



Corinna Feldmann

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



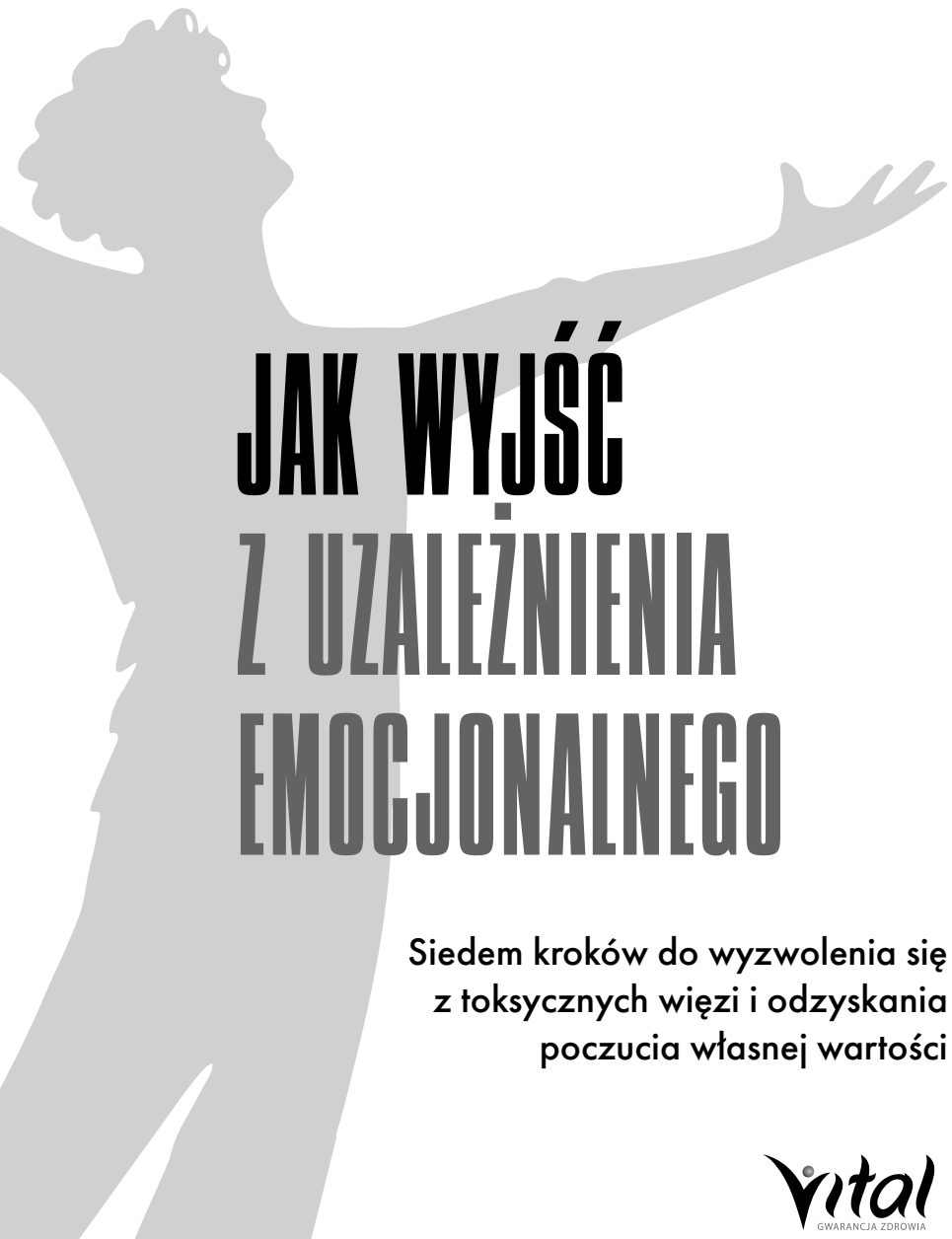
JAK WYJŚĆ Z UZALEŻNIENIA EMOCJONALNEGO

Siedem kroków do wyzwolenia się
z toksycznych więzi i odzyskania
poczucia własnej wartości



JAK WYJŚĆ Z UZALEŻNIENIA EMOCJONALNEGO

Corinna Feldmann



JAK WYJŚĆ Z UZALEŻNIENIA EMOCJONALNEGO

Siedem kroków do wyzwolenia się
z toksycznych więzi i odzyskania
poczucia własnej wartości

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Maria Stożek-Dahl

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-046-0

Tytuł oryginału: *Mein Weg aus der emotionalen Abhängigkeit: Wie Sie in 7 Schritten Grenzen setzen, Verlustangst auflösen und toxische Beziehungen überwinden - inkl. 30-Tage-Unabhängigkeits-Challenge*

Copyright © 2025
First published in Germany by Edition Lunerion

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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. Dłożono 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



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 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Niezależność emocjonalna	9
Tu zaczyna się twoja podróż	9
Wyjaśnienie i zrozumienie problemu	11
Czym jest zależność emocjonalna?	11
Mechanizmy psychologiczne zależności emocjonalnej	15
Teoria przywiązania według Johna Bowlby'ego	15
Kontyngencja poczucia własnej wartości	29
Lęk przed porzuceniem	32
Współzależnienie	34
Osłabiona zdolność samoregulacji	36
Negatywne przekonania	41
Utrata autonomii	44

Niepewność i brak wiary we własne możliwości	45
Objawy i skutki zależności emocjonalnej	46
Czy mam problem z zależnością emocjonalną?	61
Niezależność emocjonalna jako cel	68
Krok 1: Rozpoznanie. Pierwszy krok ku wolności	75
Pierwsze przemyślenia	76
Rozpoznanie emocjonalnych bodźców wyzwalających	79
Autorefleksja za pomocą pytań: 5 razy dlaczego	80
Identyfikacja i transformacja własnych przekonań . . .	83
Pisanie dziennika jako narzędzie w nabywaniu wolności emocjonalnej	91
Krok 2: Wzmocnij poczucie własnej wartości.	
Kim tak naprawdę jestem?	95
Tworzenie pozytywnych afirmacji	98
Prowadzenie dziennika sukcesów	103
Badanie empatii wobec samego siebie	106
Pielęgnowanie rytuałów miłości do samego siebie . . .	108
Krok 3: Stawianie granic.	
Odwaga, aby powiedzieć <i>nie</i>	115
Ustawienia osób	121

W poszukiwaniu śladów.	
Jakie granice zostają naruszone?	124
Ćwiczenie stawiania granic – część 1	126
Ćwiczenie stawiania granic – część 2	127
Ćwiczenie mówienia nie	128
Komunikowanie potrzeb	129
Wzmacnianie granic dzięki wizualizacji	131

Krok 4: Przejmowanie odpowiedzialności

za własne emocje	133
Ćwiczenie uważności	139
Przejmowanie odpowiedzialności za własne uczucia	148

Krok 5: Uczenie się bycia ze sobą sam na sam.

Twoim najlepszym towarzyszem jesteś ty sam	151
Świadome spędzanie czasu sam na sam	154
Bycie sam na sam jako szansa	155
Prowadzenie rozmów sam ze sobą	158

Krok 6: Podejmowanie decyzji.

Czego tak naprawdę chcę?	163
Ćwiczenie intuicji	165
Ćwiczenie zdolności podejmowania decyzji krok po kroku	168

Świadome podejmowanie decyzji i akceptacja związanych z tym konsekwencji	170
---	-----

Krok 7: Radzenie sobie z sytuacjami konfliktowymi.

Otwarta i zdecydowana komunikacja	175
Nieunikanie konfliktów	178
Przekazywanie informacji za pomocą słowa <i>ja</i>	181
Zachowanie spokoju emocjonalnego	183

Bonus: 30-dniowe wyzwanie.

Cel: niezależność emocjonalna	187
1. tydzień: Poznawanie siebie i praca nad poczuciem własnej wartości	187
2. tydzień: Stawianie granic i regulacja własnych emocji	189
3. tydzień: Bycie ze sobą sam na sam i zdolność podejmowania decyzji	190
4. tydzień: Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów	192

Pokonywanie trudności

i obieranie niewygodnych ścieżek	195
---	------------

Niezależność emocjonalna

TU ZACZYNA SIĘ TWOJA PODRÓŻ

Jeśli trzymasz tę książkę w ręku, chcę ci najpierw pogratulować – oznacza to, że zrozumiałeś, że masz problem, i zależy ci, żeby to zmienić. Być może to przekonanie nie jest jeszcze wystarczająco silne. Masz raczej poczucie, że twoje odczucia nie są takie, jakie powinny być. I że nie jest to dla ciebie dobre. W twoim otoczeniu są przyjaciele lub bliska ci osoba, które już poruszyły ten temat, co sprawiło, że zacząłeś się martwić. Nie ma znaczenia, jak to wyglądało. Pierwszy i najważniejszy krok został wykonany – skierowanie na siebie pytającego spojrzenia i krytyczna myśl: **być może jest coś na rzeczy.**

To **coś** oznacza w tym przypadku zależność emocjonalną. Kolejne słowa, które w ostatnich latach stały się modnym pojęciem w magazynach, blogach i forach internetowych. Z drugiej strony zwracają one uwagę na pewien poważny problem. Osoba żyjąca w stanie zależności emocjonalnej podporządkowuje całe swoje życie komuś innemu i w ten sposób odmawia sobie możliwości stania się stabilnym, szczęśliwym i pewnym siebie człowiekiem, który żyje zgodnie z własnymi życzeniami, marzeniami

i potrzebami. Jest to palący temat, ale też delikatny – i na pewno skomplikowany. Jakie są granice zdrowej miłości? Kto to w ogóle może ocenić? Co, jeśli przez lata do naszego życia wdzierają się destruktywne wzorce, które skrzętnie ukrywamy przed światem zewnętrznym? W jaki sposób przyznać się do takiej zależności przed samym sobą? I w końcu: co można w ogóle z tym zrobić?

Odpowiedzi na te i wiele innych pytań znajdują się przed tobą. Zadaniem tej książki jest wprowadzenie cię w ten temat w empatyczny i kompetentny sposób – nie pomijając przy tym informacji rzeczowych, lęków, poczucia wstydu i winy. Razem z tobą wyruszy ona w drogę w poszukiwaniu przyczyn twojej zależności emocjonalnej i pomoże ci zrozumieć, jakie czynniki odgrywały przy tym rolę. Następnie wspólnie stawimy czoło problemowi – za pomocą siedmiu kroków stopniowo zaczniesz uwalniać się od tej zależności i zerwiesz założone przez siebie kajdany, które już tak długo na sobienosisz. Oczywiście będziemy skupiać się przede wszystkim na praktyce. Ćwiczenia, wskazówki do autorefleksji, medytacja, strategie i wiele innych, łatwych w realizacji sposobów, wskażą ci konkretną drogę do samodzielnego, świadomego i spełnionego życia, w którym – w końcu – będziesz mógł doświadczyć zdrowych relacji i, co najważniejsze, samowystarczalności. Jesteś przekonany? To zaczynamy! Nie martw się jednak o tempo, w jakim to wszystko ma się dziać. Ten przewodnik dotrze do miejsca, w którym aktualnie się znajdujesz i pozwoli ci – w ramach twoich możliwości – iść do przodu tak szybko, byś czuł się z tym komfortowo. Jeśli w międzyczasie dopadną cię wątpliwości, wróć do tego fragmentu książki i przypomnij sobie, dlaczego w ogóle zacząłeś tę podróż. Jesteś silniejszy niż myślisz – odważ się, żeby się o tym przekonać i nadać swojemu życiu całkiem nowy kierunek!

Wyjaśnienie i zrozumienie problemu

Naszą podróż zaczniemy od rozpoznania problemu. Oznacza to rzeczowe i wyraźne zobrazowanie, czym jest zależność emocjonalna, a także oddzielenie faktów od powierzchownej wiedzy i zasłyszanych kiedyś informacji.

CZYM JEST ZALEŻNOŚĆ EMOCJONALNA?

Zacznijmy od podstawowego pytania: co to jest właściwie zależność emocjonalna? Możemy w skrócie dobrze wyjaśnić to ważne pojęcie, zanim przejdziemy do jego poszczególnych aspektów i mechanizmów.

Zależność emocjonalna opisuje przesadnie silne przywiązanie emocjonalne do innej osoby. Tak w skrócie można podsumować istotę tego zjawiska. Jednak szersze spojrzenie na ten problem uświadamia nam, że jest on bardzo złożony. Dlatego po kolei – osobę żyjącą w stanie zależności emocjonalnej cechuje bezgraniczne oddanie wobec drugiej osoby. Jest to wyjątkowo silne przywiązanie do innego człowieka. Zwykle dotyczy ono relacji romantycznych, ale nie zawsze tak musi być. Przykładowo rodzice

mogą uzależnić się emocjonalnie od swoich dzieci albo na odwrót. Mimo to większość przypadków zależności emocjonalnej odnosi się do związków. Być może dlatego, że wyraźniej pojawia się tutaj zależność i brak równowagi, co przekłada się na szybsze pojawianie się konkretnych problemów niż ma to miejsce w przypadku zależności emocjonalnej syna od własnej matki. W relacji rodzic-dziecko należy z góry założyć występowanie wyraźnego braku równowagi. Dzieci są – przede wszystkim w pierwszych latach swojego życia – całkowicie zależne od swoich rodziców. Ta zależność (materialna, prawna, wychowawcza) trwa jeszcze długo. Z emocjonalnego punktu widzenia rodzice są pierwszym i najważniejszym autorytetem. Ich szczególny status trwa całe życie – również w zdrowych relacjach rodzinnych. W takich przypadkach zależność może objawiać się w bardziej subtelny sposób. Stosunek dorosłego dziecka do swoich rodziców jest wynikiem relacji trwającej przez całe życie, a nie zaczętej niedawno. Zatem jej specyfika jest uznawana często za coś zupełnie oczywistego.

W związkach romantycznych sytuacja wygląda nieco inaczej, ponieważ w społeczeństwach Europy XXI w. partnerzy, żyjący również w związkach tej samej płci, mają te same prawa. Według obowiązujących wartości moralnych nie istnieje hierarchia, zależność, podporządkowanie. To znaczy, jeśli jeden partner podporządkowuje się drugiemu i jest znacznie bardziej od niego zależny, nie jest to uznawane za zachowanie stosowne. Oczywiście w praktyce nie chodzi o to, żeby wszystko podzielić dokładnie po równo. Zwykle jeden partner zarabia więcej pieniędzy, drugi przykłada większą uwagę do czułości i bliskości, jeden woli bardziej spędzać czas sam na sam niż ten drugi. Jednak w tym wszystkim powinna obowiązywać zasada względnej równowagi. Jeśli jeden z partnerów jest emocjonalnie uzależniony od drugiego, to ta równowaga ulega drastycznemu zaburzeniu.

Nie ma znaczenia, w jakim zestawieniu pojawia się ta zależność – kluczowe czynniki są zawsze takie same. Taka osoba jest w przesadnym stopniu zależna od opieki, potwierdzenia, aprobaty, zainteresowania i zapewnień o miłości, a także od obecności tej drugiej osoby. Jest ona przekonana o byciu w pełni zależną w zaspokajaniu swoich emocjonalnych potrzeb od drugiej i nie jest w stanie sama sobie ich zapewnić. Występuje też silne uczucie, że nie jesteśmy w stanie żyć bez tej drugiej osoby, a nasze życie nie będzie miało już sensu, jeśli nie będziemy z nią w związku. Samo wyobrażenie, że nasza relacja miałaby się skończyć, stanowi dla nas niewyobrażalną katastrofę. Powoduje to pojawianie się bardzo destrukcyjnych zachowań. Osoby dotknięte tym problemem są silnie uzależnione od obecności swojego partnera, ciągle szukają jego bliskości, trzymają się go kurczowo i odczuwają jego dłuższą nieobecność jako zagrożenie. Ponadto potrzebują częstego potwierdzenia miłości ze strony partnera, chcą słyszeć, że są jeszcze przez niego pożądane i najważniejsze w jego życiu. Żyją też w ciągłym strachu przed byciem odrzuconym. Aby to wszystko osiągnąć, dopasowują się do partnera – stają się uległe, posłuszne, próbują zadowolić go pod każdym względem, tłumią własne potrzeby i emocje, jeśli obawiają się, że są one sprzeczne z interesem tej drugiej osoby. Całe życie toczy w oparciu o partnera. Taka osoba prawie w ogóle nie podąża za własnymi zainteresowaniami i często nie utrzymuje kontaktów z innymi ludźmi, ponieważ chce spędzać czas tylko ze swoim partnerem. Ponadto w takich związkach często pojawia się zazdrość i potrzeba kontroli. Osoba uzależniona emocjonalnie od swojego partnera idealizuje go i stawia na piedestale. Nie dostrzega lub ukrywa też jego wady.

Z pewnością zauważyłeś, że w ostatnim akapicie ciągle jest mowa o **partnerze**, przez co można odnieść wrażenie, że te opisy dotyczą tylko zależności u osób będących w związku. Tak jednak

nie jest. Jedynie w celu lepszej czytelności zrezygnowano z przytaczania poszczególnych konstelacji. W dalszej części pojawiają się też fragmenty, które będą odnosiły się przede wszystkim lub tylko do relacji miłosnych. Kiedy w kolejnych fragmentach książki będą dokładniej omawiane cechy zależności emocjonalnej, to za każdym razem pojawi się wyraźna wzmianka, jeśli będą odnosiły się do różnych innych konstelacji relacji międzyludzkich.

Być może przeglądasz teraz tę książkę i zadajesz sobie następujące pytanie przy tym czy innym opisie – czy takie zachowanie nie jest w dużym stopniu normalne, jeśli jesteśmy z kimś w związku? Dotarłeś zatem do sedna problemu, ponieważ granica między intensywnym związkiem a zależnością emocjonalną jest wąska i często nie jest tak łatwo stwierdzić, po której stronie się znajdujemy. Jedną kwestię musimy wyjaśnić na samym początku. We wszelkiego rodzaju związkach, w których ludzie są sobie naprawdę bliscy i odczuwają względem siebie silne uczucia, w zasadzie zawsze pojawia się swoista **zależność**. Jeśli kogoś kochasz, jesteś siłą rzeczy **zależny** od niego i jego losów. Gorzej się czujesz, jeśli np. pokłóćcie się, tęsknisz za ukochaną osobą, kiedy jej dłużej nie ma. W przypadku, gdy twój partner ma problemy, ty też cierpisz. Gdyby tak nie było, to nie można by było mówić o relacji uczuciowej. Tym ważniejsze będzie rozgraniczenie między rzeczywistą zależnością emocjonalną a tym, co zależnością emocjonalną nie jest. Najpierw postaramy się jednak lepiej zrozumieć mechanizmy związane z zależnością, abyś był w stanie, pod koniec czytania tej książki, realistycznie ocenić własną sytuację.

Mechanizmy psychologiczne zależności emocjonalnej

Istnieją różne przyczyny zależności emocjonalnej. Jednocześnie przy jej powstawaniu rolę odgrywają podstawowe czynniki psychologiczne. Obecnie psychologia dysponuje bardzo interesującymi informacjami na ten temat. Poznasz teraz i zrozumiesz kluczowe mechanizmy, które są decydujące przy pojawianiu się zależności emocjonalnej.

TEORIA PRZYWIĄZANIA WEDŁUG JOHNA BOWLBY'EGO

Zależność emocjonalna pojawia się w związkach. Występuje jednak w przypadku procesów tworzenia więzi, w których coś się nie udało. Aby rozpoznać problem, ważne jest zrozumienie, jak właściwie ten proces wygląda. W tym kontekście należy przytoczyć uznawaną w dzisiejszych czasach teorię, opisaną pod kierownictwem brytyjskiego psychiatry dziecięcego i psychoanalityka, Johna Bowlby'ego (ur. 1907 r. w Londynie, zm. 1990 r. na Skye). Był on inicjatorem tej pracy, jednak sama teoria została opracowana pod znaczącym wpływem amerykańsko-kanadyjskiej psycholog, Mary Ainsworth (ur. 1913 r. w Glendale, Ohio, zm. 1999 r.

w Charlottesville, Wirginia). Przeprowadzone przez nią w późniejszym czasie eksperymenty potwierdziły założenia teoretyczne Bowlby'ego.



Objaśnienie: teoria przywiązania

Teoria przywiązania dotyczy relacji, którą buduje dziecko od momentu narodzin z najbliższymi osobami lub z jedną najbliższą mu osobą. Opisuje ona typowy przebieg zdrowego procesu tworzenia więzi oraz cztery typy osób tworzących relacje.

Dlaczego jest to takie ważne przy temacie zależności emocjonalnej? Wyjaśnienie jest proste – fragment teorii Bowlby'ego i Ainsworth głosi, że pierwsze, pierwotne tworzenie relacji pod wieloma względami wywiera wpływ na nasze późniejsze zachowanie i kondycję psychiczną. To znaczy, jeśli na tym etapie pójdziesz coś nie tak, to istnieje prawdopodobieństwo, że będzie to stanowiło przyczynę problemów w dorosłym życiu – i nie będą to błahe problemy. Te trudności często mają związek z nieprawidłowymi wzorcami zachowania w związkach. Analiza różnych badań dowodzi, że ok. 60-70% dzieci reprezentuje zdrowe wzorce zachowania przy wchodzeniu w relacje międzyludzkie. Niestety odsetek dzieci, u których zakłada się niepoprawne wzorce zachowań, czyli ok. 10-15%, nie jest taki mały. Te wzorce nie odnoszą się jednak do występowania zaburzeń w zachowaniu. 5-10% dzieci wykazuje nieuporządkowane zachowania związane z budowaniem relacji. W dalszej części książki dowiesz się, jakie skutki mogą one mieć w dorosłym życiu. Za przykład może posłużyć nam zależność emocjonalna. Na pewno warto dokładniej przyjrzeć się trudnemu rozwojowi relacji w wieku dziecięcym!

Zacznijmy zatem od początku. Kwestię budowania relacji, którą zajmował się Bowlby, należy rozumieć jako silną, emocjonalną więź pomiędzy dwojgiem ludzi – w tym przypadku pomiędzy dzieckiem i jego opiekunem, bądź opiekunami. Zwykle są nimi rodzice. Bezpośrednio po narodzinach dziecka taka więź jeszcze nie istnieje. Noworodek nie ma żadnej emocjonalnej więzi z osobami, które go otaczają. Natura wyposażyla go jednak we wszystkie umiejętności, które są mu potrzebne do zaspokajania potrzeb i stworzenia podstaw do zbudowania takiej więzi. Krzyczy, narzeka i płacze, kiedy jest głodne lub potrzebuje fizycznej bliskości. Aby rodzice spełniali jego życzenia, dostał od natury asa w rękawie: charakterystyczne proporcje twarzy, duże, okrągłe oczy, mały nos, pucołowate policzki, wystające czoło i względnie dużą głowę, a więc dokładnie to, co my – ludzie – instynktownie uważamy za urocze i słodkie. Te cechy zewnętrzne określamy mianem schematu dziecięcości (z niem. *Kindchenschema*). Ewolucja zadbała o to, żeby dorośli reagowali na nie gotowością do dbania i opieki nad dzieckiem.

Definicja: schemat dziecięcości

Pod pojęciem *schematu dziecięcości* kryją się określone proporcje twarzy u człowieka, ale też innych ssaków, które aktywują u rodziców wrodzone bodźce, odpowiedzialne za opiekę nad dzieckiem. Do tych cech wyglądu zewnętrznego zaliczają się: duże oczy, mały nos i wystające czoło. Sprawiają one, że starsze osoby (osobniki) traktują potomstwo z większą ostrożnością i są wobec niego mniej agresywne.



Takiego zachowania nie trzeba się uczyć – stanowi ono część *programu rodzicielskiego*. Rodzice instynktownie reagują

w odpowiedni sposób na sygnały wysyłane przez dziecko, takie jak krzyk lub płacz, przykładowo, spokojnym tonem głosu, fizyczną bliskością lub delikatnym głosem. Dzięki temu noworodek ma zapewnioną optymalną opiekę i jednocześnie zaczyna przywiązywać rodziców do siebie. Niemowlę podąża najpierw za swoimi wrodzonymi instynktami i nie odczuwa jeszcze emocjonalnej więzi z rodzicami, co jednak szybko się zmienia. Pierwszym czynnikiem rodzącym zaufanie jest znajomy głos matki, który rozpoznaje. Wkrótce zaczyna też czuć jej zapach, a potem rozpoznaje też głos i zapach ojca. W ten sposób, w idealnym przypadku, w pierwszym roku życia dziecka powstaje fundament więzi emocjonalnej. Jedynym warunkiem jest kierowanie się swoim wrodzonym programem biologicznym przez obie strony. Oznacza to – w szczególności dla dziecka – że rodzice zawsze i we właściwy sposób reagują na przesyłane przez niego sygnały i zaspokajają jego potrzeby. W takim przypadku czuje, że w razie potrzeby – głodu, lęku, rozczarowania, itd. – jest osoba, która mu pomoże, i z czasem nabywa pewności, że zawsze tak będzie. Zaczyna aktywnie domagać się odpowiedniej reakcji opiekującej się nim osoby. W ten sposób po obu stronach wzrasta zaufanie, poczucie bezpieczeństwa, a z czasem także intensywność emocjonalnej więzi.

Ten proces można podzielić na cztery fazy:

Faza nr 1:

Dziecko w pierwszych trzech miesiącach życia zwraca uwagę innych na swoje potrzeby poprzez płacz, krzyk, itp., okazując w ten sposób pierwsze oznaki przywiązania. Na początku nie ma znaczenia, kto zaspokaja te potrzeby. Może to być dowolna osoba dorosła, która potrafi odpowiednio na nie zareagować.

Przykład:

Dziecko płacze, ponieważ jest głodne. Matka, brat lub pielęgniarka reagują na to, podając mu jedzenie. Potrzeby dziecka zostały zaspokojone. Płacz mija.



Faza nr 2:

Od trzeciego do szóstego miesiąca życia dziecko buduje więź z określonymi osobami – zwykle na początku jest to matka. Niemowlę rozróżnia też znane mu i nieznanne osoby, ale mimo to często pozwala, żeby podnosiły go lub uspokajały obce osoby.

Przykład:

Dziecko krzyczy, ponieważ coś w jego otoczeniu powoduje u niego niepokój – jakiś nietypowy hałas. Matka reaguje na tę sytuację – bierze je na ręce, mówi do niego uspokajającym głosem, być może głaszcze je lub śpiewa mu piosenkę. W tej fazie zwykle nie byłoby problemu, gdyby to samo zrobiła, np. sąsiadka, która właśnie przechodziła obok. Najważniejsze tutaj jest pojawienie się odpowiedniej reakcji na uzewnętrznienie potrzeb dziecka.



Faza nr 3:

W dłuższej fazie, która zaczyna się ok. szóstego miesiąca życia i trwa do trzeciego roku życia, zwiększa się przywiązanie dziecka do rodzica i wykracza poza dotychczasowe ramy. Dziecko nie tylko rozpoznaje bliskie mu osoby, ale świadomie szuka ich obecności, nawiązuje z nimi kontakt wzrokowy, wita się z nimi – i jeśli już potrafi się poruszać – podąża za nimi.

Krok 1: Rozpoznanie. Pierwszy krok ku wolności

„Poznanie jest pierwszym krokiem do poprawy” – mówi niemieckie przysłowie, którego często się używa, gdy ktoś ze skruchołą oznajmia, że popełnił głupi błąd. Może ono brzmieć nieco pospolicie, ale tkwi w nim wiele prawdy. Możesz zmienić wiele według własnego uznania, jeśli uświadomisz sobie, co nie działa tak, jak powinno, i przyznasz to przed sobą. W innym przypadku zmieniasz coś, ponieważ ludzie cię do tego nakłonili, ale bez własnej woli nie będzie to poważna zmiana na stałe. Poznanie w przypadku zależności emocjonalnej jest jednak dość skomplikowane. Wprawdzie dowiedziałeś się już sporo o zależności emocjonalnej, a test na jej występowanie dał ci możliwość wstępnego oszacowania własnej sytuacji. Jednak samo czytanie i uznawanie treści tekstu za przekonujące lub zauważanie różnych aspektów tego problemu u siebie to dwie różne rzeczy. W takim przypadku jest dość trudno przyznać przed samym sobą, że mamy problem z zależnością emocjonalną. W końcu nikt nie chce myśleć o sobie, że jest uzależniony i że jego zachowanie nie mieści się już w ramach zdrowej relacji, opartej na samostanowieniu obu osób. Jednak problem sam nie zniknie. Nieco łatwiej będzie wykonać ten pierwszy ważny krok, kiedy dasz sobie przyzwolenie – „Tak, mogę

teraz odkryć w sobie również te nie za ładne strony. I to będzie w porządku. Nie muszę się czuć dobrze przy tym, mimo to będzie dobrze. I mogę być już teraz dumny z siebie, ponieważ ten krok oznacza siłę”. Z ostatniego zdania możesz już zaczerpnąć sporo motywacji, ponieważ to pierwsze przyznanie się przed sobą. To poznanie wymaga wewnętrznej odwagi i siły psychicznej. Wykonałeś zatem pierwszy krok, będąc jeszcze słabym, i możesz w przyszłości na sobie polegać. Uda ci się!

PIERWSZE PRZEMYŚLENIA

Myśl o byciu zależnym emocjonalnie nie jest dla ciebie czymś nowym. W przeciwnym razie nie doczytałbyś książki do tego fragmentu. W ten sposób wykonałeś już ważny krok na drodze poznania. Poświęć sobie chwilę w ciszy – i jeśli chcesz – weź do ręki długopis i kartkę, a następnie spróbuj pomyśleć o swojej sytuacji w kontekście zależności emocjonalnej. Zadać sobie pytania, takie jak – „Co pozwala mi przypuszczać, że naprawdę jestem zależny emocjonalnie?”, „Kiedy i w jaki sposób ujawnia się moja zależność emocjonalna, jakie są jej objawy?”, „Czy już od dawna jestem tego świadomy, ale tylko tłumilem to odczucie?”. Jeśli jesteś zależny emocjonalnie od swojego partnera, to zapytaj siebie czy ta zależność powstała dopiero w tym związku, czy występowała także w poprzednich.

Uzależnienie nie powstaje z dnia na dzień. Dlatego spróbuj zrozumieć proces jej powstania u ciebie. Początkowo często wkradają się nieświadome wzorce zachowania, które w końcu doprowadzają do coraz większego uzależnienia i ulegają wzmocnieniu. Zastanów się, kiedy przestałeś pielęgnować zdrowe więzi, które z czasem przybrały problematyczną formę. Jeśli problem zależności emocjonalnej odnosi się do twojej relacji z rodzicami lub z dzieckiem, to pomyśl

nad tym, czy wcześniej wasza więź była normalna, a dopiero od pewnego czasu zaczęła rozwijać się w niekorzystnym kierunku, prowadzącym do zależności. Czy może ta zależność narodziła się już w dzieciństwie – jeśli mówimy o zależności emocjonalnej od rodziców – i nie uwolniłeś się od niej do tej pory? W przypadku zależności od partnera – kiedy do waszego związku wkradły się wzorce zachowania, świadczące o zależności emocjonalnej? Czy sprzyjały temu zewnętrzne okoliczności, np. utrata pracy, nowy podział ról w domu lub nieszczęśliwe zrządzania losu, które cię przerosły? Pomyśl teraz o swoim partnerze – czy nie wzmacnia on u ciebie tej zależności? Czy jego zachowanie świadczy o tym lub wymaga on od ciebie zachowania, które cechuje zależność emocjonalna, tzn. posłusznego, przywiązanego, podporządkowanego? Czy grożą ci konsekwencje, jeżeli nie będziesz zachowywać się w taki sposób? Spróbuj szczerze i otwarcie odpowiedzieć na te pytania, nawet jeśli będzie to dla ciebie nieprzyjemne. Nie musisz wyciągać z tego żadnych wniosków ani konsekwencji. Chodzi przede wszystkim o nazwanie rzeczy po imieniu.

Ogląd sytuacji – jakie jest moje zachowanie?

W następnym kroku możesz przejść do konkretów i przyjrzeć się dokładniej jednemu aspektowi, o którym już wcześniej myślałeś – jak objawia się twoja zależność emocjonalna? Przypomnij sobie symptomy zależności emocjonalnej, o których czytałeś w pierwszych rozdziałach tej książki, i porównaj je z własnym zachowaniem lub odczuciami. Nie w każdej relacji, w której występuje zależność emocjonalna, objawiają się te cechy. Również ich natężenie ma znaczenie. U jednej osoby występuje silny lęk przed utratą partnera w wyniku wypadku, natomiast ktoś inny będzie zmagał się z ciągłym uczuciem zazdrości. Jedna osoba będzie kurczowo trzymała się partnera i zabiegała o nieustanne przebywanie

z partnerem, kiedy u kogoś innego nie będzie to odgrywało tak znaczącej roli, ale za to na pierwszy plan wysunie się ustawiczne martwienie się, czy jestem wystarczająco dobry, wart miłości i pożądany przez partnera. Prawdopodobnie dużą rolę będzie odgrywało ustępowanie i stawianie życzeń oraz potrzeb partnera nad własnymi – przykładowo jecie to, na co partner ma ochotę, chodzisz na wydarzenia, na które chce pójść twoja matka, chociaż nie czujesz się tam dobrze, jedziecie na urlop tam, gdzie chce twój partner, itd. Zidentyfikuj wzorce zachowania i odczuwania, które pojawiają się u ciebie. Idealnie będzie, jeśli bliżej je określisz i utrwalisz w pamięci, np. „Zazdrość i kontrola odgrywają u mnie dużą rolę, co objawia się próbami spoglądania na telefon partnera, obwąchiwaniem jego ubrań w poszukiwaniu zapachu damskich perfum lub przeszukiwaniem jego torby”.

Odważ się szczerze zakwestionować swoje zachowanie. Być może masz tendencję do relatywizacji lub usprawiedliwiania tego, co robisz, mówiąc sobie np. „Co to takiego przejrzeć mu telefon. Przecież każdy to robi”. Zadaj sobie pytania odnoszące się do własnych odczuć i zachowań, które zidentyfikowałeś: czy naprawdę uważam, że jest to zdrowe i normalne, czy też nie? Przy tych przemyśleniach obowiązuje na razie jedynie zasada stwierdzania faktów. Nic więcej nie musisz robić. A po co właściwie to wszystko? W końcu i tak wiesz najlepiej, co zrobisz. Jest to prawda, ale inny będzie skutek, jeśli jasno wyrazisz i utrwalisz swoje myśli – najlepiej pisemnie. Wyrażenie przekonań będzie teraz wiązało się bardziej z jakimś zobowiązaniem. Ich relatywizacja stanie się trudniejsza i stworzysz dobre warunki do wprowadzenia zmian. Ponadto zapisanie własnych przemyśleń może okazać się pomocne lub motywujące w przyszłości. Kiedy spojrzysz na zapisane przez siebie słowa, to stwierdzisz, co już się zmieniło, a gdzie jest jeszcze potencjał ku temu.

ROZPOZNANIE EMOCJONALNYCH BODŹCÓW WYZWALAJĄCYCH

Teraz zrobisz krok do przodu lub wstecz. Naświetliłeś już swój problem, ale pojawia się pytanie, dlaczego właściwie tak się zachowujesz lub czujesz. Z tego powodu w pierwszej kolejności będzie chodziło o zidentyfikowanie przyczyn lub bodźców wyzwalających. Dobrą metodą będzie pisanie dziennika, w którym regularnie będziesz notować te przyczyny. Usiądź każdego wieczoru na kilka minut i zrób możliwie szczegółowe podsumowanie całego dnia. W jakich sytuacjach zareagowałeś dzisiaj emocjonalnie? W jaki sposób? Jak ujawniła się w ten sposób twoja zależność emocjonalna? Potencjalne przykładowe sytuacje: piszesz do swojego partnera wiadomość na Whatsappie, ale on nie odpowiada ci od razu. To sprawia, że stajesz się nerwowy, zaczynasz sobie wyobrażać, co mogło mu się przytrafić i z kim może teraz być. Lub popełniasz w pracy jakiś błąd i zostajesz z tego powodu upomniany. To wyprowadza cię z równowagi, cały czas się stresujesz, twoje myśli krążą wokół tego tematu i ciągle przeżywasz tę sytuację na nowo. Wtedy potrzebujesz partnera/matki/ojca i ich zainteresowania, słów pociechy i zapewnienia, aby znowu poczuć się lepiej. Lub jesteś ze swoim partnerem na imprezie firmowej, a on długo rozmawia z kobietą, która jest w całkiem innym typie niż ty. Jesteś zazdrosna i przede wszystkim czujesz się niepewnie. Pytasz samej siebie czy twój partner przypadkiem woli taki typ kobiety i czy naprawdę jesteś dla niego atrakcyjna. Inny przykład: twój szef zauważył, że dobrze sobie radzisz w jakimś obszarze i proponuje ci przejście do innego działu w obrębie tej samej firmy, gdzie będziesz mógł w pełni wykorzystać swój potencjał. Zgadzasz się, ale masz wyrzuty sumienia, ponieważ myślisz sobie, że zmiana branży nie spodoba się twojemu tacie.

Jeśli codziennie wieczorem będziesz analizował swoje zachowania, zauważysz, że opierają się one na pewnym schemacie. Przypuszczalnie będziesz ciągle na nowo doświadczał podobnych sytuacji, prowadzących do podobnych reakcji emocjonalnych, które z kolei będą wspomagać twoją zależność emocjonalną. W ten sposób uświadomisz sobie ważne podstawy własnego zachowania. Wartościowe rozpoznanie sytuacji może sprawić, że określone, głęboko zakorzenione trudności, lęki, niepewność lub negatywne przekonania ujrzą światło dzienne.

AUTOREFLEKSJA ZA POMOCĄ PYTAŃ: 5 RAZY DLACZEGO

Doskonałym sposobem na zgłębienie ukrytych przyczyn zależności emocjonalnej jest zastosowanie metody *5 razy dlaczego*, znanej też pod angielskim odpowiednikiem *5 Why*. Pierwotnie pochodzi ona z obszaru prowadzenia przedsiębiorstwa i znajduje zastosowanie przede wszystkim w zarządzaniu jakością, ale idealnie nadaje się też do innych celów. Zasada tej metody jest bardzo prosta. Można nawet powiedzieć, że jest dziecinnie prosta, ponieważ przypomina nam zachowanie małych dzieci, które zadają pytanie *dlaczego?*, a w odpowiedzi na nie, znowu pytają *dlaczego?* W przypadku dzieci może to być wyczerpujące i nie prowadzić do określonego rezultatu, lecz przy celowym wykorzystaniu przynosi zdumiewające efekty. Może udać się zgłębienie prawdziwej przyczyny problemów, zamiast tylko powierzchownego *leczenia* pojawiających się objawów określonego zachowania.

Kto zadaje pytanie *dlaczego?*, dostaje dość jasną odpowiedź, która w najlepszym przypadku informuje nas bezpośrednio o danym problemie, ale o niczym więcej. Zamysłem metody *5 razy dlaczego* jest zadanie pytania *dlaczego?* nie raz, ale pięć razy, co ma

na celu nie tylko drapanie po powierzchni, ale dostanie się znacznie głębiej. Prosty przykład objaśni tę koncepcję. Wyobraź sobie, że zauważono, że w twojej lodówce w ostatnim czasie produkty szybciej zaczęły się psuć. Pytanie *dłaczego?* wydobywa na światło dzienne, że w lodówce nie jest wystarczająco zimno. Jeśli ktoś na tym poprzestanie, przekręci regulator temperatury o kilka stopni mniej z nadzieją, że problem został rozwiązany. Jeżeli jednak zdecydowałbyś się na zadawanie kolejnych pytań, to mogłoby to wyglądać następująco: fakt, że nie jest wystarczająco zimno w lodówce kwestionujesz kolejnym pytaniem *dłaczego?* i stwierdzasz, że jest ona za bardzo zapełniona. Pytasz ponownie i odpowiadasz sobie: „Jest za bardzo zapełniona, ponieważ leżą tam rzeczy, których nie powinno tam być. Dlaczego? Jak wracam z zakupów, to zwykle jestem tak zestresowany, że po prostu wszystko szybko przesuвам i nie odróżniam, co gdzie powinno się znajdować. Dlaczego? Ponieważ szybko robię zakupy po skończeniu pracy, a potem spieszę się na trening, dlatego mam mało czasu”. Teraz już znacznie wyraźniej widzisz, z jakiego powodu masz problem z psującymi się rzeczami w lodówce. Co jest tutaj decydujące? Gdybyś zadowolił się odpowiedzią tylko na pierwsze pytanie, to tylko obniżyłbyś temperaturę w lodówce i z pewnością wkrótce znowu złościłbyś się na zepsutą szynkę, ponieważ pojemność lodówki jest przecież ograniczona. W ten sposób zyskałeś możliwość zastanowienia się nad ewentualną zmianą przyzwyczajeń związanych z zakupami, aby ten problem już więcej nie pojawiał się w przyszłości.

Dokładnie ta sama metoda może pomóc ci również w życiu prywatnym – właśnie wtedy, kiedy mamy do czynienia z trudnymi do zidentyfikowania wzorcami emocji. Postaw sobie za zadanie przeznaczenie 15 minut raz w tygodniu na zgłębienie poszczególnych pytań na temat problemu, z którym się zmagasz. Ponadto warto przez cały ten tydzień zbierać te pytania, ponieważ dokładne

przyjrzenie się im może ci się opłacić. Noś ze sobą zawsze mały notatnik lub skorzystaj po prostu z telefonu i zwracaj zawsze uwagę na sytuacje, w których reagujesz emocjonalnie oraz zauważasz, że twojej zależności emocjonalnej sprzyjają określone czynniki. Po skończonym 15-minutowym *posiedzeniu* stwórz pytania do swoich spostrzeżeń, np.: „Dlaczego tak bardzo denerwuję się, że mojej najlepszej przyjaciółce nie podoba się moja kurtka? Dlaczego robię mojemu partnerowi sceny zazdrości, jeśli wraca trochę później z pracy, mimo że mnie wcześniej o tym poinformował?”. Lub: „Dlaczego tak bardzo wyprowadza mnie z równowagi, że osoba w urzędzie była wobec mnie niemiła?”. Przykładowe zagłębianie się w dane pytanie mogłoby wyglądać następująco: „Dlaczego tak bardzo denerwuję się, że mojej najlepszej przyjaciółce nie podoba się moja kurtka? Ponieważ mam nieprzyjemne odczucia myśląc, że mogłabym nosić coś, co w ogóle do mnie nie pasuje. Dlaczego? Ponieważ byłoby mi głupio, gdyby inni ludzie myśleli sobie, że nie wiem w ogóle, co do mnie pasuje. Dlaczego? Ponieważ i tak myślę, że nie wyglądam dobrze. Dlaczego? Ponieważ uważam, że moja figura jest nieco niezgrabna. Dlaczego? Ponieważ moja mama zawsze mi mówiła, że nie mogę nosić dżinsów, ponieważ źle wyglądają na moich biodrach”.

W ten sposób doszedłeś dość daleko. Stało się jasne, że tak naprawdę nie jesteś zły na swoją przyjaciółkę, ponieważ była nietaktowna, lecz za twoim zachowaniem kryje się głębsze, ogólne poczucie niepewności. W jaki sposób ma to ci pomóc przy zależności emocjonalnej? Uświadomi ci to najpierw pewne zależności. W opisaney powyżej przykładowej sytuacji metoda *5 razy dlaczego* dała ci wskazówkę, że negatywne komentarze twojej mamy, które słyszałeś kilka dekad temu nadal mają na ciebie silny wpływ. Być może z tego powodu wciąż próbujesz jeszcze przekonać swoją mamę, że się myliła, wyrzucić na niej wrażenie, uważać na to,

co jesz lub uprawiać sport, aby schudnąć i masz nadzieję, że zdołajesz w ten sposób uznanie mamy, aby wyprzeć tę niezabliżnioną jeszcze zniwagę. W ten sposób na co dzień prezentujesz cechy zależności emocjonalnej. Przy metodzie *pięć razy dlaczego* nie zawsze natrafisz na informacje związane bezpośrednio z twoją zależnością emocjonalną, ale na pewno uda ci się rozpoznać podstawowe tendencje, będące przyczyną reakcji emocjonalnych.

Dodatkowa informacja:

Nie musisz sztywno trzymać się cyfry 5. Jeśli zadałeś sobie pytanie *dlaczego?* pięć razy, ale myślisz sobie: „O, teraz robi się ciekawie!”, to kontynuuj ćwiczenie przez kolejne parę rundek, aż dotrzesz do momentu, w którym uznasz, że te pytania okazały się przydatne.

i

IDENTYFIKACJA I TRANSFORMACJA WŁASNYCH PRZEKONAŃ

Zarówno dziennik, w którym będziesz notował czynniki wyzwalające twoją zależność emocjonalną, jak i metoda *5 razy dlaczego* mogą przynieść ci coś bardziej wartościowego niż tylko wynik twoich przemyśleń. Możesz też odkryć u siebie głęboko zakorzenione przekonania. Większość ludzi nosi je ze sobą. Niektóre są pozytywne, a inne negatywne, jedne tylko trochę nas ograniczają, a inne silnie wpływają na całe nasze życie. O przekonaniach sporo dowiedziałeś się w rozdziale poświęconym mechanizmom psychologicznym zależności emocjonalnej i wiesz, jak silne ograniczenia może to spowodować w życiu codziennym. Teraz nadszedł czas, aby zgłębić ten temat. Prowadząc dziennik z czynnikami

wyzwalającymi u ciebie zależność emocjonalną oraz zadając pytania samemu sobie zwróć uwagę, czy natrafiłeś na jakiś punkt lub przyłapałeś się na myśli, która ma charakter generalny. Jest to uogólniona wypowiedź, która wywołuje u ciebie silną reakcję emocjonalną – może nie w samym momencie analizy zachowania, ale występującą wystarczająco często w twoim życiu.

W poprzednim przykładzie, gdzie była mowa o komentarzu przyjaciółki na temat twojej nowej kurtki, mogłaby to być myśl: „Jestem za gruby. Moja figura jest nieestetyczna. Jestem niepozorny. Nikt nigdy nie będzie mnie uważał za atrakcyjnego. Muszę jak najbardziej tuszować swoją figurę”. Lub: „Muszę bez przerwy się starać, aby poprawić swój wygląd”. Na tym przykładzie możesz zauważyć, że z jednego i tego samego punktu powstały odmienne możliwości, które wprawdzie podążają w tym samym kierunku, ale nie oznaczają dokładnie tego samego. Jeśli myślisz, że jesteś za gruby, to różne mogą być dalsze konsekwencje działania i kolejnych myśli, np.: „Muszę jak najszybciej schudnąć. Muszę w końcu uprawiać więcej sportu. Nie mogę pokazać się w bikini, jeśli tak wyglądam”.

Jeżeli myślisz sobie: „Muszę bez przerwy starać się, aby moja sylwetka lepiej wyglądała”, będzie to prawdopodobnie oznaczało ciągle skupianie się na tematyce jedzenia i sportu. Nie będziesz pozwalał sobie na żadne błędy, a za wszelkie odstępstwa od narzuconej sobie dyscypliny ukarzesz się samooskarżeniami. „Moja figura jest nieestetyczna” – to zdanie kryje w sobie rezygnację. Jesteś i dalej będziesz nieestetyczny. Nic nie możesz z tym zrobić. Prawdopodobnie zmagasz się z poczuciem wstydu i potrzebą ciągłego ukrywania się w tłumie. Dlaczego jednak ta różnica jest taka ważna? Im dokładniej uda ci się zidentyfikować dane przekonanie, tym łatwiej będzie ci uznać przynajmniej częściowo swoje zachowanie za jego skutek. Odkryjesz też wzorce odpowiedzialne za twoje poczucie niepewności. Warto pamiętać o tym, że często

uznaje się przekonania za coś bardzo jasnego, generalnego, np.: „Nie jestem wystarczająco dobry” albo „Jestem głupi”. Mogą być one jednak o wiele bardziej szczegółowe i subtelne. Ważne jest, żebyś wyczulił na to swoją uwagę. Może pomóc ci w tym lista potencjalnych przekonań:

- Nie jestem warty miłości.
- Nie mam talentu muzycznego.
- Wszystko musi zacząć działać od razu.
- Jeśli ludzie mnie lubią, to znaczy, że jeszcze nie wiedzą, jaki naprawdę jestem.
- Poruszam się w niepozorny sposób.
- Świat jest niebezpiecznym miejscem.
- Nie wolno mi być zdenerwowanym/smutnym/rozczarowanym.

Pewnie już zauważyłeś, że niemal na każdy aspekt twojego życia mogą mieć wpływ negatywne przekonania, które często nieświadomie kierują nami nawet przez kilkadziesiąt lat. Niech za przykład posłuży nam zdanie: „Poruszam się w niepozorny sposób”. Wyobraź sobie, że jest to jedno z twoich przekonań. Mogło ono powstać, kiedy byłeś nastolatkiem, czyli w czasie, kiedy ludzie są zwykle bardzo podatni na krytykę, koniecznie chcą podobać się innym i być po prostu *fajni*. Pewnego razu poszedłeś na dyskotekę i tańczyłeś z innymi do jakiejś piosenki, która akurat leciała. Czułeś się przy tym świetnie. Myślałeś sobie, że podobnie wesoło było ludziom tańczącym w teledysku do tej piosenki. Nagle jednak usłyszałeś, że ktoś się z ciebie śmieje i mówi „Tańczysz tak, jakbyś był krową”.

Ta uwaga wywołała u ciebie silne poczucie wstydu. Od razu przestałeś tańczyć i nawet nie próbowałeś tego robić

w najbliższym czasie. Z czasem zapomniałeś o tej nieprzyjemnej uwadze, ale przyzwyczałeś się, aby w tańcu trzymać się raczej z tyłu. Kiedy zapisałeś się pierwszy raz do studia fitness, od razu zignorowałeś kurs zumby i stepowania, ponieważ nie jesteś przecież pod tym względem uzdolniony. Wolisz skoncentrować się na czymś, co nie ma nic wspólnego z tańcem. Czasami, gdy stoisz przed pomieszczeniem treningowym i czekasz na kurs kick-boxingu, widzisz przez szybę, jak ludzie z kursu zumby tańczą do ostatnich melodii jakiejś piosenki, i myślisz sobie: „U osoby z pierwszego rzędu świetnie to wygląda, w ostatnim rzędzie nawet całkiem dobrze tańczą. Gdybym tam z nimi był, to by była naprawdę katastrofa”. Być może robi ci się nieco tęskno, ponieważ właściwie podoba ci się porywająca do tańca muzyka i miałbyś ochotę dołączyć do tej grupy. Albo już stałeś się na to wszystko obojętny. W każdym razie nie masz w ogóle pojęcia, czy nie potrafiłbyś tańczyć nawet lepiej niż ta osoba z pierwszego rzędu. Jednak czynnik wyzwalający, odpowiedzialny w dalszym ciągu za twoje zachowanie, czyli uwaga innej osoby, która stała się twoim przekonaniem, spowodowała, że przestałeś tańczyć. Nie przydała się ona także przy ocenie twoich rzeczywistych umiejętności.

Uwaga, że twoje ruchy taneczne wyglądają jak u krowy, mogła pochodzić od osoby, która chciała cię zdenerwować, ale w rzeczywistości mogła motywować ją zazdrość lub pragnęła, żebyś źle się poczuł. Przyczyna mogła leżeć też w tym, że wtedy inne osoby lepiej znały ten taniec niż ty i dlatego twoje ruchy nie wyglądały najlepiej. Jednak nie jest to powód, żeby wyrokować o twoich rzeczywistych umiejętnościach tanecznych. Co gorsze, tańca można się nauczyć, ale to negatywne przekonanie powstrzymywało cię przez lata od spróbowania swoich sił w tańcu. Być może dzisiaj tańczyłbyś zrelaksowany, pełny energii i radości życia na zajęciach zumby. Na tym przykładzie – który jest być może po prostu tylko

niewielki smutek i szkoda nam osoby, która nie rozwinęła swoich możliwości tanecznych – widzimy, co mogą zrobić z nami nasze przekonania. Jednak w innych obszarach życia mogą one stać się naprawdę niszczycielskie i hamujące.

Jeśli pisząc dziennik, w którym notujesz czynniki wyzwalamy twoją zależność emocjonalną lub zadając sobie pytania odnośnie jakiegoś problemu, natkniesz się na coś, co wygląda wyraźnie jak jakieś przekonanie, albo zauważysz oznaki, że określone zachowanie często się powtarza – być może tylko z powodu wcześniejszego (niepotrzebnie nabytego) przeświadczenia – zwróć na to szczególną uwagę i postaraj się możliwie dokładnie zidentyfikować je na podstawie zapisywanych przez siebie zdań.

A potem? Wkrótce pojawi się coś lepszego, ponieważ przekonania stanowią nie tylko duże przeszkody na twojej drodze do szczęścia, ale mogą być też czymś fantastycznym. Dzieje się tak wtedy, kiedy są to przekonania pozytywne, które naprawdę cię uskrzydla, motywują do działania i pomagają w trudniejszych okresach życia. Co jest w tym najlepsze? Możesz przekształcić swoje negatywne przekonania w pozytywne. To wprawdzie nie stanie się z dnia na dzień, ale w dłuższej perspektywie przyniesie pożądane efekty.

Plan działania:

Krok nr 1: Identyfikacja przekonania. Jeśli już to zrobiłeś, zanotuj to przekonanie w możliwie dokładny sposób.

Krok nr 2: Przegląd faktów. Przekonania są silne. Jasno je sformułowałeś, przez długi czas byłeś do nich przyzwyczajony, dlatego wydają ci się nienaruszalnymi prawdami. Już dawno ich nie kwestionowałeś, jednak to powinno się teraz zmienić. Sprawdź, czy twoje przekonanie jest prawdziwe na podstawie poniższych pytań:

- Dlaczego uważam, że to zdanie jest prawdziwe?
- Kiedy po raz pierwszy pojawił się impuls, żeby uwierzyć w to zdanie?
- Jakie okoliczności doprowadziły do tego, że uwierzyłem w to?
- Czy to założenie miało wtedy sens?
- Czy dzisiaj nadal ma ono sens?
- Jakie konkretne dowody przemawiają za słusnością tego zdania?
- Czy istnieją konkretne dowody przemawiające przeciwko temu zdaniu?
- Czy po przeanalizowaniu dowodów mogę rzeczowo stwierdzić, że to zdanie jest zgodne z prawdą?

W zdecydowanej większości przypadków – o ile uda ci się szczerze odpowiedzieć na te pytania – zaczniesz poddawać swoje przekonanie w wątpliwość. To dobrze. Jeśli tak się stanie, podążaj dalej w tym kierunku, np.:

- Czy ta myśl przynosi mi jakąś korzyść?
- Czy ta myśl pomaga mi w życiu, czy raczej mi przeszkadza?
- Czy ta myśl pomaga mi czuć się tak, jak chcę się czuć?

Nie bądź powierzchowny przy odpowiadaniu na te pytania. Świadomie pozwól sobie wyjść poza ramy utartego myślenia. Jeśli np. twoje przekonanie brzmi: „Jestem zbyt głupi na robienie technicznych rzeczy” to pierwszą reakcją na pytanie: „Czy ta myśl przynosi mi jakąś korzyść?” może być odpowiedź: „Oczywiście. Chroni mnie ona przed przecenianiem swoich możliwości, a w konsekwencji przed ośmieszeniem się lub zrobieniem czegoś nie tak”. Jeżeli jednak zaczniesz bardziej drążyć ten temat,

to stwierdzisz szczerze: „Nie, to mi nie służy”. To przekonanie odciąga cię od nauki interesującego technicznego zawodu, który tak naprawdę dałby ci dużo radości lub uzależnia cię od innych, którzy musieliby te techniczne rzeczy robić za ciebie, chociaż sam byłbyś w stanie się tego nauczyć.

Krok nr 3: Przekształcanie. Teraz zrobi się ciekawie. Przekształć swoje negatywne przekonanie w pozytywne. Nie obawiaj się. Nie musisz od siebie oczekiwać przedstawienia *dźwigni* w swoim umyśle i uwierzenia od razu w pozytywne przekonanie tak bardzo, jak wierzyłeś do tej pory w to negatywne. Wróćmy jednak do wizji przedstawionej w poprzednim rozdziale poświęconym przekonaniom. Twoje dotychczasowe myśli można porównać do poruszania się dobrze zbudowaną autostradą, ale teraz zdecydowałeś się włączyć kierunkowskaz i wjechać na wyboistą polną ścieżkę. Wyłącz myśl: „Jestem zbyt głupi, żeby robić techniczne rzeczy”. Zamiast tego pomyśl sobie: „Jestem w stanie całkowicie zrozumieć techniczne rzeczy”. Zrezygnuj z myśli: „Jestem nieatrakcyjny”. Pomyśl sobie zamiast tego: „Jestem atrakcyjną kobietą/atrakcyjnym mężczyzną”. Jeśli myślisz, że nie potrafisz czegoś zrobić, powiedz sobie, że jednak potrafisz. Czy to zadanie cię przerasta? Nie musisz od razu iść na całość. Możesz przekształcać te zdania na ostrożniejsze i bardziej *realistyczne*, np.: „Mogę nauczyć się robienia technicznych rzeczy. Mam ładną twarz i promienny uśmiech” lub: „W tym momencie nie potrafię tego zrobić”. Ważna jest autentyczność twoich odczuć, kiedy wypowiadasz pozytywne przekonania i poczucie, że wypowiadane zdania mają jakiś sens. Zannotuj treść nowego przekonania pod starym. Wcześniejsze możesz przekreślić, porysować, oderwać, rozerwać na strzępy lub – jeśli masz na to ochotę – wrzucić do rozżarzonego kominka.



Corinna Feldmann – to doświadczona terapeutka i coach z ponad 15-letnim stażem, specjalizująca się w zależności emocjonalnej i budowaniu zdrowych relacji. Łączy wiedzę psychologiczną z praktycznymi metodami, pomagając ludziom uwolnić się od toksycznych wzorców i odzyskać emocjonalną niezależność.

**Czujesz, że twoje emocje zbyt mocno zależą od innych?
Masz trudność ze stawianiem granic?
A może boisz się odrzucenia
i rezygnujesz z własnych potrzeb, by utrzymać relacje?**

To znak, że najwyższy czas odzyskać siebie. Ten poradnik pomoże ci wyjść z uzależnienia emocjonalnego i zbudować życie oparte na pewności siebie i wewnętrznym spokoju.

Odkryj 30-dniowy plan, który pomoże ci lepiej rozumieć własne emocje i odzyskać poczucie własnej wartości. To zestaw prostych, praktycznych ćwiczeń dających realne rezultaty. Dzięki nim uwolnisz się od lęku przed odrzuceniem, zaczniesz mówić „nie” bez wyrzutów sumienia i zbudujesz silne relacje oparte na wzajemnym szacunku.

Dzięki tej książce:

- dowiesz się, na czym polega uzależnienie emocjonalne i jak je przerwać,
- zaczniesz stawiać granice w sposób spokojny i bez poczucia winy,
- zapomnisz, czym jest lęk przed samotnością,
- stworzysz zdrowsze, bardziej stabilne relacje w domu, pracy i bliskimi osobami.

Uwolnij się od negatywnych emocji i zbuduj siebie na nowo!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

