Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Katarzyna Glinka
Urszula Struzikowska-Marynicz

mnie też zabrakło sił

O kryzysie, psychoterapii i odzyskaniu siebie

MANDO

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

© Wydawnictwo WAM, 2025

Opieka redakcyjna: Sławomir Rusin
Współpraca w opracowaniu tekstu: Liliana Fabisińska
Redakcja: Anna Śledzikowska
Korekta: Monika Łojewska-Ciępka, Katarzyna Onderka
Skład i opracowanie graficzne: Lucyna Sterczewska
Projekt okładki: Jakub Nowicki/Studio Inigo
Fotografie na okładce i w książce: Jakub Nowicki/Studio Inigo

ISBN 978-83-277-4422-7

MANDO
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
www.wydawnictwomando.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: OZGRAF • Olsztyn

Publikację wydrukowano na papierze Brite Book 70 g vol. 1.8
dostarczonym przez ZING Sp. z o.o.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Spis treści

Zamiast wstępu • 7
Czas • 13
Terapia • 21
Kim jestem? • 31
Słabość • 45
Odpuszczanie kontroli • 65
Samosterowność • 87
Lęk • 101
Rozładowywanie emocji • 123
Relacje z ludźmi • 143
Relacje partnerskie • 159
Relacje z dziećmi • 175
Moc • 191
Spokój zen • 207
Optymizm • 227
Wszystko jest po coś • 239
Wdzięczność • 251

W
W
wszelkie prawa zastrzeżone©

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Zamiast wstępu

Jest druga w nocy. Obudził mnie płacz mojego dwuipółletniego synka, który teraz stoi nade mną i krzyczy wniebogłosy. Mam pisk w uszach, czuję bezwład kończyn. Leżę na ziemi. Jak przez mgłę pamiętam, że proszę go, żeby poszedł do mojego pokoju po telefon. Jestem unieruchomiona we własnym ciele.

To był dla mnie koszmar. Leżałam i myślałam w panice: i co teraz? Nie mogę się ruszyć. Mam pod opieką dziecko, moje ciało nie działa, nie mogę nawet podnieść ręki. I znikąd pomocy… Leżąc, uświadomiłam sobie, że oto właśnie organizm trzydziestosiedmioletniej siłaczki, która zawsze ze wszystkim sobie świetnie radziła, zawsze z uśmiechem na twarzy, z determinacją godną najlepszego żołnierza pędziła przez życie… że organizm tej niestrudzonej w bojach kobiety powiedział: dość. Dalej nie pojedziesz. Wysiadły bezpieczniki. Nie ma paliwa.

To się stało w bardzo trudnym dla mnie momencie. Straciłam wtedy ojca, męża i dom, który utożsamiałam z poczuciem bezpieczeństwa. Wszystko w jednym czasie.

Uświadomiłam sobie, że właśnie w tym momencie ginie dziewczyna, która gnała przez życie jak rozpędzona lokomotywa. Leży na ziemi słaba, bezsilna, bez mocy, bezbronna, prosząc opatrzność o siłę, żeby nie umrzeć na oczach swojego synka.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Zatrzymam się na chwilę na tej lokomotywie – czyli młodej mnie, która pędzi przez życie bez refleksji, z głową pełną marzeń i totalnego zaufania do świata. Uważałam, że mogę wszystko, a życie mi to po prostu da!

Od kiedy siebie pamiętam, zawsze lubiłam działać. Byłam sprawcza nawet jako mała dziewczynka. Zobaczyłam u sąsiadów pianino – więc poprosiłam mamę, żeby poszła ze mną na egzaminy do szkoły muzycznej. I dostałam się do tej szkoły! Wymyśliłam sobie studia aktorskie – nie dostałam się za pierwszym razem, ale wyjechałam do Warszawy i tam przygotowywałam się do egzaminów. Dostałam się w kolejnym roku. Kiedy dopadł mnie kryzys tuż po ukończeniu studiów – nie dostałam angażu mimo ukończenia szkoły z wyróżnieniem na festiwalu szkół teatralnych – wyjechałam na pół roku do Stanów Zjednoczonych, żeby uczyć się życia. Nigdy się nie poddawałam. Szklanka zawsze była do połowy pełna.

Po powrocie ze Stanów – naładowana pozytywną energią i przekonana, że wszędzie sobie poradzę – wykonałam telefony do dyrektorów teatrów i dostałam angaż w Olsztynie oraz główną rolę w *Antygonie*. Pojechałam ją zagrać, ale chciałam pracować w Warszawie. Wróciłam więc i zapukałam do drzwi teatrów w stolicy. Dostałam się na casting, w jego wyniku zaproponowano mi angaż w Teatrze Polskim oraz główną rolę w teatrze Adama Hanuszkiewicza. Grałam z Zapasiewiczem, Kolbergerem, Stenką, leciałam na skrzydłach życia.

Od zawsze ciągnęło mnie do komedii, poszłam więc do dyrektora Teatru Kwadrat, poprosiłam o próbę… i znów się udało! Po roku byłam już aktorką Teatru Kwadrat, grałam

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

u boku takich gwiazd jak Kobuszewski, Kopiczyński, Pokora. Byłam zachwycona! I jaka sprawcza.

W tym samym czasie nie odpuszczałam i marząc o telewizji, zapraszałam na swoje spektakle producentów i scenarzystów. Dzięki tej mojej upartej naturze zobaczyli mnie producenci serialu *Barwy szczęścia* i zdecydowali się powierzyć mi główną rolę. Wtedy zaczęła się naprawdę dobra passa. Grałam w filmach, serialach, w teatrze, robiłam show telewizyjne, dostawałam bardzo duże kontrakty reklamowe. Życie pędziło jak oszalałe, a ja odcinałam kupony. Szczęście mi sprzyjało, a marzenia spełniały się jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki.

Spełniły się też te najważniejsze, prywatne. Wyszłam za mąż z wielkiej miłości, miałam bajkowy ślub. Urządzałam z moim mężem nasz wymarzony wspólny dom. Bez problemu zaszłam w ciążę i urodziłam pierwszego syna. Zwolniłam tempo. Choć wewnętrzny motor wciąż mówił: jedź, nie zatrzymuj się; kiedy, jak nie teraz… Miłość do synka zwyciężała i oto stałam się kurą domową, która uwielbia ogarniać życie rodzinne. „Ogarniać", no właśnie, to ważne słowo. Bo to było moje drugie imię: siłaczka, ogarniaczka, multitasking, kobieta od zadań specjalnych, działaczka na wszystkich frontach. To byłam ja. Zmęczona, niewyspana, przebodźcowana, bez chwili wglądu w to, dlaczego tyle na siebie biorę…

I nagle ta straszna diagnoza u mojego taty: pani ojciec ma przed sobą jeszcze pół roku życia. Czy się poddałam? Ależ skąd! Nie z moją naturą… Badania, najlepsza chemia, najnowsze próby terapii celowanych – i nic to nie dało. Tata nie wygrał tej walki. A ja po raz pierwszy w życiu poczułam, że straciłam grunt pod nogami.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

W tym samym okresie okazało się, że moje małżeństwo nie przetrwało próby czasu. Zostałam sama z dwuletnim synkiem. Musiałam wyprowadzić się z domu, który budowaliśmy z moim mężem i który miał być fundamentem szczęśliwego życia.

Ponieważ chciałabym pisać o mocy, powiem ci tylko, że przez kilka lat żyłam w poczuciu krzywdy, straty, w poczuciu bycia ofiarą sytuacji. Właściwie otarłam się o depresję. Nagle ta sprawcza i dzielna dziewczyna odeszła w niepamięć. Pozornie, na zewnątrz ciągle trzymałam gardę. W środku były jednak zgliszcza, trudności, poczucie winy, rozpamiętywanie…

Przespałam dobrych kilka lat. Żyłam w niekończącym się smutnym świecie, nurzając się głównie w trudnych emocjach. Niestety, w ogóle tego nie widziałam. Szklanka stała się do połowy pusta, a ja tylko na scenie potrafiłam na chwilę odciąć się od utyskiwania na rzeczywistość.

I wtedy nastąpił moment zwrotny: los postawił na mojej drodze kobietę, w której zobaczyłam samą siebie za dwadzieścia lat. Ona była dwadzieścia lat po stracie bliskiej osoby i przez cały ten czas, przez dwie dekady nie pozbyła się tego bólu i ciągle płakała z powodu tego, co odeszło.

To był mój *wake-up call*. Pomyślałam, że nie chcę tak przepłakać kolejnych lat! W dodatku ten cholerny ciągły stan smutku i przygnębienia dawał mi już tak w kość, że każdą cząstką ciała pragnęłam się z tego wyrwać. Pozbyć się trudnych emocji, poczucia winy, zapomnieć o złej jakości życia, o trudzie, który fundowałam sobie i maluchowi.

Pomyślałam: d o ś ć! Mój syn potrzebuje mamy, która jest obecna! Musi mieć zdrowego opiekuna. Czas stanąć na nogi. Czas rozprawić się z tym, co mi się przytrafiło. Pożegnać i wysłać

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

w kosmos żal i smutek, żeby znowu cieszyć się zdrowym synem i życiem. Żeby znowu zacząć się cieszyć każdym dniem.

To był początek. Początek długiej, pięknej i bardzo trudnej momentami drogi poznawania siebie. To był moment zwrotny, kiedy wszystko zaczęło się zmieniać. Kiedy ja zaczęłam zmieniać wszystko w sobie.

Dwie sytuacje życiowe: ciało, które odmówiło mi posłuszeństwa przy łóżeczku mojego synka, oraz napotkana kobieta, w której mogłam się obejrzeć jak w lustrze z przyszłości… To był początek pracy nad pożegnaniem życiowej siłaczki i kobiety, która całe życie walczy lub ucieka.

Dziś jestem w zupełnie innym miejscu. Mój starszy syn, Filip, ma już dwanaście lat. Jego młodszy brat, Leo, cztery. Związek z tatą Leo – pełen nadziei na poskładanie moich marzeń o rodzinie – również nie przetrwał próby czasu…

Mogłam się załamać, przestać wierzyć w ludzi i w siebie. Płakać na swoim losem. Jednak, zamiast tego, postanowiłam zacząć zastanawiać się: dlaczego? Nie obwiniając nikogo i nie raniąc swoich uczuć, uleczyć rany i żyć!!!

Nie chcę już dłużej płakać i użalać się nad losem. Postanowiłam zmienić swoje nastawienie, swoje życie, swój sposób myślenia. Idę krok po kroku, słuchając tego, co we mnie kruche, dając przestrzeń na słabości, czekając na nowe z radością i przede wszystkim z łagodnością.

Ta droga zajmuje mi już dziesięć lat. I ciągle trwa. Wierzę, że ty pokonasz ją szybciej. Pamiętaj, moja kochana Czytelniczko / mój kochany Czytelniku: szkoda życia na nieżycie, naprawdę!

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Czas

Nie miałam pojęcia, że praca nad tym, żeby uleczyć rany i zacząć przygodę z odkrywaniem i poznawaniem siebie, zajmie mi aż dziesięć lat. Na razie dziesięć – bo przecież ten proces wciąż trwa! Pamiętam pierwsze chwile, kiedy dopiero zaczynałam, kiedy wchodziłam na ścieżkę, którą idę teraz. Chciałam wszystko zrobić już. Prosiłam terapeutów – a miałam ich wielu – o gotową receptę. Jakiś przepis na to, co zrobić, żeby już było dobrze. Ależ byłam niecierpliwa… Dziś wiem, że proces zmiany to lata. Nic nie zmieni się od razu, za miesiąc czy dwa. Potrzeba lat, żeby zmienić u siebie schematy zachowań. Zrozumieć, poczuć siebie, wybaczyć sobie błędy, zrozumieć, dlaczego się je popełniło, wreszcie nauczyć się dbać o swoje granice.

Ten proces u mnie trwa. Ale wiem, że idę we właściwym kierunku. Po raz pierwszy od bardzo dawna mam poczucie, że jestem w dobrym momencie swojego życia, i doznaję tego, co mogłabym nazwać lekkością bytu – bo jest mi w tym moim życiu naprawdę dużo lżej. I właśnie z tego miejsca, w którym teraz jestem, chciałabym powiedzieć coś ważnego każdej dziewczynie, każdej kobiecie, która wchodzi na ścieżkę przyglądania się sobie, każdej, która miała trudny moment w życiu – bo przecież najczęściej zmiana, potrzeba pracy nad

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

sobą zaczyna się właśnie od straty czegoś lub kogoś ważnego: miłości, pracy, zdrowia, bliskiej osoby.

Jeżeli jesteś w takiej sytuacji, jeżeli czujesz, że zmiana jest potrzebna, to wspaniale, naprawdę! Zrobiłaś właśnie pierwszy i najważniejszy krok. A teraz weź głęboki oddech i nie wywieraj na siebie presji. Żadnego: zrobię to w pół roku; za miesiąc będę w innym miejscu; poradzę sobie z tym do wakacji.

Dzisiaj w coachingu, w terapii często wyznaczamy sobie konkretny czas pracy. Dajemy sobie miesiąc, kwartał, może cztery miesiące. Bierzemy jakiś problem i nad nim pracujemy z konkretnym deadline'em. U wielu osób takie ramy czasowe są wskazane. Też jestem bardzo zadaniowa, lubię mieć plan, termin i działać. Wydawałoby się, że takie założenie przy rozwoju, tej najbardziej głębokiej wewnętrznej zmianie, też będzie dla mnie idealne. Tymczasem na mnie wywierało to presję, która raczej paraliżowała niż uskrzydlała. Cały czas się spinałam, że coś idzie za wolno, że nie zdążę, bo przecież w tym czasie muszę być już w konkretnym punkcie. A w życiu tak się nie da. Moje doświadczenie właśnie to mi pokazało.

Pamiętam spotkanie z jedną z terapeutek. Powiedziałam jej: „Proszę mi powiedzieć konkretnie, co mam robić, jakie zmiany są niezbędne, jak mam działać i ja to wszystko wprowadzę w życie". A ona spojrzała na mnie z taką życzliwą pobłażliwością. Pewnie nie byłam pierwszą osobą, która oczekiwała, że dostanie gotowy zestaw ćwiczeń czy zadań, wykona go, wyrobi odpowiednią liczbę godzin czy powtórzeń i za miesiąc będzie mogła odhaczyć ten punkt na liście swoich problemów i przejść do punktu drugiego. Niestety, życie to nie tabelka w Excelu…

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Chciałabym dodać otuchy każdej kobiecie, której schematy są podobne do mojego. Nie spinaj się! Daj sobie czas, naprawdę dużo czasu i spokoju na ten cały proces, który właśnie zaczęłaś. Oczywiście, fajnie jest mieć po drodze małe cele, rozkładać swoją drogę na etapy czy na schodki, po których idziesz w górę. Dziś chcesz zająć się sprawą X, załatwić ją jako pierwszą i właśnie na niej się skupiasz? Świetnie. Kiedy ją załatwisz, poczujesz ulgę i swoją sprawczość. Te małe cele na drodze do zmiany są ważne. Ale przede wszystkim chcę ci powiedzieć: nie spiesz się, idź w swoim tempie, nawet jeżeli oznacza to raz wolno, raz szybko, a raz dwa kroki w tył.

Tyle o tym mówię, bo doskonale pamiętam, jak strasznie mnie to w tamtych latach spinało. Ile to jeszcze może trwać? Chcę już! Chcę widzieć efekt teraz, natychmiast! Chodzę tu od trzech miesięcy i nic się nie zmienia! Dwa lata w terapii? Po dwóch latach powinnam być szczęśliwa, spokojna, czuć się jak mistrz Yoda. A tu co? Rzucam terapię, koniec! Wtedy „dwa lata" brzmiały dla mnie jak całe życie. Teraz już wiem, że niepotrzebnie tak się spieszyłam, że to utrudniało mi dojście do celu.

Podejdź do siebie z łagodnością, z przyzwoleniem na to, że pewnie jeszcze nieraz się poddasz, że powiesz „nie chce mi się" i popełnisz tysiąc błędów po drodze. Wierz mi, że to wszystko jest OK! I to też jest rozwój. Dzisiaj już wiem, że to właśnie potknięcia i błędy najczęściej powodują rozwój. Rozwijamy się w kryzysie, a nie wtedy, kiedy wszystko jest idealnie. Popełnianie błędów powoduje, że możesz coś skorygować, możesz na siebie popatrzeć z boku i spróbować innych zachowań, innych rozwiązań niż te, do których jesteś przywiązana. Kryzys,

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

trudność to część naszego życia. Bardzo ważne jest to, żeby umieć przyjąć siebie ze wszystkimi trudnościami, emocjami, które pojawiają się po drodze. Jeśli masz chwilę zwątpienia, to trudno. Jeśli rzucasz w cholerę cały ten rozwój, no to rzucasz… ale potem wracasz. Chcesz popłakać? To popłacz. Chcesz iść do lasu albo na brzeg morza i się wykrzyczeć? Krzycz, ile sił w płucach. Dla mnie ważne było i jest do dzisiaj – bo wciąż praktykuję takie metody – żeby każdy taki etap kończyć czymś pozytywnym, wyciągać z kryzysu jakąś wiedzę, refleksję, informację o samej sobie.

Lubię hasło: „Jak się już coś zobaczyło, to się tego nie «odzobaczy»". Taka jest prawda. Jeśli już weszłaś na drogę do samej siebie, do swojego rozwoju, swojej zmiany, to prawdopodobnie nie wrócisz do punktu wyjścia. Tylko zmiana nie zadzieje się w tym momencie, kiedy jej pragniesz. To nie będzie ani ten wtorek, ani nawet następny. I może nawet nie wtorek za rok, chociaż wszystko w tobie krzyczy: chcę teraz, zaraz, natychmiast! Czas jest tutaj pojęciem względnym. Na ścieżce zmiany zegar idzie swoim tempem i boksowanie się z tym nie ma sensu. Nie porównuj się z nikim. U kogoś dany etap może trwać rok, u kogoś innego pięć lat. Nie ma reguły i nie ma lepszej i gorszej wersji. Jest twoja wersja, najlepsza dla ciebie.

Wiesz, że ja się przez całe życie ścigałam z czasem… Ile jeszcze zrobię? Jak szybko? Ile dziennie wezmę na siebie? Ile ról zagram? Będę najlepszą mamą, która nie potrzebuje snu. Najlepiej wykarmi – mimo że organizm pokazuje, że już nie daje rady. Później ugotuje najlepsze zupki. Przeczyta wszystkie książki o rozwoju. I tak dalej, i tak dalej…

Poprzeczka była ustawiona bardzo wysoko.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Dziś patrzę na czas jako na swojego sprzymierzeńca, nie przeciwnika. Ale to stało się dopiero wtedy, kiedy zdjęłam z siebie presję wyniku, osiągnięć, kiedy przestałam biec do celu i po prostu stanęłam mocno przy sobie, wsłuchałam się w samą siebie, wzięłam oddech i poczułam lekkość bytu, która tak mnie dzisiaj zachwyca.

Moja rada dla ciebie jest taka: daj sobie czas i zgodę na upadki i kryzysy. A przede wszystkim bądź dla siebie łagodna i dobra każdego dnia. Jeśli dziś stanęłaś w miejscu, czujesz frustrację – zapraszam cię do zrobienia sobie przyjemności. Odłóż na bok temat, z którym się boksujesz. Wyjdź na spacer, może na rower, posłuchaj ulubionej muzyki, podcastu, weź kąpiel w pianie.

Mnie wycisza praca w ogrodzie. Śpiew ptaków. Las. Zawsze w takich momentach szukam dobra… dobra w przyrodzie, które daje mi powrót do mojego dobrostanu. A potem znów mogę działać.

Kiedy dopadną cię silne emocje, nic nie zrobisz… Bądź więc jak Scarlett O'Hara. Zrób pauzę. Zatrzymaj się w tym miejscu i powiedz sobie: „Pomyślę o tym jutro". Wrócisz do tematu za chwilę, za to przy większej równowadze. I co najważniejsze, weźmiesz odpowiedzialność za to, jak rozprawiasz się z trudnościami. Mnie do dziś daje to poczucie sprawczości i dużej satysfakcji – bo jak już ci pisałam, jestem zosią samosią i w niektórych obszarach bardzo przyjemne jest przekonywanie się po raz kolejny, że potrafię zarządzać…

Ale w jednym z kolejnych rozdziałów będę też chciała ci opowiedzieć, jak nauczyłam się odpuszczać. Bo kij związany z zarządzaniem światem ma oczywiście dwa końce…

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Okiem psychologa

W tym miejscu Kasia słusznie podkreśla, jak wielkim dobrodziejstwem i wartością, którą można ofiarować sobie i drugiemu człowiekowi, jest czas. Chociaż czasu nikt z nas nie ma na wyłączność, podarowanie go sobie lub komuś oznacza luksus, jakim jest uważność uczucia, potrzeby, myśli; oznacza zgodę na „tu i teraz", spokój i zaufanie, a także zainteresowanie tym, co dopiero przed nami. Podarować czas to zatrzymać się, przestać pędzić, nie zaglądać przyszłości w okna, nie zawracać w przeszłość. To po prostu być wraz ze wszystkim, co się na to nasze bycie składa. Powiem nieco przewrotnie, że dać sobie czas to dać czas samemu czasowi, aby niczym rzeka wpłynął na nas i na nasze życie, by naniósł „tu i teraz" zasobów i perspektyw oraz wypłukał, co minione, odrzucone, niechciane. By ten czas był czasem; przestrzenią, przybyszem z przyszłości, nie kojarzył się jedynie z presją, stratami czy bezradnością wobec jego upływu. Wraz z nim mijają również trudne dla nas momenty, wraz z jego upływem mamy szansę zauważyć, jak się zmieniamy, ile się uczymy, jak silni jesteśmy i jak silni byliśmy.

Czas ma również terapeutyczny charakter. Jest zjawiskiem głębokim i szerokim. Może mieć wiele znaczeń. Możemy postrzegać go symbolicznie. Dla każdej z nas oznacza coś innego i każda z nas szuka w nim czegoś dla siebie i swoich bliskich. Czas to proces, przestrzeń, ciąg zdarzeń, bezcenna wartość. Dlatego też postaraj się spojrzeć na niego z szacunkiem i zainteresowaniem. Gospodaruj nim, ale nie frustruj się, że nie

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

masz go na wyłączność. Nierzadko to, co mamy, przestaje nas cieszyć i motywować. Czas i jego dynamika nie pozwala nam się znudzić życiem. A ty? W jaki sposób postrzegasz czas? Gdzie byłaś dziesięć lat temu, w jakim miejscu czujesz się dzisiaj? Gdzie widzisz siebie za kolejną dekadę? Czego nie wiedziałaś i nie potrafiłaś miesiąc temu? Co w twoim życiu minęło, a co się powtarza? Co chciałabyś przeżywać w nim częściej?