

Pochwały dla książki *Pokonaj traumy z dzieciństwa*

W książce Pokonaj traumy z dzieciństwa znajdziesz wiele praktycznych porad i narzędzi, które pomogą ci rozpocząć terapię zaburzeń oraz pozbyć się poczucia odcięcia i zachowań autosabotujących. Anna odważnie dzieli się swoją osobistą historią wyjścia z otchłani rozpacz. Autorka opisuje inspirujący proces odkrywania siebie, który pomoże ci przezwyciężyć własną traumę z dzieciństwa.

– doktor **Nicole LePera**, autorka bestsellerów „New York Timesa”

Anna Runkle napisała książkę, która stanowi przystępne i cenne źródło informacji o złożonej kwestii ludzkich traum. Co więcej, prezentuje ona czytelnikowi szczegółowy plan codziennych praktyk umożliwiający poprawę samoregulacji. Właśnie tego rodzaju porad często brakuje w dyskusji na temat traumy. Anna przedstawia je czytelnikowi i ze współczuciem.

– **Patrick Teahan**, pedagog zajmujący się dziecięcą traumą,
YouTuber i gospodarz podcastu *Our Whole Childhood*

Książka Pokonaj traumy z dzieciństwa Anny Runkle to wspaniały przewodnik dla osób zmagających się z poważnymi życiowymi problemami. Analizując własne traumatyczne dzieciństwo, autorka opracowała zestaw metod, który może przysłużyć się w walce z depresją, wstrętem do samego siebie, poczuciem winy i zachowaniami autodestrukcyjnymi. Poprzez przybliżenie praktyki kreatywnego pisanie, medytacji oraz szeregu innych ćwiczeń Runkle zapewnia czytelnikowi wsparcie w postaci skutecznego planu leczenia.

– doktor **James Pennebaker**, emerytowany profesor psychologii Uniwersytetu Teksasńskiego w Austin, autor książki *Opening Up by Writing It Down*

Chcesz zmienić swoje życie? Anna Runkle zapewni ci narzędzia i plany, dzięki którym przekształcisz swoje rany w mądrość, ból w cel, a strach w miłość.

– **Robert Holden**, autor książki *Shift Happens!*

Anna jest prawdziwym lodolamaczem – jedną z tych wyjątkowych osób pełnych empatii, które nie chcą przekazywać dalej traumy pokoleniowej i pokazują, że my też możemy to zrobić. Po przejściu procesu przezwyciężenia własnej traumy, Anna potrafi opisać jej ukryte objawy, z którymi boryka się tak wiele osób. Autorka idzie o krok dalej, ucząc praktycznych ćwiczeń, których wykonywanie uzdrowi i zmieni twoje życie... Książka Pokonaj traumy z dzieciństwa nie ma sobie równych – to doskonale opracowany przewodnik napisany przez osobę, która przeżyła traumę, otrząsnęła się z jej następstw, a potem zaczęła uczyć potrzebujących praktycznego podejścia do leczenia i stylu życia.

– **Emma McAdam**, licencjonowana terapeutka małżeńska i rodzinna oraz założycielka organizacji Therapy in a Nutshell

Pokonaj traumy z dzieciństwa

Anna Runkle

Pokonaj traumy z dzieciństwa

**Samoregulacja w skutecznych ćwiczeniach
z ciałem i umysłem**

**Pozbądź się zespołu stresu pourazowego
i wewnętrznych blokad**



REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-836-1

Tytuł oryginału: *Re-Regulated. Set Your Life Free from Childhood PTSD and the Trauma-Driven Behaviors That Keep You Struck*

Copyright © 2024 by Anna Runkle
Originally published in 2024 by Hay House LLC

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, 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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Wszystkim, którzy zostali kiedyś skrzywdzeni
i pozostali niezauważeni, a także życzliwym ludziom,
którzy nas dostrzegli i nieśli nam pomoc.*

SPIS TREŚCI

<i>Wstęp</i>	11
Rozdział 1. CAŁA PRAWDA O DZIECIĘCEJ TRAUMIE	29
Rozdział 2. TERAPIA LECZENIA TRAUMY – NOWE SPOJRZENIE	59
Rozdział 3. CODZIENNA PRAKTYKA	77
Rozdział 4. NAJWAŻNIEJSZE OBJAWY DZIECIĘCEGO PTSD: ROZREGULOWANIE NEUROLOGICZNE	95
Rozdział 5. IDENTYFIKACJA I LECZENIE ZABURZONYCH ODRUCHÓW	113
Rozdział 6. ROZREGULOWANIE EMOCJONALNE	129
Rozdział 7. ODCIĘCIE	145
Rozdział 8. TRAUMA „WEWNĘTRZNA” I ZACHOWANIA AUTOSABOTUJĄCE	169
Rozdział 9. BYĆ W PEŁNI SOBĄ	189
<i>Dodatek: Najczęstsze pytania dotyczące codziennej praktyki</i>	205
<i>Przypisy</i>	234
<i>Bibliografia</i>	235
<i>Podziękowania</i>	236
<i>O Autorce</i>	238

WSTĘP

Pewnej nocy, pod koniec zimy 1994 roku, podwiozłam kobietę, którą ledwo znałam. Miałam wtedy 30 lat. Nazywała się Rachel. Niedawno dołączyła do grupy teatralnej, do której należałam, i nie miała samochodu. Zaproponowałam, że mogę odwieźć ją do domu, który okazał się być starym, podupadłym magazynem w niebezpiecznej dzielnicy Oakland.

Siedziałyśmy w samochodzie i rozmawiałyśmy przez kilka minut. Opowiadała mi historie z czasów, gdy mieszkała na ulicy, opisując piekło, przez które przeszła, kiedy po raz pierwszy wytrzeźwiała. Jej ramiona były pokryte tatuażami, a w każdym wypowiedzianym przez nią zdaniu pojawiało się jakieś przekleństwo. Mówiła w ten sposób o wszystkim – nawet o dobrych rzeczach, takich jak *Bóg*. W tamtych czasach nie wierzyłam w Boga, ale ją polubiłam.

Ukrywałam wówczas pewien sekret i kiedy moja rozmówczyni miała wysiąść z samochodu, powiedziałam jej o tym na głos: myślałam o tym, żeby nazajutrz odebrać sobie życie.

„Aha!” powiedziała, jakby to była zupełnie normalna i zrozumiała rzecz, którą słyszała setki razy. Odrzekła, że ma coś, co mogłoby mi pomóc poczuć się lepiej. Zaprosiła mnie do środka, żeby o tym porozmawiać. Zgodziłam się.

Na szczęście.

W tamtych czasach zmagalam się z czymś, co obecnie nazywamy dziecięcym PTSD, choć wtedy prawie nikt o tym nie słyszał. Zwróciłam się o pomoc do mojego lekarza i terapeuty, ale ich

podejście do mojego problemu sprawiło, że czułam się tylko gorzej. Moje życie wymykało się spod kontroli.

Wszystko zmieniło się tamtej pamiętnej nocy w magazynie Rachel, kiedy poznałam prostą technikę pisania, która pozwala natychmiast się uspokoić. Choć wtedy jeszcze nie wiedziałam na czym polega skuteczność tej metody, to ona zapoczątkowała wielką i szybką zmianę, która zaszła w moim życiu. Minęło 20 lat, zanim poznałam prawdę: byłam rozregulowana. Chociaż dopiero zaczynamy to rozumieć, rozregulowanie neurologiczne często dotyczy osób, które przeżyły w dzieciństwie traumę (zupełnie tak, jak ja). Jest to główny objaw dziecięcego PTSD, który stanowi źródło niemal każdego innego symptomu tego schorzenia.

DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA

Jeśli byłeś wykorzystywany, zaniedbywany lub doświadczałeś intensywnego, ciągłego stresu w dzieciństwie, prawdopodobnie obserwujesz niektóre z tych samych objawów co ja. Być może dopiero teraz, czytając tę książkę, dowiesz się, że wiele problemów, z którymi musiałeś się zmierzyć, da się powiązać z traumą.

Prawdopodobnie próbowałeś już wielu sposobów na uzdrowienie i poprawę codziennego funkcjonowania. Jeśli jesteś taki, jak większość z nas, twoje wysiłki zdały się na nic. Z uwagi na to, że jeszcze nie umiesz się wyregulować, metody, których próbowałeś (terapia, leki, zajęcia grupowe, ćwiczenia i inne tego typu praktyki) mogły nawet sprawić, że poczułeś się gorzej.

Problem z leczeniem traumy polega na tym, że będąc rozregulowanym trudno jest się skupić lub cokolwiek zrobić. W takim stanie poprawa może wydawać się niemożliwa. Ale istnieje lepszy sposób na uzdrowienie.

Dzięki tej książce nauczysz się, jak się ponownie *uregulować* – dowiesz się na czym polega ten proces, jak osiągnąć szybki efekt oraz dlaczego regulacja pomaga we wszystkich aspektach życia, takich jak zdrowie, relacje, emocje i koncentracja. Następnie, krok po kroku, zapoznam cię z moją radykalną metodą wyzwolenia od życiowych problemów, które w przypadku rozregulowanych osób mają tendencję do narastania.

Wiele porad zawartych w niniejszej książce wypływa ze zdrowego rozsądku, choć mogą się one wydawać sprzeczne z intuicją. Zanurzając się w lekturze, z pewnością rozpoznasz elementy zaczerpnięte z innych dyscyplin (neurobiologia, psychologia, metoda 12 Kroków bądź tradycyjne religie), ale moja metoda z pewnością nie przypomina niczego, czego zdarzyło ci się próbować.

Choć prowadzi się wiele nowych badań nad traumą, kultura leczenia bardzo powoli przyjmuje nową wiedzę. Dawne założenia i metody, takie jak terapia rozmową i leki – ich skuteczność jest od dawna kwestionowana – w świadomości społecznej pozostają jedynym „sposobem, w jaki należy leczyć traumę”. Sama jestem kimś, kto nie skorzystał na stosowaniu standardowego podejścia i podobnie jak wiele osób z klasycznymi objawami traumy, myślałam, że cała wina leży po mojej stronie.

Kiedy zdecydowałam się praktykować na własny sposób, rezultaty okazały się tak spektakularne, że szybko zaczęłam dzielić się moimi doświadczeniami z każdym, kto pragnął zdrowia. Przez następne 25 lat uczyłam setki moich znajomych, a następnie ich znajomych i całe grupy, by ostatecznie założyć własną firmę *Crappy Childhood Fairy*, która dziś ma ponad milion subskrybentów na różnych platformach – oferuję nagrania, kursy, webinaria, warsztaty, coaching oraz dostęp do przyjaznej społeczności online osób, które stosują się do moich zaleceń.

NA POCZĄTKU ŻYCIE MUSI CIĘ NAPRAWDĘ ZABOLEĆ

W pewnym sensie cieszę się, że moje sprawy potoczyły się tak źle; gdyby tak się nie stało (zakładając, że bym przeżyła), nadal byłabym rozregulowana, uwięziona, smutna i samotna – i równie przerażona jak tamtej nocy w 1994 roku, kiedy opowiedziałam Rachel historię o tym, jak bardzo beznadziejne stało się moje życie.

Kilka tygodni przed tą pamiętną nocą wracałam z kawiarni do domu w towarzystwie jednego z moich kolegów. Nagle czterech podrostków wyskoczyło z samochodu, a jeden z nich rzucił się biegiem i kopnął mojego znajomego w twarz tak mocno, że złamał mu nos. Kolejny uderzył mnie w skroń i znokautował. Następnie cała grupa kopała mnie wielokrotnie po głowie i twarzy, łamiąc mi szczękę i wybijając kilka zębów. Kiedy to się działo, nagle oprzytomniałam i zaczęłam krzyczeć. Wtedy napastnicy uciekli. Pojawili się policjanci, którzy zabrali nas do szpitala. Następnych kilka tygodni pamiętam jak przez mgłę.

W tym czasie moja matka miała raka płuc w stadium terminalnym. Zaledwie tydzień po ataku poleciałam do Tucson myśląc, że to będzie nasze ostatnie spotkanie. Spędziłam kilka dni przy jej łóżku, a kiedy musiałam już wracać, niezręcznie się pożegnałam. Moja matka siedziała ze skrzyżowanymi nogami na łóżku i paliła papierosa. Patrzyła na mnie, a ja szlochałam i krztusiłam się słowami. Powiedziałam jej, że wszystko jest w porządku i przeprosiłam za to, że przez cały czas byłam na nią zła. Na koniec wyznałam, że ją kocham. Wydawała się nieobecna. Albo nie potrafiła, albo nie chciała odpowiedzieć. Całą scenę obserwował mój ojczym. Po minucie nastała niezręczna cisza. Wzięłam walizkę i wyszłam, żeby zdążyć na samolot.

W domu moje emocje nabrały na intensywności. Już od kilku miesięcy byłam bardzo przygnębiona po tym, jak ktoś, kogo bardzo

kochałam, zerwał ze mną na dobre. Po pobiciu i chłodnym pożegnaniu z matką nie mogłam się już opanować. Ogarnęła mnie fala żalu, wściekłości i paniki. Moje uczucia były tak intensywne, że moi przyjaciele nie mogli sobie ze mną poradzić. W pracy (byłam zatrudniona w sieci klinik społecznościowych jako specjalistka od marketingu) wciąż rzucałam nieodpowiednie i dziwnie wrogie komentarze, przez które niemal nie zostałam zwolniona.

Co prawda, przed tą emocjonalną burzą byłam nieszczęśliwa, ale w codziennym życiu funkcjonowałam wystarczająco dobrze. Jednakże po dwóch miesiącach przykrości nie potrafiłam skupić myśli. Było tak źle, że nie dawałam rady przeczytać akapitu tekstu lub wybrać numeru telefonu. Moje emocje szalały i nie potrafiłam tego ukryć.

Pewnego dnia zapytałam Rachel (wciąż jesteśmy przyjaciółkami) czy jej zdaniem w tamtych czasach byłam szalona.

– Cóż, naprawdę się przestraszyłaś – powiedziała. Byłyśmy w towarzystwie grupy moich studentów, którzy nie mogli się doczekać spotkania z kobietą, która jako pierwsza pokazała mi techniki ratujące życie.

– To znaczy... byłam zestresowana? – zapytałam.

– Na maksa – odpowiedziała. Wszyscy wybuchnęli śmiechem. Nie mogli sobie mnie takiej wyobrazić.

Byłam wtedy zdesperowana. Potrzebowałam pomocy, ale nie potrafiłam jej znaleźć.

Mój ówczesny lekarz stwierdził, że skan mojego mózgu jest „w porządku” i przepisał mi Xanax. Z kolei mój terapeuta powiedział, że muszę więcej rozmawiać o tym, co mnie spotkało i kazał mi zwiększyć częstotliwość wizyt z jednej do trzech w tygodniu.

Nie wiedzieli (wtedy nie wiedział o tym nikt), że terapia i przyjmowanie leków najprawdopodobniej zintensyfikują moje objawy i nic nie będzie mi w stanie pomóc.

A było coraz gorzej. O wiele gorzej.

Wykazywałam podręcznikowe objawy przebycia traumy – kolejne objawy nakładały się niczym warstwy – związanej z niedawną napaścią, zerwaną relacją oraz znęcaniem się i zaniedbywaniem, których doświadczyłam w dzieciństwie.

Podobnie jak wiele osób, które doświadczyły trudnego dzieciństwa, zazwyczaj „radziłam sobie” z emocjami. Wierzyłam, że jestem „twarda”. Jednak nagromadzenie traumatycznych przeżyć, następujących jedno po drugim, zniszczyło chwiejną kompartmentalizację, która zamykała moje dawne rany. Kiedy tylko pojawiły się objawy dziecięcego PTSD, dżin wyskoczył z butelki. Po prostu nie potrafiłam mu w tym przeszkodzić.

CZYM JEST DZIECIĘCE PTSD?

Dziecięce PTSD to potoczne określenie złożonego zespołu stresu pourazowego (z angielskiego *complex post-traumatic stress disorder*, zwane również CPTSD), czyli zespołu objawów, których źródłem może być przewlekła ekspozycja na intensywny stres doświadczany zwykle (ale nie zawsze) w dzieciństwie (w rozdziale 1 znajdziesz szczegółowe omówienie tego zagadnienia).

Dorastałam w rodzinie dotkniętej alkoholizmem i innymi uzależnieniami. Doświadczyłam wszystkich problemów, które się z tym wiążą: przemocy, chaosu, ubóstwa, rozvodu rodziców, braku poczucia bezpieczeństwa i opieki oraz wstydu... ogromnego wstydu.

Kiedy miałam dziewięć lat, moja matka wyszła ponownie za mąż i przeprowadziliśmy się wraz z rodzeństwem do Arizony. Mój ojciec pozostał w Kalifornii, gdzie (kiedy nasz volkswagen był na chodzie) odwiedzaliśmy go kilka razy w roku. Gdy miałam

13 lat, zdiagnozowano u niego SLA. Zmarł dwa lata później. Były to kluczowe lata mojego rozwoju – właśnie wtedy rozpaczliwie potrzebowałam ojca. Nie znajdując wsparcia ze strony dorosłych, zwróciłam się ku chłopcom i często zostawałam u nich na noc. Wyobrażałam sobie, że prawdziwa miłość jakoś rozkwitnie w tych prymitywnych warunkach.

Schemat zbyt szybkiego przywiązywania się do chłopaków i trzymania się związków dłużej niż wynosi ich data ważności, towarzyszył mi nawet, gdy skończyłam 20 lat. To samo dotyczyło nawyku nadmiernego zaangażowania – przepracowywania się i stresowania (piłam mnóstwo kawy i ciągle paliłam papierosy). Aby czuć się w porządku, przez cały czas musiałam coś robić i być wystarczająco dobra.

Do czasu mojego uzdrowienia, przez 17 lat zdążyłam zaliczyć 11 różnych terapeutów, którym opowiadałam o moim okropnym dzieciństwie. Stosunkowo rzadko rozmawialiśmy o moich zachowaniach, sposobach rozładowywania gniewu i impulsywnych decyzjach związkowych, które powodowały, że partnerzy mnie porzucali.

Starałam się pracować nad sobą. Otwarcie mówiłam o swoich przeżyciach, mając nadzieję, że terapeuci zrozumieją moje problemy i pomogą mi wrócić do normalnego życia.

Kiedy ktoś naprawdę cię rozumie, od razu to czujesz. To prawdziwa ulga, która natychmiast rozpoczyna proces leczenia. Choć bardzo tego potrzebowałam, nigdy nie doświadczyłam tego na terapii. Nie poczułam się lepiej ani o jotę. Teraz wiem dlaczego.

Jak sugerują wyniki badań, wiele osób, które przeżyły traumę na wczesnym etapie rozwoju, może doświadczyć nieprzyjemnych objawów w trakcie terapii rozmową. Z pewnością może to potwierdzić wielu z nas. Niektórzy zauważyli, że sam akt mówienia

o traumatycznym zdarzeniu może zatrzymać (lub nawet odwrócić) zapoczątkowany proces leczenia. „Przez ponad sto lat każdy podręcznik psychologii i psychoterapii doradzał, że stresujące uczucia pomagają rozładować jakąś formą rozmowy o nich”, pisze doktor Bessel van der Kolk w swojej przełomowej książce *Strach ucieleśniony*¹: „Jednakże, jak już zauważyliśmy, doświadczenie traumy samo w sobie staje na przeszkodzie takiemu rozwiązaniu. Nieważne, jak wiele znajdziemy w sobie wglądu i zrozumienia, nasz racjonalny mózg z zasady nie jest zdolny do wyprowadzenia części emocjonalnej z jej własnej rzeczywistości”.

Mimo to standardowe metody leczenia zatwierdzone przez ubezpieczycieli często ograniczają cierpiących do 10 sesji terapii rozmową, a jeśli nie nastąpi poprawa (jeśli borykasz się z traumą, prawdopodobieństwo złagodzenia objawów jest znikome), lekarz wypisuje leki.

Opowiadanie o własnej traumie może być kolejnym bodźcem, który wprawia układ nerwowy w stan rozregulowania. Twoje fale mózgowe i procesy zachodzące w ciele tracą równowagę, co skutkuje pojawieniem się objawów takich jak rozkojarzenie, emocjonalne przytłoczenie i niezdolność do przetwarzania informacji. Z tego powodu znaczna część osób, które doznały dziecięcej traumy nie odnosi korzyści z terapii (jeśli w ogóle ma do niej dostęp) – lub nie jest zadowolona z jej efektów.

Jakby tego było mało, leki przepisywane osobom, które przeżyły traumę, mogą hamować *naturalną* zdolność do ponownej regulacji oraz zamykać je w rozmytej i rozemocjonowanej „pętli” boleśnie powracających wspomnień i ponurych (lub farmaceutycznie stłumionych) nastrojów.

Ze mną było tak samo. Im więcej mówiłam o uczuciach, tym gorzej się czułam. Im częściej próbowałam się uspokoić lekami, tym bardziej byłam pobudzona.

W tych okropnych miesiącach po pobiciu dzwoniłam do znajomych i wygłaszałam monologi. Znajdowałam się w jakimś transie – mówiłam przez 30 minut, po czym zdawałam sobie sprawę, że nie pamiętam, z kim rozmawiałam. Nie mogłam spać i bałam się, że tracę rozum – myślałam, że skończę w szpitalu lub na ulicy. Sądziłam, że nawet jeśli ktoś zechce mi pomóc, nie będzie mógł nic ze *mną* zrobić. Wtedy zaczęłam myśleć, że nie dam rady; uwierzyłam, że nie jestem taka jak inni – straciłam wszelką nadzieję.

I wtedy otrzymałam pomoc.

CODZIENNA PRAKTYKA

To, co Rachel pokazała mi tamtej nocy w 1994 roku – specyficzna forma pisania (rodzaj modlitwy)* – przyniosła mi natychmiastową emocjonalną ulgę. Był to sposób na wyrażenie (lub produktywnie „wyładowanie”) lękliwych, pełnych urazy myśli, które kręcą się po naszych strauumatyzowanych umysłach niczym diabeł tasmański – a następnie ich uwolnienie lub (zależnie od tego, w co wierzysz) poproszenie Boga, aby to zrobił.

Kiedy po raz pierwszy zrozumiałam, o co w tym chodzi, nie spodziewałam się, że coś tak prostego zadziała. Niemniej, kiedy wróciłam do domu, pisałam przez ponad godzinę, aż udało mi się zasnąć. Kiedy się obudziłam, z ochotą wróciłam do pisania.

* Choć Codzienna Praktyka nie jest związana z metodą 12 Kroków, tworząc mój system zaczerpnęłam z niej wiele elementów. Rachel zapoznała się z techniką pisania i stosowania Medytacji Transcendentalnej na początku lat 90-tych za pośrednictwem dawnej członkini Anonimowych Alkoholików Sylvii D. Nazywały one ten program metodą „Codziennych Kroków”. Choć większość członków AA nie praktykuje Kroków w ten szczególny sposób, robi tak kilkaset długotrwale trzeźwych osób (głównie mieszkańców USA i Wielkiej Brytanii). W rozdziale 3 i dodatkach szczegółowo opisuję korzenie Codziennej Praktyki związane z metodą 12 Kroków.

Czułam się *wspaniale*. Dzięki tej praktyce niemal natychmiast uwolniłam się od chaotycznego myślenia. Wkrótce potem, podążając za sugestią Rachel, nauczyłam się medytacji (jej zdaniem miało to uspokoić mój umysł). Każdego dnia, rano i wieczorem pisałam, a następnie medytowałam.

Z początku nadal byłam przygnębiona, ale za każdym razem, gdy pisałam lub medytowałam, mój smutek zamieniał się w upragniony spokój. Nie minęło wiele czasu, gdy objawy depresji zebrały, a znajomi zaczęli zauważać we mnie wyraźną zmianę. Po dwóch tygodniach sprawność mojej pamięci krótkotrwałej i umiejętności koncentrowania uwagi, które ucierpiały po napadzie, całkowicie wróciły do normy. Co więcej, mój umysł był jasny, uziemiony i pełen optymizmu, jak nigdy wcześniej. Moje życie posuwało się do przodu.

Zaczęłam nazywać poznane techniki (pisanie i medytację) moją „Codzienną Praktyką”. Dziś stanowią one podstawę metody, której nauczam. Pomagają one wyregulować układ nerwowy, oczyścić umysł oraz odkryć własną drogę prowadzącą do uzdrowienia (w rozdziale 3 dowiesz się, jak możesz tego dokonać).

Zapewne to, co chcę ci przekazać, może wywołać w tobie falę sceptycyzmu. Myślę, że nie ma w tym nic złego. *Kolejna bzdura o samopomocy* – właśnie to pomyślałam w chwili, gdy Rachel prosiła mnie do nauki.

Dawniej pokładałam wiarę w książki, duchowe autorytety i programy samopomocy, które dawały mi chwilową nadzieję. Jednak po wypróbowaniu danej metody zawsze pojawiał się to żenujące uczucie, którego nie mogłam się pozbyć, by następnie ustąpić miejsca rozczarowaniu.

Jeśli chodzi o Codzienną Praktykę, nigdy nie spotkało mnie rozczarowanie. Minęło już 30 lat, a techniki i zasady, których nauczyłam się od tamtej pory, dowiodły swojej skuteczności.

POCZĄTEK LECZENIA

Na sugestię Rachel zaczęłam uczęszczać na spotkania grup praktykujących metodę 12 Kroków przeznaczonych dla członków rodzin alkoholików i kontynuowałam stosowanie Codziennej Praktyki. Wkrótce zostałam mentorką kobiet, które chciały uczyć się naszych technik. To doświadczenie przyspieszyło proces mojego leczenia oraz pomogło mi w rozwoju umiejętności przemawiania i pracy grupowej.

Chociaż czułam się coraz lepiej, część moich dysfunkcyjnych zachowań zniknęła bardzo powoli. Zawsze miałam wrażenie „oddzielenia” od innych ludzi. Choć zazwyczaj byłam singielką, zdarzało mi się angażować w płytkie związki z niepraktycznymi, niedostępnymi lub niezainteresowanymi mną mężczyznami. W ostatecznym rozrachunku relacje te potęgowały moje problemy. Jednym z tych nieszczęśliwych związków było moje pierwsze, krótkie małżeństwo, którego (szczęśliwym) owocem były narodziny dwójki moich ukochanych synów.

Bycie rozwiedzioną matką pracującą jako nieubezpieczona freelancerka, która musi płacić rachunki, pomogło mi spojrzeć na mój problem z innej perspektywy: nie mogłam już dłużej pozwolić, aby nieodpowiedzialne związki rządziły moim życiem. Nie wiedziałam, co robić. Nie miałam pojęcia, jak powinna wyglądać normalność, ale *musiałam* znaleźć sposób, by do niej dążyć.

Członkowie mojej grupy praktykującej metodę 12 Kroków zdefiniowali swój problem jako „alkoholizm osoby bliskiej lub krewnego”. Choć miałam dziesiątki takich znajomych i krewnych, większość z nich już nie żyła lub nie utrzymywaliśmy ze sobą kontaktu. Niemniej mój problem nie odszedł wraz z nimi.

W związku z tym zwróciłam się o pomoc do kilku mentorów, którzy przynależeli do mojego środowiska zawodowego,

odwykowego lub duchowego. Od dawna wiedziałam, że ci ludzie mają wiele do powiedzenia na temat moralnej przemiany. Niestety, w mojej głowie byli oni zbyt bezpośredni i osądający, a perspektywa spotkania z nimi mnie przerażała. Zwyczajnie nie potrafiłam im zaufać w kwestii *mojego* uzdrowienia.

Teraz jednak sytuacja była na tyle zła, że postanowiłam otworzyć się na ich wskazówki. Nadal czytałam i pomagałam innym. Co najważniejsze, wzięłam odpowiedzialność za autodestrukcyjne wzorce zachowań, które u siebie zauważałam. Czułam, że coś we *mnie* siedzi. Instynktownie wiedziałam, że jeśli to znajdę i stanę z tym twarzą w twarzą, doznam pełnego uzdrowienia. Moje życie znów ruszyło do przodu.

Dowiedziałam się o złożonym PTSD, czytając książkę Pete'a Walkera *Complex PTSD: From Surviving to Thriving*. Autor tej pionierskiej pracy opisuje złożone zaburzenie stresu pourazowego (CPTSD) w sposób praktyczny i zrozumiały dla każdego. Ponadto, dzięki twórczości van der Kolka dowiedziałam się o roli rozregulowania neurologicznego w rozwoju objawów CPTSD.

Choć w kolejnych rozdziałach książki omawiam te kwestie bardziej szczegółowo, poniżej znajdziesz krótki wstęp na temat CPTSD.

Doświadczenie traumy na wczesnym etapie rozwoju może powodować zmiany funkcjonowania dziecięcego mózgu. Nawet w wieku dorosłym to zjawisko może zaburzać równowagę układu nerwowego w zakresie działania fal mózgowych, odczuwania emocji, funkcjonowania ciała i zachodzenia procesów poznawczych. Wszystkie stresujące wyzwalacze, które wpływają na taką osobę, mogą prowadzić do neurologicznego rozregulowania (w tej książce słowo *wyzwalacz* oznacza bodziec, który zaburza regulację). Z kolei samo rozregulowanie powoduje pojawienie się poczucia społecznego odłączenia oraz wielu innych objawów

i problemów zdrowotnych, których wcześniej nie łączono z kwestią traumy.

Kiedy patrzyłam na osobę, którą byłam, zanim nauczyłam się Codziennej Praktyki lub gdy przestawałam stosować się do jej zaleceń, rozumiałam, że *jestem podatna na rozregulowanie*. W końcu wiedziałam, dlaczego od czasu do czasu zdarza mi się wybuchać pod wpływem stresu, tracić kontrolę nad harmonogramem lub mieć problemy z koordynacją ruchową, gdy w moim życiu pojawiały się przykre sytuacje (nawet te niewielkiego kalibru). Potrafiłam to nazwać. To nie istniało tylko w mojej głowie.

Większość osób, które doświadczyły długotrwałego stresu w okresie dzieciństwa, jest podatna na rozregulowanie. W moim przypadku, przez całe życie borykałam się z serią „zstępujących” objawów traumy, które do niedawna uważałam za wady mojego charakteru. Myślałam, że jestem po prostu podła, leniwa, lekko-myślna lub zbyt zaburzona, aby coś z tym zrobić. Ale się myliłam (w większości przypadków!). Cierpiałam na CPTSD.

Zrozumiałam, że działania, które wykonywałam w ramach terapii – skupianie się na ludziach i wydarzeniach z przeszłości – w żadnym stopniu mi nie pomagały. Mój problem – oraz mój potencjał do uzdrowienia – był przez cały czas we mnie i *mojej teraźniejszości*.

W końcu znalazłam lekarstwo – Codzienną Praktykę regulowania układu nerwowego, która umożliwia prawdziwe uzdrowienie. Co więcej, miałam w sobie wielką chęć zmiany zachowań związanych z traumą, które do tej pory nieustannie wpychały mnie z *powrotem* w stan rozregulowania.

Nie mogłam się doczekać, aby podzielić się tą nowiną ze znajomymi, którzy doznali traumy. Chciałam im powiedzieć: „To się nazywa rozregulowanie! To uraz neurologiczny! *To nie nasza wina!*”.

Opowiadałam o tym tak szczegółowo, ponieważ chcę, żeby to dobrze wybrzmiało: wiele problemów, z którymi się borykasz, to normalne objawy u osób, które dorastały w otoczeniu przemocy i zaniedbań. Nic dziwnego, że masz trudności z koncentracją, punktualnością czy poczuciem komfortu wśród ludzi. Biorąc pod uwagę historię twojej rodziny i to, czego nie nauczyli cię dorośli, *to nie przypadek*, że doświadczyłeś tylu trudów.

Kiedy po raz pierwszy zrozumiałam, że cierpię na CPTSD, stałam w sypialni, trzymając w rękach książkę Pete’a Walkera. Wybiegłam z pokoju z krzykiem, wołając mojego męża (mojego *obecnego* cudownego męża). Śmiałam się i płakałam. Wstyd, który nosiłam w sobie przez całe życie, zniknął niczym ciężki płaszcz, który spadł z moich ramion.

Stosowanie wspomnianych technik pomogło mi opanować regulowanie. Kiedy tylko poznałam naturę złożonego PTSD, dosyć szybko odkryłam kolejne praktyki i zasady, które pozwoliły mi przekształcić wzorce zachowań powstrzymujące mnie przed rozwojem.

POCZĄTKI CRAPPY CHILDHOOD FAIRY

Moją metodę leczenia objawów traumy rozwijam już ponad 30 lat (nadal ją udoskonalam). Najpierw uzdrowiłam siebie, by następnie podzielić się wiedzą z innymi. Zaczęłam od rozmów w cztery oczy i spotkań grupowych w moim salonie. W 2016 roku miałam tak wiele prośb o wsparcie, że chcąc być bardziej efektywną, założyłam bloga *Crappy Childhood Fairy*. Dzięki temu mogłam zająć się pisaniem porad, które mógł znaleźć każdy, kto szukał pomocy. Kiedy nadal byłam zalewana prośbami i pytaniami, nagrałam film, w którym szczegółowo opisałam stosowane przeze mnie techniki, a następnie umieściłam go w serwisie YouTube. W miarę rozwoju

mojej metody uzdrawiania, dodawałam kolejne edukacyjne posty i nagrania. Ku mojemu zaskoczeniu, mój kanał z materiałami wideo szybko przyćmił bloga pod względem liczby subskrybentów, zdobywając popularność w różnych częściach świata. Wkrótce przekształciłam Codzienną Praktykę w kurs online. Oferowałam coraz więcej kursów, stworzyłam program członkowski, a ostatecznie zatrudniłam zespół, który pomógł mi tym wszystkim zarządzać.

Do czasu wybuchu pandemii w 2020 roku robiłam to wszystko w „wolnym” czasie. Kiedy rozpoczął się lockdown, zrezygnowałam z kariery zawodowej (w tamtym czasie byłam właścicielką firmy zajmującej się produkcją filmową) i zaczęłam pracować na pełen etat jako „The Fairy”. Nagrywałam kolejne filmy udostępniane w serwisie YouTube, tworzyłam kursy, webinaria i programy coachingowe, aż w końcu zaczęłam prowadzić warsztaty na żywo, rekolekcje i własny podcast.

Dziś moje przesłanie dociera do milionów ludzi. Oferuję im słowa zachęty i praktyczną ścieżkę uzdrowienia, którą podążać może każdy – niezależnie od stopnia dostępu do profesjonalnej pomocy.

Najbardziej pragnę zmienić podejście do leczenia traumy – chcę byśmy przestali uważać, że tylko eksperci, od których mamy być *zależni*, znają odpowiedzi na nurtujące nas pytania – i dowieść, że *każdy* z nas jest odpowiedzialny za swoje leczenie. Uważam, że to my jesteśmy władcami swojego przeznaczenia i możemy podejmować decyzje, które nadadzą sens naszemu życiu. To *ty* masz zidentyfikować swoje objawy, szukać rady ekspertów (jeśli masz na to ochotę) i pracować każdego dnia, aby zmienić swoje życie. Wierzę, że to podejście do leczenia daje cierpiącym poczucie większej sprawczości.

Jeśli wypróbowane przez ciebie metody leczenia nie zadziałały, nie poddawaj się. Pokażę ci nowe podejście, które pomoże ci wyjść z opresji. Jeśli uda ci się uśmierzyć chociaż jeden lub dwa objawy

traumy, niewykluczone, że będziesz mógł zapobiec powstawaniu problemów, które dawniej wykolejały twoje życie. A wtedy wszystko zmieni się nie do poznania.

Chcę podzielić się z tobą wizją bogatych możliwości dostępnych dla ludzi takich jak my. Moim celem jest niesienie pomocy wszystkim, którzy pragną wyzdrowieć oraz prowadzić życie pełne radości i sensu. Wyjście z traumy jest najbardziej radykalną rzeczą, jaką możemy zrobić – wkroczenie na tę ścieżkę daje siłę, aby naprawdę zmieniać świat.

Bądź otwarty na to, że potrafisz szybko i skutecznie wrócić do zdrowia. Być może myślałeś, że nie jest to możliwe, ale nie jesteś bezradny, gdyż posiadasz moc *samoleczenia*. W tej książce pokażę ci, do czego jesteś zdolny.

Kolejność poszczególnych rozdziałów nie jest przypadkowa – taki układ pomoże ci przyswoić sobie każdy krok mojej metody. Z uwagi na to, że każda lekcja rozwija zdolność do wykonania pracy opisanej w *następnym* rozdziale, zalecam, abyś trzymał się ustalonej kolejności. W wielu rozdziałach znajdziesz również listy zadań, pytania, arkusze robocze i polecenia, które pomogą ci zastosować moje metody w codziennym życiu.

Na początku zapoznasz się podstawowymi informacjami na temat złożonego PTSD oraz dowiesz się, w jaki sposób trauma wpłynęła i wpływa na twoje życie. Następnie (w rozdziale 3) poznasz sekret pisania o negatywnych myślach w ramach codziennej praktyki, która może być bardziej skuteczna niż rozmowa.

W dalszej kolejności omówię niektóre z popularnych metod leczenia, których być może próbowałeś (lub możesz jeszcze spróbować), takie jak tradycyjne modele terapii oparte na zdolnościach poznawczych lub pracy z ciałem. Skupię się na podobieństwach i różnicach tych technik w stosunku do podejścia, którego nauczam w tej książce.

Przedstawię ci wiedzę na temat rozregulowania neurologicznego – dowiesz jak rozpoznać jego objawy, co może je wyzwać i jak najszybciej wrócić do normalności. Opiszę również kilka typowych symptomów rozregulowania *emocjonalnego*, które, jeśli pozostanie nieprzepracowane, może zniszczyć związek. Co więcej, nauczę cię technik kontrolowania gwałtownych reakcji i rozwiązywania konfliktów.

Pomogę ci wyjaśnić rolę rozregulowania w powstawaniu poczucia długotrwałego odłączenia. Pokażę ci sposoby na odbudowanie zdolności do tworzenia bliskich relacji oraz budowania satysfakcjonujących związków, na jakie zasługujesz. Co więcej, rozregulowanie może być źródłem autosabotujących zachowań, typowych dla ludzi borykających się z traumą. Pomogę ci rozpocząć proces, który doprowadzi do ich zaniku.

Na koniec odkryję przed tobą wyjątkowe dary, które pozwolą ci żyć pełnią życia. Właśnie to jest prawdziwym celem uzdrowienia.

CZEGO POTRZEBUJESZ DO PRACY

- **DZIENNIK.** Przyda ci się solidny notatnik, który będziesz trzymać razem z tą książką. Będziesz zapisywać w nim wszystkie otrzymane nauki oraz postanowienia, które pomogą ci w leczeniu. Zachowaj swój dziennik tylko dla siebie. W każdym rozdziale książki znajdziesz polecenia, które musisz wykonać, przelewając swoje myśli na papier. Zachęca cię one do refleksji na temat poszczególnych lekcji i ich zastosowania w codziennym życiu.
- **LUŻNY NOTATNIK.** To tutaj będziesz pisać dwa razy dziennie stosując program Codziennej Praktyki. Po każdej sesji

wyrwiesz strony i wyrzucisz je do kosza. Ten notatnik nie musi być porządnym, gdyż nie będziesz go ponownie czytać.

- DŁUGOPIS LUB OŁÓWEK.

Jeśli chcesz wesprzeć swoją pracę nad sobą, w internecie znajdziesz wiele materiałów pomocniczych, które możesz pobrać i wydrukować. Zachęcam cię do odwiedzenia strony **re-regulated.com**.

Jak każdy z nas, potrzebujesz i zasługujesz na to, by być szczęśliwszym i zrzucić swój stary płaszcz wstydu i pesymizmu. Twoje prawdziwe życie czeka, aż staniesz się tym, kim zawsze miałeś być i dasz z siebie wszystko, co masz do przekazania światu, który rozpaczliwie cię potrzebuje.

Choć możesz jeszcze nie znać sposobów uzdrowienia, nie ma w tym nic złego. Musisz tylko zacząć. Jestem tutaj, aby z całą mocą oznajmić: **uzdrowienie jest możliwe**.

Do dzieła!