

RUSS HARRIS

# ZDERZENIE Z RZECZYWISTOŚCIĄ

Jak przetrwać bolesne ciosy od życia  
i się po nich podnieść

Przekład: Anna Sawicka-Chrapkowicz



Sopot 2022

Tytuł oryginału: *The reality slap: How to survive and thrive when life hits hard*

Copyright © 2011 & 2020 in text: Dr Russ Harris. This edition published by arrangement with Exisle Publishing through Macadamia Literary Agency, Warsaw

Copyright © for the Polish edition by Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o., Sopot 2021

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden sposób reprodukowana lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego.

Wydanie pierwsze w języku polskim 2022 rok

Przekład: Anna Sawicka-Chrapkowicz

Redaktorka prowadząca: Patrycja Pacyniak

Redakcja merytoryczna: dr Joanna Dudek, prof. Paweł Ostaszewski

Redakcja: Patrycja Pacyniak

Korekta: Katarzyna Rojek

Skład: Tojza

Projekt okładki: Monika Pollak

Zdjęcie na okładce: © Getty Images

ISBN 978-83-7489-983-3

Druk i oprawa:

CGS drukarnia sp. z o.o.

ul. Towarowa 3

Mrowino k. Poznania

62-090 Rokietnica

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o.

ul. J. Bema 4/1a

81-753 Sopot

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

[www.gwp.pl](http://www.gwp.pl)

# Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego .....	9
<b>Część 1</b>	
<b>REORGANIZACJA</b> .....	13
<b>Rozdział 1</b>	
Kiedy życie boli .....	15
<b>Rozdział 2</b>	
Najpierw to, co najważniejsze .....	25
<b>Rozdział 3</b>	
Życzliwe słowa .....	35
<b>Rozdział 4</b>	
Zaniechanie zmagania .....	49
<b>Rozdział 5</b>	
Kiedy nadciąga burza .....	57
<b>Rozdział 6</b>	
Psychiczny smog .....	71
<b>Rozdział 7</b>	
Zauważaj i nazywaj .....	87
<b>Rozdział 8</b>	
Żyj i pozwól być .....	97
<b>Rozdział 9</b>	
Nasi wewnętrzni sprzymierzeńcy .....	103
<b>Rozdział 10</b>	
Zaciekawione spojrzenie .....	113
<b>Rozdział 11</b>	
Życzliwa dłoń .....	127
<b>Rozdział 12</b>	
Kiedy wspomnienia wywołują ból .....	141

<b>Część 2</b>	
<b>ODBUDOWA</b> .....	151
<b>Rozdział 13</b>	
Nadawanie życiu znaczenia .....	153
<b>Rozdział 14</b>	
Jeden mały krok .....	171
<b>Rozdział 15</b>	
Postępowanie w obliczu przeciwności .....	179
<b>Rozdział 16</b>	
W więzieniu urazy .....	189
<b>Rozdział 17</b>	
Nigdy nie jest za późno .....	195
<b>Rozdział 18</b>	
Wykorzenianie złych nawyków .....	201
<b>Część 3</b>	
<b>REWITALIZACJA</b> .....	213
<b>Rozdział 19</b>	
Scena życia .....	215
<b>Rozdział 20</b>	
Pełnia doświadczenia .....	225
<b>Rozdział 21</b>	
Radość i smutek .....	231
<b>Aneks A</b>	
Neutralizowanie .....	239
<b>Aneks B</b>	
Uważność oddechu .....	245
<b>Aneks C</b>	
Wyznaczanie celów .....	249
Przydatne źródła .....	253
Podziękowania .....	257
Indeks haseł .....	259

# Przedmowa do wydania polskiego

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne oddaje do rąk czytelników kolejną znakomitą książkę opartą na teorii i praktyce terapii akceptacji i zaangażowania (ang. *acceptance and commitment therapy, ACT*). Jej autor, Russ Harris, w środowisku naukowców i praktyków ACT słynie z tego, że nawet najtrudniejszą teorię czy najbardziej skomplikowany koncept potrafi przedstawić w sposób przystępny i zrozumiały dla każdego. Dla każdego, a nie tylko dla wąskiej grupy analityków zachowania, specjalistów od teorii ram relacyjnych czy terapeutów. Robi to z humorem, wykorzystując świetnie objaśniające dany temat i łatwe do zapamiętania metafory, niezależnie od tego, czy chodzi o trening ACT, podręcznik dla terapeutów, czy też poradnik, w przypadku którego jest to szczególnie istotne. Dlatego niezmiernie cieszy nas to, że na polskim rynku wydawniczym pojawia się niniejsza książka, która porusza niezwykle ważny temat radzenia sobie w obliczu najtrudniejszych sytuacji życiowych, takich jak strata, śmierć bliskiej osoby, przewlekła choroba, rozwód, wojna czy pandemia z jej wszystkimi konsekwencjami. Fakt, że czytasz te słowa, oznacza, że zapewne takie wydarzenia miały miejsce i w twoim życiu, podobnie jak nie raz były udziałem naszym czy samego autora, który przytacza w tym poradniku szereg dramatycznych okoliczności, z jakimi musiał się zmierzyć. Jesteśmy przekonani, że czytelnicy, którzy z uwagą i refleksyjnie zapoznają się z treścią niniejszej książki, nie będą zawiedzeni.

Nie bez powodu Harris określa trudne momenty i dramatyczne zdarzenia życiowe mianem zderzeń z rzeczywistością. Takie sytuacje są nieodłączną częścią życia: ludzie chorują, starzeją się,

umierają, doznają różnego rodzaju strat. Jest to element naszego współdzielonego z innymi człowieczego losu, którego nie możemy zmienić. Śmiało można nazwać te przeżycia zderzeniami, albowiem bolesne ciosy od życia niejednokrotnie zwalają nas z nóg. To nie są wydarzenia, na które – mimo świadomości ich nieuchronności – możemy się przygotować. Najczęściej następują niespodziewanie, zaskakują nas w „nieodpowiednich” momentach (czy kiedykolwiek moment jest odpowiedni?), gdy nie jesteśmy na nie gotowi, i zostawiają po sobie pustkę, metaforyczne zgliszcza, roztrzaskawszy znaną nam do tej pory rzeczywistość.

Russ Harris proponuje, by w takich chwilach wykorzystać umiejętności kształtowane przez terapię akceptacji i zaangażowania, tak aby mimo dramatycznych przeżyć i towarzyszących im doznań nie zablokować się w życiu, nie stracić z oczu najważniejszych wartości i codziennie dawać tymże wartościom świadectwo swoimi działaniami.

Poradnik podzielony jest na trzy części, w których autor krok po kroku pokazuje, jak poradzić sobie po zderzeniu z rzeczywistością: jak dokonać reorganizacji, czyli uporać się z natychmiastowymi reakcjami i odzyskać równowagę, jak przeprowadzić odbudowę, czyli zrekonstruować swoje życie, i jak dokonać rewitalizacji, czyli odzyskać energię i witalność. Harris podkreśla, że jego książka poświęcona jest budzeniu się i docenianiu życia po zderzeniu z rzeczywistością.

Poszczególne umiejętności są klarownie wytłumaczone z odniesieniem do przykładów osób zmagających się z różnymi zderzeniami z rzeczywistością. Kolejne rozdziały zawierają ćwiczenia z instrukcją i omówieniem trudności, jakie mogą się pojawić podczas ich wykonywania. Autor podpowiada też, jak można modyfikować ćwiczenia, aby jak najbardziej dopasować je do własnych potrzeb. Dodatkowe pomocne techniki opisuje w aneksach. Wyjaśnia różne nieporozumienia wynikające z potocznego, uproszczonego rozumienia niektórych zjawisk (dobrym przykładem jest koncepcja samowspółczucia). Na podkreślenie zasługuje język,

którego używa. W książce nie znajdziemy niemal wcale specjalistycznego żargonu, ale czytelnik może być pewny, że każde z opisanych ćwiczeń i omawianych zjawisk ma solidne oparcie w badaniach naukowych.

Russ Harris wykorzystuje liczne metafory, które pomagają zrozumieć i przyswoić opisywane umiejętności. Mimo że mieszka w Australii, metafory te są niezwykle uniwersalne i polski czytelnik będzie mógł łatwo się do nich odnieść.

Książkę kończy poruszający rozdział zatytułowany *Radość i smutek*, w którym autor podkreśla nierozzerwalny związek troski z cierpieniem psychicznym. Pisze: „To, co jest dla nas naprawdę ważne, stanowi zarazem przyczynę naszego bólu”. Cierpienie, jakiego doznajemy na skutek zderzenia z rzeczywistością, w pewnym sensie jest nieodłączną częścią naszej zdolności do kochania, troszczenia się, dbania o kogoś lub o coś – po prostu bycia człowiekiem. Niech ta dwoistość wszystkiego, co dla nas ważne, nie powstrzymuje nas od działania w zgodzie z własnymi wartościami. Umiejętności, w których opanowaniu pomaga ten poradnik, na pewno to ułatwią.

*dr Joanna Dudek i prof. Paweł Ostaszewski*  
*Uniwersytet SWPS*