

RENATA MYCZKA



KRYZYS TO NIE KONIEC

ODKRYJ W SOBIE SIŁĘ
I ROZPOCZNIJ ŻYCIE
NA NOWO

ZŁOTE
MYŚLI

© Copyright by Złote Myśli & Renata Myczka, rok 2018

Tytuł: Kryzys to nie koniec. Odkryj w sobie siłę i rozpocznij życie na nowo

Autor: Renata Myczka

Wydanie I

ISBN: 978-83-65837-03-5

Projekt okładki: Janusz Skierkowski

Ilustracje: Magdalena Stachlewska

Redakcja: M.T. Media

Złote Myśli sp. z o.o.

44-100 Gliwice

ul. Kościuszki 1c

www.ZloteMysli.pl

e-mail: kontakt@zlotemysli.pl

Drukarnia Elpil sp z o. o.

ul. Artyleryjska 11

08-110 Siedlce

www.elpil.com.pl

Autor nie bierze odpowiedzialności za błędne decyzje podjęte na podstawie niniejszej publikacji.

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

*Tę książkę dedykuję moim dzieciom, Zosi i Piotrkowi,
by przechodząc przez różne trudy życia,
umiały stawiać czoła problemom,
jak również radzić sobie z wyzwaniami.*

*Dedykuję ją także, a może przede wszystkim tym,
którzy mierzą się obecnie z bolesnymi sytuacjami.
Niechaj treści przeze mnie napisane będą dla Was wsparciem,
rozumieniem i inspiracją, by podnieść się z „dołka”
i ruszyć do przodu.*

Spis treści

Wstęp	9
Od autorki	11
1. Czym jest kryzys?	13
2. Od stresu do kryzysu	19
Czym jest stres?	20
Czym jest stres chroniczny?	24
Od stresu do kryzysu	27
3. Przebieg i objawy kryzysu	31
Objawy kryzysu	36
4. Rodzaje kryzysów	39
5. Kryzys emocjonalny a inne zaburzenia nastroju	45
Czym jest depresja?	47
Czym jest dystymia?	49
Jak się w tym wszystkim odnaleźć?	50
6. Dlaczego ja? Dlaczego teraz?	53
Kryzys dotyka każdego w którymś momencie jego życia	54
Czy kryzys jest konieczny?	56
Przekonanie, które wzmacnia kryzys	57
Koncepcja biologiczna	58

7. Ból nie do wytrzymania	59
Ból za ból, czyli trochę o autoagresji	62
Nieświadome zwiększanie bólu	63
8. Czy to, co czuję, jest normalne?	65
Charakterystyczne emocje	67
Obezwładniająca złość	67
Głęboki smutek	69
Niszczące poczucie winy	70
Paralizujący lęk	71
Typowe poczucie bezradności	72
9. Może to wszystko samo przejdzie?	75
Ograniczające przekonania	78
10. Jak sobie pomóc?	81
Wsparcie bliskich	82
Poczucie osamotnienia	83
Błędne założenia	84
Różne rodzaje wsparcia	85
Niewłaściwi doradcy	87
Praca na przekonaniach	87
Zmiana przekonań	90
Aktywność fizyczna	92
Techniki relaksacyjne	94
Medytacja oparta na uważności	
— w przypadku stresu i lęku	96
Konstruktywne uwalnianie nagromadzonych emocji	100
Płacz	101
Krzyk	101
Modlitwa	101
Metoda pamiętnikowa/dziennik sukcesów	102
Sen	103
Wybaczenie	103

Odbudowa poczucia własnej wartości	104
Afirmacje	107
Odkrycie swoich talentów	107
Pomoc specjalistów	109
Farmakoterapia	110
11. Momenty krytyczne	115
12. Przełom w kryzysie	119
Lęk przed zmianą	120
Kurczowe trzymanie się dotychczasowych marzeń	122
Otoczenie, które nie pozwala Ci stać się kimś innym	124
13. Poszukiwanie celu	127
14. Gruntowna przemiana	139
15. I co dalej?	145
Na zakończenie	149
O autorce	151
Bibliografia	153

Wstęp

Być może zajrzałeś do tej książki, bo sam doświadczasz trudnych emocji, straty, bólu. Może jest tak, że borykasz się z sytuacjami, które Cię przerastają. A może po prostu masz już pewne wydarzenia za sobą, a jednak nadal nie potrafisz się z nimi uporać. Niezależnie od tego, co Cię tutaj sprowadza, wiedz, że w tym poradniku znajdziesz treści, które pisałam od serca i z sercem. Są one wynikiem mojego kilkuletniego doświadczenia w pracy z osobami będącymi w kryzysie, wieloletniej nauki i przeżyć własnych. Niczym bowiem nie różnię się od Ciebie, Drogi Czytelniku. Tak samo jak Ty mierzę się na co dzień z różnymi problemami, wyzwaniem przekraczającymi moje możliwości i trudnymi wydarzeniami. Tym, co jednak mogę wnieść do Twojego życia, jest konkretna wiedza i umiejętności, które — jeśli rzeczywiście je zastosujesz — z pewnością pomogą Tobie stanąć na nogi.

Zachęcam Cię, byś przeczytał tę książkę co najmniej dwukrotnie. Dlaczego? Otóż pierwszy raz zazwyczaj przeglądamy treści nieco łapczywie, tak jakbyśmy chcieli pochłonąć ogrom wiedzy jak najszybciej, by zwyczajnie sobie pomóc. To naturalne, że tak postępujemy. Przecież, jeśli doświadczamy wewnętrznego cierpienia, to zapewne zależy nam, by poczuć się lepiej. Podejście takie

nie pozwala nam jednak skupić się na szczegółach i ważnych elementach. Kiedy zatem przekartkujesz już tę publikację, wróć, proszę, do początku i uważnie przeczytaj każdą stronę. Możesz to robić, przechodząc kolejno rozdział po rozdziale, lub wybierać ten, który w danym momencie konkretnie Cię interesuje. Zważ jednak na to, że wszystkie one zostały ułożone w taki sposób, by stopniowo przeprowadzać Cię przez to, czego doświadczasz, oraz zaopatrzać Cię w wiedzę i kluczowe umiejętności.

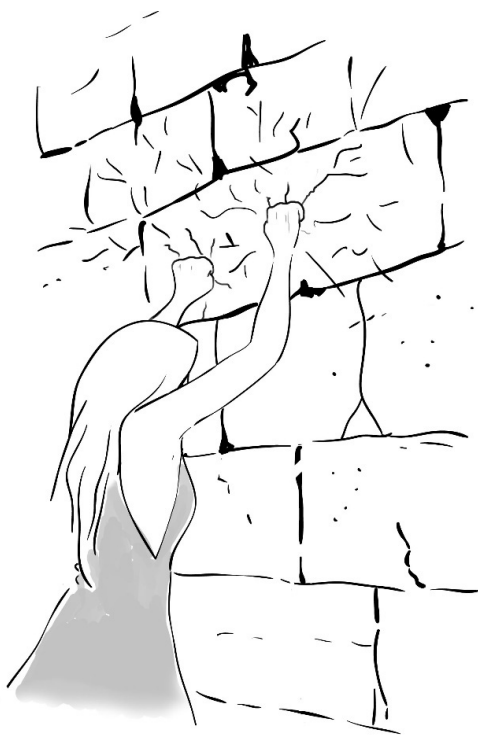
Pamiętaj przy tym, że nie o to chodzi, byś coś komuś lub sobie udowodniał, z kimś rywalizował. Chodzi tak naprawdę o to, byś zyskał siłę do działania, nadzieję na lepsze jutro oraz stopniowo odbudował swoje poczucie własnej wartości.

Skoro masz już tę książkę przy sobie i czytasz te słowa, wiedz, że jesteś na najlepszej drodze, by na nowo nadać swojemu życiu sens i zacząć po prostu normalnie żyć.

1

Czym jest kryzys?

Kryzys to nie koniec, to zaproszenie do zmian...



Kryzys jest nieodłącznym elementem naszego życia. Każdy z nas na jakimś jego etapie będzie go doznawał. Pewnie nie jest to dla Ciebie najlepsza wiadomość, bo oznacza to, że czy tego chcesz, czy nie, prawdopodobnie i Ty go kiedyś doświadczysz (albo już doświadczyłeś).

Ważne jest, byś wiedział, że nie ma jednej definicji kryzysu. Są jednak pewne cechy charakterystyczne, które mogą określić ten stan bliżej i szczegółowiej go opisać.

Kryzys pojawia się, kiedy człowiek napotka w swoim życiu przeszkodę w realizacji ważnego dla niego celu życiowego. Przeszkoda ta z punktu widzenia danej osoby przekracza jej możliwości poradzenia sobie z nią. Oznacza to, że kryzys może pojawić się u Ciebie wtedy, kiedy uznasz, że wszelkie dostępne Tobie metody sprostania danej sytuacji zawiodły i brakuje Ci alternatywnych strategii/zasobów, byś uporał się z tym, co trudne. Powoduje to stan dezorganizacji, apatii, niechęci, bezsilności. Innymi słowy: jeśli to, czego doświadczasz, lub to, co odczuwasz, **odbierzesz** jako trudność wyczerpującą Twoje zasoby poradzenia sobie z danym problemem, jest duże prawdopodobieństwo, że popadniesz w stan kryzysu.

Słowo „odbierzesz” wytuściłam tutaj nieprzypadkowo. To, czy doświadczysz kryzysu, czy też nie, zależy bowiem nie od samej sytuacji wywołującej silne i głównie nieprzyjemne emocje, ale od tego, jak Ty tę sytuację zinterpretujesz. Nie ma bowiem obiektywnych wydarzeń (oprócz tych, które bezpośrednio zagrażają Twojemu życiu lub zdrowiu), które sprawiają, że wszystkich ludzi w reakcji na nie dotyka kryzys. Pozwól, że opiszę Ci to na przykładzie utraty pracy. Wyobraź sobie, że z dnia na dzień zostały zwolnione dwie różne osoby. Nazwijmy je osobą A i osobą B. Jeśli praca dla osoby A była ogromnie ważna i stanowiła jedyne źródło jej utrzymania, a do tego osoba ta nie spo-

dziewała się jej utraty, można przypuszczać, że będzie to dla niej trudne doświadczenie. Kiedy uzna do tego, że brakuje jej możliwości poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją, istnieje duże prawdopodobieństwo, że kryzys stanie się jej udziałem. Jeśli natomiast osoba B stwierdzi, że utrata pracy może i nie jest jej obecnie na rękę, ale w sumie i tak zamierzała szukać czegoś innego, może to dla niej stać się ważnym impulsem do zmian.

Nie oznacza to jednak, że to, co przeżywasz, jest nieistotne, nieważne albo mniej znaczące. Oznacza to jedynie, że różnie reagujemy na to, co się wydarza w naszym życiu. Rozwód może być dla kogoś początkiem, a dla kogoś końcem. Wypadek może być traumą, ale można go również postrzegać jako zwyczajną lekcję życia. Śmierć bliskiej osoby może być traktowana jako zniweczenie wszelkich planów i utrata sensu dalszego istnienia, a może być także interpretowana jako naturalna kolej rzeczy i przejście do „lepszej rzeczywistości”.

**Ta sama sytuacja
może być zupełnie
inaczej odebrana
przez dwie
różne osoby.**

Pamiętaj jednak, że nikt nie ma prawa oceniać tego, co Ty czujesz i jak to przeżywasz. Jeśli coś jest dla Ciebie trudne, to takie właśnie ono jest. Będę Ci natomiast na dalszych kartach tej książki pokazywać, jak możesz pomóc samemu sobie, choćby nawet poprzez zmianę postrzegania danej rzeczy czy wydarzenia, byś znowu poczuł, że żyjesz, i by było Ci zwyczajnie łatwiej.

No dobrze, wiesz już, że to, czy popadniesz w stan kryzysu, czy nie, zależy od tego, w jaki sposób odbierzesz to, co się w Twoim życiu pojawi. Od czego jednak zależy Twoja interpretacja wydarzeń? Otóż Twoje postrzeganie tego, co się zdarza, jest zależne od Twoich przekonań, wiedzy, wcześniejszych doświadczeń życiowych, uwarunkowań genetycznych, jak również od wychowania i środowiska, w którym funkcjonujesz czy funkcjonowałeś.

Jeśli zatem dorastałeś w rodzinie, gdzie problemy nie były na bieżąco rozwiązywane, ale spychane pod dywan, nawarstwiały się, a potem były na tyle przytłaczające, że prowadziły do destrukcyjnych sposobów radzenia sobie z nimi, jest większe prawdopodobieństwo, że w swoim życiu będziesz powielał pewne schematy działania i postępowania. I odwrotnie: jeśli uczono Cię, że ze wszystkim sobie poradzisz, że problemy są po to, by je rozwiązywać, że nie ma takich sytuacji, dla których nie znalazłoby się sensowne wyjście, a do tego wykształciłeś odpowiednie poczucie własnej wartości, prawdopodobnie będziesz silniejszy „psychicznie” i wszelkie niepowodzenia będziesz traktował w kategorii wyzwania, a nie traumatycznego doświadczenia.

Żeby domknąć tematykę definicji kryzysu, chcę Cię jeszcze zachęcić do pochylenia się nad trzema istotnymi kwestiami, które ów kryzys charakteryzują i które warto, byś odnotował w swojej pamięci, a mianowicie:

1. **Każdy kryzys może być zarówno okazją, jak i zagrożeniem.** Oznacza to dla Ciebie ni mniej, ni więcej, że możesz go konstruktywnie wykorzystać. Dzięki niemu możesz nie tylko poradzić sobie z tym, co trudne, ale może on stać się dla Ciebie punktem zwrotnym, przełomowym w Twoim życiu, dzięki któremu rozwiniesz siebie, pogłębisz samoświadomość i staniesz się zwyczajnie silniejszy. Jednocześnie kryzys może być również zagrożeniem, ponieważ może przytłoczyć Cię w tak wielkim stopniu, że doprowadzi do załamania psychicznego.
2. **Kryzysy są zazwyczaj ograniczone w czasie.** To dobra wiadomość. Nie trwa on bowiem wiecznie. Jest tylko jedno „ale”. Jeśli nie będziesz szukał pomocy, jeśli go nie przepracujesz, może się on „rozlać”, czyli przerodzić w serie kryzysów, które mogą trwać nawet latami.

3. **Nie ma żadnego lekarstwa na poradzenie sobie z kryzysem „od ręki”.** Innymi słowy: nie ma tabletki, która zdziała cuda. Przykładowo: leki mogą wytlumić bolesne reakcje, ale nie rozwiążą problemu. Żebyś mógł wrócić do normalnego funkcjonowania, będziesz zwyczajnie zmuszony, by się z nim zmierzyć. Więcej na temat radzenia sobie z kryzysem znajdziesz w rozdziale 10., „Jak sobie pomóc?”.

Reasumując — nie ma jednej definicji kryzysu, a Twoje postrzeganie zdarzeń ma ogromny wpływ na to, czy go doświadczysz, czy nie. Są jednak pewne sytuacje, które relatywnie częściej niż inne sprawiają, że ludzie zostają wytrąceni ze stanu równowagi (rysunek 1.1).

Utrata pracy/ zmiana pracy/ konflikty/ mobbing
Rozwód/ rozstanie/ separacja/ problemy w związku
Przejście na emeryturę/ rentę
Długotrwałe bezrobocie
Problemy finansowe
Przewlekły stres
Wypadek komunikacyjny
Zmaganie się z chorobą
Śmierć bliskiej osoby
Nieplanowana/ zagrożona ciąża
Niemożność zrealizowania ważnego celu/ zadania
Zakończenie jakiegoś ważnego etapu w swoim życiu
Przeprowadzka
Traumatyczne doświadczenie (napaść, gwałt, itp.)

*Rysunek 1.1. Sytuacje, które mogą wywołać/spowodować kryzys
(opracowanie własne)*

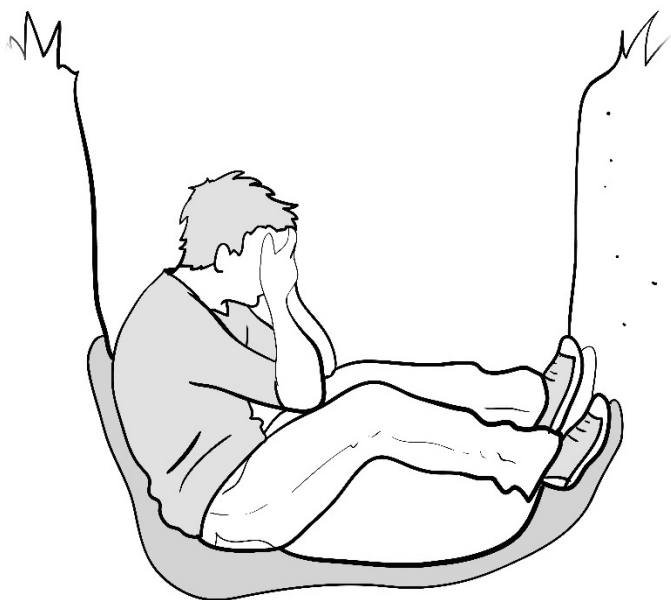
Jeśli w ostatnim czasie (w ciągu kilku tygodni, miesięcy, roku) doświadczyłeś któregoś z wyżej wymienionych wydarzeń, istnieje prawdopodobieństwo, że Twój organizm zareaguje silnym wzburzeniem emocjonalnym i znacznym pogorszeniem funkcjonowania. Pamiętaj jednak, że nie oznacza to, że kryzys na pewno stanie się Twoim udziałem.

11

Momenty krytyczne

*Jest taka cierpienia granica,
za którą się uśmiech pogodny zaczyna.*

— Czesław Miłosz



To ważny rozdział na Twojej drodze wychodzenia z kryzysu. Jeśli bowiem tutaj dotarłeś i nie pominąłeś wcześniejszych treści, to wiele już rozumiesz i prawdopodobnie masz już za sobą jakieś próby podjęcia działania w celu poradzenia sobie ze swoim cierpieniem. Być może nawet były momenty, kiedy czułeś się już znacznie lepiej. Może nawet teraz zaczynasz widzieć światło w tunelu i pojawia się pierwsza iskierka nadziei. Jeśli tak jest, to bardzo się cieszę, bo oznacza to, że zrobiłeś ogromny postęp. Jeśli jednak tak nie jest i mimo podjętych kroków masz poczucie, że Twój ból jest nadal nie do wytrzymania, i/lub pojawiają się w Tobie myśli, że „to nigdy się nie skończy”, to zatrzymaj się, proszę, na rozważaniach tego rozdziału.

Jest ważna rzecz, o której muszę Cię w tym miejscu poinformować. Otóż pisałam już, że wychodzenie z kryzysu przypomina nieco wędrówkę pod górę. Nie jest to jednak prosta ścieżka, a raczej kręta i stroma. Może się zatem zdarzyć tak, że będziesz nawet już w jej połowie, a nagle poślizgniesz się i spadniesz o kilka metrów w dół. Kiedy znowu podejmiesz działanie i uda Ci się wejść po szlaku dużo wyżej niż poprzednio, nagle, jakimś dziwnym trafem, potkniesz się o kamień, skręcisz nogę i stoczysz się, ponownie wpadając w dołek. Ten proces powtórzy się zapewne kilkakrotnie, zanim cały obolały, ale i dojrzały wewnętrznie dotrzesz na szczyt. Innymi słowy: chcę Ci powiedzieć, że nie ma prostego sposobu uporania się z bolesnymi wydarzeniami. Jeśli robisz dwa kroki do przodu i jeden do tyłu, jest naprawdę dobrze. Oznacza to, że idziesz we właściwym kierunku. Nie miej zatem sobie za złe, nie obwiniaj się za to, a już na pewno nie poddawaj, jeśli w którymś momencie swojej wędrówki będziesz mieć poczucie, że nie tylko stoisz w miejscu, ale cofnąłeś się do punktu wyjścia. Tak naprawdę nigdy nie wracamy do bazy startowej, a nasz wysiłek nie idzie na marne. Podejmując

bowiem różne czynności zmierzające do uporania się z cierpieniem, zdobywamy potrzebny czas, siłę, wiedzę i doświadczenie, które są niezbędne, by w odpowiednim dla nas momencie wyjść na prostą.

Drugi ważny element to czas wychodzenia z kryzysu, który dokładnie nie jest nam znany. Wiesz już z poprzednich rozdziałów, że zazwyczaj trwa on do kilku miesięcy, ale dane te są orientacyjne. Dużo zależy bowiem od Twoich osobistych właściwości, predyspozycji, wcześniejszych doświadczeń życiowych, ale przede wszystkim od tego, na ile się mobilizujesz i podejmujesz jakieś aktywności w celu pomocy sobie. Oczywiście zdajesz sobie sprawę, że przedłużający się okres wewnętrznych emocjonalnych tortur jest wykańczający, że możesz być już u kresu wytrzymałości, odczuwać bezsilność i mieć ochotę zwyczajnie się poddać. Problem tylko w tym, że być może właśnie wtedy, kiedy będziesz zaledwie o krok od dotarcia do celu, chmury przesłonią Ci horyzont, a Ty, nie będąc tego zupełnie świadomym, podejmiesz decyzję o zawieszeniu broni i zaprzestaniu działań. Właśnie dlatego zachęcam Cię do kontynuacji drogi, byś nie przeoczył kluczowego dla siebie momentu. Jesteś wyczerpany? To naturalne. Odpocznij zatem na szlaku, a kiedy poczujesz dopływ wewnętrznej energii, po prostu rusz dalej.

Z życia wzięte

Jan (42 lata) skontaktował się ze mną w trakcie rozpadu swojego małżeństwa. Był podłamany tym, że jego życie diametralnie się zmieniło, jednak najbardziej wykańczała go sytuacja trwającej od ponad dwóch lat walki w sądzie. Spór dotyczył zarówno orzeczenia o winie, jak i podziału majątku czy opieki nad dziećmi. Kiedy zbliżała się kolejna sprawa i Jan miał nadzieję, że cały proces wreszcie się zakończy, okazywało się, że adwokat żony

wnosił nowe wnioski, apelacje, które automatycznie oddalały potencjalne rozwiązanie o następnych kilka miesięcy. I tak kilkakrotnie. Taki stan rzeczy sprawiał, że Jan miał poczucie, że nie może wykonać żadnego ruchu w celu wyplątania się z obciążających go psychicznie i materialnie okoliczności. Był przekonany, że dopóki nie uzyska formalnie rozwodu z żoną, dopóki nie uporządkuje kwestii materialnych, dopóty jest skazany na życie w zawieszeniu. Uwięzany finansowo i emocjonalnie, nie wiedząc, na czym stoi, nie umiał sobie na nowo ułożyć życia. Ponieważ sytuacja wydawała się patowa, mężczyzna podupadał na zdrowiu, coraz głębiej wierząc, że to nigdy się nie skończy. Dopiero wtedy, kiedy zdał sobie sprawę, że aby iść do przodu, musi odpuścić i przestać skupiać się na tym, czego zmienić nie może i na co nie ma wpływu, nastąpił znaczący przełom w kryzysie. Odkrycie to sprawiło, że mimo iż prawnie sytuacja Jana nie zmieniła się jeszcze przez jakiś czas, on mógł rozpocząć proces zdrowienia. (Więcej na temat odpuszczania znajdziesz w rozdziale 12., „Przełom w kryzysie”).