

NESIBE ÖZDEMİR

# KOGO WIDZISZ W LUSTRZE?

Jak się uwolnić od krzywdzących  
przekonań



The image features three minimalist line-art faces. One face is at the top, looking down towards the center. Another face is at the bottom left, looking up towards the center. A third face is at the bottom right, looking up towards the center. The faces are composed of simple black outlines for the eyes, nose, and mouth, with no facial features or shading.

**KOGO  
WIDZISZ  
W LUSTRZE?**

NESIBE ÖZDEMİR

# KOGO WIDZISZ W LUSTRZE?

Jak się uwolnić od krzywdzących  
przekonań

tłumaczenie Ewa Kochanowska



**OTWARTE**

Kraków 2023

Tytuł oryginału: *Was wir glauben, wer wir sind. Vom Mut, sich neu zu denken. Geschichten aus der Psychotherapie*

© 2022 Beltz Verlag in the publishing group Beltz • Weinheim  
Basel

Copyright © for this edition by Wydawnictwo Otwarte 2023

Copyright © for the translation by Ewa Kochanowska

Wydawca prowadzący: Ewelina Tondys

Redaktor prowadzący: Anna Małocha

Opracowanie typograficzne książki: Eliza Luty

Adaptacja makiety: Andrzej Choczewski / Wydawnictwo JAK

Przyjęcie tłumaczenia, adiustacja, korekta i łamanie: Atelier 2

Projekt okładki: Monika Drobnik-Słocińska

Ilustracja na okładce: © Marylia / Shutterstock

Fotografia autorki: © Nesibe Özdemir

ISBN 978-83-8135-306-9



Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na [www.znak.com.pl](http://www.znak.com.pl)

*Ludziom, którzy powierzyli mi swoje opowieści,  
oraz wszystkim, którzy odnajdą w nich siebie.*

# SPIS TREŚCI

**Przedmowa 9**

**Wprowadzenie 13**

Czym są przekonania? 17

Praca nad przekonaniami 25

**Być kimś ważnym 35**

Powstawanie przekonań

**Spojrzenie z pogardą 49**

Przekonania i postrzeganie

**Bajka o królewiczu 63**

Poznanie przekonań

**Wieczne dziecko 87**

Funkcja przekonań

**Bezwartościowy brat 107**

Podtrzymywanie przekonań

**Być wystarczająco dobrą 129**

Przekonania i poczucie własnej wartości

**Być nikim 147**

Kwestionowanie przekonań

**Przewina miłości 169**

Formułowanie nowych przekonań

**Bezdzienna matka 197**

Przekonania zbiorowe

**Tyran, który nim nie był 213**

Przekonania i system rodzinny

**Zakazana scena 233**

Przekonania i wewnętrzne dziecko

**Umrzeć bez lęku 257**

Przekonania i lęk

**Pływanie przy brzegu basenu 277**

Przekonania i relacje

**Życie za dwóch 293**

Pozostawanie przy swoich przekonaniach

**Słodko-gorzka дума 305**

Superwizja

**Twoja kolej! 325**

1. Pytania dotyczące biografii 329
2. Odkrywanie przekonań 333
3. Kwestionowanie przekonań 335
4. Formułowanie alternatywnych przekonań 339

**Podziękowania 343**

# **PRZEDMOWA**

Kiedy zaczynałam pracę nad tą książką, w głowie kłębiły mi się najróżniejsze opowieści, które usłyszałam od pacjentek i pacjentów. Notowałam je po kolei, ale podczas pisania zauważyłam, że między nimi a moimi własnymi historiami granice się zacierają. W każdym rozdziale tej książki można więc znaleźć nieco moich doświadczeń, a wiele stawianych pytań odnosi się również do mnie samej.

Nikt z nas nie jest bowiem wolny od następującego problemu – wszyscy posługujemy się pomocnymi, ale niekiedy ograniczającymi nas założeniami co do nas samych i często są one wzajemnie do siebie bardzo podobne.

Ostatnie linijki przedmowy piszę, siedząc przy wielkim oknie berlińskiej kawiarni. Obok mnie siedzą inni ludzie pracujący przy laptopach. Na zewnątrz kipi życie. Co jakiś czas kieruję spojrzenie na przechodzące przed kawiarnią osoby i zadaję sobie pytanie, jakie przekonania nimi powodują. Bynajmniej ich nie oceniam, nie stawiam też diagnoz na odległość. Przekonania nie są bowiem czymś patologicznym. Są

całkowicie normalne. Dlatego, że są udziałem nas wszystkich, czyli to my stanowimy normę.

Nasze przekonania mogą również zawierać ograniczające założenia co do nas samych, a w połączeniu z wieloma innymi biopsychospołecznymi czynnikami prowadzić do chorób, które wymagają leczenia. A jednak istnienie tych przekonań można racjonalnie uzasadnić, ponieważ był taki czas w naszym życiu, kiedy najlepiej wyjaśniały nam one informacje, jakie otrzymywaliśmy od świata. Objaśniały nam życie, ludzi i świat. Stały się naszym wewnętrznym kompasem. Dorastamy jednak, dojrzewamy, a życie wokół zmienia się wraz z nami. Dlatego przyszła już pora sprawdzić, czy stary kompas działa prawidłowo, a w razie potrzeby na nowo go skalibrować.

W kolejnych rozdziałach dzielę się z wami opowieściami pacjentów i pacjentek, szczegółowo analizując przy tym ich indywidualne przekonania, w ostatnim natomiast znajdziecie katalog pytań, które pomogą wam w identyfikacji i krytycznej ocenie własnych przekonań.

Życzę wam wyrozumiałego podejścia do siebie podczas odkrywania własnych przekonań oraz pracy nad nimi. Życzę wam empatii wobec siebie, nawet jeśli trzeba będzie najpierw codziennie się w niej wprawiać. Życzę wam, byście potrafili traktować siebie tak, jak widzą was ludzie, którzy was kochają.

# WPROWADZENIE

Psychologia i psychoterapia cieszą się coraz większym zainteresowaniem, nie tylko pod wpływem pandemii koronawirusa. Wszyscy mówią o odkrywaniu, poznawaniu i kochaniu siebie. Ale jak siebie odkryć, jak siebie poznać i jak siebie pokochać? Po wpisaniu tych haseł do wyszukiwarki otrzymamy kilka prowadzących nas krok po kroku instrukcji i jeśli konsekwentnie się do nich dostosujemy, powinniśmy poczuć przypływ miłości do siebie.

Relacje międzyludzkie są natomiast coraz częściej traktowane jako zjawisko problematyczne czy wręcz „toksyczne”. Nacisk pada na indywidualum, na własne ja. Nie jest to zresztą coś niezwykłego w indywidualistycznie nastawionym społeczeństwie.

*Muszę tylko odkryć i pokochać samego siebie. Cała reszta jest drugorzędna.*

Jak jednak poznać siebie bez lustra? Jak odkryć siebie bez żadnego drogowskazu i jak kochać bez drugiej osoby?

Interakcje z ludźmi należą do najważniejszych dostępnych źródeł, z których można dowiedzieć się

więcej o sobie. Mogę się wycofać do cichej izdebki i zająć się sobą, swoimi myślami i historią. Może to doprowadzić do głębszego samopoznania, ale i do obłądu. Gdy tylko jednak opuszczam ową izdebkę i nawiązuję kontakt z ludźmi, doświadczam siebie w sposób, którego nie jestem w stanie odtwarzać w samotności.

Jak oddziałują na mnie pewne spojrzenia, mimika, gesty i pozostałe elementy zachowania innych osób?

Dlaczego określone tematy wywołują we mnie określone uczucia i jakie to są doznania?

Jak posiadany zasób przeżyć wpływa na moje postrzeganie? Co moja biografia i osobista historia mają wspólnego z tym, jak postrzegam świat, drugą osobę i siebie?

Dlaczego oceniam innych ludzi, rzeczy i zdarzenia w sposób, który jest mi właściwy? Skąd się biorą moje przekonania o innych? Skąd pochodzą moje przekonania o mnie samej? I o świecie?

Kto mi wpoił, że nie jestem dość dobra, że nie jestem godna miłości lub w ogóle niezdolna, i kiedy zaczęłam w to wierzyć?

Kiedy siedzę naprzeciwko pacjentek i pacjentów, aktywnie ich słuchając, zadaję sobie wiele pytań. Dlaczego ten akurat człowiek opowiada mi właśnie taką historię, więcej nawet – akurat tę część swojej historii? Pytam siebie, o co naprawdę w niej chodzi

i skąd się właściwie bierze. *Kto ci opowiedział o tym, że „nie jesteś dość dobry”, i dlaczego nadal to sobie opowiadasz? I kim bylbys bez tej opowieści?*

Jednak najważniejsze pytanie, które stawiam na samym początku, brzmi oczywiście: „Jaka jest twoja historia?”.

Nie chodzi mi przy tym o zwykłe opowiedzenie życiorysu. Wszyscy z nas dysponujący pamięcią aktywną mogą odpowiedzieć na takie pytanie i podać określone, chronologicznie uporządkowane fakty o sobie. Ciekawie robi się jednak dopiero wtedy, gdy skupiamy uwagę na tematach pojawiających się pomiędzy nimi. Fakty zresztą mniej mnie tu interesują niż rzeczy, które są postrzegane jako fakty, choć w zasadzie nimi nie są. Rzeczy dotyczące nas samych, w które cały czas wierzymy, chociaż nigdy ich nie sprawdziliśmy. Założenia, które po prostu przyjęliśmy i już ich potem nie ocenialiśmy krytycznie. Te, które znalazły drogę do naszej podświadomości i trwale się tam zagnieździły. I które stale i niepostrzeżenie wpływają na nasze postrzeganie i dyktują nam, jak mamy oceniać pewne sytuacje, innych ludzi, świat i siebie samych.

Z tego właśnie powodu mają one wielki wpływ na nasze uczucia, myśli i zachowanie.

Takie głęboko zakorzenione założenia, które przyjęliśmy bez weryfikacji i które dziś nami sterują, nazywamy przekonaniami.

Ta problematyka cieszy się coraz większą uwagą, a wiele poradników psychologicznych zaleca, by rozliczyć się z ograniczającymi nas przekonaniami. Ale czym one dokładnie są?

## **CZYM SĄ PRZEKONANIA?**

Przekonanie to zasadniczo twierdzenie, w które wierzymy – niezależnie od tego, czy jest prawdziwe.

Przekonanie to założenie, pogląd lub reguła życiowa. Nie jest to coś, co wiemy i możemy udowodnić za pomocą faktów, lecz coś, w co wierzymy i czego próbujemy dowieść w oparciu o doświadczenia i interpretacje.

Przekonanie składa się z kolei z założeń, jakie dana osoba ma na swój temat, na temat innych ludzi oraz świata. Składa się ono z subiektywnych interpretacji i osądów.

Przekonanie może opierać się na regule „jeżeli – to” („Jeżeli dostatecznie się wykażę, to jestem wartościowym człowiekiem”, „Najpierw obowiązek, potem przyjemność”) bądź też obejmować przyzwolenia, zakazy i ograniczenia („Wolno ci / nie wolno / nie możesz...”). Pod względem treści przekonania stanowią często poważne uogólnienia i dlatego

brzmia jak prawdy absolutne („Zawsze tak było, że...”, „Każdy wie, że...”, „Tak po prostu jest!”). Nadaje im to pewien autorytet, przez co rzadko podaje się je w wątpliwość.

•

Kiedy jeden z moich pacjentów, pan Z., stawiał się na umówione spotkanie, na dworze panował przeźrażliwy ziąb. Temat zaś, który chciał poruszyć, wypełniał go dodatkowym chłodem.

– Już jako dziecko nauczyłem się, że „gdy walczysz, nigdy nie wolno ci płakać”. Bardzo wcześnie stało się to moim mottem życiowym – wyjaśnił mi pan Z. z miną świadczącą o głębokim przekonaniu.

– A gdzie się pan tego nauczył? – zapytałam.

– Od ojczyma. To był potwór. Kiedy tylko mógł, krytykował mnie, deprecjonował, obrażał i poniżał. – Patrzył na mnie twardo.

– Może mi pan opisać, co się dokładnie działo?

– Pamiętam na przykład pewną sytuację, kiedy oglądaliśmy film, który się smutno skończył. Byłem bardzo poruszony. Mało się nie rozplakałem. Ale chciałem być twardy. Przed nim. Zawzięłem się, żeby nie płakać, i nawet już zaczynałem być dumny,

że udało mi się zachować jak twardziel. I wtedy rzucił do matki: „No przecież twój chłopak zaraz się rozryczy!” i jeszcze się przy tym szyderczo uśmiechnął – opowiadał pan Z., zaciskając przy tym zęby i wargi, jakby się przed czymś powstrzymywał.

Zastanowiłam się – może przed łzami?

– Rozpłakał się pan? – wypowiedziałam na głos swoją myśl.

– Tak. Nie byłem w stanie się pohamować. W tym momencie znikła resztką siły, którą jeszcze zmagalem się ze łzami. To było potwornie upokarzające.

Przez ułamek sekundy dostrzegłam zawstydylenie w jego oczach, póki błyskawicznie nie zmieniło się ono we wściekłość.

Uczucia pełnią konkretne funkcje. Wściekłość pobudza nas do działania i w większości przypadków jest bardzo pożyteczna. Na przykład pomaga nam stanąć do walki obronnej, do obrony własnych granic. Pomyślałam o dewizie pana Z.: „Nigdy nie płacz, gdy walczysz”.

Zdecydowana większość z nas, słysząc taką wypowiedź, myśli o rzeczywistej walce, czyli fizycznym zmaganiu się z wrogiem lub przeciwnikiem. W jego wypadku jednak w roli wroga, przeciwnika występowała osoba, która miała go wychowywać, była za niego odpowiedzialna i właściwie powinna była stanowić dla niego wzór i ochronę – ojczym. Każdy dzień

z tym człowiekiem był walką. Pan Z. dorastał więc na wojnie. W czasie wojny się walczy. A podczas walki się nie płacze.

To właśnie sobie przyswoił, tak wyglądały jego założenia dotyczące siebie samego, świata i innych ludzi. I z tego oraz wielu kolejnych założeń wyprowadził swoje przekonania. One zaś uczyniły go człowiekiem, który odnosił ogromne sukcesy i szybko pisał się po drabinie kariery. Uczyniły go wojownikiem i kimś o silnym poczuciu sprawiedliwości, kto z ochotą staje w obronie słabszych.

Jak zatem widać, żywione przez nas przekonania nie zawsze muszą nas ograniczać. Mogą powstać w przykrych okolicznościach, lecz równocześnie mogą stać się znakomitym napędem naszych działań i źródłem powodzenia.

„Każda silna osobowość ma swoją historię,  
która nie pozostawiła jej wyboru”.

Autor nieznany

A przecież istnieją dziedziny, w których przekonania mogą się przerodzić w wyzwanie. W życiu zawodowym wiara w to, że „muszę być silny” i „nie wolno mi okazać słabości”, może być niezwykle przydatna, ale w życiu prywatnym raczej przysporzy nam problemów. Przekonania pana Z. uczyniły

go „wojownikiem” i zapewniły sukces, ale coś mu również odebrały.

*Tam, gdzie się walczy, nie ma miłości. A tam, gdzie panuje wojna, nie ma pokoju.*

Nie potrafił nawiązać prawdziwych, bliskich relacji, ponieważ stanowiły dla niego zagrożenie. Człowiek, który uwewnętrznił przekonanie „Nie jestem wart miłości”, odczuwa każdą prawdziwą bliskość emocjonalną i każdą poważną propozycję więzi jako potencjalnie groźne, gdyż mogłyby wyzwolić upokarzające uczucia, które są związane z tym przekonaniem.

Ten konkretny człowiek wyrósł w rodzinie, w której przemoc werbalna i fizyczna były na porządku dziennym. Jakie więc skojarzenia budzi w nim rodzina? Co łączy z pojęciem bliskości? Co oznacza dla niego więź? W jakiej mierze zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa?

Gdy patrzy na swoją matkę, widzi słabość.

To budzi niepewność i napawa lękiem.

Gdy patrzy na ojczyzna, widzi agresję i wojnę.

To boli i budzi wściekłość.

Jeżeli pierwsze doświadczenia więzi były nacechowane lękiem, niepewnością, bólem i wściekłością, jak mógł potem kiedykolwiek poczuć się bezpiecznie, nawiązawszy prawdziwą więź? Równocześnie jednak zrodziło się w nim wewnętrzne pragnienie bliskości i więzi.

– Gdy przyglądam się życiu szczęśliwych rodzin, to chciałbym, by mnie też spotkało takie szczęście – powiedział kiedyś.

Tyle że przygląda się im tylko z zewnątrz, z od-  
dali, z bezpiecznego dystansu. A dystans jest przeci-  
wieństwem bliskości i więzi. To właśnie te założenia,  
głęboko w nim tkwiące, każą mu się cofnąć przed  
bliskością, a tym samym przed prawdziwą więzią.  
Więź potrzebuje bliskości, ta jednak jest groźna,  
może prowadzić do płaczu. A płacz oznacza słabość.  
Tego nauczył się jako dziecko: za bliskość się karze,  
natomiast dystans jest bezpieczny.

*Więź to walka. A w walce się nie płacze.*

A przynajmniej w coś takiego wierzył do tej pory.

•

W niniejszej książce przedstawiam właśnie takie opowieści.

Nie chodzi o fikcyjne historie, a przecież nie za-  
wsze są one prawdziwe. Kryje się w nich bowiem  
mnóstwo ograniczających i nieprawdziwych prze-  
konań.

Jest to rodzaj opowieści, które porywają, fascynu-  
ją i poruszają, kiedy się ich słucha lub je czyta. Kiedy  
jednak żyje się nimi, wówczas są trudne do znie-  
sienia, przytłaczające, zawikłane i ograniczające.

Przysłuchiwałam się opowieściom i wraz z pacjentami i pacjentkami starałam się wytropić ograniczające ich lub je przekonania, które tkwią w tych historiach, poddać je krytycznej refleksji i tym sposobem wpłynąć na dalsze losy opowiadających.

Jesteśmy ludźmi, a więc uwielbiamy opowieści. Opowiadamy je sobie przez wiele kolejnych pokoleń. Skłaniają nas do namysłu, wywołują odruchowy uśmiech lub lęk. Przeważnie zawierają konkretne przesłanie skierowane do słuchacza i będące dla niego jakąś lekcją. Z tego powodu opowieści mają oczywiście pewną moc, ponieważ są w stanie wpływać na zachowanie ludzi, choć nie muszą być oni tego świadomi.

Kiedy słyszymy takie przesłanie podane w formie fantastycznej historii, reagujemy następująco: stawiamy się w położeniu protagonisty czy protagonistki i przeżywamy wraz z nimi daną opowieść, wchodząc niejako w ich buty, patrząc ich oczami. Wiemy, że cały czas jesteśmy bezpieczni i że nie może nam się stać nic złego. Mimo to możemy doświadczać takich emocji, jak gdybyśmy bezpośrednio uczestniczyli w opowiadanych wydarzeniach. Wczuwamy się w nie, siedząc wygodnie na kanapie, z filiżanką herbaty w ręku. Możemy zanurzyć się w wyimaginowane światy, ponure czasy i romantyczne dramaty, nie narażając się na zbyt wysiłek lub ryzyko.

Dlatego właśnie sięgnęłam po ten niezwykle skuteczny środek literacki i opowiadam tutaj pogładowe i prawdziwe historie z mojej codziennej praktyki. Ale nie bez powodu. Mają one coś wam przekazać. To, o czym dokładnie opowiadają, zależy z jednej strony od tego, jak je opowiadam i przedstawiam, z drugiej zaś od tego, jak postrzegają je czytelnicy – czyli od was. Niektóre opowieści wywrą na was zapewne silniejsze wrażenie, przy innych zaś pozostaniecie obojętni.

Do was należy wybór opowieści, w które chcecie się zanurzyć, oraz decyzja, na ile pozwolicie im zaprowadzić was do własnej historii i założeń.

Prezentowane dialogi mogą się wydawać zapisem rozmowy, po której wszystko nagle uległo skokowej poprawie. Tak jednak nie było. Nigdy się tak zresztą nie dzieje. Dialogi stanowią tylko pewien wycinek z ważnych momentów kluczowych całej terapii.

Psychoterapia jest procesem. Leczenie jest procesem. A przede wszystkim rozpoznanie, krytyczny ogląd i porzucenie przekonań to proces, który może – ale nie musi – trwać nawet całe życie.

Może oczywiście przebiegać znacznie szybciej.

Pozwólmymy sobie i na to.