oddziel te, które mają sens, od bezsensownych. Jeśli wywiążesz się dobrze z tego zadania, wówczas zawsze dojdiesz do dwóch następujących wniosków: (a) chcę działać w tej sprawie po swojemu, a (b) jeśli mi się to nie uda — to niedobrze.

Pierwszy z powyższych wniosków jest rozsądny i nigdy nie powoduje szkodliwych następstw. Jeśli jedynie chcesz czegoś, pragniesz, wolisz to od czegoś innego lub życzysz sobie tego, to nie przeżyjesz frustracji, gdy tego nie osiągniesz. Każdy pragnął przecież wielu rzeczy i nie cierpiał, gdy ich nie dostał, co najwyżej mogło mu być smutno. Czyż nie chcieliśmy kiedyś być sławni, bogaci, napisać wspaniałą książkę, zostać gwiazdą czy mistrzem świata w tańcu brzucha? Czyż nie było przyjemnie pomarzyć, nawet jeśli marzenie nigdy nie miało się spełnić? Jeżeli stać nas na traktowanie marzeń z przymrużeniem oka, to nie popadniemy w depresję, gdy się one nie spełnią. Równowagę stracisz tylko wówczas, gdy myślisz, że z pewnością masz rację, i nastąpi koniec świata, jeśli

nie będziesz miał wymarzonego jachtu na Morzu Śródziemnym.

Proszę dobrze zrozumieć następującą myśl: nikt z nas *nie potrzebuje* od życia aż tak wiele, a nawet w ogóle *nie musimy* żyć. Przyjrzyjmy się teraz pierwszemu stwierdzeniu. Do życia potrzebujemy tylko jedzenia, schronienia i ubrania. Wszystko inne czyni życie miłszym, ale nie jest niezbędne. Wspaniale jest mieć przyjaciół, lecz nie umiera się z ich braku. W końcu można zostać pustelnikiem. Jednak jest to mało prawdopodobne, bo zawsze znajdzie się ktoś, kto sprzeda nam bochenek chleba i wynajmie pokój. Można umrzeć, gdy nie ma się co jeść ani gdzie mieszkać, lecz nie wówczas, gdy zerwą z nami nawet najbliżsi przyjaciele. Należy natomiast bardzo uważać, by nie wzbudzić w ludziach takiej *nienawiści*, że spróbują zastrzelić nas w biały dzień albo nie będą chcieli sprzedać nam jedzenia w sklepie. *Bardziej* nam zaszkodzi ludzka nienawiść niż brak miłości. Drugie stwierdzenie — że nie potrzebujemy żyć — łatwo udowodnić, gdy zastanowimy się nad licznymi wypadkami, kiedy to z chęcią oddalibyśmy życie za kogoś ukochanego lub nawet nieznanego. Ryzykowalibyśmy życie dla rodziny, ojczyzny, dla tonącego lub kogoś, kto woła o pomoc w płonącym budynku. Niezliczonych bohaterskich czynów dokonali ludzie, którzy w oczywisty sposób nie cenili sobie aż tak bardzo życia, gdyż w przeciwnym wypadku nie rzucaliby go na szalę. Ci sami ludzie zarazem mogli być w depresyjnym nastroju poprzedniego dnia, gdyż czarno widzieli swoją przyszłość z powodu utraty pracy albo na wieść o tym, że są chorzy na raka.

## Odróżnić smutek od tragedii

Na sprawy, o których mówimy, można spojrzeć także jak na pomieszanie tego, co uważamy za smutne, z tym, co uważamy za tragiczne. Przeżyliśmy wiele smutnych chwil, ale tylko niektóre były tragiczne (a i te nie przysporzyłyby tyle bólu, gdyby inaczej na nie

Smutne zdarzenia pozostawiają żal i rozczarowanie. Nie są to uczucia druzgocące. Doświadczamy ich często, nie pozostawiają złych skutków, przeważnie nie trwają długo. Tragedia jednak to inna sprawa. Kiedy uważamy, że spotkała nas katastrofa, z reguły nie jesteśmy w stanie zareagować na nią spokojnie. Przyczyną większości naszych stanów depresyjnych wywołanych użalaniem się nad sobą jest fakt, że mylimy wydarzenia smutne z katastrofą lub tragedią. Innymi słowy, jesteśmy głęboko przekonani, że to, czego doświadczamy, jest *potworne, nie do zniesienia*, że to *koniec Świata*. Czy jest tak w istocie? Jaki jest dowód, że to potworne? Kto to powiedział? Czy na pewno bylibyśmy tak poruszeni, jeślibyśmy nie wysłuchiwali pełnych współczucia słów przyjaciół, którzy chcą dla nas jak najlepiej, lub sami sobie nie wmawiali, że spotkała nas katastrofa? Z pewnością nie! Musimy sobie *wmówić*, że sytuacja jest beznadziejna, i w dziewięćdziesięciu dziewięciu procentach wypadków nie mamy racji. Większość wydarzeń w życiu może wywołać w nas uczucie żalu, ale nie są one straszne. Budzą rozczarowanie, lecz nie stanowią katastrofy, są smutne, ale nie tragiczne) (Jeśli nieświadomie wmówimy sobie, że jakieś zdarzenie jest

straszne, że to katastrofa lub tragedia, to natychmiast odczujemy pogorszenie nastroju. Jeśli jednak zrozumie-  
my, że to, co nam się przydarzyło, jest tylko godne  
pożałowania, smutne lub budzi rozczarowanie, to bę-  
dziemy się czuli nieszczęśliwi jedynie przez krótki czas i  
szybko wróci nam normalny, optymistyczny nastrój.

Weźmy oto przykład Jima, który wrócił z potańcówki  
ze swoją dziewczyną i dowiedział się od niej, że chce  
z nim zerwać. Natychmiast wpadł w depresję i na-  
stępnego dnia zjawił się u mnie w gabinecie w stanie  
głębokiego przygnębienia. Bez trudu ustaliłem, że  
tego młodzieńca spotkało coś *smutnego* (rzuciła go  
dziewczyna) i że zareagował na tę niespodziewaną  
wiadomość robiąc z niej tragedię („umrę ze zgryzoty,  
jeśli nie odzyskam jej miłości”).

Szybko udało mi się wykazać Jimowi, że użalał się  
nad sobą, i poradziłem mu, co ma robić, by położyć  
kres depresji.

— Nie jesteś przygnębiony dlatego, że rzuciła cię  
dziewczyna — zaproponowałem — tylko z tego powodu,  
że uważasz to za katastrofę.

— Ależ to jest katastrofa! Całą noc nie spałem  
i zastanawiałem się, co też ja jej takiego zrobiłem, że  
odwróciła się ode mnie, i co mam robić dalej.

— Nie, Jim, to nie dlatego jesteś sfrustrowany. Nie  
można wpadać w depresję tylko dlatego, że próbujemy  
się nauczyć czegoś na własnych błędach. Użalanie się  
nad sobą pojawia się tylko wtedy, gdy jesteśmy  
przekonani, że coś nam się *należy* i straszna krzywda  
nam się dzieje, kiedy tego nie osiągamy. W tym  
wypadku powtarzałeś sobie w myśli, że nadal chcesz  
z nią być, i gdybyś na tym poprzestał, to byłoby ci  
tylko smutno i nic więcej. Posunąłeś się jednak dalej

i przekonałeś samego siebie, że postąpiła nie fair opuszczając cię, i to po tym wszystkim, co dla niej zrobiłeś, a w ogóle, to dlaczego akurat tobie to wszystko musiało się przytrafić. Kiedy w to uwierzyłeś, zacząłeś się gryźć i po cichu litować nad sobą.

— Ale przecież tak się dla niej poświęcałem. Po tym wszystkim, co dla niej zrobiłem, to nie w porządku.

— Owszem, nie w porządku, ale dlaczego nie miałoby tak być? Czy niesprawiedliwe traktowanie nie powinno cię spotykać tylko dlatego, że sobie tego nie życzysz? Czy ma nastąpić koniec świata tylko z tego powodu, że sprawy nie poszły po twojej myśli? A może byś tak wyciągnął wnioski z tego doświadczenia, potraktował je jako miłe wspomnienie, poszedł swoją drogą i zalecał się do innych dziewcząt? Łatwo by ci to przyszło, gdybyś tylko przestał się użalać nad sobą, bo rzuciła cię dziewczyna.

Upłynęło trochę czasu, zanim zrozumiał, że robi z igły widły. Na następną wizytę Jim przyszedł w zupełnie innym nastroju — miał już nową dziewczynę! Przypisałem tę odmianę temu, że zrozumiał doskonale, iż smutne wydarzenie to nie to samo co tragedia. Taką nauzkę powinien wyciągnąć każdy, kto użala się nad sobą, o ile dba o swoją kondycję psychiczną.

### **Zaburzenia emocjonalne są gorsze od frustracji**

Życie jest nie kończącym się pasmem frustracji. Nie ma na dobrą sprawę dnia bez mniejszej lub większej frustracji, kiedy to nie wszystko idzie po naszej myśli.



Jedynie aniołom w niebie nie przydarzają się frustracje. W świecie doczesnym nie można ich uniknąć, tak samo jak nie uciekniemy przed podatkami, chorobą czy śmiercią. Życie, znaczy przeżywać frustracje. Dlatego też dążenie do życia bez frustracji jest równoznaczne z błaganiem o śmierć. Pogódźmy się więc z tymi dolegliwościami i nauczmy się z nimi żyć. Jeśli nie będziemy odróżniać frustracji od zaburzeń emocjonalnych, to zaszkodzimy sobie w dwojaki sposób. Po pierwsze, dodając cierpienie związane z zaburzeniami emocjonalnymi do cierpienia wywołanego frustracją, pogorszymy tylko naszą sytuację. Po drugie, zamęt wywołany zaburzeniem emocjonalnym może być na tyle obezwładniający, że nie będziemy w stanie poradzić sobie z frustracją.

Oto przykład Freda, który był bardzo lubiany przez swych kolegów szkolnych. Gdy poszedł na studia, nowe środowisko nie poznało się na nim jako na duszy towarzystwa, traktowało go więc jak każdego innego kumpla. Bardzo to nadszarpnęło poczucie pewności siebie Freda, który zaczął tak się użalać nad sobą, że wkrótce popadł w depresję. Zwątpił w swoją wartość i zaczął stronić od towarzystwa. Nadal nie był dostrzegany, aż wreszcie przedawkował narkotyki i był bliski śmierci. Natychmiast znalazł się w centrum uwagi i przez krótki czas był na ustach całego wydziału. Ale i ta sensacja szybko wywietrzała i Fred nadal był nikim. Znowu zrobił z tego katastrofę i zaczął przemysłować nad innym rozpaczliwym gestem, którym mógłby zwrócić na siebie uwagę. Upił się więc rozmyślnie i spowodował wypadek. Wzmianka o nim znalazła się w telewizji i cały uniwersytet rozprawiał o jego aresztowaniu. Kiedy sprawa ucichła i Fred pojawił się

znowu na wykładach, stwierdził, że znalazł się w jeszcze gorszym położeniu. Został już zakwalifikowany przez kolegów jako szaleniec i unikano go tym bardziej. Po paru dalszych próbach sprowokowania reakcji otoczenia Fred miał już tego dosyć i doszedł do wniosku, że czas sięgnąć po pomoc. Nie tylko nadal był osamotniony i w stanie depresji, ale też stracił dużo czasu i cennych wykładów, kilkakrotnie naraził zdrowie na szwank i jeszcze na dokładkę figurował w kartotece policyjnej.

Oto właśnie przykład na to, że zaburzenia emocjonalne stają się gorsze w skutkach niż frustracja. Gdyby Fred nie przejmował się tak bardzo swoją anonimowością i pozwolił zabłysnąć naturalnemu wdziękowi, to z czasem zacząłby się liczyć w towarzystwie. On jednak uważał, że anonimowość jest gorsza od śmierci, nie mógł jej znieść i uznał, że wszelkie chwytaki są dozwolone, by pozbyć się frustracji. Zadawał więc sobie więcej cierpienia, niż przyniósłby mu brak popularności. Co gorsza, pod wpływem irracjonalnego wyobrażenia nie był w stanie zrozumieć, że w istocie pogarszał swoje położenie i kilka drobnych gestów z jego strony dałoby mu upragnione uznanie i uwielbienie. Znajdując się jednak w stanie zaburzenia emocjonalnego człowiek nie potrafi jasno rozumować. Fred popadał więc w coraz większą frustrację, aż wreszcie poszukał pomocy i zdał sobie sprawę z bezzasadności postawy, która skłaniała go do myślenia, że gdy nie jest się duszą towarzystwa, to wszystko w życiu stracone, że powinien czuć do siebie litość, i wszyscy wokół winni mu współczuć. Zrozumiał, że frustracja to rzecz najstraszniejsza, gorsza od zdenerwowania.

## Litowanie się nad sobą wynika z fałszywych oskarżeń

(Większość ludzi bardzo źle znosi krytykę) Niemile i obraźliwe uwagi ze strony otoczenia tak bardzo ich bolą i spędzają sen z powiek, że tylko gruntowna wiedza o tym, jak radzić sobie w podobnych sytuacjach, pozwoli im utrzymać się przy zdrowych zmysłach oraz uniknąć kolejnej depresji. Następnym razem, gdy zostaniesz o cokolwiek pomówiony, możesz uniknąć depresji, jeśli zadasz sobie pytanie: „Czy to prawda, czy fałsz?” Jeśli oskarżenie okaże się zasadne, nie obwiniaj się z tego powodu, jako że błędzić jest rzeczą ludzką. Wyobraźmy sobie, że mąż wyzwie żonę od ladacznic, gdyż na przyjęciach lubi ona tańczyć z innymi mężczyznami. Ma ona łatwość nawiązywania kontaktów z obcymi, lecz on uważa to za flirtowanie i nalega, by przestała to robić. Zamiast użalać się nad sobą i brakiem zrozumienia ze strony męża, powinna po prostu dokładnie przeanalizować jego stwierdzenie i zastanowić się, czy jest ono prawdziwe, czy nie.

Założmy, że mąż ma rację. No i bardzo dobrze. Jego żona lubi flirtować, wodzić mężczyzn za nos i sama bardzo oburzyłaby się na męża, gdyby on zachował się podobnie. Powinna przekonać siebie, że z powodu nierozważnego zachowania nie jest osobą z gruntu złą. Każdy ma prawo do omyłki i w sumie żona powinna dziękować mężowi za zwrócenie uwagi na zbyt frywolne zachowanie, jako że można je wtedy zmienić. A ponieważ żadna kobieta nie chce uchodzić

za zbyt łatwą do zdobycia, w przyszłości skoryguje swoje postępowanie.

Zauważmy, że zamiast popadać w depresję, gdy ktoś wyrazi się o nas obelżywie, możemy obrócić to na naszą korzyść. Czyż nie jest to zmiana na lepsze?

Przypuśćmy teraz, że po przemyśleniu zasadności oskarżenia żona dojdzie do wniosku, że mąż całkowicie się mylił. Po co się tym przejmować? Jest to w końcu tylko i wyłącznie jego opinia. Przecież nie bierze sobie do serca każdej różnicy zdań między nimi, dlaczego więc w tym wypadku miałyby być inaczej? Wystarczy tylko powiedzieć sobie: „No, proszę, co za historia. Ilekroć zatańczę z innym, on całkiem bez sensu wpada w gniew, bo wyobraża sobie, że romansuję z każdym mężczyzną, który na mnie spojrzy. Co go gryzie? Może za mało wierzy w siebie, boi się, że go opuszczę i dlatego tak się złości, kiedy nie jestem przy jego boku? No, ale to już jego zmartwienie. Nie potrafi się przed tym powstrzymać, a ja z pewnością nie daję mu powodu, dlaczego więc mam się przejmować, jeśli on myśli, że jestem ladacznicą? Przecież nią nie jestem, a jeśli on tak uważa, to sam będzie się musiał z tym uporać”.

Nieważna jest treść oskarżenia. Zawsze można podejść do sprawy ostrożnie i życzliwie w stosunku do osoby, która wyraża się o nas nieuprzejmie, pod warunkiem że ma się na uwadze powyższe spostrzeżenia. Oznacza to też, że nikt nie jest w stanie nas obrazić. Bez względu na to, co mówią o nas inni, aby rozbroić taki argument, wystarczy zadać sobie pytanie, czy jest prawdziwy, czy nie. Obraza to odczucie wyłącznie osobiste. To nie inni nas obrażają. Oni

tylko wygłaszają swoją opinię. My możemy potraktować to w sposób osobisty i obrazić się, że inni myślą o nas coś, co nam się nie podoba.

Niedawno pewna pacjentka poskarżyła mi się, że została bardzo obrażona przez mężczyznę, który składał jej niedwuznaczne propozycje w obecności jej męża. Nie trzeba nadmieniać, że mąż zareagował bardzo ostro i o mało nie doszło do bójki. Ja jednak obstawałem przy tym, że oni sami zrobili z tego „obrazę boską” i niepotrzebnie wzięli sobie tę uwagę tak bardzo do serca.

Najprawdopodobniej moja pacjentka nie była pierwszą kobietą, którą ów mężczyzna nagabywał, dlaczego więc myślała, że tylko ją tak wyróżnił? Po drugie, uwaga ta w sumie była swego rodzaju komplementem, bo w końcu nie każdej kobiecie składa się podobne propozycje. Po trzecie, czy rzeczywiście swoim zachowaniem sprawiał komukolwiek przykrość? Biedny głupiec musiał być zaiste mało wrażliwy, żeby popełnić takie *faux pas*, albo straszliwie samotny i w desperacji, jeśli zachował się jak słoń w składzie porcelany. Dla kogoś tak nieszczęśliwego należy mieć jedynie współczucie i litość. Zamiast zachnąć się lub obrazić, czyż nie byłoby o wiele rozsądniej, gdyby odpowiedziała po prostu: „Dziękuję, nie skorzystam”, i dodała, że docenia jego intencje, które schlebiają też pewnie jej mężowi. Mogła również życzyć mu udanych łowów! Czyż to nie byłoby zwycięstwem nad sobą?

## **Jak uniknąć depresji z powodu niewierności małżeńskiej**

Zazwyczaj na wieść o niewierności małżeńskiej naszej „drugiej połowy” reagujemy dwojako. Mamy uczucie, że zawiedliśmy partnera i czujemy się winni z tego powodu. Prócz tego litujemy się nad sobą, ponieważ nie jesteśmy w stanie zrozumieć niewdzięczności, jaka nas spotkała po wszystkich naszych poświęceniach dla ukochanej osoby. Rzecz jasna, po tych początkowych reakcjach następuje żal i rozgoryczenie, które mogą zaskakująco przybrać na gwałtowności.

Uważam, że obydwie te reakcje dowodzą tylko zwykłej głupoty i należałoby zmienić nasze postępowanie w takich wypadkach w następujący sposób:

Dziękujmy Bogu, że to nie my znaleźliśmy się w sytuacji naszego partnera. Mieliśmy przynajmniej dość hartu ducha i silnej woli, by oprzeć się flirtom, podczas gdy nierozsądny i poddający się impulsom małżonek nie potrafił się ustrzec przed romansowaniem. Czyż nie jest to dla nas powód do dumy? Czyż nie współczujemy bliskiej nam osobie z powodu jej słabości? Możemy być dumni z umiejętności samokontroli. Jakkolwiek na to patrzeć, lojalność nie jest rzeczą łatwą, zwłaszcza w dzisiejszych czasach. Dotrzymanie przysięgi małżeńskiej wymaga hartu ducha, którego brak wielu ludziom.

Musicie sobie uzmysłwić, że wam obojgu niejednokrotnie przychodziła na myśl przygoda miłosna i zapewne oboje mieliście po temu okazję. Jedno z was okazało się niezawodne i godne zaufania, podczas

gdy drugie zawiodło pod obydwoma względami, tak istotnymi dla dobrego pożycia małżeńskiego.

Niewierny partner może nam się zrewanżować następującą uwagą: „Nie szukał(a)bym przygód, jeśli zrobił(a)byś dla mnie to czy tamto. To przez ciebie znalazłem(am) się w ramionach innej (innego)". Nie dajmy się na to nabrać. W każdej chwili możemy przedstawić partnerowi listę zarzutów, które zrównoważą jego zarzuty wobec nas. Mimo żalu, jaki mamy do niego, nie zesłaliśmy na złą drogę. Zaakceptowaliśmy go z jego ułomnościami i nauczyliśmy się z nim żyć. Nie były one dla nas wymówką do trzymania się za rękę z kimś trzecim w ostatnim rzędzie ciemnej sali kinowej.

Gdy spojrzymy na niewierność w ten sposób, pocujemy dumę ze swego postępowania i współczucie dla partnera. Z pewnością nie popadniemy w depresję, jeśli (a) nie obwiniamy się o to, że nie jesteśmy partnerem doskonałym i (b) nie wmawiamy sobie, że świat się nam zawalił. Romans jest z reguły poważną oznaką, że w małżeństwie coś się popsło. To coś to niekoniecznie musimy być my. Wina może leżeć po stronie partnera.

Jeden z moich pacjentów, którego nigdy nie zapomnę, od lat miewał przygody miłosne, a jego żona wiedziała o nich. Przeklinała swój los myśląc, że robił to, gdyż ona znacznie ustępowała innym jako kobieta. Kiedy zgłosiła się do mnie, cierpiała na głęboką depresję i miała bardzo niskie mniemanie o sobie. Te objawy ustąpiły jednak, kiedy udało mi się ją przekonać, że mąż postępował tak, bo był łowcą przygód i żadna kobieta nie utrzymałaby go dłużej w domu. Powiedziałem mu to, kiedy już oboje przyszli na

wizytę. Po krótkim zastanowieniu przyznał mi całkowitą rację, gdyż nie mógł dopatrzeć się żadnego poważnego uchybienia w charakterze żony. W istocie był tym bardzo zaskoczony, zdecydował się więc na rozwód, aby pierwszy raz po tylu latach zachować się uczciwie wobec żony. Lubił po prostu przygody miłosne i nie miał zamiaru z nimi skończyć. Od żony oczekiwał jedynie posług pokojówki, kucharki i praczki. Stwierdził, że było to wobec niej nie w porządku, zwrócił więc jej wolność, by mogła spotkać mężczyznę, który kochałby tylko ją.

### **Nerwicowcom często zdarzają się nawroty**

Aby oszczędzić sobie depresji —jeśli mamy zwyczaj uważać się nad sobą — powinniśmy zawsze pamiętać, że postępowanie otoczenia wobec nas może się bardzo gwałtownie zmieniać. Jednego dnia ktoś zachowuje się wspaniale i w sposób dojrzały, następnego zaś wraca do starych nawyków. Może to być irytujące, zwłaszcza jeśli zdarza się po dość długim okresie poprawy, kiedy to już myśleliśmy, że udało się w końcu wykorzenić stare przyzwyczajenia.

Należy przygotować się na każdą ewentualność, nawet kiedy na przykład nasze dziecko przestało kraść i odzyskaliśmy w związku z tym spokój ducha. W sprzyjających okolicznościach może ono znowu zacząć kraść, jak gdyby nigdy nie udzielono mu pomocy i nie nastąpiła żadna zmiana w sposobie jego zachowania. Brak ostrożności w takich chwilach może



spowodować, że załamiemy ręce z rozpaczy i zrobimy tragedię z powodu bezowocności naszych wysiłków, których równie dobrze mogliśmy nigdy nie podejmować.

Byłby to poważny błąd. To nie jest odpowiednia chwila na popadanie w depresję. Należy pamiętać, że wszystko, czego się uczymy, ulega z czasem zapomnieniu. Odnosi się to zarówno do tabliczki mnożenia, jak i postępowania w codziennych sytuacjach. Ludzie zapominają o racjonalnym postępowaniu, jeśli nie myślą racjonalnie) Dlatego wyleczony alkoholik może mieć nawroty. Dlatego dziecku może po pewnym czasie zdarzyć się coś ukraść. Dlatego też i nam może się zdarzyć nawrót depresji, mimo że zrozumieliśmy jej mechanizmy i przeżyliśmy rok bez psychicznych dołków. Gdy obniży się nasza czujność, wówczas możemy wpaść w kłopoty!)

Nie inaczej ma się rzecz z dietą. Przypuśćmy, że przyszedłszy do lekarza dietetyka, aby zrzucić nadwagę, i nauczyliśmy się stosować wymogi diety do tego stopnia, że sukces jest widoczny gołym okiem. Czy to już koniec problemu? Czy nie musimy już więcej trzymać się diety i zwalczać pokus kulinarnych? Oczywiście, że nie. Aby utrzymać wagę, dietę należy stosować codziennie. Aby nie dać się ponieść nastrojom, należy uważać na swoje reakcje. W innym wypadku będzie nas dręczył lęk, strach, będziemy zniechęceni do życia. Aby wyrwać się z tego nastroju, trzeba będzie jeszcze raz przejść tę samą drogę. Nawrót nie jest rzeczą naganną i absolutnie nie neguje wcześniejszych postępów. Postępy zaś można mierzyć na trzy sposoby: analizując częstotliwość, czas trwania i ostrość nawrotów.

Częstotliwość nawrotów: Jeśli kłótnie małżeńskie zdarzają się teraz tylko raz w tygodniu, a nie codziennie, jak wcześniej — to już sukces. Bądźmy z niego zadowoleni!

Czas trwania nawrotów: Jeśli kłótnia trwa tylko godzinę, a nie całą noc, to odnieśliśmy sukces. Jeszcze jeden powód do zadowolenia!

Ostrość nawrotów: Jeśli w trakcie kłótni lecą na podłogę szklanki, a nie szyba w drzwiach, to sukces jest po naszej stronie. Jest się z czego cieszyć!

Między freudowskie mity można włożyć pogląd, że patologiczne zachowanie ustąpi automatycznie wraz z uświadomieniem sobie dawno zapomnianego wspomnienia, które całe życie drażyło naszą podświadomość. Zaiste czasem może tak się stać, lecz w większości przypadków regresja postępuje powoli. Biada temu, kto myśli, że nagłe wejrzenie w siebie uczyni z nas zupełnie innych ludzi. Taki ktoś skazany jest na przeżywanie depresji.

Litowanie się nad sobą  
może być  
potężnym orężem

Ponieważ panuje powszechne przekonanie, że człowiek równie łatwo poddaje się zdenerwowaniu, jak i może zdenerwować innych, dlatego też wielu ludzi wykorzystuje to spostrzeżenie, by sprawować kontrolę nad innymi. Jednym z najlepszych narzędzi służących do tego celu jest poczucie winy. Jeśli na przykład damy znajomej do zrozumienia, jak bardzo uraziła nas jej uwaga, mamy nadzieję, że wywoła to

w niej wyrzuty sumienia i nigdy już nie potraktuje nas w ten sposób. Najlepiej przekonać ją o tym obnosząc się ze złym nastrojem i płaczącą miną w nadziei, że nasz pokaz użalania się nad sobą ją skruszy. Według wszelkiego prawdopodobieństwa osiągniemy swój cel bez trudu, ponieważ znajoma z pewnością zacznie poczuwać się do winy za to, że doprowadziła nas do takiego przygnębienia.

Jest to ulubiona metoda stosowana przez zaborcze matki, aby zapobiec emocjonalnemu dojrzeniu dziecka. „Wróć do domu przed jedenastą — powie taka matka do dorosłej córki — przecież wiesz, jak bardzo się martwię, kiedy nie ma cię w domu. Oka nie mogę zmrużyć”.

Matka chce, aby córka była świadoma jej cierpienia. Dzięki temu Jenny wróci do domu o wczesnej porze. Gdyby córka miała trochę rozsądku, odpowiedziałaby matce: „Mam nadzieję, że nie będziesz się o mnie martwić, mamó. Ale jeśli masz wpadać w depresję tylko z tego powodu, że nie wrócę wcześniej, to chyba nic innego ci nie pozostaje. To ty sama przysparzasz sobie zmartwień, a nie ja tobie. Jeśli tak bardzo się tym dręczysz, to mam nadzieję, że uda ci się jakoś temu zaradzić”.

Zdaję sobie sprawę, iż wielu czytelników zaprotestuje w tym miejscu, że takie postępowanie wobec matki jest niegrzeczne i oznacza całkowity brak szacunku dla jej troski. Wręcz przeciwnie — jeśli Jenny postąpiłaby inaczej, przyczyniłaby się tylko do nasilenia depresji i zmartwień matki. Im bardziej dziewczyna będzie przyjmować na siebie odpowiedzialność za zmartwienia i niepokój matki, tym bardziej ta będzie

skłonna manipulować córką. Czy tak wygląda okazywanie troski?

Wśród sposobów, w jakie bywa wykorzystywane litowanie się nad sobą, wielkie wrażenie robi groźba popełnienia samobójstwa. Kiedy chłopak mówi do dziewczyny: „Jeśli za mnie nie wyjdiesz, to się zabiję”, wtedy rozżala się nad sobą mając nadzieję, że i ona się nad nim zlituje i zgodzi się na małżeństwo. Im bardziej się czuje rozżalony, tym większa szansa, że uda mu się pokierować ludźmi o czułym sercu. Niebezpieczeństwo tkwi w tym, że uleganie takim manipulacjom powoduje ich natężenie. To może wywołać dalsze groźby popełnienia samobójstwa, a może i samo nieszczęście.

Nie wiadomo, ilu alkoholików i narkomanów wpadło w nałóg właśnie z powodu uzalania się nad swoim losem, ale można przypuszczać, że ich procent jest bardzo wysoki, o wiele wyższy od oficjalnych szacunków. Mając długie doświadczenie w pracy z alkoholikami, zauważyłem, że sporo przypadków nadużywania alkoholu bierze się z chęci wywołania litości i poczucia winy u innych.

Wystarczy wsłuchać się tylko w rozmowy przy barowym kontuarze. Przy kieliszku ludzie potrafią wygadywać niewiarygodne bzdury. Ktoś potrafi się upić, bo żona go denerwuje albo poświęca mu mniej uwagi niż psu. Bez względu na powód można zaryzykować stwierdzenie, że pijący nie tylko zasługują na litość, ale i sami litują się nad sobą.

Nie mam zamiaru bagatelizować alkoholików czy być przesadnie ostrym w ich ocenie, uważam jednak, że prawda boli mniej niż ignorancja. Powiedzmy więc sobie szczerze, że alkoholicy i pijacy to ludzie po-

zbawieni poczucia bezpieczeństwa, zalewający robaka, kiedy sprawy nie toczą się po ich myśli. Przypomnijmy sobie zachowanie dziecka, które nie dostanie tego, czego chce. Robi wówczas wrażenie tak zawiedzionego, jakby świat miał się zaraz skończyć. Aby zrozumieć takie zachowanie, musielibyśmy chyba się zgodzić, że na przykład brzdąc umrze od wczesnego chodzenia do łóżka. Cała scena z płaczem i krzykiem bierze się tylko i wyłącznie z litowania się nad samym sobą i ma na celu manipulowanie naszym poczuciem litości, tak abyśmy ustąpili.

Nie tylko uzalanie się nad sobą wchodzi tu w grę, lecz także uzalanie się nad innymi. To ostatnie zagadnienie omówię dokładniej w następnym rozdziale, na razie trzeba tylko zdać sobie sprawę z tego, jaką potężną władzę nad sobą dajemy innym, jeśli pozwalamy manipulować naszym poczuciem litości. Wielu moich pacjentów nigdy nie osiągnęło dojrzałości emocjonalnej, gdyż skutecznie wzbudzali u innych współczucie. Po co znosić wszystko z filozoficznym spokojem, skoro można dopiąć swego dąsając się, urządzając sceny, obnosząc się z udręką na twarzy, aż otoczenie zmięknie.

Niedawno jeden przypadek przypomniał mi, do jakiego stopnia litujący się nad sobą histerycy potrafią być wyrachowani. Pewien młody człowiek zadzwonił raz do mnie i opowiadał o sobie przez pół godziny. Wydawał się być człowiekiem opanowanym, sensorym, kontrolującym siebie i swoje zachowanie. Kilka godzin później zadzwonił jego ojciec z miejscowego oddziału psychiatrycznego i poinformował mnie, że syn opowiadał wierutne kłamstwa, i w ogóle nie mam najmniejszego pojęcia, co się z nim naprawdę działo.

Okazało się, że dosłownie w chwilę po telefonie syn urządził w domu awanturę, podczas której zachowywał się tak dziwnie i był tak gwałtowny, że musiano go odwieźć do szpitala na obserwację. Zanim przyjęto go na oddział, chciał zadzwonić do mnie po poradę. I tym razem miałem do czynienia z osobą niezwykle opanowaną.

W istocie rzeczy chłopak z całym wyrachowaniem wywołał spłeczenie po to, by zyskać współczucie rodziców i zaniepokoić ich swym stanem, tak aby nie odważyli się na żadne drastyczniejsze kroki w stosunku do niego. Zanim rodzice się zorientowali, dali się wciągnąć w manipulację syna, która akurat w tym wypadku obróciła się przeciwko niemu.

### Jak nie dać się wykorzystać

Ten, kto uważa się nad sobą, daje się innym wykorzystywać i pozwala sobie manipulować — jest to jeden z najbardziej niekorzystnych dla zdrowia skutków litowania się nad sobą. Mnóstwo ludzi przez całe życie liże się z ran psychicznych, cierpi w milczeniu, płacze w poduszkę i czuje, że nie ma prawa przeciwstawiać się innym.

Osoba litująca się nad sobą uważa, że nie przysługują jej żadne prawa oraz że małżeńska konfrontacja jest gorsza od nadciśnienia czy migreny. Z jakiegoś nie wyjaśnionego powodu uważa też, że to ona nigdy nie ma racji, ilekroć ktoś zakwestionuje jej sposób myślenia. U podłoża tego smutnego stanu rzeczy leży lęk przed pozytywnym myśleniem o sobie oraz przed

posądzeniem o egoizm i egocentryzmu. Jest w tym szczypta prawdy. Należy jednak zrozumieć, na czym egoizm polega. Uważam, że jest on do pewnego stopnia jak najbardziej normalny i zdrowy. Słowo „egoizm” może nie jest tu najszcześniejsze, jako że sugeruje ono chęć postępowania wyłącznie według własnego widzimisię. Jest to postawa niedojrzała i z pewnością niewarta zalecenia. Jeśli jednak nazwiemy go „oświeconym zainteresowaniem sobą”, łatwiej nam będzie określić tę cechę charakteru wszystkich zdrowych psychicznie ludzi. Warto od czasu do czasu zwrócić uwagę, że mocnych ludzi w świecie polityki, w naszym otoczeniu, w pracy w wysokim stopniu charakteryzuje zainteresowanie własną osobą. Nie wahają się bronić swoich praw, nawet spierać się, jeśli to konieczne, a czasem także zerwać ze znajomymi. Nie dają się popychać z kąta w kąt, gdyż nie czują dla siebie litości, kiedy ktoś wyrządzi im krzywdę. Wręcz przeciwnie, są oburzeni i natychmiast reagują w sposób agresywny) I tu właśnie znajduje się klucz do zwalczania w sobie skłonności do nadmiernego ulegania otoczeniu. Kiedy uważamy, że zachowaliśmy się właściwie pod każdym względem, nie zmuszajmy się do nadmiernego wysiłku wobec drugiej osoby, gdyż w przeciwnym wypadku poczujemy się wykorzystywani i niedocenieni. Są i tacy, którzy nigdy nie grają uczciwie, bo naprawdę nie rozumieją przyczyny naszego przygnębienia. Takim ludziom trzeba wyraźnie powiedzieć, napisać albo dać do zrozumienia swym zachowaniem, że mamy dość ich postępowania. W przeciwnym wypadku będziemy się nadal nad sobą użalać, wpadać w depresję i wywoływać u bliskiej osoby poczucie winy lub

gniew. Można oczywiście w dalszym ciągu litować się nad swoim losem i starać się za wszelką cenę postawić na swoim, ale należy rozważyć koszty zwycięstwa odniesionego w ten sposób. Kiedy litowanie się nad sobą zawodzi jako sposób na innych, dochodzi do konfrontacji i na jakiś czas wszystko się zmienia. Jednak z czasem stare nawyki dochodzą znów do głosu — żona jak dawniej wykonuje wszelkie prace domowe i spędza samotne wieczory w czterech ścianach, podczas gdy mąż zabawia się z kolegami.

Aby uniknąć tej pułapki, należy pamiętać, że *nikt nam nie wejdzie na głowę, jeśli na to nie pozwolimy*. W istocie, jeśli ktoś ma nad nami kontrolę, to tylko za naszym cichym przyzwoleniem. Fakt, że często narzekamy i wymuszamy małe ustępstwa, nie zmienia głównego biegu spraw i wszystko wraca do poprzedniego stanu tylko dlatego, że my na to pozwalamy.

Dzieje się tak z tego powodu, że (a) mamy za niskie mniemanie o sobie, (b) jesteśmy gotowi zrobić wszystko, żeby tylko utrzymać związek, gdyż boimy się, że nie uda nam się zawrzeć następnego albo (c) z obydwu tych powodów. Pozostaje nam tylko rozczarowanie, że nikt nas nie rozumie, że musimy cierpieć przez całe życie, podczas gdy innym wszystko się udaje, i że może przynajmniej w niebie jest specjalne miejsce dla męczenników.

Dość już tego! Nadszedł czas, by dać raz na zawsze do zrozumienia otoczeniu, że nie chcemy być dłużej wykorzystywani i jeśli inni nie zmienią postępowania, to nie mogą liczyć na naszą współpracę, a jeśli to będzie konieczne, jesteśmy gotowi zerwać wszelkiego rodzaju stosunki. Ludzie zadziwiająco szybko przestaną



nadużywać naszej grzeczności, gdy tylko zorientują się, że nie dajemy się już okręcić wokół palca.

Nigdy nie zapomnę przypadku „myszy, która ryknęła”. Ruth, młoda rozwódka, była nieśmiała i nadmiernie uległa. Miała na wyłącznym utrzymaniu troje dzieci i bardzo się starała wychować je dobrze. Mieszkała blisko matki i siostry. Od czasu do czasu w jej życiu pojawiali się na krótko mężczyźni. Z reguły związki między Ruth i jej otoczeniem były bardzo zawikłane. Ona po prostu nie potrafiła powiedzieć „nie”. Właściwie nigdy się na to nie zdobyła. Spełniała wszelkie prośby i wykonywała polecenia matki i siostry. Nieważne, czy miała akurat zaplanowaną pracę, czy była zmęczona i czy przypadkiem sama nie potrzebowała pomocy. Wystarczyło wspomnieć, że mogłaby im wyświadczyć pewną przysługę, a Ruth już czuła się w obowiązku pomagać.

Ukrywała rozgoryczenie i nie dawała nikomu poznać, jak bardzo miała dosyć takiego traktowania. Oczywiście, z czasem popadła w depresję. Kiedy zgłosiła się do mnie, pozostał z niej tylko cień. Starałem się jej natychmiast uświadomić, że pozwalała się wykorzystywać, gdyż bała się odtrącenia i nie chciała urazić innych ludzi. Wytłumaczyłem jej, że odtrącenie samo w sobie nie jest bolesne, o ile nie robi się z tego kwestii, a cudze uczucia można zranić tylko wtedy, gdy inni chcą się na nas obrazić. Zaproponowałem jej, by zamiast litować się nad sobą, gdyż inni nie potrafią zrozumieć, że zachowują się wobec niej niewłaściwie, zaczęła najpierw sama być wobec siebie w porządku, a reszta już się ułoży. Gdyby matka i siostra wydziedziczyły ją za jej niezależność, to przynajmniej Ruth pozbyłaby się ich ciężaru, co przyniosłoby jej

nie byle jaką ulgę. Przypuszczałem jednak, że kiedy Ruth zacznie okazywać sobie więcej szacunku, inni też go jej okażą.

Już tydzień później powiedziała mi, że odmówiła prośbie siostry, by zajęła się jej dzieckiem. Przyszło jej to z trudem i była bardzo zdenerwowana, ponieważ po raz pierwszy od lat broniła własnych interesów, obstawała jednak przy swoim i grzecznie zakończyła na tym rozmowę. Przez kilka godzin po tym wydarzeniu była nerwowa i niepewna siebie, ale zaznała też nowego uczucia — wiary we własne siły. Cokolwiek to zresztą było, nowe uczucie napełniało ją wielkim zadowoleniem. Kiedy mi o tym opowiedziała, wiedziałem już, że była na dobrej drodze do wyjścia z depresji.

Mając już to doświadczenie za sobą, przeciwstawiła się matce i znów doznała tego samego uczucia wewnętrznej siły. Następnie odniosła rzeźnikowi kolejną porcję nieświeżego mięsa, które jej sprzedał, żądając w zamian dobrego towaru, wartego pieniędzy, które zapłaciła. I tak nastąpiła reakcja łańcuchowa. Zwalczyła swoją słabość, a wraz z nią ustąpiła depresja. Po tym doświadczeniu Ruth nigdy już nie była tą samą osobą. Odzyskawszy szacunek dla samej siebie zauważyła, że również otoczenie więcej jej go okazuje. Nikt już jej nie mówił, co ma robić, lecz grzecznie prosił o przysługę. Jeśli Ruth mogła, wyświadczała ją z całą przyjemnością, a jeśli nie, to po prostu odmawiała. Uśmiech na twarzy, błysk w oku i swada wskazywały, że nie była już taka jak dawniej. Jeśli jesteśmy aż tak ulegli, to zastanówmy się, dlaczego nie potrafimy znieść, gdy inni nas odtrącają, i czy broniąc swoich interesów rzeczywiście sprawiamy

innym kłopot. Jeśli nie dojdziemy do wniosku, że to nonsens, nigdy nie zdołamy się uwolnić od układu zależności i nie będziemy sobą. W rezultacie inni będą nadużywać naszej grzeczności, dominować nad nami i lekceważyć nas, a nam pozostanie tylko depresja.

### **Kiedy pójść na ustępstwa**

Ponieważ litowanie się nad sobą częstokroć bierze się stąd, że zbyt często ulegamy innym, rodzi się oczywiście pytanie: „Kiedy powinienem pójść na ustępstwa, a kiedy obstawać przy swoim?”

Odpowiedź jest dość prosta. Na ustępstwa można pójść w sprawach niezbyt dla nas ważnych. Obstawajmy przy swoim zdaniu w kwestiach dla nas istotnych.) Czasem można zgodzić się na kompromis, a czasem nie. W tym względzie należy się kierować własnym wyczuciem))

Ta rada ma jedną wadę, tę mianowicie, że większość z nas ma problemy z określeniem, co jest dla nas rzeczywiście ważne. Przekonamy się o tym najlepiej, zadając sobie pytanie, czy potrafimy żyć z wynikłą z ustępstwa frustracją, czy też nasze zgorzknienie będzie narastać, aż dojdzie do kryzysu.

Marta nie chciała się wdawać w spór z mężem, który nie śpieszył się, gdy ona czekała, by podwieźć go po pracy do domu. Często kazał jej czekać znacznie dłużej, niż według niej powinno mu zająć wyjście z pracy. Aby jednak uniknąć kłótni, Marta wołała nic nie mówić. Tolerowała więc całymi miesiącami bez-troskę męża, irytując się coraz bardziej, aż kiedyś

w końcu wybuchła z taką siłą, że mąż zaniemówił. Było jej tak bardzo wstyd z powodu utraty panowania nad sobą, że następnego dnia przeprosiła go za to, a on w dalszym ciągu kazał jej czekać na siebie ponad miarę. Czuła, że nie ma już prawa wracać do sprawy, bo w końcu cóż to jest czekać na męża pół godziny albo godzinę, jeśli w rodzinie panuje spokój, a małżeństwo pozostaje nienaruszone?

O ileż miałyby więcej sensu, gdyby Marta pozwoliła dojść do głosu swym prawdziwym uczuciom. Nie cierpiała czekać na męża i nie widziała żadnego powodu, dla którego on miałby marnować czas w sklepie, podczas gdy ona siedziała w samochodzie w upał i mróz. Mogła sobie oszczędzić licznych frustracji, wystarczyło zdać sobie sprawę, że irytował ją brak szacunku, i chociaż była w stanie znosić to przez pewien czas, sprawa musiała kiedyś wybuchnąć. Tu znajdował się klucz do podjęcia decyzji. Jeśli uważała, że nie może tak siedzieć w nieskończoność z ustami zamkniętymi na kłódkę, to im wcześniej zdecydowałyby się poruszyć ten problem, tym byłoby dla niej lepiej. Mąż przynajmniej wiedziałby od razu, na co może sobie pozwolić wobec Marty, a i ona poczułaby się lepiej, bo przynajmniej zrzuciłaby ciężar z serca. No i w końcu, jeśli Marta dostatecznie wcześniej poskarżyłaby się mężowi, nie doszłoby aż do takiego ataku.

Marta powinna była odbyć jeszcze jedną rozmowę z mężem i ostrzec go, że odjedzie, jeśli on nie znajdzie się w samochodzie w pięć minut po opuszczeniu biura, a następnie zastosować się do swoich słów. Po paru razach mąż by się zorientował, jak jej na tym zależy, i dostosowałby się. Nie liczą się obietnice, lecz

to, czyje wypełniamy. Ujmując rzecz w sposób bardziej banalny — liczą się czyny, a nie słowa i w takich właśnie sytuacjach powiedzenie to jest szczególnie prawdziwe.

Przyjrzyjmy się jeszcze raz tej kwestii. Być może inna czytelniczka nie miałaby nic przeciwko temu, by poczekać na męża, lecz nie Marta, która czuła się zobowiązana wobec siebie, a także wobec niego, żeby coś w tej sprawie uczynić. Poza tym wiedziała, że to nie jest tylko chwilowa uciążliwość, gdyż nie potrafiła przejść nad nią do porządku dziennego. A jeśli tak, to powinna zająć się problemem, i to im wcześniej, tym lepiej. Dlatego też nie powinna była znosić tej sytuacji. Może nie przejęłaby się bardziej, gdyby mąż od niej odszedł, i podeszła do jego zachowania bardziej filozoficznie. Inna kobieta nie zaakceptowałaby może swojego losu z takim spokojem. No cóż, każdy postępuje tak, jak mu wygodniej. Trzeba tylko być szczerym wobec siebie i zdać sobie sprawę, na co możemy pozwolić, a na co nie. Przemyślawszy to sobie, należy przy następnej okazji albo zlekceważyć sprawę, albo coś z nią zrobić.

## **Czy przemoc można usprawiedliwić**

Zapewne czytelnik zastanawia się teraz, czy uważam, że wolno stosować siłę fizyczną broniąc swych praw. Ależ tak, do licha! lecz tylko w obronie własnej. Uderzyć kogoś (w żadnym wypadku dziecko) można tylko wtedy, gdy nam samym grozi z jego strony niebezpieczeństwo. Nie znam żadnych innych powo-

dów do stosowania przemocy wobec dorosłych i w żadnych innych warunkach z bicia nie wyniknie nic dobrego.

Istnieje jeszcze lepszy powód, by nie stosować przemocy. Aby nie dać się manipulować, wystarczy tylko odmówić współpracy osobie próbującej nas wykorzystać. Nie musimy czaić się w nocy z wążkiem kuchennym w ręku, by tego kogoś ogłuszyć. W ten sposób w najlepszym wypadku zyskamy sobie wroga, a w najgorszym zasłużymy na wyrok sądowy. Stosując takie środki ryzykujemy również, że i nas ktoś kiedyś obije.

Przed zakusami tych, którzy usiłują nami powodować, można się skuteczniej obronić odmawiając z nimi współpracy. Na przykład żona pozwala, by zazdrosny mąż stawiał jej warunki i aby uniknąć kłótni, pozostaje w domu, gdyż jemu się zdaje, że ona będzie się rzucać na szyję co drugiemu napotkanemu mężczyźnie. Jeśli się podda temu dyktatowi, wówczas przestanie czerpać z życia radość, bo nie będzie wychodzić z domu. Potem zacznie czuć do siebie współczucie i depresja gotowa.

Może też załatwić sprawę inaczej i oznajmić mu słodkim głosem, że wybiera się z koleżankami na partyjkę brydża, a gdy zacznie się sprzeciwiać, powinna walczyć o swoje. Kiedy on użyje przemocy, powinna się bronić. Jeśli jednak jest mała i lekka jak piórko, mąż zaś zważy jak piec kaflowy, a do tego mistrz karate, to użycie siły byłoby objawem głupoty. Może jednak po scysji wezwać policję albo rozwieść się, jeżeli mąż nie uznaje jej prawa do wolności i swobody kontaktów towarzyskich. Jako osoba dorosła ma przecież prawo poświęcić sobie odrobinę czasu i pójść tam, gdzie jej się podoba) Gdy ulegnie mężowi, uczyni

z niego despotę. Powinna więc postawić jasno sprawę i uprzedzić go, jakie skutki będzie miała jego agresja. Niejednemu czytelnikowi takie stanowisko może się wydać dość stanowcze. Nie jest to prawda. Sugeruję jedynie, że ponieważ ludzie manipulowani przez innych wcześniej czy później mają tego dość, dlatego im prędzej zaczną się przed tym bronić, tym więcej zgryzot sobie oszczędzą. Wiele znanych mi kobiet przez całe lata tłumaczyło swoje tchórzostwo, racjonalizując je w następujący sposób: „Sprawiłoby mi to przykrość”, „Dzieciom potrzebny jest ojciec”, „Jak ja bym sobie sama dała radę” itd. Ale przychodzi taki dzień, kiedy przebiera się miarka, wszystkie usprawiedliwienia diabli biorą i nagle słodka, uległa i tchórzliwa żona znajduje odwagę, by sprzeciwić się apodyktycznemu mężowi. Smutne jest tylko to, że zaczyna działać tak późno. Niektóre kobiety znajdują motywację do samoobrony dopiero wtedy, kiedy sporo już wycierpiały od dzieci, przełożonych w pracy lub od męża po dwudziestu latach małżeństwa. Nie zdają sobie sprawy z tego, że każdy ma swój próg wytrzymałości, który pewnego dnia przekroczy, może by więc zaradzić temu wcześniej i uniknąć lat cierpienia?

### **Tylko lwy lubią męczenników**

Ostatnią uwagą na temat litowania się nad sobą niech będzie spostrzeżenie, że takie zachowanie często zawodzi i zwraca przeciw nam tych ludzi, których

chcieliśmy sobie pozyskać. Prawda jest taka, że świat nie lubi męczenników. Takiego nastawienia męczennik obawia się najbardziej, bo jest przekonany, że jego cierpienie musi poruszyć czułą strunę w sercach innych. Owszem, porusza ich to, zamiast jednak wzruszać, działa na nerwy, jako że męczennik zachowuje się agresywnie, nawet jeśli temu zaprzecza. Osoba, przed którą odgrywa się męczennik, natychmiast wyczuwa, że jest atakowana. Dlatego właśnie męczennicy nie cieszą się już popularnością i pewnie z tej samej przyczyny rzucono ich lwom na pożarcie dwa tysiące lat temu. Dzisiaj nie tolerowalibyśmy tak niehumanicznego postępowania, ale traktujemy ich niemal z równym okrucieństwem. Ulegamy im. To zachęca ich do jeszcze większego litowania się nad sobą, gdy zorientują się, że melodramatyczne zachowanie odniosło skutek.

Jeśli ktoś nie wierzy, że cierpiętnicy nie są lubiani, proszę tylko zauważyć, z jaką łatwością przechodzimy obojętnie obok żebraków. Siedzi taki biedak w słońcu i słońce, puste nogawki zdradzają kikuty nóg, nie widzące oczy utkwione w pustkę, i chce jedynie niewielkiego wsparcia. Gdyby każdy przechodzień dał mu cokolwiek, byłaby to dla niego wielka pomoc. Ale czy choć co piąty przechodzień rzuca żebrakowi drobne do kapelusza? Raczej nie. Dlaczego? Bo czujemy się winni z tego powodu, że on jest kaleką, a my jesteśmy zdrowi, odwracamy więc głowę. Nie dajemy jałmużny, bo może uważamy, że „bierze” nas na litość. Niestety, ludzie użalający się nad sobą powodują sami, że otoczenie odwraca się od nich, nawet jeśli mają poważne powody, by czuć dla siebie współczucie. Proszę więc pomyśleć, o ileż mniej litości wzbudzą



w bliskiej osobie błażostki, które według nas powinny ową litość wywołać. Jeśli ludzie przechodzą obojętnie nawet obok ślepego czy kaleki, to jak można się po nich spodziewać pozytywnej reakcji, gdy narzekamy, że na przykład od dwóch tygodni nie byliśmy w kinie? Użalający się nad sobą wszystkich krajów, dość narzekania! Wykorzystujecie pewną metodę kontroli nad innymi, która działa jedynie na głupich i słabych i która z was także czyni błażnów pierwszej klasy. To, na czym wam zależy, można przecież osiągnąć w inny sposób — na przykład stając w obronie swoich praw; nie martwić się tym, ilu ludzi nas kocha; biorąc życie takim, jakie jest, jeśli nie można go odmienić; nie wyolbrzymiając problemów i nie żywiąc przekonania, że sprawy zawsze muszą się toczyć po naszej myśli, frustracja zaś to śmierć! Postarajcie się dokonać tych zmian, a gwarantuję wam, że będziecie się mniej nad sobą użalać i znacznie rzadziej popadać w depresję.

## Litowanie się nad innymi

Doszliśmy teraz do trzeciego i ostatniego z głównych powodów depresji, jakim jest litowanie się nad innymi. I tu, jak się okaże, powstają trudności w trakcie uczenia się nowego podejścia do własnych problemów. W tym wypadku rzecz dotyczy ludzi, którzy poczuwają się do winy z powodu niedostatecznie poważnego podejścia do problemów innych.

Skoro można popaść w depresję litując się nad sobą, nie ma powodu, dla którego nie można by wpaść w przygnębienie z racji litowania się nad losem innych. To chyba brzmi przekonująco, prawda? W istocie rzeczy, gdyby pokusić się o uogólnienie, to istnieją dwie główne przyczyny depresji: samoobwinianie i litość. Litość nad kimkolwiek lub czymkolwiek może prowadzić do powstania depresji, bez względu na to, czy chodzi o litowanie się nad sobą, innymi ludźmi, zwierzętami czy nawet nad ogólnym stanem rzeczy — miejscem zamieszkania, środowiskiem naturalnym itd. Pamiętam, że wiele lat temu byłem przygnębiony, gdy musiałem odwieźć na złomowisko samochód, który się zepsuł i nie warto go było reperować. Trzeba jednak wziąć pod uwagę, że był to

mój pierwszy samochód, który kupiłem za własne pieniądze, sam go malowałem (nawet pędzlem do golenia!) i sam wymieniałem tapicerkę, przemierzyłem nim szmat drogi, a w końcu wylądował on na cmentarzysku wraków. Serce mi pękało z żalu, kiedy ostatni raz spojrzełem na mojego wiernego przyjaciela, porzuconego wśród obrzydliwej kupy złomu. Było mi bardzo przykro, że go tak zostawiam. Nie zasługiwał na taki koniec, ale nie było innej rady. Jeszcze nieraz zastanawiałem się potem, co się z nim stało i jak teraz wygląda.

Tak więc przygnębienie na widok umierającego miasta, zmian zachodzących w miejscu naszego urodzenia czy na wieść o tym, że nasz pies został przejechany, jest całkiem naturalną reakcją. Określa się je wspólnym terminem „litowanie się nad innymi”.

### **Lęk przed posądzeniem o brak wrażliwości**

Jednym z głównych powodów, dla których tak często litujemy się nad innymi, jest poczucie winy, jaką się obarczamy za to, że nie wzrusza nas cudze nieszczęście. Jeśli nie okazujemy przygnębienia na czyimś pogrzebie, powiedzą o nas, że jesteśmy niegrzeczni i niewrażliwi. Brak przygnębienia otoczenie uważa za oznakę obojętności. Jeśli więc zdarzy się nieszczęśliwy wypadek, zmuszamy się do okazania pewnych uczuć — nie dlatego, że naprawdę jesteśmy poruszeni, ale dlatego, że uważamy, iż *powinniśmy je* okazywać. Etykieta towarzyska wymaga wręcz, by

pewnym wydarzeniom towarzyszyły określone emocje. Kobiety na przykład czują, że wypadaloby piszczeć na widok myszy, nawet w pokoju pełnym ludzi. Gdyby tak nie zareagowały, byłoby to poczytane za zachowanie nienormalne, nawet jeśli biedna mysz w żaden sposób nie mogłaby wejść pod spódnicę albo w nogawkę spodni. Gdyby wszystkie kobiety w tej sytuacji nosiły spodnie na gumkach, a ich nogawki były schowane w skarpetach narciarskich, to i tak nie odmówiłyby sobie reakcji histerycznej. Sytuacja po prostu wymaga od nich stereotypowego zachowania. Szczególnie trudno jest powstrzymać się od reakcji wówczas, gdy sytuacja wymaga od nas współczucia. Wyważona reakcja na ból czy stratę bliskiej osoby jest często poczytywana za oznakę okrucieństwa i braku troski. Nie musi to być prawda, lecz jeśli nie ujawniamy uczuć, wówczas ludzie odnoszą wrażenie, że czyjaś trudna sytuacja nas nie obchodzi.

Jak zareagowalibyśmy na postępowanie kogoś, kto pomógł sprowadzić karetkę dla znajomego ze złamaną nogą, po czym powrócił do przerwane go meczu piłki nożnej? Brzmi to dość nieprawdopodobnie, prawda? Jeśli jednak zrobił on wszystko, co w jego mocy, zawiadomił rodzinę o wypadku informując, do którego szpitala poszkodowany został odwieziony, to czy nie jest rozsądne stwierdzenie, że zrobił wszystko, co możliwe, i czy nie mógł zatem wrócić do przerwanej rozrywki? Zapewne niejeden czytelnik powie mimo wszystko, że takie postępowanie świadczy o braku uczuć. Ta ocena wynika stąd, że nauczono nas utożsamiać troskę o innych z przejmowaniem się. Trudno jest uwierzyć, że ludzie nie okazujący uczuć

są do nich zdolni w równym stopniu co my lub że ktoś zrównoważony emocjonalnie potrafi przestać myśleć o tragedii nie bagatelizując jej jednocześnie.

### **Bezpodstawne wyobrażenia będące powodem litowania się nad innymi**

W zależności od punktu widzenia istnieje kilka irracjonalnych wyobrażeń wywołujących litość nad innymi. Pierwsze dotyczy przekonania, że zmartwienia zależą od przyczyn obiektywnych, że to inni powodują nasze problemy emocjonalne i że nasze uczucia nie mają nic wspólnego z naszym sposobem widzenia świata. Drugie irracjonalne wyobrażenie bierze się z przeświadczenia, że powinniśmy się przejmować problemami innych ludzi.

Zmartwienia nie biorą się z przyczyn niezależnych od nas, ale frustracje częstokroć tak. Jednak to, co się dalej dzieje z uczuciem frustracji — to jest, czy doprowadzi ono do zaburzenia emocjonalnego, czy też nie — zwykle zależy od nas. Jeśli stanowczo sprzeciwimy się przekonaniu, że frustracje, które przeżywamy w punkcie A, powinny nadal dręczyć nas w punkcie C, to uda nam się w końcu uniknąć przygnębienia z powodu cudzego nieszczęścia. Praktycznie rzecz biorąc, jeśli potrafimy racjonalnie rozważyć nasze reakcje emocjonalne, to każde przeżycie przyjmiemy ze spokojem) Przecież innym zdarza się przyjąć wiadomość o pożarze domu, o głodzie i nieuleczalnej chorobie bez psychotycznej depresji. Pamiętajmy więc, kiedy znowu zdarzy nam się

ujrzeć na ekranie telewizora głodujące dzieci, że obraz ten jest smutny, ale przygnębia tylko wtedy, kiedy na to pozwalamy. Nawet jeśli widzimy głodujące dziecko na własne oczy, nie musimy zaraz poddać się depresji, chyba że sami ją w sobie wywołamy. Zamiast załamywać się nerwowo, owińmy dziecko ciepłym kocem, dajmy mu jeść i szybko zawieźmy do szpitala. Drugie irracjonalne wyobrażenie leżące u podstaw uzalania się nad innymi polega na przekonaniu, że powinniśmy się przejmować, gdyż inni też się przejmują, w przeciwnym razie zaś napytamy sobie biedy. Ale właściwie dlaczego mielibyśmy się tak zachowywać? Czy nasze cierpienie pomoże ofierze? Czy zwiększy to naszą możliwość udzielenia pomocy? A jeśli tak, to w jaki sposób? Czy chcesz powiedzieć, że nie umiałbyś pomóc, gdybyś się wcześniej nie zdenerwował? Jeśli tak, to czemu wszyscy ciągle powtarzają, żeby się nie denerwować, nie tracić głowy i żeby nie postępować pochopnie? My jednak, mimo wszystko, zwykle najpierw się denerwujemy, tracimy głowę i wpadamy w przygnębenie, a gdy się już doprowadzimy do lekkiego rozstroju nerwowego, postanawiamy coś zrobić. Czyż to nie jest strata czasu i energii? O ileż więcej byśmy osiągnęli, gdybyśmy rzeczywiście potrafili szybko ocenić trudną sytuację i mimo że mamy do czynienia z tragedią, zachowali spokój i przystąpili do działania. Dzięki temu nasza pomoc byłaby rzeczywiście skuteczna.

Ten porządek nie bywa jednak zbyt często zachowany, chyba że chodzi o kogoś obytego z tragicznymi sytuacjami. Ratowników, lekarzy wojskowych i cywilnych uczy się, jak postępować z osobami, które znalazły się w trudnym położeniu, nie popadając

samemu w przygnębienie. Rzeczywiście liczymy na to, że uda im się zachować zimną krew, i nie chcielibyśmy mieć z nimi do czynienia, gdyby nie potrafili oddzielić cudzego cierpienia od własnego. Podczas szkolenia obserwuje się, czy mają tę cechę charakteru — zdolność do okazania zrozumienia, nie zaś przesadnego współczucia, umiejętność okazania troski, a nie nadmiernego zaniepokojenia. Jeśli tego nie potrafią, nie na wiele się zda szkolenie. Wspomniani profesjonaliści nie byłiby zdolni do zachowania dystansu wobec cudzego cierpienia, gdyby się rzeczywiście nie zgodzili z tym, że naszego zmartwienia nie powodują czynniki zewnętrzne i że nie trzeba popadać w depresję ani niepokoić się, gdy ci, którym niesiemy pomoc, są w depresji lub się niepokoją.

### **Troska    kontra nadmierna troska**

Każda istota cywilizowana współczuje tym, którzy cierpią. Osoby niezdolne do empatii lub niewrażliwe wobec cudzych przeżyć uważa się za niedojrzałe lub niedorozwinięte. Troska o bliźniego, który znalazł się w tarapatach, cechuje człowieka cywilizowanego, lecz nadmierna troska — nie. Każdy, kto chce zachować zdrowie psychiczne, powinien umieć dostrzec tę różnicę. Można zadać sobie następujące pytanie: „Skąd mam wiedzieć, kiedy przesadzam z troską, a kiedy nie?” Sprawa jest prosta: przesadzamy wówczas, kiedy zaczyna nam to sprawiać ból. Kiedy wprawia to nas w przygnębienie, gniew lub gdy ogarnia nas depresja,

wtedy właśnie zaczynamy przesadzać z troską i działamy irracjonalnie. Tak jest, irracjonalnie, jako że nasz ból powiększa tylko nieszczęście drugiej osoby. Nasz przyjaciel nie chciał, byśmy byli przygnębieni i popadli w depresję. Oczekiwał, że to my podniesiemy jego na duchu, nie zaś, że damy się ponieść rozpacz. Doskonałym przykładem na to, że uczucie litości dla innych, choć jak najbardziej szlachetne, może być w istocie szkodliwe i bezskuteczne, jest przypadek pracownicy socjalnej, która zasięgnęła u mnie porady w sprawie swojej depresji. Szybko ustaliłem, że nie była ona w stanie poradzić sobie z rozmiarami nieszczęścia, z jakim spotykała się w swej codziennej pracy. Wieczorem, po powrocie w domowe zacisze rozmyślała nad tym, co widziała w ciągu dnia, i ciężar cudzych zmartwień stawał się dla niej tak nieznośny, że nie mogła jeść. W końcu przerodziło się to w tak ostrą apatię, że następnego dnia nie mogła wrócić do pracy. Nasza rozmowa przebiegała mniej więcej tak:

— Pani Angelo, musi pani przestać tak bardzo się martwić losem podopiecznych. W przeciwnym wypadku nie będzie pani w stanie przezwyciężyć własnej depresji. Prawdziwą przyczyną depresji jest przekonanie, że *powinna* się pani przejmować cudzymi problemami.

— Zgadza się. Naprawdę uważam, że powinnam się przejmować losem tych biednych dzieci mieszkających w ciemnych i brudnych ruderach, w których można tylko dostać szału. Serce mi pęka, kiedy to widzę co dzień.

— To nie na *ten* widok serce pani pęka. Pani *sama* do tego doprowadza. Wmawia sobie pani, że *powinna* się pani tym przejmować, że cudze problemy *muszą*



być i pani zmartwieniem i że w takiej sytuacji w ogóle nie można panować nad własnymi odczuciami. Jeśli przeanalizowałaby pani te nierozsądne wyobrażenia i przestała uważać za swój obowiązek przejmowanie się innymi, to depresja ustąpiłaby jak ręką odjął.

— Ale jak ja mam o tym wszystkim zapomnieć? Codziennie stykam się z nieszczęściem. Nie mogę tak po prostu zapomnieć o tym w domu.

— Cieszę się, że pani tak uważa, gdyż w przeciwnym wypadku posądzałbym panią o brak wrażliwości i zalecałbym leczenie, by uwrażliwić panią na sprawy bliźnich. Ale, szczerze mówiąc, czy musi się pani tym aż tak zamartwiać, że prowadzi to do depresji? Czy naprawdę tak by to panią obchodziło, gdyby nie była pani święcie przekonana o tym, że musi się pani niepokoić?

— Chyba nie. Ale jak mam siebie przekonać, że jestem w stanie co dzień oglądać ludzi żyjących w tak złych warunkach i nie popadać w depresję?

— Można tego dokonać, jeśli przeanalizuje pani uważnie swoje irracjonalne wyobrażenia i zada sobie pytanie o ich sens. Po pierwsze, jak już pani mówiłem, człowiek *sam* się wyprowadza z równowagi psychicznej. Poza nim samym nic nie może tego dokonać. Po drugie, skoro tak bardzo przejmują się pani nieszczęściami tego świata, to co może pani uczynić, aby im zapobiec? Czy próbowała pani wysprzątać taką rudę, żeby było czyściej? Czy była pani u władz miejskich i wszczęła alarm? Czy napisała pani kiedykolwiek w tej sprawie do swojego posła albo do lokalnej prasy?

— Z przykrością muszę stwierdzić, że nie. Ale wiem, co ma pan na myśli. Zamiast powodować depresję, powinno to we mnie wzbudzić gniew.

— Wolałbym raczej powiedzieć „oburzenie”. Powin-  
na pani zaprotestować, wszcząć walkę, powiedzieć  
o tym otwarcie i zacząć działać. To może spowodować  
zmianę warunków życia w slumsach. Ale zamiast  
tego, ponieważ jest pani osobą miłą i wrażliwą na  
cierpienie, siedzi pani w domu i sama z tego powodu  
cierpi. Czy to jest działanie przemyślane? Jak może  
ono pomóc tym, którzy pomocy potrzebują? Wczuwając  
się tak bardzo w ich położenie, doprowadza się pani  
do rozstroju nerwowego i nie może nawet wrócić do  
pracy, której celem jest właśnie pomoc. Jaka jest  
z tego korzyść?

Na szczęście pani Angelo wkrótce zrozumiała, jak  
nierozsądnie się zachowywała i jak to było niepo-  
trzebne. Podniosła głowę do góry, nie dała się więcej  
załamywać i nie opuściła już ani jednego dnia pracy.

Innego przykładu na to, jak bezsensowne, a wręcz  
i niebezpieczne jest rozżalenie się nad innymi, dostar-  
czył przypadek pewnego miłego starszego pana  
o nazwisku Wall. Był to dżentelmen, który dużo  
czytał i interesował się polityką. Oburzał się na  
nieuczciwość polityków i na to, jak wykorzystują  
drobnych przedsiębiorców. Machinacje miejscowych  
polityków doprowadziły do ruiny jego brata, co tak  
zabolało pana Walia, że stracił spokój ducha, nie mógł  
spać i bardzo zgorzkniał. Najgorsze było to, że miał  
słabe serce i nie sprzyjało mu takie zamartwianie się  
niesprawiedliwością tego świata. Pan Wall tak bardzo  
utożsamiał się z ludźmi przegranymi i przeżywał  
wyrządzoną im krzywdę, że omal nie wpadł w pasję,  
kiedy mi o tym wszystkim opowiadał. Mówiąc o nie-  
sprawiedliwości ludzkiej pocił się, czerwieniał na  
twarzy i nie mógł złapać tchu. Zaczęło mnie to

niepokoić, gdy zorientowałem się, że mógłby dostać ataku serca w moim gabinecie. Aby go w końcu uspokoić, musiałem go przekrzyczeć zapewniając, że ja też wiem, jaki to niewdzięczny świat, ale lepiej dla nas obydwu byłoby się przyzwyczaić do takiego stanu rzeczy. Pochwaliłem jego troskę o los bliźnich, ale zaznaczyłem też, że jego zawał nie jest tym rozwiązaniem, na które czekają skrzywdzeni przez los przyjaciele. Zapytałem, co uczynił w sprawie nieuczciwych polityków. Czy sam włączył się w życie polityczne, wsparł czyjąś kampanię lub chociaż ochotniczo pracował w punkcie wyborczym?

Nie uczynił nic podobnego. Porozmawialiśmy jeszcze przez chwilę o tym, jak bezsensowne było takie zamartwianie się sprawami, w których nie zrobił nic, lecz tylko narzekał. W końcu nauczył się akceptować twardą rzeczywistość, choć w swoim wieku niewiele mógł już zdziałać, by odmienić bieg nurtujących go spraw. Depresja i wzburzenie ustąpiły, a kiedy po raz ostatni z nim rozmawiałem, miał się całkiem dobrze. Mam nadzieję, że nie zamartwiał się zbyt problemami innych ludzi, narażając się w ten sposób na atak serca.

Obydwa te przykłady wskazują jasno, jak zdrowa i pożądana skądinąd troska o los innych zmieniła się mimo woli w jednym wypadku w ostrą depresję, a w drugim niemal nie doprowadziła do śmierci. Zawiniła tu nadmierna troska, nie zaś troska w ogóle. Obydwie opisane osoby mogły się z łatwością zorientować, kiedy ich troska stała się nadmierna. W chwili gdy oboje zdali sobie sprawę, że się przejmują, mogli również dostrzec, że ich zachowanie jest irracjonalne i że przynosi szkodę im samym.

## **Szantaż emocjonalny**

Jednym z najpoważniejszych skutków litowania się nad innymi jest możliwość nieuczciwego wykorzystania tej ludzkiej słabości. Na przykład jeśli wiem, że ktoś czuje do mnie nadmierną słabość, daję mi to nad nim potencjalną władzę. Wyobraźmy sobie, ile można zyskać w ten sposób. Mogę sprawić, że mnie do siebie zaprosi, że poślubi tego (lub tę), kogo ja wskażę, mogę też spowodować, że wybierze taki zawód, jaki mnie się wydaje najlepszy. Czy można chcieć czegoś więcej? Jeśli mogę przeforsować to wszystko, to władam też jego duszą. Sądzą państwo, że to przesada? Proszę zatem posłuchać: Nie potrafię powiedzieć, ilu pacjentów zwierzyło mi się, że poślubili swego małżonka tylko dlatego, że groził popełnieniem samobójstwa. Ilu rodziców trzyma dorosłe dzieci przy sobie dlatego, żeby nie zostać na starość samemu? Czyż nigdy nami nie manipulowano wykorzystując nasze wyrzuty sumienia? Praktycznie wszyscy stosują tę metodę i stają się jej ofiarami. Często działa ona niezwykle łatwo, bo druga strona całkowicie godzi się na manipulację, a nawet współpracuje z manipulatorem. Nie pozwólmy, byśmy z powodu cudzego cierpienia postępowali wbrew własnym interesom. Jeśli dziewczyna podjęła stanowczą decyzję, że poślubi Rogera, a jej ojciec wpada z tego powodu w depresję, nie powinna rezygnować z narzeczonego, aby tylko zrobić przyjemność ojcu, gdyż ulegnie emocjonalnemu szantażowi.

*Jeśli* chcemy uniknąć szantażu emocjonalnego, musimy pamiętać o kilku niezwykle ważnych faktach.

Po pierwsze, bez względu na to, jak bardzo nasze postępowanie czy plany nie są po myśli drugiej osoby, nie należy winić siebie za to, co ona czuje. Ten, kto stosuje szantaż emocjonalny, sam siebie wyprowadza z równowagi. I należy mu to wytknąć.

Po drugie, nie należy wierzyć szantażyście, że robi to wszystko tylko z miłości do nas. Wcale nie należy mu na tym, byśmy stali się niezależni. Będzie szczęśliwy tylko wtedy, gdy postawi na swoim. Dlatego ma nadzieję, że tak nam będzie przykro z powodu jego narzekań, łez i troski, że zlitujemy się i ustąpimy mu. Tak naprawdę interesują go prawie wyłącznie własne cele w życiu, a nie nasze.

( Po trzecie, nie dajmy się zdeprimować czyimś groźbom popełnienia samobójstwa. Ilekroć ktoś użyje tego oręża przeciwko nam, należy mu powtarzać, że nie bierzemy odpowiedzialności za jego śmierć, że to on kieruje własnym życiem, że cały ten pomysł to tandetna sztuczka, a jeśli chce umrzeć, to jego sprawa } Nie jest to zachowanie aż tak bezduszne, jakby się to wydawało. Postępując inaczej możemy spowodować, że osoba taka będzie próbowała spełnić swą groźbę w nadziei, że skłoni nas w ten sposób do ustępstw. Gdy jednak powiemy bez ogródek, że — choć będzie nam bardzo przykro, jeżeli popełni samobójstwo — naszym zdaniem ma prawo tak uczynić, stwierdzimy ze zdumieniem, jak szybko z tego zrezygnuje. Słyszałem ostatnio o przypadku dziewczyny, której ojciec groził wielokrotnie popełnieniem samobójstwa, aby manipulować rodziną. Pewnego pięknego dnia córka znowu odebrała telefon. Stary poczciwy tatuś ponowił swą groźbę, tym razem jednak westchnęła

ciężko i odpowiedziała szczerze, by zrobił to, jeśli rzeczywiście tego chce. Ojciec już nigdy więcej nie groził rodzinie.

Po czwarte, litując się nad kimś pozbawiamy go pewności siebie. Zamiast, jak nam się wydaje, podbudować czyjąś odwagę, nasza nadmierna wrażliwość oznacza w jego oczach, że uważamy go za beznadziejnego i w pełni rozumiemy, dlaczego wpadł w depresję. Taki ktoś mówi sobie: „Jaki jestem biedny. Do niczego się nie nadaję”. Wtedy pojawia się my z naszym współczuciem, które oznacza: „Jaki jesteś biedny. Do niczego się nie nadajesz”. Czy w ten sposób osoba litująca się nad sobą może zyskać wiarę w siebie? Rzecz oczywista, nie)

Pewien chłopiec, którego przyprowadzono do mojego gabinetu, aby wyleczyć go z nadmiernej nieśmiałości, był nieświadomą ofiarą matczynej miłości. Matka ochraniała go na wszelkie sposoby. Kierując się dobrymi intencjami, nie pozwalała mu jeździć na rowerze razem z innymi chłopcami, bo Mike, jak twierdziła, „ma kłopoty z koordynacją ruchów”. Z tego samego powodu Mike nie próbował nauczyć się pływać, jeździć na deskorolce czy grać w piłkę, podczas gdy jego koledzy z klasy mieli już te dziedziny sportu dobrze opanowane.

Z początku Mike protestował, lecz matka tak się o niego martwiła, że biedak miękł pod wpływem jej współczucia, aż w końcu zatracił naturalną chłopięcą spontaniczność i chęć do przeżywania przygód. Mike nie podejmował żadnego ryzyka, jeśli tylko istniało podejrzenie, że mógł sobie nabić guza.

Na szczęście matka była osobą naprawdę troskliwą i inteligentną. Szybko zrozumiała, o co mi chodzi.

Poprosiłem ją, by przestała wyrażać współczucie dla chłopca i dała mu szansę spróbować. Kazałem jej, by przez wzgląd na dobro syna powściągała swój niepokój, kiedy szedł on z kolegami na basen, nie bladła z przerażenia, lecz pożegnała go z uśmiechem. Owszem, mógł się utopić, ale co innego się z nim właśnie działo? Czyż nie umierał z nudy i nadmiernej opiekuńczości? Życie jest ryzykowną grą. Nikt nie jest w stanie zapobiec wszystkim czyhającym na niego niebezpieczeństwom. Matka Mike'a próbowała oszczędzić synowi trudności życiowych, lecz w rzeczywistości wystawiała go na największe niebezpieczeństwo — nieumiejętności radzenia sobie w nowych sytuacjach, braku zdolności unikania niebezpieczeństwa, braku pewności siebie, a przecież wiara w siebie to lepsze rozwiązanie wszelkich trudności niż siedzenie samotnie w kącie. Owszem, nabiłby sobie niejednego guza, złamałby nogę i co z tego? Złamaną nogę można wyleczyć w miesiąc — półtora, ale złamany charakter trzeba naprawiać całe życie!

Matka Mike'a dobrze zrozumiała swoje błędy. Nie dawała mu poznać swojej troski i to dodało chłopcu skrzydeł. Nie miętoszyła już chusteczki, nie zagryzała warg ze zmartwienia, nie roniła łez, nie sztywniała ze strachu i nie zasypywała go niezliczonymi pytaniami sugerującymi, że ocierał się o śmierć za każdym razem, kiedy szedł do cukierni o dwie przecznice dalej.

Początkowo zmuszała się do pozwalania synowi na większą niezależność, co niemal wpędziło ją samą w depresję. Przez pewien czas bałem się, że będę musiał z kolei leczyć ją z problemów emocjonalnych. W miarę jak Mike zachowywał się coraz normalniej, pozwalał sobie na odrobinę agresji i urwisostwa,

matka uspokajała się, gdyż widziała, że syn staje się coraz silniejszy. Nauczył się jeździć na rowerze, pływać i grać w „nogę” tak jak jego koledzy. Tych kilka zadrapań, jakie mu się przytrafiły, na szczęście nie odwiadły matki od nowego podejścia do wychowania syna. Szczęśliwy traf często odgrywa w naszym życiu emocjonalnym większą rolę, niż byśmy się tego spodziewali. }

### **Litość nad innymi może być powodem niesprawiedliwości**

Sprawiedliwość często wymaga stosowania zdecydowanych kroków. Patrzenie na kogoś lub coś przez palce, kiedy trzeba być stanowczym, może być przyczyną niesprawiedliwego traktowania. A cóż innego, jak nie litowanie się nad innymi, wywołuje więcej taniego sentymentalizmu? Gdy okazujemy komuś nadmierne współczucie, możemy — wskutek niezrozumienia — potraktować go w sposób przeciwny jego interesom.

Weźmy przypadek niejakiego pana Polina. Nadużywał on alkoholu, zawsze prowadził samochód po pijanemu i spowodował wiele wypadków. Nie przeszkadzało mu to jednak pić dalej. Nadal zachowywał się beztrąsko i nie zdawał sobie sprawy, na jakie niebezpieczeństwo naraża innych. Pewnego razu omal nie potracił przechodnia i rozbił zaparkowany samochód.

Na ławie przysięgłych w jego procesie zasiadała jedna z moich pacjentek, pani Clark, której naj-



poważniejszym problemem psychologicznym było nadmierne litowanie się nad innymi. Pracowaliśmy wspólnie nad tym problemem od kilku miesięcy i kiedy poproszono ją o zasilenie składu ławników, doskonale już kontrolowała swoje odruchy.

Obrady ławy przysięgłych były dla pani Clark niezwykle interesującym doświadczeniem. Okazało się, że była odosobniona w swej opinii, by uznać pana Polina za winnego zarzutów oraz wyznaczyć mu wysoką grzywnę i skazać na okresowe pozbawienie wolności. Nie odczuwała litości dla podsądnego i była przekonana, iż przyzwoity wyrok sprawi, że człowiek ten dojrzeje i zacznie się zachowywać odpowiedzialnie. Pozostali ławnicy byli skłonni potraktować Polina łagodnie ze względu na niską szkodliwość czynu i niewielkie szkody materialne. To nie zadowalało mojej pacjentki, jako że o wiele bardziej zależało jej na wywarciu mocnego wrażenia na oskarżonym niż na osądzeniu go jedynie za ten jeden wypadek.

Pani Clark stwierdziła, co następuje: „Zorientowałam się, że cały skład przysięgłych rozczulał się nad podsądnym, tak jak ja zwykłam się zachowywać przez całe życie. Dobrze znałam oznaki takiego zachowania i wiedziałam, co oni myślą. Najprawdopodobniej wmawiali sobie, że ten Polin to w sumie miły facet i nie chciał spowodować tego wypadku, że na pewno wyciągnie nauczkę z tego zdarzenia, mimo że wcześniej przytrafiały mu się podobne. Wmawiali też sobie zapewne, że czuliby się nie w porządku, gdyby narazili go na poniesienie kosztów grzywny czy skazali na więzienie. Jak pan wie, ja już przez to przesłam i wiem, jak współczucie dla otoczenia może negatywnie wpłynąć na nas samych, i to do tego

stopnia, że nie wyciągamy należytych wniosków z postępowania, robiąc sobie w ten sposób krzywdę.

"Pozostali ławnicy byli zaskoczeni i oburzeni, gdy nalegałam, by uświadomić temu człowiekowi powagę jego postępowania. Chcieli, żebym im ustąpiła, ale nie dałam za wygraną. I niech pan sobie wyobrazi, po kilku godzinach dyskusji przekonałam ich wszystkich do swojego stanowiska. A najlepsze jest to, że — jak sądzę — byli zadowoleni z takiego wyroku, bo w efekcie działali dla jego dobra, nie zaś dla tymczasowego ulżenia jego doli. Przewyciężyli skłonność do kierowania się wyłącznie współczuciem i z łatwością mogli rozwiązać ten problem, podobnie jak i ja".

Pani Clark miała wszelkie powody po temu, by wypowiadać się tak autorytatywnie. Część jej problemów wychowawczych z dziećmi wynikała z tego, że nie potrafiła być wobec nich stanowcza. Narzucane im ograniczenia natychmiast wywoływały w niej frustrację. Tak więc, zamiast nalegać, żeby się uczyły, pozwalała im wychodzić z domu wieczorami. Zamiast pilnować, by ćwiczyły regularnie grę na instrumentach, dopuściła do tego, że straciły zainteresowanie muzyką. Zamiast nauczyć je czystości i porządku, sama za nie sprzątała. Ilekroć wymagała od nich jakiegokolwiek wysiłku czy odpowiedzialności, brała w niej górę litość. Dzieci wiedziały, że łatwo ustępowała, zaczęły się więc „zgrywać” na biedne i uciśnione i matka wycofywała się praktycznie z każdego nakazu. W końcu wyrosły na zepsutych i nieokrzęsanych smarkaczy, których nie potrafiła już lubić.

Pani Clark wyrządziła dzieciom wielką krzywdę. Litując się nad nimi sprawiła, że stały się bezwolne i głupie. Wchodziły jej na głowę, a w końcu nie

potrafiły radzić sobie z własnymi problemami życiowymi. Kiedy znalazła się na sali sądowej, zauważyła, że sytuacja jest analogiczna, jednakże tym razem potrafiła już zareagować stanowczo i w sposób dojrzały, a nie działać pod wpływem chwilowego impulsu. Swoją stanowczością była gotowa wyświadczyć temu człowiekowi przysługę, nawet jeśli miała narazić się ławie przysięgłych.

{W imię miłości postępujemy bardzo niesprawiedliwie. Czas już więc określić na nowo znaczenie słowa „miłość” i rozciągnąć je na troskę o kogoś w ogóle, nie zaś tylko w tym konkretnym momencie, jako że to, co może się wydawać właściwe teraz, często w przyszłości okazuje się złe. Litując się nad innymi reagujemy na zaistniałą frustrację, a nie na te, które się pojawiają w przyszłości?)

### **Litując się nad innymi sprawiamy, że zaczynają oni litować się nad sobą**

Wśród wszystkich negatywnych skutków litowania się nad innymi najgorszy jest ten, że zaczynają oni litować się nad sobą. Aby lepiej to zrozumieć, wystarczy przyjrzeć się matce spacerującej z dzieckiem w parku. Dziecko się przewraca i robi sobie krzywdę, próbuje jednak zapanować nad bólem. Matka nie wiedziała, co się stało, bo właśnie czytała książkę. Chłopiec podchodzi do matki z wyrazem bólu na twarzy, trzymając się za obtarte kolano. W chwili, kiedy matka orientuje się, co się przydarzyło, serce jej mięknie, tuli go do siebie, robi z wypadku wielką

katastrofę i daje tym samym znak, że powinien płakać, bo zapewne kolano bardzo go boli. I tak też się dzieje: chłopiec czuje dla siebie współczucie i wybucha płaczem. Jeśli scena ta powtórzy się kilkakrotnie, skutek może być tylko jeden — dziecko zaczyna litować się nad sobą.

Gdyby kobieta potrafiła powściągnąć swoją matczyną gorliwość, przyjąć ze spokojem wypadek, a nawet powiedzieć dziecku, że na pewno je boli i jeśli chce, to niech sobie popłacze — po czym spokojnie obmyć zadrapane miejsce chusteczką — pokazałaby mu zupełnie inny sposób reagowania na takie zdarzenie. Okazałaby troskę i współczucie bez nadmiernej tkliwości i rozżalania się, nie wyrządzając dziecku krzywdy. Mogłoby mu to tylko wyjść na dobre. Pierwszy sposób zachowania może natomiast spowodować opóźnienia w rozwoju emocjonalnym.

Prawda jest taka, że człowiek dość łatwo rozżala się nad sobą, lecz jeśli dochodzi do tego jeszcze miłość matczyna czy ojcowska, należy zachować ostrożność. Jeśli dziecko przez kilka ładnych lat będzie traktowało samo siebie jako „kochane biedactwo”, wówczas tak się do tego przyzwyczai, że nie będzie już umiało myśleć o innych, lecz tylko o sobie.

Jednym z najtrudniejszych przykładów na to, w jaki sposób litowanie się nad innymi prowadzi do negatywnych skutków, jest przypadek pani Bee. Była to jedna z tych dobrych matek, zawsze gotowa do poświęceń na rzecz męża i dzieci, zawsze gotowa usługiwać, odmawiała sobie wszystkiego, byle tylko niczego nie zbrakło rodzinie. Była do tego stopnia oddana całym sercem rodzinie, że z czasem ojciec i córki zaczęli myśleć, że świat obraca się wokół nich, że zadaniem

matki jest usługiwanie im i że mają prawo się oburzać, jeśli nie dostaną tego, czego chcą. Tak więc mąż ustawicznie zabawiał się w gronie kolegów, bo tak mu odpowiadało. Kiedy pewnego razu zapytała uprzejmie, czy nie mogliby czasem wyjść razem, mąż czuł się urażony, że mu się narzuca, i pani Bee miała wyrzuty sumienia, że w ogóle go o to poprosiła.

Dorabiała trochę, żeby sobie kupić coś ładnego do ubrania, zawsze jednak wydawała zarobione przez siebie pieniądze na wybrzydzące córki, które uważały, że należy im się od matki nowy ciuch na każdy sezon. Z czasem mąż i córki coraz mniej pomagali w domu, a jej prośby, żeby mąż wpłynął na zachowanie córek, nie odnosiły skutku. Nawet wówczas, gdy zauważyła, że stała się służącą we własnym domu, nadal nie potrafiła wyrazić swego oburzenia, lecz rozczulała się nad sobą i wydzwaniała do mnie, zwierając mi się z myśli samobójczych.

Moja rada była jasna i prosta: „Proszę przestać przejmować się tak bardzo tym towarzystwem. Niech sami sobie radzą. Proszę stawić im czoło. Niech się awanturują, ale nie wolno pani pod żadnym pozorem ustąpić”.

Niestety, rada była prosta, ale niewykonalna dla męczennicy z długim stażem, jaką była pani Bee. Wystarczyło, by mąż raz powiedział krótko „nie”, córki wyszły obrażone z pokoju i pani Bee znów się poddawała. Nie przyszła już do mnie na wizytę. Można z łatwością odgadnąć, że w domu wszystko pozostało bez zmian i pani Bee nadal będzie popadać w depresję z powodu roztkliwiania się nad sobą i innymi.

„To wszystko  
przez  
ciebie”

Bardzo prostym sposobem „wyłudzenia” litości jest obciążenie kogoś winą za swoje problemy. Taki ktoś powinien wtedy dostrzec, jak okropne było jego postępowanie, i ustąpić oskarżycielowi.

Pewnego razu do mojego gabinetu zgłosiła się młoda mężatka w stanie głębokiej depresji spowodowanej poczuciem winy, która ją dręczyła, gdyż — jak powiedziała — często denerwowała męża. Z tej przyczyny miała wobec niego wyrzuty sumienia. Wydawałoby się na pozór, że potrafiła trzeźwo ocenić problemy małżeńskie, ale by się upewnić, zadałem jej kilka pytań.

— Pani Shafer, czy może mi pani podać przykład tego, co ma pani na myśli?

— Jak najbardziej. W zeszłym tygodniu była u nas w domu policja i pytała o męża. Mieli nakaz aresztowania go za kradzież samochodu. Twierdzili, że samochód, który mąż kupił tydzień wcześniej, został naprawdę skradziony. Rzecz jasna, byłam zaszokowana. Po prostu nie mogłam w to uwierzyć. Okazało się jednak, że to prawda. Mąż powiedział mi, że kupił ten samochód, i wymyślił całą historię, jak drogo za niego zapłacił. Utrzymywał, że wziął pieniądze z banku, a jeśli nie wierzę, to mogę zażądać wyciągu z konta, na którym widać czarno na białym, że pobrał sumę równą zaliczce za samochód. Kiedy policja i ja przyparliśmy go do muru, mąż zaczął się upierać, że ukradł, bo ja go do tego zmusiłem.

— Kazała mu pani ukraść samochód? — zapytałem.

— Tak twierdzi. Podobno ostatnio powiedziałam, że chciałabym mieć nowy samochód, dlatego gdyby nie ja, nie czułby się zmuszony do kradzieży. Mówi, że zawsze przeze mnie robi to, czego nie chce. I chyba ma rację. W końcu, gdybym go nie poprosiła, to nie miałby innego powodu do kradzieży w sytuacji, kiedy go nie stać na kupno. Ponieważ tak to wyjaśnił, poczułam się winna, że jestem egoistką i brak mi rozważli. Przykro mi się zrobiło, że nakładam na męża taki ciężar.

Z tej niezwyklej opowieści dość jasno wynikało, że mąż był przebiegłym starym lisem. Swego czasu taka absurdalna historia wprawiłaby mnie w zdumienie, lecz teraz już nie. Dość już widziałem ludzkiej łatwowierności. Czy można uwierzyć, że pani Shafer naprawdę mówiła poważnie? Niestety, tak było.

Udało mi się uzmysłwić jej przede wszystkim, że nikogo nie można zmusić do kradzieży, chyba że przystawi mu się pistolet do skroni i zagrozi, że jeśli nie ukradnie, dostanie kulę w łeb. Nawet wtedy jednak przymus może nie zdać się na nic, jeśli zdecyduje się raczej umrzeć, niż popełnić kradzież. Po drugie, zwróciłem jej uwagę, że mężowi brak charakteru. W przeciwnym wypadku miałby odwagę powiedzieć jej, że nie stać go na samochód. Mógłby sobie wytłumaczyć, że choć żona go przez to nie szanuje, to trudno, ale to jeszcze nie katastrofa — i puścić jej niewinną uwagę mimo uszu.

Jednak stary chytrus nie uczynił tego, bo zżerała go chorobliwa ambicja i nie był w stanie przyznać się przed samym sobą, że nie jest czarodziejem ani milionerem. Mając na uwadze tę wadę jego charakteru, postawiłem jej nasuwające się logiczne pytanie: „I jak

w takiej sytuacji może pani obwiniać siebie za czyny, za które odpowiedzialność wyraźnie ponosi mąż?"

— Chyba wiem, co ma pan na myśli, ale jak mam rozumieć jego argument, że nic takiego by się nie zdarzyło, gdybym nie wspomniała o nowym samochodzie? Chyba przyzna pan, że nie doszłoby do całej sprawy, gdybym nie wspomniała, że chciałam mieć nowy samochód, prawda?

— Owszem — zgodziłem się z nią. — Być może, nie doszłoby do kradzieży. Jednak fakt, że pani o tym wspomniała, nie oznacza, że jest pani odpowiedzialna za wszystko, co się potem stało. Zgadzam się, że jest pani do pewnego stopnia odpowiedzialna pośrednio, bo wyraziła pani takie życzenie. Ale w takim razie jest jeszcze całe grono ludzi, których można częściowo obarczyć winą za kradzież i którym powinno być przykro z powodu cierpień, jakie przechodzi pani mąż.

— Kogo ma pan na myśli?

— Na przykład producenta, który wytwarza takie ładne samochody. Firmę męża, która nie płaci mu tyle, żeby mógł sobie pozwolić na drogi samochód, kiedy tylko zechce. Cały nasz układ społeczny, który każe nam płacić za to, czego pragniemy. Czyż nie są w pośredni sposób winni kradzieży dokonanej przez pani męża? Czy jednak powiedziała pani poważnie, że są za to odpowiedzialni i że to z ich powodu ukradł?

Przez jakiś czas zastanawialiśmy się jeszcze nad tym zagadnieniem. W końcu pani Shafer zaczęła pojmować moje rozumowanie i dostrzegać postępowanie męża we właściwym świetle. Po jakimś czasie zorientowała się, że jest to człowiek słaby, który chce za wszelką cenę zaskarbić sobie jej miłość, i na tyle nierozsądny, by posunąć się do wszystkiego, byleby



tylko zyskać jej szacunek. Zrozumiała też, że czuje się zbyt zagrożony, by móc ocenić obiektywnie swoje zachowanie, i że stara się wykorzystać współczucie innych, traktując najniewinniejszą wypowiedź jako pretekst, by obarczyć ich winą, a jednocześnie lituje się nad sobą.

Jeśli nauczymy się tej prawdy dość wcześnie, oszczędzimy sobie wielu zmartwień. Nikt nie może nas do niczego zmusić, chyba że przy użyciu siły fizycznej. Ludzie robią coś albo dlatego, że tak chcą, albo dlatego, że boją się odmówić, gdyż bardzo zależy im na naszej akceptacji. Tak czy inaczej, sami odpowiadają za własne postępowanie. Nie dajmy się więc obarczać winą, niech nam też nie będzie przykro z ich powodu, kiedy z własnej woli popełniają jakiś szalony czyn.

# Kilka końcowych wskazówek

1 Depresja ustąpi, nawet jeśli się o to nie staramy. .  
Nie wpadajmy więc w rozpacz, kiedy jesteśmy przygnębieni. Proszę pamiętać: po nocy zawsze przychodzi dzień. Jest to jedyna pozytywna cecha frustracji, której nie spotyka się w wypadku uczucia lęku lub gniewu. Praktycznie rzecz biorąc można być przez całe życie nieśmiałym, lęklwym czy niespokojnym, a także zawziętym, zgorzkniałym, nienawistnym i złym. W wypadku depresji zaś można zawsze liczyć na jedno: minie bez względu na to, czy się bierze lekarstwa czy nie. Minie nawet wówczas, gdy się nic nie robi.

Bez względu na to, jak fatalnie i ponuro się niekiedy czujemy, należy pamiętać, że wcześniej czy później wszystko przeminie. Można być tego całkowicie pewnym. Nie trzeba wychodzić z siebie, żeby przetrwać trudny okres. Wystarczy mieć tylko cierpliwość.

2. Myśli i sugestie zawarte w niniejszej książce zostały sprawdzone w praktyce i powinny pomóc wszystkim osobom cierpiącym na depresję na podłożu psychicznym. Dzięki ich zastosowaniu udało mi się osiągnąć pomyślne rezultaty w takich przypadkach, w których — zanim sformułowałem tę teorię depresji

— mógłbym liczyć jedynie na zrządzenie losu. Nowe podejście do zagadnienia pomogło mi przynieść ulgę w przypadkach najbardziej uporczywej depresji, jakie zdarzyły mi się w praktyce lekarskiej.

# Inne metody leczenia psychologicznego

W przypadkach przewlekłej lub ciężkiej depresji mogą być potrzebne radykalniejsze metody leczenia niż metoda samopomocy opisana w niniejszej książce. Środki farmakologiczne i terapia elektro-wstrząsowa przynoszą ulgę, lecz nie likwidują przyczyn depresji. Istotę problemu stanowią postawy i uczucia jednostki wobec samej siebie i innych. Można je zmieniać dzięki wszelkim formom psychoterapii. Oto najlepiej znane z nich:

**Psychoanaliza**, której pionierem jest Freud, rozwinięta w rozmaitych kierunkach przez Junga, Adlera i innych. Jej celem jest udzielenie pomocy w rozwiązaniu konfliktów emocjonalnych, których przyczyn dopatruje się w przeżyciach z wczesnego dzieciństwa. Wykorzystuje ona specyficzne techniki analizy podświadomości, stosowane na regularnych sesjach (zazwyczaj pięć razy w tygodniu) w ciągu kilku lat.

**Psychoterapia psychoanalityczna** (*dynamiopsychoterapia*). Psychoterapia to metoda dynamiczna bez względu na to, czy — dzięki wykorzystaniu zawartego w podświadomości materiału do rozwiązania konfliktu — dążymy do zmiany czy rozwoju osobowości. Obejmuje ona interpretację psychoanalityczną, lecz wykorzystuje również inne, mniej dogłębne i inten-

sywne metody. Klasyczna analiza może obejmować do 750 sesji.

**Psychoterapia podtrzymująca** (*supportivepsychotherapy*; termin często stosowany przez psychiatrów) oznacza psychoterapię pomagającą ludziom zrozumieć własne codzienne problemy, często ujmowane w kategoriach doznanych przeżyć, a także umożliwiającą przystosowanie się, tak aby stały się one łatwiejsze do zniesienia dla innych, nie zaś zmianę lub rozwój osobowości. Częstotliwość spotkań może być różna, czasem mogą to być nawet tylko trzy, cztery spotkania rocznie. Psychoterapia podtrzymująca stosowana jest w wielu przypadkach, kiedy pacjent nie jest w stanie lub nie chce dokonać fundamentalnej zmiany, do jakiej zmierza psychoterapia psychoanalityczna.

**Praca nad pojedynczym przypadkiem** (*casework*) obejmuje działania pracownika socjalnego zajmującego się problemami danej osoby przez dość długi czas. Jest to często ekwiwalent psychoterapii podtrzymującej, lecz może zawierać elementy dynamiczniejszych działań.

**Poradnictwo** (*counselling*), podobnie jak psychoterapia podtrzymująca i praca nad pojedynczym przypadkiem, jest próbą wspólnego z daną osobą badania problemów osobistych. Stara się ona doprowadzić do wykształcenia umiejętności radzenia sobie z potencjalnymi problemami. Poradnictwem mogą się trudnić osoby o różnych zawodach, np. nauczyciele, duchowni czy osoby specjalizujące się, w rozwiązywaniu konkretnych problemów, np. pracownicy poradni małżeńskich czy studenckich.

**Terapia behawioralna** (*behaviour therapy*) opiera się na zasadzie, że ludzie uczą się wzorców zachowań neurotycznych i że można ich również nauczyć wzorców zachowań normalnych. Dzięki stosowaniu niewielkiego elektrowstrząsu za każdym razem, ilekroć

pojawia się stan lękowy, ludzie lękliwi i niespokojni przewyciężają swoje problemy. Terapeuta może też rozluźnić lub hipnotyzować pacjenta i prosić go, by wyobraził sobie to, czego się obawia, dopóki ten stopniowo nie wyzbędzie się lęku.

**Terapia grupowa** (*group therapy*) zyskuje coraz bardziej na popularności, jako alternatywa dotychczasowych terapii indywidualnych. Na tę formę terapii składają się regularne dyskusje grupowe w obecności psychoterapeuty, który próbuje pomóc biorącym udział zrozumieć nurtujące ich problemy i wspólnie je rozwiązać. Terapia grupowa daje zwykle efekty dynamiczne i nie dla każdego może się okazać właściwa.

Wkrótce ukaza się:

Tony Lake  
*SAMOTNOŚĆ. JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ*  
Przekład z angielskiego Hanny Mizerskiej

Poradnik poświęcony powszechnemu obecnie zjawisku samotności. Wyjaśnia przyczyny tego zjawiska, analizuje jego objawy i przebieg. Każdy, kto czuje się samotny, ma dwa wyjścia: może albo próbować przezwyciężyć ten stan, albo się z nim pogodzić. W tej książce znajdziemy wiele prostych rad pomocnych w obu sytuacjach. Jej autor nie prawi morałów i nie teoretyzuje. Na podstawie swojego bogatego doświadczenia przedstawia praktyczne rozwiązania. Uświadamia, że przezwyciężenie samotności nie jest aż takie trudne, jak mogłoby się wydawać.

Wilfried Wieck  
*MĘŻCZYŻNA POZWALA KOCHAĆ. GŁÓD KOBIETY*  
Przekład z niemieckiego Agnieszki Kilijańczyk

Odważna i prowokacyjna książka psychologa niemieckiego, poświęcona analizie stosunku między kobietą a mężczyzną. Wbrew utartemu przekonaniu, że mężczyzna jest silniejszą stroną w związku z kobietą, Wieck twierdzi, iż jest przeciwnie — jest on bezsilny i słaby, to kobieta podtrzymuje go na duchu i pozwala mu funkcjonować. „Kobiety — pisze — nie zdają sobie sprawy, jakim źródłem życia dla mężczyzny jest ich praca, miłość i współczucie. Wiedzą tylko, że nie mogą liczyć na to samo ze strony swych partnerów”. Uzależnienie od kobiety, pożądanie kobiety, zazdrość o nią, niekomunikatywność mężczyzny w stosunkach z kobietą, jego bezsilność i z drugiej strony siła terapeutyczna kobiety — oto tematy tej interesującej książki, która przez dwa lata utrzymywała się na liście bestsellerów w Niemczech i osiągnęła nakład ponad pół miliona egzemplarzy.