

# Wstęp

Kilka lat temu, po ukazaniu się naszej książki *Siła czasu* (PWN 2013), dostaliśmy propozycję pisania felietonów na stronę internetową magazynu *Psychology Today*. Przyjęliśmy ją z radością. W tamtym okresie zespół stresu pourazowego (*posttraumatic stress disorder*, PTSD) był gorącym tematem w mediach, w dużej mierze ze względu na powroty amerykańskich żołnierzy z misji w Iraku i Afganistanie. Weterani próbowali na nowo odnaleźć się w cywilnym życiu, ale szybko się okazało, że wielu z nich cierpi na PTSD związane ze służbą wojskową. (Na PTSD składają się trauma, depresja, stany lękowe i stres). Około dwóch trzecich klientów, którzy przychodzili do nas na terapię, cierpiało na ciężką lub skrajną postać zespołu stresu pourazowego. Wielu z nich było weteranami. Na tym etapie przeprowadziliśmy już badanie nad zdumiewającą skutecznością terapii równoważeniem perspektyw postrzegania czasu (*time perspective therapy*, TPT), którą opracowaliśmy właśnie z myślą o pacjentach z PTSD. Ustaliliśmy też, że metoda ta świetnie się sprawdza także w przypadku depresji, zaburzeń lękowych i silnego stresu oraz pomaga radzić sobie z codziennymi problemami, których doświadczamy w życiu.

Początkowo w naszych felietonach na stronie *Psychology Today* staraliśmy się przekazywać wiedzę na temat zespołu stresu pourazowego i wyjaśniać, w jaki sposób terapia równoważeniem perspektyw postrzegania czasu może okazać się pomocna w jego leczeniu. Stosunkowo szybko zaczęliśmy jednak dostawać e-maile od czytelników z prośbą o pomoc w innych kwestiach, zupełnie niezwiązanych z PTSD. Praktyka pokazuje, że jeśli jedna osoba czuje się na tyle poruszona, żeby poświęcić czas na nawiązanie kontaktu i przedstawienie swojego problemu albo punktu widzenia, to prawdopodobnie reprezentuje znacznie większą liczbę ludzi, którzy z różnych powodów nie decydują się na ten krok. (Reguła ta działa w rozmaitych kontekstach, od mediów informacyjnych przez towary komercyjne, reklamę, politykę itp.). Odpisywaliśmy autorom e-maili bezpośrednio, ale mieliśmy poczucie, że jesteśmy też winni odpowiedź cichej większości, której są przedstawicielami. Z tego powodu rozszerzyliśmy tematykę felietonów, żeby pokazać, jak perspektywy postrzegania czasu – szczególnie wypaczone perspektywy postrzegania czasu – wpływają na społeczeństwo w różnych sytuacjach. Uznaliśmy, że dzięki temu prostemu, zdroworozsądkowemu podejściu do TPT będziemy mogli pomóc znacznie większej liczbie ludzi.

Pisaliśmy zarówno o pozytywnych, jak i o negatywnych aspektach rzeczywistości, ale szybko zorientowaliśmy się, że teksty o trudnych sprawach mają dużo więcej czytelników. Dlaczego? Bo nikt nie potrzebuje pomocy w tym, co mu w życiu wychodzi. Szukamy rozwiązań wtedy, kiedy mamy z czymś problem! Nasze felietony zdobywały coraz większą popularność, a nam przyszło do głowy, że chociaż zawierają dużo informacji, każdy z tematów można jeszcze pogłębić. Przeanalizowaliśmy

wszystkie dotychczasowe teksty, a także komentarze, z których wiele zainspirowało nas do dalszych dociekań. Skupiliśmy się na kwestiach, które budziły wśród czytelników największe kontrowersje. To im poświęcone są kolejne rozdziały i podrozdziały tej książki.

Dzięki *Żyj lepiej, kochaj mądrzej* poznasz podstawy naszej terapii i dowiesz się, jak za jej pomocą rozwiązywać problemy i pracować nad relacjami. W skrócie terapia równoważeniem perspektyw postrzegania czasu polega na analizie swoich perspektyw postrzegania czasu, czyli na ocenie, czy przeszłość, teraźniejszość i przyszłość kojarzą nam się pozytywnie czy negatywnie. Jeśli patrzymy na nie krytycznie, to dzięki bardziej pozytywnemu podejściu możemy zrównoważyć swój punkt widzenia i odzyskać harmonię w życiu.

Ta prosta metoda sprawdza się wyjątkowo dobrze, jeśli nie potrafimy przestać rozpamiętywać przeszłości, a zwłaszcza przykrych doświadczeń. W terapii równoważeniem perspektyw postrzegania czasu określamy to mianem negatywnej przeszłości. Chociaż na co dzień nie zdajemy sobie z tego sprawy, te przeszłe negatywne wydarzenia mogą kłaść się cieniem na naszych obecnych myślach, spostrzeżeniach i uczuciach, a także na naszej wizji przyszłości. TPT pomaga również, gdy nie umiemy uwolnić się od zachowań, które nam szkodzą, na przykład od teraźniejszego fatalizmu. Negatywne doświadczenie z przeszłości może sprawić, że przyjmiemy teraźniejszą fatalistyczną perspektywę postrzegania czasu, przez którą zaczniemy się zachowywać w nietypowy dla siebie sposób albo odczuwać smutek, kiedy powinniśmy być szczęśliwi.

Kiedy przytłaczają nas negatywne zdarzenia z przeszłości albo bieżące problemy, łatwo popełnić błąd, stracić poczucie czasu i zaniedbać relacje z ludźmi, którzy kiedyś byli nam bliscy. W takich momentach czujemy się niezrozumiani i mamy wrażenie, że nikt nie boryka się z takimi trudnościami jak my. W książce *Żyj lepiej, kochaj mądrzej* przeczytasz o osobach, które przezwyciężyły swoją negatywną przeszłość, odnowiły kontakty z najbliższymi i dziś wiodą wartościowe, radosne życie. Poznasz historie ludzi, którzy tkwili w toksycznych związkach, padli ofiarą dręczenia lub ostracyzmu, ale pokonali przeciwności losu. Jak tego dokonali? Skupiając się na pozytywnych zamiast na negatywnych aspektach przeszłości i praktykując selektywny teraźniejszy hedonizm, a równocześnie pracując nad wyrobieniem w sobie postawy przyszłej pozytywnej. Tobie też może się to udać! Wystarczy, że przyjmiesz optymalną, zrównoważoną perspektywę postrzegania czasu.

W *Żyj lepiej, kochaj mądrzej* znajdziesz proste narzędzia i prawdziwe przykłady, które pomogą ci zobaczyć własne życie w szerszym kontekście. Dzięki temu zostawisz przeszłość za sobą i wyleczysz dawne rany, zaczniesz cieszyć się teraźniejszością i stworzysz idealną przeszłość dla siebie i swoich bliskich.