

Monika JANISZEWSKA / Adriana KLOS

# JAK BYĆ SZCZERYM ZE SOBĄ

Od unikania trudnych doświadczeń  
do prawdziwej akceptacji siebie



sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk  
Projekt okładki: Maciej Grzegorek

Zdjęcie Moniki Janiszewskiej na okładce: Patrycja Szumowska

Materiały graficzne w książce i na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock. Historie opisane w niniejszej książce są fikcyjne, a ewentualne podobieństwa do osób i zdarzeń – przypadkowe. Wszelka zbieżność jest niezamierzona.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/calapr>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7809-4

Copyright © Helion S.A. 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b> .....	<b>7</b>
<b>Rozdział 1. Unikanie, zagłuszanie i fałszowanie prawdy – w jaki sposób tworzymy nieprawdziwy obraz świata i nas samych?</b> .....	<b>11</b>
Czego się boimy i jakie mamy sposoby na unikanie niewygodnych uczuć? .....	13
Coś tu nie gra. Kiedy kokon iluzji daje ulgę, a kiedy staje się dla nas szkodliwy? .....	24
Z czego wynika to, że bronimy się przed rzeczywistością, i jak to dokładnie przebiega? .....	33
Psychoterapia i relacja z terapeutą nadzieją na życie wolne od lęku i mechanizmów obronnych .....	42

Rozdział 2. **Wymówki, iluzje i usprawiedliwianie się  
w praktyce – jak na co dzień  
zniekształcamy rzeczywistość? ..... 49**

Co z tym ślubem? .....	52
Pominięta przy awansie .....	56
To nic takiego, że nie pamiętał o kwiatkach .....	59
Nic takiego nie tracę, pewnie będzie sztywno .....	62
Nie potrzebuję już niańczenia w urodziny .....	66
I tak bym pewnie nie poszła .....	69
To był tylko niedorzeczny kaprys .....	73
Miłość to utęda, a związki są przereklamowane .....	76
Niewyraźnie się czuję .....	80
Nie mam czasu na randki .....	84
Zaspałam, tak widocznie miało być .....	87
To się nie uda .....	89
Żebyśmy wyszli na ludzi .....	92
Nuży mnie small talk .....	94
Któregoś dnia wróci do mnie .....	97
Lubi sprawiać im przyjemność .....	99
Kontrola z miłości .....	101
Byle było zdrowe .....	104
Każdy popijał. A co było innego do roboty? .....	106
Nie będzie podejrzliwą żoną .....	109
Żadne przekwitanie .....	111
Wszystko jakoś się ułoży .....	113
Oj tam, oj tam. Kupmy mu .....	115
Nikt o niego nie zadba tak jak ja .....	117
Nie po drodze mi do rodziców .....	119
Zajęłabym się rodzicami, ale praca mi nie pozwala .....	122

Nie będzie lojalna wobec dziecinnych zaklepywanek .....	124
Nie mogła przyjechać. A to pech! .....	127
Niech inni nie mają łatwiej .....	129
To na pewno ktoś, kto ma „plecy” .....	131
Kiedy tylko znajdzie czas .....	133
Jego dokładność zaprocentuje .....	135
Kto jak nie ona? .....	136
W tym wieku seks już nie jest ważny .....	139
Dla dobra przyjaciółki .....	141
Wszyscy mnie prowokują .....	143
Każdy każdego z chęcią wygryzie .....	145
Jeszcze nie czas na takie rozmowy .....	147
Może nie potrzebują terapii? .....	149
U mnie normalnie, po staremu .....	151
<b>Rozdział 3. Podróż ku prawdzie .....</b>	<b>155</b>
Pierwsze kroki ku prawdzie – ja też popełniam błędy .....	157
Skoro mi zależy, działam, a nie unikam .....	166
Nie nad wszystkim mam kontrolę .....	171
Naga prawda – jakie odkrywa trudności, a jakie daje korzyści? .....	174
Szczerość ze sobą jako siła napędowa działań .....	177
<b>Rozdział 4. Ćwiczenia .....</b>	<b>183</b>
Ćwiczenie 1. Rysunek „To ja” .....	186
Ćwiczenie 2. „Mój wymarzony świat” .....	187
Ćwiczenie 3. Muszę i powinnam czy raczej chcę i decyduję się? .....	188
<b>Bibliografia .....</b>	<b>191</b>



Rozdział / 1



# **UNIKANIE, ZAGŁUSZANIE I FAŁSZOWANIE PRAWDY**

— w jaki sposób  
tworzymy nieprawdziwy obraz  
świata i nas samych?





## **Czego się boimy i jakie mamy sposoby na unikanie niewygodnych uczuć?**

„Tak naprawdę wcale mi na tym nie zależało. To tylko dodatkowe obowiązki i większy stres” – zdarza nam się w ten sposób pomyśleć, kiedy awans w pracy zgarnia kolega z zespołu.

„To dlatego, że mnie tak szalenie kocha” – powtarzamy sobie, gdy partner rozlicza nas z czasu spędzonego ze znajomymi. („A dlaczego tak długo?”, „Kto dokładnie był?”, „Czy ktoś się do ciebie przystawiał?”, „W jakiej kawiarence byliście?”).

„Wezmę się za siebie, gdy tylko mój maluch podrośnie. Teraz nie mam na to czasu” – odpowiadamy koleżance, która od dłuższego czasu próbuje namówić nas na fitness, jogę czy wspólne bieganie.

I być może rzeczywiście wolimy nasze dotychczasowe stanowisko pracy, bo czujemy się na nim wystarczająco spełnieni, realizujemy swój potencjał, mamy zgrany team. Być może ukochany przepytuje nas wnikliwie,

bo czuje się wyjątkowo niepewnie, gdyż na tym konkretnym spotkaniu miała pojawić się nasza dawna miłość. Być może za pół roku oddamy dzieciątko do przedszkola i postawimy na aktywność fizyczną. Ale wiecie, jak jest najczęściej?

Ano tak, że gdzieś tam w środku czujemy się rozczarowani i przygaszeni, że to nie my zdobyliśmy nowe stanowisko, że to nie nas doceniono i zaważono. Być może po raz kolejny.

Nasz partner z kolei przejawia tendencję do urządzania nam „przesłuchań” i scen zazdrości, ilekroć wybierzemy się na towarzyskie spotkanie bez niego. Jest apodyktyczny, napastliwy i próbuje słać wszelkie przejawy naszej niezależności. Spory rozdźwięk, prawda?

## **Poduszka powietrzna z mrzonek**

Większość z nas, a może nawet każdy, ma w swoim „życiowym pakiecie podręcznym” zestaw iluzji/przekonań/mrzonek na temat siebie oraz innych, który działa niczym poduszka powietrzna – amortyzuje bolesne zderzenie z rzeczywistością. Kiedy nie chcemy zmierzyć się z niewygodną prawdą na temat samych siebie czy też bliskich nam osób, sięgamy po takie dobrze nam znane zdania – wentyle bezpieczeństwa.

Zamiast zmierzyć się z trudnymi, często bolesnymi emocjami, które dana sytuacja wywala, wolimy powtarzać sobie jak mantrę, że:

- wcale nam nie zależy;
- wcale nie mamy na coś ochoty;
- wcale nie jest nam przykro, że ktoś nas w czymś pominął;
- wzięlibyśmy się za siebie, ale nie mamy na to siły;
- zrobilibyśmy coś dla innych, ale nie mamy na to czasu;

- ożywimy swoje małżeństwo, jak tylko dzieci wyfruną z gniazda;
- spędzimy więcej czasu z dziećmi, jak tylko nasza praca nam na to pozwoli;
- nasze dzieci wcale nie przekraczają granic, po prostu są wychowywane w duchu rodzicielstwa bliskości;
- mąż przestanie romansować, gdy tylko zmieni pracę i przestaną się wokół niego kręcić te „rozchichotane panienki”;
- gdybyśmy tylko mieszkali w innym mieście, z pewnością nasze życie wyglądałoby inaczej (czytaj: lepiej).

Te i tym podobne „bajeczki” powtarzamy sobie niczym mantrę. Jeden raz, drugi, trzeci, dziesiąty... setny. Żyją z nami na co dzień. Są jak stary, dobry przyjaciele, na których zawsze można polegać i którzy nigdy nie zawiodą. Po którymś razie wypowiedzenie takich zdań na głos czy też żonglowanie nimi w myślach nie wywołuje najmniejszego zgrzytu. Jesteśmy z nimi już tak zaprzyjaźnieni, że przyjmujemy je jako całkowitą prawdę. Jesteśmy święcie przekonani, że tak właśnie jest.

W taki sposób działają iluzje, którymi „zaczarowujemy” swoje życie, by poczuć się lepszymi. Bardziej kompetentnymi, kreatywnymi, altruistycznymi, troskliwymi, życzliwymi, otwartymi na innych. To dzięki nim pompujemy własną samoocenę i poczucie, że jesteśmy dla innych ważni, że nas szanują, doceniają i kochają.

## **Szambo wybije**

Chyba każdy nosi w sobie jakiś trudny obszar, do którego niechętnie zagląda i z którym ciężko się zmierzyć. Składają się na niego wszelkie nasze lęki, słabości, potknięcia. No i tu drogi są dwie. Albo zmierzmy się ze swoimi niedostatkami i zrozumiemy, w jaki sposób wpływają na

nasze codzienne życie, relacje rodzinne i zawodowe, albo zrobimy wszystko, by wrażliwych obszarów nie tykać. Będziemy żyć na okrężkę, stąpać na paluszkach i przymykać oczy, byle tylko nie zmierzyć się z trudnościami, niewygodną prawdą, oceną ze strony innych. Będzie nam się wydawało, że jak skrzątnie ukryjemy przed sobą wszystkie uwierające nas prawdy, to nikt się o nich nie dowie. To będzie wszystko ładnie i cacy.

A to niestety – a może raczej stety – tak nie działa. Emocjonalne szambo prędzej czy później wybiję i zrobi się „zapasek”. Czy da się go ukryć? To tak, jakby oczekiwać, że odór wydobywający się z kolektora ściekowego da się zneutralizować kilkoma kroplami perfum.

Owszem, niektórzy z nas potrafią wznieść „emocjonalny kamuflaż” na wyżyny mistrzostwa. Co więcej, wciągają w to samooszukiwanie się najbliższych: męża, żonę, dzieci, rodziców. I to może skutecznie zadziałać, bo przy tak bliskich relacjach zazwyczaj brakuje odpowiedniego dystansu, spojrzenia na daną sytuację z boku, na zimno. To raczej nieco dalsze otoczenie osoby samooszukującej się (przyjaciele, koledzy z pracy) ma szansę wytać towarzyszące jej ułudy. Dostrzec, że coś tu nie gra. Że przecież wcale nie chodzi o brak czasu na spotkanie z rodzicami, tylko o brak ochoty na złożenie im wizyty (dlatego że istnieją od lat gromadzone żale i wzajemne pretensje, nieodpuszczone krzywdy albo dlatego że rodzice są już starzy, zniedołężniali i kompletnie nie dbają o własną higienę).

I wcale nie jest tak, że po macierzyńskim chcemy jak najszybciej wrócić do pracy tylko dlatego, że: „Jak nic, szef znajdzie sobie kogoś lepszego na moje miejsce i wymyśli powód, by mnie zwolnić. Trzeba walczyć o swoje”. Bardziej kieruje nami chęć zawodowego spełnienia się, potrzeba realizowania się nie tylko w roli młodej mamy, ale także w roli pracownika/szefowej/bizneswoman. Pragnienie wymiany informacji,

dzielenia się swoimi przemyśleniami, podejmowania intelektualnego wysiłku. To takie zwyczajne i ludzkie, a jakże wiele świeżo upieczonych mam nie daje sobie prawa do takich potrzeb. Pojawiają się wyrzuty sumienia, ilekroć ich myśli nie orbitują stale wokół maleństwa. A cóż dopiero, gdy mają się przyznać same przed sobą, że dzieciątko, mimo iż bardzo przez nie kochane, nie przesłoniło im całego świata, nie okazało się kluczem do pełnego szczęścia, nie przyniosło ostatecznej nirwany.

I dalekie od prawdy jest to, że nasz partner romansuje na boku w ramach wyjątku, bo w jego aktualnej pracy młodziotka stażystka wprost siłą wepchnęła mu się w ramiona. Nie, nasz misiaczek notorycznie nas zdradza, gdy tylko nadarzy się ku temu okazja.

## **Okantować siebie**

Nie zawsze jednak znajdzie się ochotnik, który obnaży przed nami snute przez lata fantasmagorie. Do tego potrzeba wszak odwagi. Odstonięcie prawdy zapewne nie spotka się z aplauzem. Osoba, której iluzje zostaną rozbite w drobny mak, poczuje się dotknięta, „goła” i bezbronna. Najczęściej obruszy się, okopie jeszcze bardziej na swoim stanowisku i zerwie kontakt z „nadgorliwym”. I nie ma się co dziwić. Jeżeli żyła przez wiele lat w wyidealizowanym świecie, to niełatwo jej będzie pożegnać się ze złudzeniami, zmierzyć z własną porażką, nieomylnością, strachem, samotnością. Psychiczna samoobrona będzie dążyła do utrzymania lukrowanego wizerunku siebie czy też najbliższej rodziny. Jeśli przez tyle czasu z licznymi sukcesami kantowała siebie, to dlaczego by nie miała uprawiać tego kanciarstwa odrobinę dłużej?

Pora na dawkę psychologicznej teorii. Malutką, obiecujemy. Takie życie w kokonie iluzji opiera się zwykle na stosowaniu tak zwanych mechanizmów obronnych.

Mechanizmy obronne to zazwyczaj nieświadome sposoby unikania bądź łagodzenia trudnych dla nas uczuć i emocji. Dzięki nim radzimy sobie z wewnętrznymi konfliktami, potrafimy zmniejszyć lęk, stres, frustrację, poczucie samotności, poczucie winy czy też poprawić swoją samoocenę. Nie zmieniamy przy tym sytuacji, która takie emocje wywołuje. Możemy natomiast zniekształcać rzeczywistość, ale o tym napiszemy szerzej w następnym podrozdziale.

Każdy z nas wykorzystuje te mechanizmy w trudnych momentach i potrafią one być bardzo pomocne. Ale stosowane dla zmniejszenia napięcia bez próby zmiany sytuacji i rozwiązania problemów na dłuższą metę nam szkodzą.

Generalnie nasza podświadomość robi wszystko, by mniej bolało. Przykład: nie dostajemy wymarzonej posady w znanej korporacji. I jak sobie to tłumaczymy? Że byli od nas lepsi kandydaci, z większym doświadczeniem, z ciekawszym portfolio? Nic z tych rzeczy. To wszystko przez tę odpicowaną żołą, która przekonała resztę komisji rekrutacyjnej, żeby nas nie wybrano. Z pewnością boi się konkurencji. Uf, trochę nam lepiej.

Koncepcję mechanizmów obronnych odkrył Zygmunt Freud, z czasem rozwinęła ją jego córka – Anna. W tym miejscu można byłoby napisać przynajmniej sto stron o freudowskiej *świadomości, nieświadomości, to, ja i nad-ja, instynktach* oraz *popędach*. My jednakże na potrzeby niniejszej książki ograniczymy się do wymienienia i opisanie kilku charakterystycznych i stosunkowo często stosowanych mechanizmów obronnych.

## **1. Zaprzeczanie**

Ten mechanizm obronny pozwala na ukrycie przed świadomością przykrych (czasem traumatycznych) bądź nieakceptowanych społecznie wydarzeń. Konkretnie doświadczenie jest przez nas ignorowane.

Aby odsunąć od siebie negatywne myśli i niechciane uczucia, nie przyjmujemy do wiadomości realnych faktów. Posługiwanie się zaprzeczeniem jest dość powszechne na etapie dzieciństwa. Przykładowo dziecko zaprzecza, że jego ukochany kotek umarł, i twierdzi, iż zwierzak nadal jest obecny, tyle że jest niewidzialny, albo że wyszedł sobie pobiegać i niedługo wróci. Z kolei dorośli często zaprzeczają wydarzeniom katastroficznym, niebezpiecznym, nagłym i niezależnym od nich (takim jak wypadek drogowy, pożar, katastrofa lotnicza) na zasadzie: „Mnie się to nie przytrafi”. Zdarza się, że zaprzeczamy nieuleczalnej chorobie. Owszem, trzymamy w dłoni pisemną diagnozę, jednak „czujemy”, że to jakaś pomyłka, która za jakiś czas z pewnością wyjaśni się na naszą korzyść. Zaprzeczamy agresji ze strony rodziców, jakiej doznaliśmy w dzieciństwie (ojciec wcale nie okładał nas pięściami dzień w dzień bez powodu, tylko od czasu do czasu dawał klapsy w tyłek „motywujące” do nauki). Mąż nie zdradza nas z kochanką, po prostu podczas podróży służbowej zabrakło w hotelu wolnego pokoju dla asystentki. Alkoholik, który co kilka dni upija się do nieprzytomności, zaprzecza, że ma problem z alkoholem.

## **2. Wyparcie**

Wyparcie polega na tym, że odsuwamy od świadomości jakąś myśl, pragnienie czy też wyobrażenie. Spychamy je do nieświadomości, gdy są dla nas bolesne lub zagrażające (mogłyby wzbudzić poczucie winy czy też dylematy moralne). Wypieranie wspomnień wymaga ciągłego wkładania energii w to, aby nie wróciły do świadomości, dlatego jest to proces bardzo wyczerpujący i szkodliwy. Wyparcie może przybrać postać luk w pamięci, a nawet całkowitej amnezji, jeśli dotyczy traumatycznych wydarzeń – tak może się zdarzyć u uczestnika wypadku, ofiary molestowania, świadka zabójstwa etc. Jednak prędzej czy później stłumione emocje dadzą o sobie znać, „będą się domagać”, by je

poczuć i przeżyć. Powrócą do nas choćby jako dolegliwości somatyczne (ból somatyczny brzucha, stawów, głowy, nudności, zaparcia, zespół jelita drażliwego etc.), sny o powtarzalnej treści, różnego rodzaju awersje (wstręt do ludzi, seksu, określonego rodzaju pożywienia, danej czynności itp.).

Przykłady wyparcia: matka wypiera, że oddała dziecko do domu dziecka; syn wypiera, że ojciec był aktywnym komunistą z PZPR; ojciec wypiera, że znęcał się nad dziećmi, gdy były małe.

### **3. Racjonalizacja**

Racjonalizacja to stosowanie służących samooszukiwaniu się usprawiedliwień własnych niepowodzeń lub nieakceptowanych społecznie decyzji/zachowań/postaw, podczas gdy nasze prawdziwe motywy pozostają ukryte (częstokroć również przed naszą świadomością).

Zmieniamy ocenę danej sytuacji, przedmiotu czy też osoby, co w efekcie pozwala nam poczuć się lepiej z własnymi działaniami, „zmniejszyć wyrzuty sumienia”. Na przykład obarczamy winą za niepowodzenie danego projektu w firmie kolegę z zespołu (podczas gdy sami mocno przyczyniliśmy się do porażki), a następnie wmawiamy sobie, że to wcale nie było podłe z naszej strony, bo kolega nie po raz pierwszy wylądował na dywaniku u szefa i jego dni w firmie były i tak policzone. Nie ma sensu, żeby się męczył. Tak właściwie to wyrządzamy mu przysługę.

Sprytne, prawda? Wielu z nas opanowuje do perfekcji szukanie tego typu usprawiedliwień na różne własne świństwo albo niepowodzenia. Kiedy dobrze pokombinujemy, to właściwie każdą swoją porażkę zamienimy w pozorny sukces.



Wystarczy, że zastosujemy odmianę racjonalizacji określaną jako „kwaśne winogrona”. Wytłumaczymy sobie wówczas, że coś, czego początkowo pragnęliśmy, a czego nie udało nam się zdobyć/osiągnąć, wcale nie jest takie wspaniałe.

Nie zostałam zaproszona na wesele koleżanki z pracy. To nawet i lepiej. W końcu co to za atrakcja? Duszna sala w małej mieścinie, spoceni wujaszkwowie, ciepła wódka i zagryzka z kiełbasy, którą pachnie się potem przez dwa dni. A do tego trzeba wydać kasę na sukienkę.

Inną odmianą racjonalizacji są „słodkie cytryny”. Zachodzi ona wówczas, gdy wmawiamy sobie, że sytuacja, w której się znaleźliśmy (obiektywnie kiepska), wcale nie jest taka zła. Bierzymy kurs na hurraoptymistyczne myślenie.

Przykładowo mąż Joanny jest typowym pracoholikiem. Całe dni spędza w pracy, jest totalnie poświęcony własnej karierze, w domu bywa gościem. W weekendy jeździ na targi, obiady jada na mieście. Praktycznie nie wie, co słycać u żony i dzieci. Gdyby spytać go, w której są klasie, musiałby się dłuższą chwilę zastanowić. Joanna, obiektywnie rzecz biorąc, czuje się opuszczona i samotniona, zajmuje się domem i wychowuje dzieci praktycznie w pojedynkę. Trudno jej pogodzić się z fizyczną i emocjonalną nieobecnością męża. Próbuje jednak odnaleźć słodycz cytryny. Bo przecież ta sytuacja ma swoje plusy: dzieci podrosły i nie potrzebują już ciągłego doglądania, stać ją na wszelkie przyjemności, takie jak wizyta u kosmetyczki, pobyt w spa, markowe ubrania; ma coraz więcej czasu na różne hobby. Koleżanki, których mężowie wracają punkt szesnasta do domu i wiecznie się czegoś czepiają, zazdroszczą jej takiej swobody. Prawda, że łatwo uwierzyć w tę utudę szczęśliwości?

## 4. Projekcja

Projekcja jest mechanizmem obronnym, w którym własne trudne/niepożądane emocje (a także cechy, uczucia, poglądy) przypisujemy nieświadomie innym. Przykładowo zdenerwowana osoba, która krzyczy i ekspresyjnie gestykuluje, twierdzi, że to jej rozmówca jest osobą atakującą, wyładowującą się na niej. Albo mężczyzna, który notorycznie okłamuje żonę, pośądza ją o nieuczciwe zachowania.

## 5. Idealizacja

Polega ona na tym, że wyobrażamy sobie kogoś lub daną sytuację o wiele bardziej optymistycznie, niż ma to miejsce w rzeczywistości. Obiekt idealizacji rozszczepiamy na dwie części (dobrą i złą), a następnie zaprzeczamy istnieniu złej części, jednocześnie wyolbrzymiając tę dobrą (dostrzegając wyłącznie zalety). Idealizujemy rodziców, nauczycieli, później także partnerów, czyli te osoby, od których jesteśmy w jakiś sposób zależni emocjonalnie.

Warto zwrócić uwagę na tzw. moralne mechanizmy obronne, czyli takie, dzięki którym nadal postrzegamy siebie jako dobrych ludzi, mimo tego że naruszyliśmy wyznawane wartości/zasady moralne. Zaliczmy do nich m.in.: rozmycie odpowiedzialności (dzielenie się winą z innymi), porównania własnych moralnie nagannych czynów z jeszcze gorszymi czynami innych ludzi, wyparcie negatywnych konsekwencji swoich czynów, dehumanizację ofiar swoich czynów, określanie „złych” czynów nazwami mającymi mniej negatywny wydźwięk (jak choćby stosowane często w latach 90.: „Jadę na jumę” zamiast: „Będę kradł”).

## Mnie to nie dotyczy

Spektrum mechanizmów obronnych jest o wiele szersze, ale zatrzymamy się na wyżej zaprezentowanym wycinku. W rozdziale 2. zaś zaprezentujemy Wam przekrój kilkudziesięciu studiów przypadku, które od środka pokażą działanie iluzji – i od strony pacjenta, który je stosuje w codziennym życiu, i od strony terapeuty, który pomaga je odkryć, a następnie przepracować.

Zastanawiacie się teraz, czy sami korzystacie z mechanizmów obronnych i częstujecie się złudzeniami? Kiwacie głowami? No to witajcie w klubie! Każdy prędzej czy później uprawia takie czary-mary. W końcu pigułka prawdy bywa naprawdę gorzka i trudna do przełknięcia.

„Że niby co?” – myślicie sobie. Że mój związek już dawno się posypał? Że tak naprawdę moje dzieci mają mnie w nosie? Że teściowie nigdy nie szanowali moich decyzji i granic? Że nie mam wystarczających umiejętności, by powalczyć o awans? Że zapuściłam się fizycznie i mentalnie na własne życzenie? Ha, wierutna bzdura! MNIE to nie dotyczy!

Jeśli tak nie jest, to wspaniale. Gratulujemy! Ale jeśli to się chociaż troszkę zgadza, to usiądźcie wygodnie w fotelu i zapnijcie pasy, bo zaraz zastanowimy się, czy to zagłaskiwanie rzeczywistości bardziej Wam pomaga, czy może raczej odłącza Was od prawdziwego życia i wprowadza w stan emocjonalnej wegetacji.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 



## ZERWIJ Z SAMOOSZUKIWANIEM SIĘ. ZAPRZYJAŻNIJ SIĘ Z PRAWDĄ!

Wymówki, usprawiedliwienia, pocieszacze. Słowa plastry przyklejane na obolałe poczucie własnej wartości, słowa zaklęcia, którymi chcemy odczarować nieprzyjemną rzeczywistość. Używamy ich wszyscy, kiedy coś się nam nie uda, kiedy z naszej winy ominie nas jakaś okazja, kiedy zabraknie nam odwagi albo determinacji. „Nic się nie stało”. „Udałoby się, ale...” „I tak mi nie zależało”. One są w porządku, o ile zbudowany z nich mur obronny nie zaczyna zasłaniać nam rzeczywistości. Można się za nim chować całymi latami, a w tym czasie życie będzie nam przeciekać przez palce. A my nie będziemy wiedzieli, dlaczego jesteśmy coraz bardziej zmęczeni, wypaleni, zniechęceni...

Stop! Najwyższa pora zerwać z marazmem. Od teraz koniec opowiadania samym sobie bajek. Czas, by zmierzyć się z prawdą, choć na początku może to trochę zboleć. Za to potem... Potem przestaniemy się bać życia, a zaczniemy mieć na nie wpływ. Będziemy pełni energii, skuteczni jak nigdy przedtem, akceptujący siebie. Jak to zrobić? Podpowiedź znajdziecie w tej książce. Oprócz praktycznych wskazówek o tym, jak poradzić sobie ze szkodliwymi skutkami zakłamywania rzeczywistości, są tu również historie osób, które takie doświadczenie mają za sobą, a które odrzuciły kokon iluzji, obrały kurs na prawdziwy świat i same z powodzeniem sterują swoim życiem.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowości>

Hellion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-7809-4



9 788328 378094

cena 39,90 zł