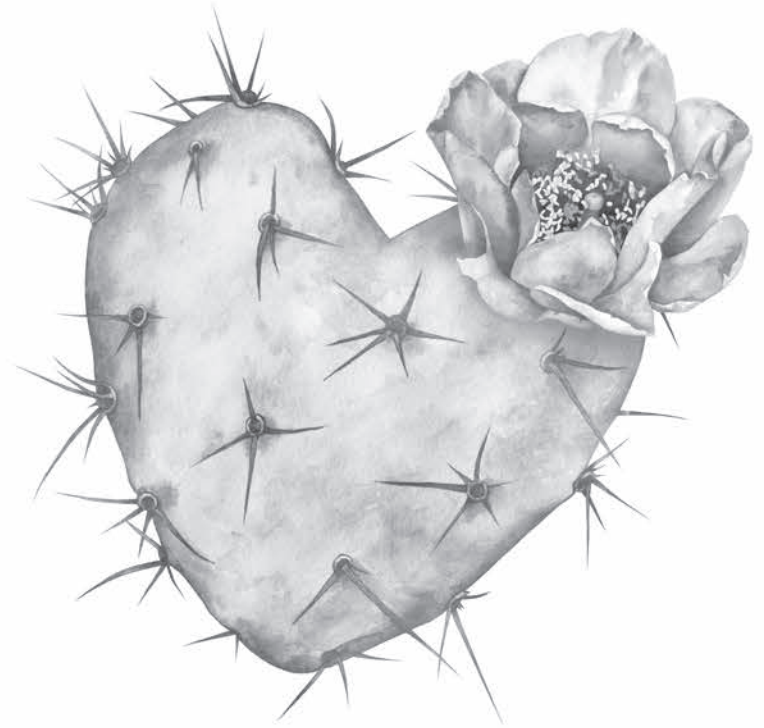


Jak przeżyć
ROZSTANIE
i zadbać o siebie

Lisa Letessier

Jak przeżyć
ROZSTANIE
i zadbać o siebie



przekład **Monika Stachura**

*Rodzicom,
Anny Cohen-Letessier
i Serge'owi Letessier*

SPIS TREŚCI

Przedmowa	13
-----------------	----

CZĘŚĆ PIERWSZA DLACZEGO TO TAK BOLI?

ROZDZIAŁ 1	
Kiedy wszystko się rozpada	21
ROZDZIAŁ 2	
W pełni uprawniona żałoba	24
ROZDZIAŁ 3	
Lęk i ból	29
ROZDZIAŁ 4	
Na pomoc, jestem na głodzie!	35
Delikatna sprawa	35
To chemia	36
Co się dzieje w naszym mózgu	38
ROZDZIAŁ 5	
Różne przyczyny rozstania	41
Na 4 takty	41
Mała typologia miłości i jej porażek	43
Co mówią naukowcy	49
A jak to wszystko ma się do ciebie?	51
Z góry skazane na niepowodzenie	55

Rozdział 6	
Czy nadal można się przyjaźnić?	57
Warunki dobrego porozumienia	58
Kiedy trzeba z tym żyć	59

Rozdział 7	
A co, kiedy są dzieci?	61

CZEŚĆ DRUGA
CHCĘ MIEĆ TO ZA SOBĄ

ROZDZIAŁ 1	
Emocje, myśli, zachowania: pożytki z terapii poznawczo-behawioralnej	69
Co dziś się dzieje w moim wnętrzu?	69
Kiedy pryska nadzieja	73
Co się dzieje w mojej głowie?	74

ROZDZIAŁ 2	
A gdyby tak zagłębić się bardziej?	
Terapia schematów	81
O co chodzi ze schematami?	81
Skąd się wzięły schematy?	83
Jak działają moje schematy?	87
Ale co to konkretnie oznacza?	89
Jak reaguję?	89
Jaki schemat noszę w sobie?	92
W jaki sposób przywiązuję się do ludzi?	113
Moje różne twarze	116

Rozdział 3	
Zaakceptować i mniej cierpieć.	
Pomoc terapii mindfulness	120

Podstawowe zasady	121
Po rozstaniu	121
Jak wyglądać ćwiczenia?	124

CZEŚĆ TRZECIA
PRZECHODZĘ DO PRAKTYKI!

1. tydzień	
Mierzę się z problemem	131
Ćwiczenie 1. Identyfikacja przyczyn i konsekwencji ...	131
Ćwiczenie 2. Body scan lub skanowanie ciała	138
Ćwiczenie 3. Calimero (30 minut)	141
2. tydzień	
Zamieniam się w detektywa	144
Ćwiczenie 1. Obserwuję siebie	144
3. tydzień	
Przyznaję, jak stoją sprawy	150
Ćwiczenie 1. Medytacja siedząca	150
Ćwiczenie 2. Operacja „Zabieram swoje zabawki”	151
4. tydzień	
Stawiam czoło!	153
Ćwiczenie 1. Myśli alternatywne albo „Jak zobaczyć sprawy z innej strony?”	153
Ćwiczenie 2. Opowieść	158
5. tydzień	
Robię detoks	167
Ćwiczenie 1. Odstawienie	167
Ćwiczenie 2. Ciąg dalszy	172
Ćwiczenie 3. Plan bezpieczeństwa	175

6. tydzień	
Otwieram oczy!	177
Ćwiczenie 1. Medytacja mindfulness na siedząco (ciąg dalszy i zakończenie)	177
Ćwiczenie 2. Lista eks	178
7. tydzień	
Odpoczywam...	187
8. tydzień	
Robię porządek w naczyniach	188
9. tydzień	
Robię selekcję	191
Ćwiczenie 1. Identyfikacja schematów	191
Ćwiczenie 2. List	192
10. tydzień	
Jestem swoją przytulanką	196
Ćwiczenie 1. Pocieszam szkraba	196
Ćwiczenie 2. Umieć wysłuchać swoje wewnętrzne dziecko	198
11. tydzień	
Domykam sprawy	200
Ćwiczenie 1. List na zamknięcie	200
Ćwiczenie 2. Arkusz podsumowania	203
12. tydzień	
Bilans	206
Ćwiczenie 1. Arkusze schematów	206
Ćwiczenie 2. Arkusz Columbo	209

CZĘŚĆ CZWARTA
KIEDY KTOŚ W TWOIM OTOCZENIU
MA ZŁAMANE SERCE. PORADY

Rozdział 1	
Jak skutecznie pomóc złamanemu sercu	217
Sześć przykazań	217
A jeśli już nie dajesz rady?	219
Rozdział 2	
Jeśli mierzysz się z trudną osobowością...	221
Paranoiczne zaburzenie osobowości	222
Histrioniczne zaburzenie osobowości	225
Zaburzenie osobowości typu borderline (osobowość chwiejna emocjonalnie)	228
Narcystyczne zaburzenie osobowości	229
Unikające zaburzenie osobowości	232
Zaburzenie osobowości o typie zależnym	234
Zaburzenie osobowości negatywistyczne	236
Zaburzenie osobowości bierno-agresywne	238
A co potem?	239
Rozdział 3	
Kiedy naprawdę zacząć się niepokoić?	241
Młodzież	242
Mężczyźni versus kobiety	243
Sygnały alarmowe	244
Na koniec	
A co teraz?	249
Bibliografia	251
Podziękowania	255

Przedmowa

Przynajmniej raz w życiu każdy z nas doświadczył rozstania. Spowodowany nim ból, przez niektórych opisywany jako prawdziwy dramat, bywa często bagatelizowany przez otoczenie, a nawet samego zainteresowanego czy wreszcie przez terapeutę, do którego się mimo wszystko zwracamy! Ileż banałów można usłyszeć w takiej sytuacji. „Jedna poszła, przyjdzie dziesięć!”, „Znajdziesz innego!” albo „Z czasem wszystko minie!” Tyle że czas jest długi, cierpienie nie do zniesienia, a czasami ból nie mija i się utrwała...

Rozpad związku nie jest czymś, co można traktować lekko, ponieważ wywołuje on złożone procesy psychiczne i może spowodować poważne konsekwencje w przyszłości.

Do pewnych rozstań doszło tak dawno, że zapominamy, iż to właśnie tamta traumatyczna historia doprowadziła do naszej dzisiejszej samotności. Dzieje się i tak, że prawie zawsze trafiamy na osoby, przez które cierpimy i które krok po kroku niszczą nasze poczucie własnej wartości. To kończy się myślami w stylu: „I tak będę sam/sama do końca życia...”, „I tak nigdy nikogo nie spotkam...”, „I tak miłość zdarza się tylko innym...”. Widzisz przyjaciół w związkach, są całkiem szczęśliwi, i zastanawiasz się, jak oni to robią,

podczas gdy ty ponosisz porażki. Jeśli jesteś kobietą, to być może odczuwasz dodatkowo tykanie zegara biologicznego, który natrętnie alarmuje: „Uwaga, termin ważności wkrótce upłynie, alert: dziecko”. I to dokłada ci lęków. Mężczyźni także to dotyczy. Nie wyrażają tego w ten sposób, odczuwają inne lęki, ale też cierpią i to cierpienie jest niezrozumiane. Do głowy mogą przyjść im takie myśli, jak: „Nie jestem stworzony do długich związków...”, „Przechłapanie...” albo „Za kilka lat będę introwertycznym starym pierdzielem...”. Mężczyźni często charakteryzują się inteligencją racjonalną, logiką. Kiedy nie rozumieją, co się dzieje, jeszcze bardziej ich to przeraża. Potrzebują pojąć, dlaczego nie wracają do równowagi, z czego to wynika, jak to działa; bez tego czują się, jakby nie byli „normalni”.

Globalnie rzecz ujmując, mężczyźni rzadziej niż kobiety proszą o pomoc. Uważają to za oznakę słabości, sądzą, że mogą „załatwić to sami”. Konsekwencje takiej postawy bywają dramatyczne. Bardziej niż przeddefiniować swoją tożsamość i zbudować całą gamę emocji, do których nie są przyzwyczajeni; zamiast zastanowić się nad tym, co się zdarzyło – wolą znieczulić się alkoholem albo narkotykami. A tymczasem rodzi się pytanie: „Co jest bardziej odważne? Zaakceptować skonfrontowanie się ze swoimi problemami i bolesnymi emocjami? Czy ich unikać?”. Gdyż niemożność zaakceptowania tego, żeby zwrócić się do kogoś po pomoc, jest unikaniem. Oczywiście nie każdy musi chodzić na terapię po rozpadzie związku, ale umiejętność przyjęcia pomocy jest siłą.

Kobiety i mężczyźni łączy strach przed powrotem do cierpienia. Rozstanie dotyka wszystkich i nie omija żadnej

grupy wiekowej. Związany z tym ból może doprowadzić do rozpaczki nie do zniesienia, niezależnie od tego, czy ma się 15 czy 70 lat. Niekiedy powoduje on ciężkie depresje albo epizody potraumatyczne. Rozstanie może również uruchomić stany lękowe, ataki paniki albo w znacznym stopniu zmniejszyć tolerancję na stres. Niektórzy, jak powiedziałam, będą szukać ukojenia w alkoholu, narkotykach albo wykazywać ryzykowne zachowania seksualne.

Istota ludzka nie jest stworzona do samotności. O ile okresy celibatu mogą być korzystne, żeby się odnaleźć, spełnić zawodowo lub osobiście, to moim zdaniem nie da się być w pełni szczęśliwym, będąc całkiem samemu, bez miłości. Miłość odżywia, daje energię. Wyzwała fizjologicznie proces szczęścia. Jej brak to wyzwanie, do którego trzeba podchodzić z należytą powagą.

Ta książka jest po to, by umożliwić ci przeżycie tego trudnego okresu bez ugrzęźnięcia po drodze, pomóc odbić się po bolesnym rozpadzie twojego związku. To przewodnik, który ma ci towarzyszyć i pomagać w doświadczaniu żałoby po zakończonej relacji, z bliskiej lub dalekiej przeszłości, ale i w zrozumieniu, dlaczego ciągle przeżywasz takie same dramaty miłosne. Dzięki zaproponowanemu programowi 12 tygodni będziesz dzień po dniu odkrywać praktyczne techniki, które pozwalają wyjść z kryzysu i nie powtarzać więcej tych samym błędów. Nauczysz się ponadto, jak pomóc bliskiej osobie, siostrze czy przyjacielowi, który z trudem wraca do siebie po rozstaniu. Ale zanim zaczniesz działać i stosować techniki, musisz zrozumieć, co się dzieje, i od tego zaczniemy.

Nie pozostaje mi nic innego niż życzyć ci powodzenia!

CZĘŚĆ PIERWSZA

Dlaczego to tak boli?



Mechanizmy mojego rozstania

Żeby podnieść się po rozstaniu, musisz najpierw zrozumieć, co się zdarzyło w relacji z byłym partnerem, dlaczego wasz związek się nie sprawdził; a także zorientować się, co teraz dzieje się z tobą. Zatem w pierwszej części przyjrzymy się bliżej rozstaniu, żeby je poznać, oswoić, co na późniejszym etapie pozwoli ci lepiej nad tym pracować.

ROZDZIAŁ 1



Kiedy wszystko się rozpada

Poczucie, że nie możesz oddychać, że w samym środku klatki piersiowej masz otwartą ranę, jakby wyrwano ci kawałek ciała, jakby rozdarło serce i płuca... Można zapytać: czy to nie lekka przesada? A tymczasem to tylko wierny opis tego, co można poczuć, gdy związek dobiega końca. Zdarza się tak, że zerwanie ujawnia lęki pierwotne, wywołując nieznośne uczucie pustki lub wrażenie nieuchronnej śmierci. Pierwotne lęki, pojawiające się na bardzo wczesnym etapie rozwoju, łączą się z poczuciem integralności ciała, z przeżyciem. Jeśli rozstanie rozbudzi je w osobie, która została porzucona, jej emocje będą bardzo silne.

Przypomnij sobie bohaterkę „Zmierzchu” Stephenie Meyer – znanej powieści, na punkcie której oszaleli nastolatki. Opisuje ona swoje uczucia po odejściu pięknego Edwarda: „Wrażenie, jakby ktoś wyciął mi dziurę w klatce piersiowej, naruszając najważniejsze organy i pozostawiając olbrzymie rany na kształt szeroko otwartych warg, które krwawiły mimo upływu czasu, było paraliżujące...”.