

\*\*\*

Atlas był silny, dzielny i dobrze zorganizowany, toteż ogromna kraina, którą władał, wiodła dostatnie, spokojne życie. Jednak z powodu kaprysu boga Zeusa i chciwości ludzi stracił wszystko. Kiedy więc Zeus wytoczył wojnę jego bratu Kronosowi, Atlas nie dość, że przyłączył się do tytanów, ale jako najsilniejszy i najlepiej nadający się na przywódcę dowodził ich armią. I tym razem przegrał. Tytanów zepchnięto na krańce Ziemi, natomiast Atlasowi bogowie wyznaczyli inną surową karę. Odtąd miał dźwigać na sobie sklepienie świata. Brzemię to nie tylko było ciężkie, lecz także nie dawało nadziei na wytchnienie, więc Atlas szukał sposobu, żeby się go pozbyć. Tylko raz udało się uwolnić od niego na chwilę, kiedy próbował przerzucić je na Herkulesa. Herkules szybko się jednak zorientował, jaki to ciężar, i uciekł pod byle pretekstem. Odtąd już zawsze to na barkach Atlasa spoczywa sklepienie, które przynosi światło Ziemi i chroni ją przed chaosem<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Mit przywołany na podstawie książki R. Gravesa, *Mity greckie*, przeł. H. Krzeczkowski, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy 1974.

# Wprowadzenie

Nikt nie przeżyje życia bez doświadczenia problemów, którym nie można zapobiec. Tracimy bliskich, zmagamy się z chorobami, jesteśmy wciągani w konflikty, od których nie ma ucieczki, przeżywamy nieoczekiwane trudności finansowe. Do pewnego stopnia jesteśmy na nie przygotowani, bo stosujemy różne zabiegi, żeby osłabić ich wpływ na nasze życie lub do nich nie dopuścić. Przygotowujemy się mentalnie, chronimy swoje zdrowie, gromadzimy zasoby finansowe, ubezpieczamy się itd. Mimo tych wszystkich zabiegów jednak, kiedy już się zdarzą, wcale nie jest nam łatwiej. Poczucie bezsilności, które nam wówczas towarzyszy, wydaje się nie do odzignięcia.

Na szczęście większość z nas wcześniej czy później potrafi się jakoś odnaleźć, poradzić sobie z przeżyтыми problemami, odzyskać radość życia i tworzyć nowe cele. Sposoby radzenia sobie są różne. Jedni rzucają się w wir odwracającej uwagę pracy, inni wycofują się z życia, jeszcze inni wykorzystują rozmaite sposoby samozneczenia albo w nieskończoność odtwarzają przeżyte urazy, w nadziei że kiedyś uda się im je zrozumieć i nad nimi zapanować. Są i tacy, którzy spróbują przemienić porażkę w swoją siłę, wierząc w słuszność starego powiedzenia, że co nas nie zabije, to nas wzmocni. Każdy z tych wyborów w pewnych okolicznościach może uratować

zdrowie psychiczne człowieka i każdy może być pułapką, drogą donikąd, która pozbawi go szansy na dobre życie. Jedną z wielu takich pułapek jest próba heroicznego zmierzenia się z problemami. Uosabia ją postać Atlasa. Współcześni Atlasi dźwigają cały swój społeczny świat i chociaż nie takiej pragnęli w nim dla siebie roli, żyją w przekonaniu, że tylko ich wysiłek uchroni go przed zwątpieniem, chaosem i rozpadem.

Książka ta poświęcona jest sposobowi radzenia sobie w sytuacjach trudnych, który nie prowadzi do szczęśliwego zakończenia – nie przywraca rzeczywistej równowagi wewnętrznej. W istocie jest właśnie jedną z pułapek adaptacyjnych. Sposób ten nazywam syndromem Atlasa, właśnie dlatego, że podobnie jak u Atlasa rozsądek i heroiczna postawa, tak cenione w naszej kulturze, ostatecznie nie tylko nie muszą być nagrodzone, ale w istocie mogą stać się źródłem upadku i zwątpienia. Kolejne rozdziały stanowią opis poszczególnych objawów tego zespołu zaburzeniowego. Publikacja została wzbogacona o prezentację badań własnych oraz innych autorów, którzy w zbliżonych warunkach zaobserwowali podobne symptomy. Mam nadzieję, że badania te stanowią będą inspirację dla innych badaczy, jeżeli zechcą podjąć trud sprawdzenia i rozszerzenia obszaru trafności uchwyconych objawów.

Książka adresowana jest jednak nie tylko do specjalistów zajmujących się problemami adaptacyjnymi człowieka. Moją intencją było zainteresowanie nią każdego Czytelnika pragnącego wniknąć głębiej w motywy poczynania własnych i innych ludzi, które wydają mu się wysiłkiem zmarnowanym.