

Owen O'Kane

# ZOSTAŃ SWOIM TERAPEUTA



Jak w **10 minut** skutecznie poprawić nastrój i zmniejszyć niepokój dzięki prostym technikom opartym na praktyce uważności, CBT i terapii interpersonalnej

ZOSTAŃ SWOIM  
TERAPEUTA

Owen O'Kane

# ZOSTAŃ SWOIM TERAPEUTA



Jak w **10 minut** skutecznie poprawić nastrój  
i zmniejszyć niepokój dzięki prostym technikom opartym  
na praktyce uważności, CBT i terapii interpersonalnej

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Marcin Jedynak

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8272-760-9

Tytuł oryginału: *How to Be Your Own Therapist:  
Boost Your Mood and Reduce Anxiety in 10 Minutes a Day*

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.  
under the title *How to Be Your Own Therapist*

© 2022 Owen O’Kane

Translation © Wydawnictwo Vital 2024, translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.  
Owen O’Kane asserts the moral right to be acknowledged as the author of this work.  
© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Mojemu partnerowi Markowi, który uwierzył,  
że dzięki książkom zdołam pomóc wielu ludziom.*

*Dziękuję za wiarę i zagrzewanie do pisania.*

# SPIS TREŚCI

<i>Wstęp</i> . . . . .	9
------------------------	---

## CZĘŚĆ I

Rozdział 1. O co chodzi z tą całą terapią? . . . . .	21
Rozdział 2. Jaka jest twoja historia? . . . . .	35
Rozdział 3. Układanie puzzli . . . . .	55
Rozdział 4. Co dalej? . . . . .	77
Rozdział 5. Czyny przemawiają głośniej niż słowa . . . . .	93

## CZĘŚĆ II

Rozdział 6. Przygotuj się do dnia . . . . .	113
Rozdział 7. Pozostawanie w równowadze . . . . .	135
Rozdział 8. Refleksje i reset na koniec dnia . . . . .	153
Rozdział 9. Kiedy życie rzuca ci podkręcone piłki . . . . .	169
Rozdział 10. Wszystko dobre, co się dobrze kończy . . . . .	189

<i>Podziękowania</i> . . . . .	202
<i>O Autorze</i> . . . . .	203

# WSTĘP

Jestem terapeutą i jak większość kolegów i koleżanek po fachu sam uczęszczałem na terapię. Owa terapia zmieniła moje życie i wywarła na mnie wpływ tak głęboki, że postanowiłem zostać terapeutą.

Wierzę, że w tym zawodzie posiadamy moc poprawy życia każdego człowieka. Oczywiście jest pewien haczyk. Terapia nie jest ani tania, ani łatwo dostępna, a w kolejce niekiedy czeka się latami. Nie zapominajmy też, że chodzenie do specjalisty zdrowia psychicznego nadal wiąże się z pewnym piętnem. Jeśli się wahasz, spójrz na sprawy w ten sposób: czasami nasze mózgi potrzebują niewielkiej konserwacji i opieki, aby lepiej radzić sobie z wyzwaniem stawianymi przez życie. I w tym właśnie pomaga dobra terapia. To nie czarna magia ani wróżenie z fusów. Nie skończysz jako leśne dziwadło kryjące się gdzieś na dnie jaskini. Terapia wymaga odwagi, ale daje prawdziwą siłę i pozwala wieść pełniejsze życie.

Dużo myślałem o wyzwaniach związanych z pomaganiem ludziom w uzyskaniu potrzebnej im formy terapii i w pewnym

momencie doznałem olśnienia. W większości przypadków w terapii chodzi o to, aby klient wyrobił sobie „umiejętności” i „świadomość” pozwalające na stanie się swoim własnym terapeutą! Musiałem więc napisać książkę, która nauczyłaby ludzi, jak tego dokonać.

Witam w *Zostań swoim terapeutą*.

Pragnę, aby niniejsza książka stanowiła praktyczne źródło informacji dostępne dla każdego. Nie zapuszczam się tu w drobiazgową psychoanalizę.

Absolutnie szanuję odmienne metody koleżanek i kolegów po fachu, ale moja książka nie jest zawiła i nie sięga po trudny język naukowy. Ma na celu oswojenie skomplikowanych teorii i uczynienie ich użytecznymi w życiu codziennym. Pierwsza połowa książki zabierze cię w osobistą podróż terapeutyczną, w drugiej przejdziemy do codziennych dziesięciu minut auto-terapii. Bez tej pierwszej połowy codzienna praktyka nie będzie miała najmniejszego sensu. To takie stworzenie „nowego siebie”, przyspieszony kurs terapii. Z kolei na drugą połowę składa się nauka codziennej konserwacji umysłu.

Nauczę cię, jak skomunikować się z siedzącym w tobie terapeutą i jak najlepiej wykorzystać każdy dzień – niezależnie od tego, co cię spotka. Nabyte umiejętności pomogą ci lepiej funkcjonować, lepiej się czuć i żyć.

I jeszcze jedna, być może zaskakująca, uwaga – nie zamierzam cię zmieniać. Po prostu oferuję własną wiedzę i doświadczenie, ale to ty zdecydujesz, co z nimi zrobić. Księgarnie pękają w szwach od książek „guru” i specjalistów obiecujących odmienić życie czytelnika. Ja niczego nie zmienię, za to wierzę, że zrobisz to sam.



---

## GARŚĆ INFORMACJI O MNIE

Przede wszystkim jestem człowiekiem, mam swoje słabości, wady i sporo błędów na koncie, jak każdy. Z własnego doświadczenia wiem, co to znaczy być dalekim od ideału. Myślę, że to bardzo pomaga w moim zawodzie!

Zbyt wielu ludzi mówi nam, abyśmy więcej robili, kupowali i stawali się lepsi, niż jesteśmy teraz, zamiast pomagać nam zrozumieć, jak możemy lepiej żyć swoim obecnym życiem i przy mniejszym wysiłku. Do tego często wmawia się nam, abyśmy ignorowali sygnały ostrzegawcze, gdy życie staje się ciężkie. Bardzo łatwo poklepać człowieka po ramieniu, twierdząc „dasz radę!”, ale czasami nie jest to takie proste i możemy potrzebować pomocnej dłoni.

Mam podwójne wykształcenie: medyczne i psychoterapeutyczne. Zanim zostałem terapeutą, świadczyłem usługi opieki paliatywnej. Moją ostatnią pracą w publicznej ochronie zdrowia było stanowisko kierownika klinicznego ds. zdrowia psychicznego w Londynie. Obecnie prowadzę prywatny gabinet terapeutyczny w Londynie, ale spotykam się z klientami z całego świata. Prowadzę także międzynarodowe wykłady i warsztaty dotyczące zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym.

Dorastałem w Irlandii Północnej w niespokojnym czasie pełnym brutalnej przemocy między nacjonalistami i unionistami. Niełatwe dzieciństwo. Podczas własnej terapii odkryłem, że „wpisano” we mnie ciągły stan strachu i wypatrywania problemów. Do dziś pracuję nad tymi problemami.

Jestem też homoseksualny, co zaowocowało wieloma ciekawymi rozmowami podczas terapii. Bycie jednocześnie Irlandczykiem, katolikiem i gejem to istny galimatias. W czasach

mojej młodości kościół nakazywał leczyć homoseksualność. Nic dziwnego, że czułem się słaby i regularnie ulegałem potrzebie udowodnienia swojej przyzwoitości, pokazywania, że jestem porządnym człowiekiem. Terapia nauczyła mnie, że nie muszę niczego udowadniać. Zamiast tego odkryłem radość płynącą z samoakceptacji.

W tej książce podzielę się z tobą osobistymi odkryciami, których dokonałem na swój temat, aby pokazać, co jest możliwe dzięki terapii. A możliwe są prawdziwe przełomy. Prawdziwa przemiana. Jestem pewien, że osiągniesz je, czytając tę książkę.

---

## JAK DZIAŁA TA KSIĄŻKA?

### KSIĄŻKA DZIELI SIĘ NA DWIE CZĘŚCI

Rozdziały od 1 do 5 składają się na część I. To fundament, który przygotowuje cię do dziesięciu minut codziennej praktyki terapeutycznej, omówionej w części II. Będziesz potrzebował notatnika i długopisu, więc miej je zawsze pod ręką. Część I zawiera wszystko, co zwykle omawiam z klientami podczas terapii. Nie ma niestety drogi na skróty, dlatego zagrzewam do wytrwałej pracy. Ona naprawdę posiada moc zmieniania życia. Pomoże ci również zrozumieć znaczenie dziesięciu minut codziennej autoterapii. Część I porusza następujące zagadnienia:

1. Twoja „prawdziwa” historia życia.
2. Zrozumienie swojej historii i jej wpływu na twoje obecne „ja”.
3. Czego naprawdę chcesz od życia.
4. Jak terapia może pomóc ci osiągnąć to, czego chcesz.
5. Składniki niezbędne do osiągnięcia zadowolenia.

Oczywiście wyjaśnię, co mam na myśli, mówiąc o „prawdziwej” historii życia (ponieważ koncepcja ta leży u podstaw terapii).

To coś więcej niż ciąg wydarzeń ułożonych w porządku chronologicznym. Oznacza opowiadanie drugiej osobie o kluczowych wydarzeniach ze swojego życia, które były dla ciebie istotne oraz, co ważniejsze, o tym, jak się przez nie czułeś. Będzie to obejmować doświadczenia pozytywne, negatywne i wszystko pomiędzy.

Często opowiadamy sobie i innym „wyćwiczone” albo „wygładzone” wersje naszej historii, chcąc wpłynąć na to, jak ludzie nas postrzegają, a nie pokazać prawdziwych siebie. Myślę, że większość z nas koloryzuje swoje historie życiowe automatycznie, w ramach mechanizmu obronnego, w ogóle nieświadomie. Jednak rozwój osobisty zachodzi tylko wówczas, gdy jesteśmy w stanie zaakceptować rzeczywiste wydarzenia z przeszłości i wyrazić je, wraz z tym, jak się przez nie czuliśmy wtedy i jak czujemy się teraz.

Ponadto nie wystarczy po prostu opowiedzieć swoją historię. Musi ona też być sformułowana w taki sposób, abyś zdołał zrozumieć jak i dlaczego twoje dawne doświadczenia wpłynęły na dzisiejsze emocje, zachowania i sposoby myślenia. Będzie to drugi krok w tej kluczowej pracy. Powoli wszystko zacznie być bardziej zrozumiałe.

Następnie zastanowimy się, czego oczekujesz od swojej przyszłości i jak możesz urzeczywistnić tę wizję. Praca ta może wnieść niesamowite zmiany w życiu. Rozumienie, czego chcesz, jest kluczowe, inaczej grozi ci życie bez poczucia celu

Jeśli chcesz wprowadzić zmiany, tak aby oderwać się od tego, co było, i wejrzeć w to, co będzie, będzie to również wymagać odpuszczenia niektórych narzuconych sobie samemu

zasad, według których żyjesz, a które cię ograniczają. Spokojnie, przejdziemy przez to razem.

W końcowej części kluczowej pracy przyjrzymy się kilku podstawowym technikom i narzędziom samoopieki, które włączysz do dziesięciominutowej codziennej terapii.

Zrozumienie, kim jesteś, dlaczego postępujesz tak, a nie inaczej, wiedza, czego chcesz i kiedy musisz odpuścić, otworzą drogę do poczucia spokoju, kontroli i klarowności.

Rozdziały od 6 do 10 składają się na część II. W połowie książki dowiesz się, jak przeprowadzać codzienną dziesięciominutową autoterapię. Zrozumiesz, jak włączyć do codziennego życia techniki opisane w części I, a także poznasz kilka nowych. Dzięki nim zmienisz swoje życie na lepsze. To taka praca konserwacyjna. Możesz ją wykonywać tak długo, jak będzie to potrzebne. Być może codzienna autoterapia okaże się na tyle korzystna, że stanie się rytuałem każdego dnia, jak poranna kawa. Codzienna terapia pozwoli także rozwiązywać problemy, które odkryjesz w sobie podczas pracy w części I.

Powiem teraz w wielkim skrócie, jak będzie wyglądać twoja codzienna dziesięciominutowa praktyka. Wiem, że często brakuje nam czasu, dlatego podzieliłem te dziesięć minut po równo w ciągu dnia. W ten sposób, niezależnie od tego, jak bardzo jesteś zajęty, zawsze znajdziesz chwilę na autorefleksję. Chodzi o to, by te terapeutyczne „bloczki” zmieniły jakość twojego dnia, a w konsekwencji życia w ogóle.

## PRZYGOTOWANIE

**Czas trwania:** cztery minuty.

**Kiedy?** Najlepiej rano, gdy tylko znajdziesz chwilę. To trochę jak mycie zębów po śniadaniu. Wszyscy znajdujemy jakoś te kilka minut na szczotkowanie, więc

dlaczego nie mielibyśmy w ten sam sposób nadać priorytetu naszemu zdrowiu psychicznemu?

**Cel:** wyciszenie natłoku myśli i zmiana sposobu myślenia na bardziej elastyczny, adaptacyjny, pozwalający jak najlepiej przeżyć dzień.

## RÓWNOWAGA

**Czas trwania:** trzy minuty.

**Kiedy?** Po obiedzie.

**Cel:** zachowanie równowagi przez cały dzień i radzenie sobie z wszelkimi napotkanymi problemami. Regulowanie myśli i reakcji oraz dbanie o psychikę w miarę upływu dnia.

## REFLEKSJA I RESET

**Czas trwania:** trzy minuty.

**Kiedy?** Tuż przed pójściem spać, gdy czujesz się komfortowo, nie masz więcej obowiązków i nie rozprasza cię telefon.

**Cel:** wyciągnięcie wniosków z dnia i pozbycie się nieproduktywnych myśli, zapewniając sobie zdrowy sen.

Dziesięć minut codziennej autoterapii, których nauczy cię ta książka, poprawi i odmieni twoje życie. Docenisz i zaakceptujesz samego siebie. Pamiętaj jednak, że niektóre pytania, ćwiczenia i sugestie będą wymagały opuszczenia strefy komfortu. Nie da się inaczej. Terapia musi dotrzeć do naszego wrażliwego wnętrza, nie zawsze jest to przyjemne, ale za to działa. Potraktuj to jak ćwiczenie oczyszczające umysł, które pomoże ci lepiej funkcjonować.

# 6 ROZDZIAŁ

## PRZYGOTUJ SIĘ DO DNIA

**C**zy zdarzyło ci się kiedyś, że wybiegłeś z domu już spóźniony na spotkanie, potargany, w swetrze tył na przód, modląc się, by w torbie był telefon, portfel i klucze? Nie dość, że wyglądasz jakbyś przyjechał na motocyklu bez kasku, to jeszcze twój umysł pędzi w zawrotnym tempie. Wszystko wydaje się szalone i chaotyczne. Nie jesteś przygotowany na ten dzień, więc wszystko się wali jak domek z klocków lego, a na któryś z nich zaraz nadepniesz. Każdy miewa takie dni.

Następnym razem, stojąc w porannym korku, siedząc w autobusie lub pociągu, rozejrzyj się – wszyscy wyglądają na wyczerpanych. A przecież nie musi tak być.

Teraz, gdy wykonałeś już kluczową pracę, zastosujemy nowo nabytą wiedzę w codziennym życiu.

Jednym z najczęstszych błędnych przekonań dotyczących terapii jest to, że chodzi po prostu o jedną rozmowę w tygodniu. Odhaczone. Jednak terapia jest sposobem na życie i tak musi być, ponieważ życie cały czas stawia przed tobą nowe wyzwania. Kiedy opanujesz umiejętność wchodzenia gładko w życiowe zakręty, poczujesz się naprawdę wzmocniony.

Twoje dziesięć minut codziennej autoterapii to połączenie technik proaktywnych i reaktywnych, pomagających przywrócić poczucie równowagi.

W tym rozdziale skupimy się na pierwszych czterech minutach codziennej, dziesięciominutowej praktyki. Te cztery minuty pozwolą ci odpowiednio przygotować się na nadchodzący dzień.

Muszę przyznać, że nie zawsze byłem rannym ptaszkiem. Zmarnowałem mnóstwo czasu na gadanie zamiast czynów. Terapia pokazała, jak to zmienić. To, jak zaczynamy dzień, ma duży wpływ na jego pozostałą część. Potwierdzają to różne badania dotyczące uważności.

Pewnie od razu myślisz o natłoku codziennych obowiązków: budzenie dzieci, bieg do szkoły, spacer z psem, przygotowanie drugiego śniadania, dotarcie do pracy i tak dalej. A ja jeszcze mam czelność dodawać kolejny obowiązek do twojej listy! Rozumiem cię. Obiecuję jednak, że te cztery minuty zmienią na lepsze każdy aspekt twojego dnia. Jeśli możesz poświęcić kilka minut na umycie zębów i szybki prysznic, to gorąco zachęcam, abyś znalazł również chwilę na zadbanie o swój umysł. Może to nawet oznaczać rezygnację z czegoś innego, co nie jest priorytetem.

## JAK TO DZIAŁA?

Poranna rutyna u każdego człowieka jest inna, dlatego nie będę podawać dokładnego czasu działania. Proszę po prostu, abyś zmieścił te cztery kolejne minuty w pierwszych godzinach swojego dnia. Im wcześniej, tym lepiej. Mam tylko jeden warunek: znajdź na te cztery minuty ciche i prywatne miejsce, aby zapewnić sobie odpowiednią przestrzeń. Możesz nawet zamknąć się w łazience. Jeśli przeszkadza ci hałas, użyj słuchawek lub zatyczek do uszu. Znajdź właściwy czas i miejsce i pamiętaj, że myśli: „To niemożliwe”, „Nie mogę tego zrobić” lub „Nie mam czasu” w niczym nie pomagają. Wysłuchaj tego głosu w głowie i delikatnie go wyłącz.

Podczas czterech minut autoterapii omówimy cztery interesujące nas obszary. Na kilku następnych stronach przedstawię ci tło, kontekst i powody twojej codziennej praktyki autoterapeutycznej, a także „jak” się ona odbywa, więc treść na początku może się wydać nieco przytłaczająca. Nie martw się. Tylko część tekstu dotyczy „jak”: co w praktyce będziesz robić każdego dnia w ramach autoterapii.

To również nic złego, jeśli z początku przekroczysz wyznaczony czas. Proces stanie się łatwiejszy, gdy już lepiej go poznasz. Pomyśl o tym jak o niezbędnej codziennej liście kontrolnej.

Pragnę jeszcze raz powtórzyć, że chociaż codzienna autoterapia, której uczę cię w tej książce, nie zastępuje pełnego cyklu terapii ze specjalistą, poświęcenie tych czterech minut na dobry początek dnia jest o wiele lepsze niż niezrobienie niczego. Większość ludzi nie poświęca czasu na terapeutyczną samoopiekę. Jesteś więc o krok przed konkurencją.

Cztery interesujące nas obszary to:



**MINUTA 1** | Kontrola emocji – przegląd: jak się mam?

**MINUTA 2** | Strategia samoopieki zaczerpnięta z terapii skoncentrowanych na współczuciu: czego dzisiaj potrzebuję?

**MINUTA 3** | Narzędzie stosowane w terapii integracyjnej: wdzięczność i intencja

**MINUTA 4** | Technika stosowana w uważności i terapii EMDR (wyjaśnienie na stronie 132): uziemienie

---

## MINUTA 1: JAK SIĘ MAM?

Polega na rozpoznaniu, w jakim stanie emocjonalnym, fizycznym i psychicznym się znajdujesz poprzez dokładne rozważenie każdego z następujących pytań:

- Jak się dziś mam pod względem emocjonalnym? Jakie emocje są we mnie obecne, jakie dominują? W tym miejscu chcemy rozpoznać twoje emocje i pozwolić im poprowadzić cię w sposób, który przyniesie korzyści.
- Jak czuje się moje ciało? Poszukuj napięć, dyskomfortu i bólu.
- Jak się ma mój umysł? Obserwuj głośność, szybkość i jakość swoich myśli.

Za chwilę przeprowadzę cię przez proces każdego z tych „przeglądów”, ale najpierw przypomnijmy sobie, dlaczego ważne jest, aby wiedzieć, jak sobie radzimy na co dzień.

Jeśli nie wiemy, jak się czujemy, nie będziemy wiedzieć, czego nam trzeba. Jeśli nie wiemy, czego potrzebujemy, nie zdołamy odpowiednio o siebie zadbać, a to prowadzi do niepotrzebnego cierpienia.

Jeśli jesteś fanem serialu „Przyjaciele”, na pewno znasz sławetny tekst Joey’a „How you doin’ [Jak tam]? Bawi za każdym razem. Czasami przychodzi mi to do głowy, gdy pytam klienta, jak się czuje. Naturalnie unikam zadawania pytań w charakterystycznym dla Joey’a zalotnym stylu (byłoby to dość kłopotliwe dla klientów!), ale staram się unikać pytania: „Jak się czujesz?”, które według mnie jest dość banalne. Ponadto na początku terapii czasami trudno jest uzyskać dostęp do swoich uczuć i je nazwać lub możesz nie być gotowy na doświadczenie wrażliwości, która pojawia się, gdy próbujesz od razu zagłębić się w temat i przesłuchać swoje uczucia przez duże U. Prostsze pytanie zwykle daje bardziej przydatne odpowiedzi, z którymi da się pracować. Dlatego sugeruję, abyś zaczął od pytania: „Jak się mam?”, a nie „Jak się czuję?”.

Prawda jest taka, że większość ludzi nigdy nie ma czasu, aby rzucić wszystko i sprawdzić, jak się mają. Większość z nas zrywa się z łóżka i przechodzi w wypracowany przez lata tryb robociaka. Pozwól, że ujmę to inaczej. Jeśli myślisz o sobie jak o funkcjonującym organizmie, którego głównym silnikiem jest mózg, dlaczego nie miałbyś przeprowadzać codziennej konserwacji? Wątpię, by ktoś latał samolotami linii, która nie sprawdza silników przed startem. Dlaczego więc sam tego nie zrobisz, zanim zaczniesz dzień? Żadna filozofia!

### JAK SIĘ DZIŚ MAM POD WZGLĘDEM EMOCJONALNYM?

Zakładając, że znajdujesz się w cichym miejscu, bez czynników rozpraszających, sugeruję, abyś zaczął od siedzenia wygodnie, z rozstawionymi stopami, mocno opartymi na podłodze.

Zamknij oczy i połącz dłonie na sercu lub brzuchu. Położenie dłoni na częściach ciała związanych z emocjami może pomóc stać się bardziej świadomym swoich reakcji emocjonalnych.

Następnie łagodnie zadaj sobie pytanie: „Jak się dziś mamy pod względem emocjonalnym? Co się dzieje?”

Jeśli masz w sobie emocje takie jak smutek lub złość, to teraz właśnie je odkryjesz. Uważne zadawanie pytań z otwartością i współczuciem pozwala ujawnić się emocjom.

Pamiętaj, że na tym etapie nie próbujesz usunąć emocji ani nic z nimi zrobić. Chcesz po prostu potwierdzić, że tam są, bo dzięki temu zaplanujesz, jak o siebie dbać przez resztę dnia.

W drugiej minucie autoterapii zastanowimy się, jakie działania chciałbyś włączyć do swojego dnia, aby złagodzić wszelkie negatywne emocje, które odkryjesz. Na przykład, jeśli pojawił się smutek, możesz uwzględnić w swoim dniu samoopiekę, wykroczenie poza rutynę i rozmowę z bliską osobą. W ten sposób stawiasz czoła emocjom i mówisz tej części siebie: „Słyszę cię. Widzę cię. Pomogę ci”. Na razie jednak po prostu dajesz sobie nieco ukojenia.

## JAK CZUJE SIĘ MOJE CIAŁO?

Mówi się, że ciało pamięta. Oznacza to, że kiedy przeżywamy rozterki sercowe, stratę, traumę lub przeciwności losu, ból wynikający z tych doświadczeń często zostaje w ciele. Czasami jakies wydarzenie może fizjologicznie aktywować te wspomnienia, co objawia się bólem i napięciem ciała. Podobnie jak emocje, ból ten może służyć jako barometr tego, jak sobie radzimy, nawet jeśli świadomie nie zdajemy sobie sprawy z głębi naszego cierpienia.

Pomyśl o tym, kiedy usłyszysz, jak ktoś mówi, że „ma gulę w gardle”, „serce wali mu jak młot” lub „głowa mu pęka”, ale wydaje się, że nie ma logicznego tego wyjaśnienia.

Świadomie nic ich nie zdenerwowało, nie uciekł im autobus, nie naszczeakał na nich pies.

W takich przypadkach możliwe jest, że uaktywniły się u nich negatywne wspomnienia i doświadczają ich fizycznie, a nie psychicznie. To kolejne przypomnienie, że nie możemy postrzegać umysłu i ciała w oderwaniu od siebie. Badania mówią jasno – ciało i umysł są ze sobą nierozzerwalnie powiązane.

Ból związany ze wspomnieniem wymaga rozpoznania i ukojenia. Jestem przeszkolony w zakresie modelu terapii traumy zwanego EMDR (przetwarzanie i desensytyzacja za pomocą ruchu gałek ocznych). Czasami osobie po doświadczeniu silnej traumy trudno uzyskać dostęp do powiązanych z tym wspomnień. Takie osoby mogą do nich dotrzeć poprzez fizyczne doznania cielesne.

Kiedyś leczyłem młodą kobietę, którą poddawano torturom w kraju pochodzenia ze względu na orientację seksualną (aktywność seksualna pomiędzy osobami tej samej płci jest nielegalna w 69 krajach). Przejawiała wszystkie objawy ciężkiego zespołu stresu pourazowego (PTSD), ale z trudem przypominała sobie szczegóły tamtych przeżyć. Podczas leczenia zaczęła płakać i chować za siebie ręce. Wyraźnie odczuwała ból. Po pewnym czasie się uspokoiła i zakończyliśmy sesję.

Kiedy zapytałem ją o to chowanie rąk podczas płaczu, była nieco zdziwiona. Nie pamiętała, żeby to robiła. Następnie podwinęła sweter, odsłaniając liczne oparzenia zadane papierosami. Choć jej umysł nie pamiętał, żeby jej to robiono, ciało pamiętało, a niepokój wyrażał się w bólu, który odczuwała na rękach przy ponownym przeżywaniu bólu, który czuła podczas tortur. Jej trauma objawiała się fizycznie.

Co prawda jest to skrajny przykład, używam go jednak, aby pokazać, że jeśli trzymasz się negatywnych emocji lub

nie radzisz sobie z problemami, mogą one pozostać w ciele. Stwarza to dyskomfort i prowadzi do problemów ze zdrowiem fizycznym. Badania pokazują, że wiele (choć oczywiście nie wszystkie) problemów ze zdrowiem fizycznym ma podłoże psychologiczne. Nie oznacza to, że objawy fizjologiczne nie są prawdziwe. Są jak najbardziej realne. Zawsze jednak warto pamiętać o roli, jaką trudności psychologiczne, takie jak stres, strata, ból emocjonalny i trauma, mogą odegrać w powodowaniu problemów ze zdrowiem fizycznym u osób już zagrożonych lub w zaostrzaniu istniejących wcześniej objawów.

I to prowadzi nas do codziennego przeglądu ciała. Siedząc z zamkniętymi oczami, zadaj swojemu ciału to samo pytanie, które zadałeś psychice. Jak się dziś ma moje ciało?

Pozwól umysłowi przeskanować całe ciało, od stóp do głów, po prostu zauważając, co tam znajdziesz. Czy wyczuwasz napięcie? Czy gdzieś pojawia się ból? Być może odkryjesz nieoczekiwany ból lub mrowienie. Wszystko w porządku, cokolwiek odkryjesz, zawsze lepiej jest wiedzieć.

Jeszcze raz zachęcam cię do otwartości, ciekawości i współczucia. Jeśli odkryjesz problem ze swoim ciałem, zyskasz informację, jak o nie zadbać przez resztę dnia.

Na razie jednak po prostu zapewniasz swoje ciało: „Słyszę cię. Czuję cię. Pomogę ci”. Działania terapeutyczne prowadzone w ciągu dnia ułatwią uwolnienie się od bólu i pomogą zrozumieć, co ciało próbuje ci przekazać. Dojdziemy do tego później.

## JAK SIĘ MA MÓJ UMYŚŁ?

Na koniec przyjrzyj się umysłowi. Co się dziś w nim dzieje? Czy jest sporo aktywności? Czy myśli skaczą od jednej do drugiej? Czy w myślach rozwija się jakiś negatywny scenariusz? Pamiętaj, nie angażuj się. Po prostu skanuj krajobraz swojego umysłu,

aby zobaczyć, co się dzieje, nic więcej. Jak zawsze bądź otwarty, ciekawy i współczujący. Mów do swojego umysłu: „Słyszę cię. Widzę cię. Pomogę ci”. Zaskoczą cię własne odkrycia.

Kiedy w mojej głowie wiele się dzieje, nie przedłużam przeglądu i napominam się, że po prostu mam dziś sporo na głowie. Wiem, że w ciągu dnia mogę podejmować działania, które pomogą uciszyć burzę i ta wiedza niezwykle uspokaja.

I z głowy. Pierwsza z dziesięciu minut codziennej terapii dobiegła końca. Dzięki temu uniwersalnemu wglądowi w siebie, w to jak się dziś czujesz fizycznie, psychicznie i emocjonalnie, prawdopodobnie odkryłeś mnóstwo nowych informacji o sobie – informacji, których być może do tej pory nie byłeś świadomy. Niewiarygodne, że można to osiągnąć w ciągu zaledwie jednej minuty, prawda? Porównaj to z mechanicznymi odpowiedziami, które rzucamy, gdy ktoś nas pyta, jak się mamy:

- W porządku
- Dobrze
- Nieźle
- A, daj spokój (w przypadku obywateli Polski)

Te odpowiedzi nie dają żadnego wglądu w nas samych!

Teraz przechodzimy do drugiej minuty: reagowania na to, co odkryłeś podczas przeglądu.

---

## MINUTA 2: CZEGO DZISIAJ POTRZEBUJĘ?

Jak już mówiłem, jeśli chodzi o samoopiekę i współczucie wobec siebie, ludzie nie reagują najlepiej. Często widzę to

u moich klientów. Na samo wspomnienie tych dwóch zagadnień, zaczynają mi się przyglądać podejrzliwie, jakbym powiedział, że zjadłem dziś dżdżownicę. Jednak samoopieka i współczucie wobec siebie to po prostu współczesny rebranding „dbania o siebie”, czyli czegoś, co setki bardziej oświeconych kultur i społeczności z powodzeniem stosowały i stosują od mileniów.

Mówiąc dokładniej, samoopiekę postrzegam jako praktyczny akt dbania o siebie, a współczucie wobec siebie jako związaną z tym postawę. Chociaż jedno może zaistnieć bez drugiego (mogę praktycznie o siebie zadbać, ale w myślach nadal traktować się okropnie), to nie tędy droga. Opieka i współczucie muszą iść w parze. Nazywam to współczującą samoopieką: aktem troski o siebie ze współczuciem.

Fascynuje mnie nasza niechęć do bycia dla siebie współczująco samoopiekuńcym. Bycie dla siebie dobrym, zwłaszcza w kulturach zachodnich, jest powszechnie uważane za samolubne, egoistyczne, niesprawiedliwe wobec innych lub za oznakę słabości. Wyjaśnijmy sobie raz na zawsze: absolutnie tak nie jest! Traktowanie siebie z życzliwością i współczuciem, zarówno pod kątem ciała, jak i umysłu, poprawia samopoczucie ludzi wokół ciebie, a także twoje własne. Badania naukowe nad terapiami skoncentrowanymi na współczuciu i uważności oraz neuronauka wskazują, że samoopieka i współczucie wobec siebie są niezbędne, jeśli chcemy dobrze funkcjonować. Nie są wcale dobrami luksusowymi.

Opierając się na odkryciach dokonanych w pierwszej minucie autoterapii, teraz, w drugiej minucie zapraszam cię do zadania sobie pytania: czego dzisiaj potrzebuję i jak mogę podejść ze współczuciem do swoich emocji, ciała i umysłu.

## CZEGO POTRZEBUJĘ DZIŚ NA POLU EMOCJONALNYM?

Najprostszym sposobem myślenia o tym, jak najlepiej odpowiedzieć na własne potrzeby emocjonalne, jest rozważenie, jak zareagowałbyś na dziecko w potrzebie. Większość ludzi, widząc płaczące, zdenerwowane, przestraszone lub bezbronne dziecko, próbuje je pocieszyć i ukoić. To wrodzona reakcja. I tak właśnie powinniśmy starać się reagować na własne emocje (szczególnie te trudne), gdy się pojawiają.

Niezależnie od emocji, które odkryłeś podczas przeglądu, spróbuj teraz po prostu zapytać je: czego potrzebujesz? Daj im chwilę, aby przemówiły. Może się zdarzyć, że na myśl przyjdą obraz, słowo, wspomnienie, dźwięk lub nawet piosenka. Klienci często mówią, że ten proces dał im cenne spostrzeżenia. Oto kilka przykładów pojawiających się potrzeb:

- **Smutek:** potrzebuję odpoczynku. Potrzebuję swobody. Potrzebuję zostać wysłuchany. Potrzebuję przerwy.
- **Gniew:** potrzebuję coś zmienić. Potrzebuję być zrozumiany. Potrzebuję coś wyrazić.
- **Strach:** potrzebuję czuć się bezpiecznie. Potrzebuję wiedzieć, że nie jestem sam. Potrzebuję wiedzieć, że wszystko jest w porządku.
- **Samotność:** potrzebuję towarzystwa. Potrzebuję być zrozumiany. Potrzebuję wokół nowych ludzi. Potrzebuję, by ktoś mnie wysłuchał

Kiedy już wyczujesz, jakie potrzeby ujawniają twoje emocje, nadszedł czas, aby zdecydować, jakie działania współczującej samoopieki mogą pomóc ci zadbać tego dnia o swoje emocjonalne „ja”.



## JAKIE PRAKTYCZNE KROKI MOGĘ DZISIAJ PODJĄĆ, ABY POMÓC SOBIE EMOCJONALNIE?

Zastanów się, co przyniosłoby ci ulgę i poczucie komfortu. Oto kilka pomysłów na praktyczne kroki, które możesz podjąć, aby się uspokoić:

- Odpoczynek
- Dzień wolny
- Posiłek z przyjacielem
- Spacer po parku
- Obejrzenie filmu
- Ugotowanie ulubionego dania

## JAK DZISIAJ POTRAKTUJĘ SWOJE EMOCJE?

Czy będziesz dla siebie łagodny? Czy będziesz rozmawiać ze sobą spokojnie, z życzliwością i akceptacją? Czy porzucisz osądzanie, krytykę i szorstkość wobec siebie?

Zauważ, jak emocje zaczynają się uspokajać. Robią to, ponieważ pokazałeś, że je dostrzegasz, słyszysz i że pozwalasz im być takimi, jakimi są. Zostały przez ciebie zaakceptowane i otoczone troską i współczuciem. Być może coś takiego nigdy wcześniej nie miało miejsca. Ty i twoje emocjonalne ja jesteście teraz w kontakcie. To sposób na życie dający wielką siłę.

## CZEGO POTRZEBUJE DZIŚ MOJE CIAŁO?

Kiedy dokonujesz przeglądu ciała, niezależnie od tego, co w nim odkryjesz, ważne jest, aby na to zareagować. Zapytaj ciało: czego potrzebujesz?

Oto kilka przykładów od klientów, którzy opisali silne objawy fizyczne oraz co te objawy ujawniły na temat ich potrzeb:

- **Ból:** potrzebuję swobody. Potrzebuję wolności. Potrzebuję uciec. Potrzebuję odpuszczyć.
- **Napięcie:** potrzebuję się zrelaksować. Potrzebuję przestrzeni. Potrzebuję coś wyrazić.
- **Mrowienie:** potrzebuję podniesienia na duchu. Potrzebuję zrozumienia. Potrzebuję planu. Potrzebuję spokoju.

Kiedy już wyczujesz, czego potrzebuje ciało, czas zdecydować, jakie działania współczującej samoopieki mogą pomóc ci zadbać o nie tego dnia.

#### JAKIE PRAKTYCZNE KROKI MOGĘ DZISIAJ PODJĄĆ, ABY POMÓC SWOJEMU CIAŁU?

Niezależnie od twojego statusu mobilności, jakaś forma działania może pomóc wyzwolić negatywną energię zgromadzoną w ciele. Wierzę, że ruch tworzy przepływ, który pomaga odblokować „zatory”. Oto kilka pomysłów na praktyczne kroki, które możesz podjąć, aby się uspokoić:

- Ćwiczenia
- Rozciąganie
- Joga lub pilates
- Spacer lub jogging

#### JAK DZISIAJ POTRAKTUJĘ SWOJE CIAŁO?

Czy będziesz dla siebie łagodny? Czy będziesz traktować swoje ciało delikatnie, z życzliwością i akceptacją? Czy porzucisz osądzanie, krytykę i szorstkość wobec swojego fizycznego ja? Czy zasilisz swój organizm substancjami odżywczymi niezbędnymi do wspierania zdrowia?



**Owen O'Kane** – autor książek i specjalista z wykształceniem medycznym i psychoterapeutycznym. Dorastał w Belfaście podczas konfliktu w Irlandii Północnej, co uważa za ważne i niezwykle cenne doświadczenie w swojej pracy. Oprócz pisania książek, Owen prowadzi prywatny gabinet terapeutyczny, organizuje wykłady i współpracuje z mediami w zakresie problemów związanych ze zdrowiem psychicznym.

**Czy w twoim życiu dominują ciągły stres i brak motywacji?  
Powtarzające się uczucie niepokoju i stany lękowe  
utrudniają relacje z innymi? A może szukasz  
nowej ścieżki na swojej drodze rozwoju osobistego?**

W publikacji znajdziesz proste i skuteczne 10-minutowe ćwiczenia terapeutyczne, które Autor oparł na elementach terapii behawioralno-poznawczej (CBT), interpersonalnej i praktyce uważności. Poznasz szkodliwe i ograniczające schematy, które powodują ciągłą gonitwę myśli i rozterki emocjonalne.

Dowiesz się, jaką moc mają techniki oddechowe i medytacja w procesie niwelowania negatywnych skutków depresji, stanów lękowych i stresu. Stosując techniki opisane przez Autora, lepiej poradzisz sobie z codziennym stresem, pożegnasz lęki, staniesz się mniej krytyczny wobec siebie, a w twoim życiu zapanuje równowaga.

**Zostań swoim terapeutą i odzyskaj równowagę!**

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8272-760-9



9 788382 727609