

J O H N R. S H A R P

KALENDARZ EMOCJI

Jak zrozumieć wpływ pór roku
na naszą psychikę
i odzyskać kontrolę nad swoim życiem

Przełożyła
Joanna Bilmin-Odrowąż

Originally published under the title:
*The Emotional Calendar Understanding Seasonal Influences and Milestones
to Become Happier, More Fulfilled, and in Control of Your Life*

Copyright © 2011 by John R. Sharp, M.D.
All rights reserved

Copyright for this edition © Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur
Redakcja: Agnieszka Zielińska
Korekta: Katarzyna Onderka, Monika Karolczuk
Projekt okładki: Marcin Jakubionek
Skład i łamanie: Karolina Korbut

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie, ale nie zastąpi terapii
czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-4284-1

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

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

Druk i oprawa: SKLENIARZ • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp z o o

Spis treści

	Od autora	9
	Wprowadzenie	11
1	Kalendarz emocji	17
	CZĘŚĆ I. CZTERY PORY ROKU (O KTÓRYCH MYŚLAŁEŚ, ŻE JE ZNASZ)	43
2	Przeładowane lato	51
3	Jesienna rzeczywistość	65
4	Otwarte dłonie zimy	79
5	Wiosna: czego chcesz?	93
	CZĘŚĆ II. CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE	109
6	Gdy robi się zimno i gorąco	119
7	Życie w świetle i ciemności	131
8	Wiatry i burze: katastrofalna pogoda	153
	CZĘŚĆ III. EMOCJONALNE PUNKTY ZAPALNE: TO ZNÓW TA SAMA PORA ROKU	175
9	Pamięć emocjonalna	181
10	Kalendarz kulturowy	193
11	Twój osobisty kalendarz	215
	CZĘŚĆ IV. ŚWIADOMOŚĆ	231
12	Patrząc na zewnątrz, patrząc w głąb siebie	235
13	Akceptacja sezonowości	283
	Podziękowania	289
	O autorze	291
	Przypisy	293

Od autora

Ta książka obejmuje szeroki zakres materiału – dotyczy neuro nauki i psychoanalizy, meteorologii i nauk o Ziemi oraz antropologii i socjologii. Jestem psychiatrą i neuropsychiatrą (co oznacza, że w przeciwieństwie do psychologów jestem także lekarzem medycyny): specjalizuję się w psychiatrii, psychofarmakologii, nauce o mózgu i medycynie ogólnej. Przyznaję, że nie jestem meteorologiem ani socjologiem. Nie jestem też ekspertem w dziedzinie geofizyki ani różnic dotyczących pór roku czy kultur, jakie istnieją na całym świecie.

Mam więc szczęście, że w czasie tworzenia tej książki pracowałem z bardzo utalentowanym zespołem badaczy i redaktorów. Pomogli mi zebrać informacje na wiele tematów – od rytmu dobowego po odkrywanie Arktyki. Wiadomości czerpaliśmy ze źródeł bezpośrednich i pośrednich, w tym oryginalnych badań naukowych z recenzowanych czasopism, prac publikowanych przez autorytety z danych dziedzin oraz popularnych środków przekazu. Wszystkie źródła są cytowane z należytą uwagą. Nasza praktyka polega na zidentyfikowaniu źródła w tekście, ujęcia w cudzysłowy wszelkich materiałów zaczerpniętych bezpośrednio z niego oraz podania pełnej informacji na temat ich pochodzenia w przypisie końcowym.

Wraz z moim zespołem przeprowadziłem dziesiątki indywidualnych wywiadów – część z moimi pacjentami, którzy zgodzili się podzielić w tej książce swoimi historiami, inne

z ludźmi znalezionymi dzięki naszej osobistej sieci kontaktów lub w mediach, a niektóre z nich to rozmowy z ekspertami z danej dziedziny. Moimi pacjentami są Brian, Elizabeth, Emma, Gloria, Simon i Thatcher. Osoby prywatne niebędące pacjentami, z którymi rozmawialiśmy, to Alice, Greg, Jenny, Jim, Julia, Lauren, Linda, Marie, Rachel i Steve. Ekspertkami są Betsy Bassett, Shirley Morrissey, Susan Mortweet VanScoyoc i Jane Rupley. Z uwagą określałem relację łączącą mnie z każdą osobą wymienioną w tej książce.

Aby zachować anonimowość wielu ludzi, którzy rozmawiali z moim zespołem o swoich doświadczeniach, zmieniłem ich imiona i nazwiska oraz detale umożliwiające identyfikację moich pacjentów i większości innych rozmówców. Jedyne wyjątki to Bill i LaDonna Batesowie, Cass Collins i Alyson Ewald, w przypadku których używam ich prawdziwych imion, ponieważ opowiadali lub pisali o swoich doświadczeniach publicznie i ich prace mogą być źródłem informacji dla moich czytelników. Wszystkie te osoby wyraziły zgodę na ich opisanie i wykorzystanie prawdziwych imion.

Powinienem także dodać, że ponieważ prowadzę praktykę prywatną w Bostonie i Los Angeles, wywiady ciążą nieco w stronę pór roku i pogody w Nowej Anglii i Kalifornii. Robiliśmy jednak wszystko, co w naszej mocy, aby zrównoważyć historie typowe dla tych obszarów badaniami z całego kraju i z całego świata.

Wprowadzenie

*W strefie umiarkowanej znajdowanie upodobania
w zmianach pór roku jest szczęśliwszym stanem
umysłu niż beznadziejne zakochanie w wiosnie¹.*

GEORGE SANTAYANA, *Rozum w sztuce*

Przez wiele lat wraz z żoną i dwiema córkami spędzaliśmy jak największą część lata w naszym domku letniskowym na pięknej wyspie Nantucket, przy wybrzeżu Massachusetts. Dojeżdżałem z Bostonu, gdzie prowadziłem praktykę; czasami uciekałem na długie weekendy, by spędzać więcej czasu ze swoją rodziną nad oceanem. Psychiatrizy często mają mniej pracy latem, szczególnie w sierpniu, kiedy nie ma studentów, a wielu pacjentów może wyjechać na chwilę na wakacje i spróbować zostawić problemy za sobą.

To, że ludzie wykazują mniejsze zapotrzebowanie na pomoc psychiatryczną latem, wskazuje na znaczenie pory roku dla dobrostanu emocjonalnego u ludzi. Sam na przykład zwykle czuję się dobrze na początku lata. Szczególnie podczas pobytu na Nantucket rzadko bywałem przygnębiony czy nie w sosie. Nie spieszyłem się z rana, zjadałem lunch na plaży, chodziłem pobięgać i najczęściej przygotowywałem grilla na kolację. Oczywiście, nie żyliśmy zupełnie beztrosko, ale czasami mieliśmy wrażenie, że prawie tak było. Wiedziałem, że miałem szczęście, mogąc się cieszyć tamtym miejscem i czasem z moją rodziną i przyjaciółmi.

Letnie wakacje nie były jednak dla mnie całkowitą idyllą. Rokrocznie ostatnie dwa tygodnie sierpnia wprawiały mnie w podenerwowanie. Gdy zbliżało się Święto Pracy*, byłem pełen niepokoju i łatwo wpadałem w gniew. Nie potrafiłem się cieszyć plażą tak jak na początku miesiąca. Chłodniejszy wiatr przeszywał do szpiku kości, zamiast przynosić odświeżenie. Stawałem się roztargniony, a niekiedy poirytowany. A jednak wszyscy byliśmy razem, a ja nie byłem aż tak nie do zniesienia, żeby moje zachowanie zaburzało życie rodzinne albo by moja rodzina robiła na ten temat jakieś uwagi, o których bym pamiętał. Sam również nie traktowałem swojego nastroju zbyt poważnie.

To znaczy do czasu, gdy moja kuzynka Sally przyjechała z rodziną w odwiedziny pod koniec sierpnia. Kocham Sally jak siostrę i nasze rodziny niesamowicie się ze sobą dogadują. Odwiedzali nas na Nantucket w poprzednich latach, ale zawsze na początku miesiąca (tego konkretnego lata nie mogli dotrzeć na wyspę wcześniej).

Rodzina Sally dostosowała się do powolnej rutyny, ale odkryłem, że nie mogłem się w pełni do nich dostosować. Wypożyczenie rowerów, wyjście na lody po kolacji, odkrywanie nowych widoków na wyspie – miałem wrażenie, że to wszystko nie sprawia mi już przyjemności. Optymistyczna determinacja Sally, która zwykle mnie rozbawiała, tym razem wprawiała mnie w irytację. Byłem zły, że moje dzieci wolały spędzać ostatnie dni lata z przyjaciółmi na plaży zamiast z kuzynkami, a co za tym idzie – i ze mną. Chłodne powiewy wiatru powodowały u mnie pełen rozgoryczenia chłód emocjonalny. Zacząłem myśleć o wrześniu

* W Stanach Zjednoczonych Święto Pracy (Labor Day) obchodzi się 2 września (przyp. tłum.).

i całym nawale pracy, jaki na mnie czekał. Prowadzę prywatną praktykę w Bostonie i w Los Angeles, pracuję na Wydziale Medycyny Uniwersytetu Harvarda oraz w Szkole Medycznej Davida Geffena na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles i mam wiele innych obowiązków zawodowych, przez które jestem stale zajęty. Wiedziałem, że jesienią nie będę widywał się z rodziną tak często, jak bym tego chciał. Odwiedziny Sally przypominały mi bardziej najście niż przyjemność. Zacząłem odczuwać zniecierpliwienie i niepokój i byłem bardziej marudny niż w poprzednich latach.

Kilka dni po przyjeździe Sally nastał szary świt. Zamiast udać się na plażę, zjedliśmy śniadanie na mieście, a później rozglądaliśmy się po sklepach. Kiedy tak chodziłem od sklepu z pamiątkami do odzieżowego, poczułem, że zbliżam się do skraju wytrzymałości. W końcu znalazłem jakąś wymówkę, wskoczyłem na rower i udałem się do domu. W czasie jazdy się zamartwiałem. Dlaczego miałem wrażenie, że odwiedziny Sally rujną mi wakacje, skoro normalnie tak bardzo lubiłem jej towarzystwo? Dlaczego odczuwałem palącą potrzebę spakowania manatków, wskoczenia na prom i powrotu do Bostonu?

Gdy wjechałem na nasz podjazd, zza chmur wyrzało słońce. Oparłem rower o ogrodzenie i spojrzałem na ocean. Wziąłem głęboki oddech. Co się działo? Dlaczego odczuwałem tak wielki stres w tak pięknym miejscu w tym szczególnym okresie roku? Zdałem sobie sprawę, że moja zrzędlivość nie miała nic wspólnego z Sally i jej rodziną, z ich odwiedzinami ani z moimi wakacjami. Targały mną sprzeczne emocje. Z jednej strony chciałem wrócić do czerwca i lipca, kiedy letnie dni dopiero się zaczynały. Z drugiej – psychicznie byłem już we wrześniu, martwiłem się czekającą mnie pracą i nie byłem w stanie się zrelaksować.

Pamiętam, jak się czułem jako nastolatek, kiedy miałem pójść do nowej szkoły po raz pierwszy. Wtedy targał mną taki sam niepokój i zastanawiałem się, jakim cudem uda mi się przebrnąć przez kolejny etap życia, a jednocześnie żałowałem, że przyjemny czas dobiegał końca. Teraz nie byłem już jednak nastolatkiem i miałem jeszcze przed sobą cały tydzień wakacji. Przestałem zrzędzić i zdecydowałem, że wezmę się w garść. Kiedy wszyscy wrócili z miasteczka, ociepliło się na tyle, by można było iść popływać, więc spakowaliśmy lunch i spędziliśmy resztę popołudnia na plaży. Nie mogę powiedzieć, że mój niepokój całkowicie się ulotnił, ale starałem się nie marudzić i odkryłem wiele spraw, które przyniosły mi radość w tych ostatnich dniach lata.

Wciąż wyraźnie pamiętam ten moment, w którym zrozumiałem, co się działo, jakby to było wczoraj. I choć od tamtej pory nauczyłem się, jak przeżyć ten denerwujący czas pod koniec lata znacznie lepiej, ten okres w roku nadal jest dla mnie trudny, łypie na mnie z kalendarza i czeka, by zaburzyć moje gładko toczące się życie. Choć to rozpoznałem i myślę, że rozumiem, o co w tym chodzi, nadal może mnie dopaść, gdy nie będę czujny.

To, co spotkało mnie pod koniec lata, dotyka nas wszystkich – w różnych porach i w odmienny sposób w ciągu roku. Wszyscy mamy swój osobisty kalendarz emocji. Różni się od kalendarza wiszącego na ścianie, z dwunastoma czystymi kartami, każdą opatrzoną zdjęciem przypominającym tradycyjne skojarzenia z miesiącem (sierpień – żniwa, grudzień – święta, kwiecień – kwiaty); nie są wszystkie jednakowe jak w programie pocztowym, gdzie nasze spotkania i wydarzenia są tak schludnie oznaczone. Poszczególne dni i pory roku najważniejsze w osobistych kalendarzach emocji niekoniecznie pokrywają się z datami i porami roku określonymi w „oficjalnym”

kalendharzu – związanyymi z praktykami religijnymi, świętami narodowymi oraz naturalnymi fazami Słońca i Księżyca. Te niezgodności mogą być punktami zapalnymi i wprawić nas w podenerwowanie, zdezorganizować nam życie oraz przysporzyć cierpienia.

Rokrocznie ludzi zaślepiają daty w ich kalendarzach emocji. Większość z nas daje sobie radę do czasu, gdy znów poczuujemy się lepiej. Niekiedy wpadamy w większe tarapaty i trudniej się nam wydostać z takiej sytuacji. Przez pewien okres zachowujemy się nieco dysfunkcyjnie. Możemy się wycofać. Możemy nie być w stanie w pełni się zaangażować w jakieś wydarzenie albo działanie, które jest – lub może być – dla nas ważne. Jeśli pozostawimy je samym sobie, te problemy zapuszczają korzenie.

Na jakiej podstawie tworzą się nasze kalendarze emocji? To właśnie temat tej książki. Jak się przekonamy, w grę wchodzi wiele czynników. Pory roku i odczucia, jakie one w nas wywołują, mają na nas przemożny wpływ, zwłaszcza gdy nasze uczucia nie są do końca zgodne z tym, co tradycyjnie kojarzy się z danym okresem. Kolejnym aspektem pór roku jest, oczywiście, charakterystyka środowiskowa związana z samą pogodą: zobaczymy, jak ciepło i chłód, światło i mrok oraz wiatr i burze dotykają naszych emocji i wpływają na nasze zachowanie.

Ale najtrudniejszymi i najsilniej odczuwanymi datami w naszych kalendarzach emocji są te silnie związane z osobistymi przeżyciami. Wszystkie w jakiś sposób dotyczą naszych wspomnień – to ogólne skojarzenia, jakie mamy w odniesieniu do pór roku z przeszłości albo konkretnych wydarzeń i ich związków z okresem, w którym się wydarzyły.

Problemem nie jest to, że mamy te kalendarze emocji – są one przecież opowieścią o naszym życiu. Piszę tę książkę, by pomóc

ludziom lepiej uświadomić sobie kalendarze emocji – ich własne i osób z ich otoczenia. Mam również nadzieję, że pokażę, iż możemy ograniczyć szkodliwy wpływ większości trudnych okresów w naszych kalendarzach i otaczając się pewną troską i uważnością, nauczyć się przeżywać dni, tygodnie i lata z większym poczuciem wdzięczności i akceptacji zmieniających się pór roku.

1

Kalendarz emocji

Mija wiosna i wspominasz swą niewinność.

Mija lato i wspominasz swą żywiołowość.

Mija jesień i wspominasz swą godność.

Mija zima i wspominasz swą wytrwałość².

YOKO ONO, *Season of Glass*

Aby zrozumieć swój kalendarz emocji, prawdopodobnie powinniśmy zacząć inaczej myśleć o swoim życiu – nie jak o stałym jak rytm werbla biegu dni, tygodni, miesięcy i lat, ale jako o następowaniu po sobie okresów charakteryzujących się różną długością, o odmiennej kombinacji wchodzących w grę wpływów. Nasze kalendarze wewnętrzne są o wiele mniej ustrukturyzowane niż nasze plany dnia – niekiedy subtelniejsze, innym razem bardziej dramatyczne, ale często o wiele mniej przewidywalne. Trudniej nimi zarządzać i mogą sprawiać nam problemy, ale obfitują także w emocje i znaczenie.

Przyzwyczailiśmy się do myślenia o roku jak o regularnym cyklu dni i pór roku, ponieważ jest to konieczne, byśmy byli zorganizowani i mogli funkcjonować; pomaga nam to także w zrozumieniu świata i naszego życia. Dlatego na przykład w USA i większości krajów Zachodu uznajemy, że rok „zaczyna się” 1 stycznia. Przez tysiąclecia ustalaliśmy wiele świąt religijnych, które dzielą rok jak znaki interpunkcyjne – przy czym

Boże Narodzenie to ogromny wykrzyknik w wielu społeczeństwach – a także świąt świeckich. Żyjemy, przestrzegając konwencji społecznych takich jak urodziny czy rocznice. Kontynuujemy zwyczajowe myślenie o czterech porach roku, jakby były dobrze zdefiniowane, zaczynały się i kończyły punktualnie wraz z nastaniem wyznaczonego dnia w kalendarzu.

Te daty, okresy i kamienie milowe mijają każdego roku, zapewniając nam strukturę i poczucie stałości. Uwierzcie mi, żyję według programu do zarządzania czasem, mojego planera kieszonkowego i telefonu. Mam pacjentów, którzy spodziewają się, że zastaną mnie w gabinecie, gdy przychodzą na sesję. Mam dwie córki, które mogą po prostu chcieć spędzić ze mną czas podczas ferii i wakacji. Jesienią przez czternaście tygodni prowadzę kurs na Harvardzie. Zwykle staramy się spędzić część wakacji z rodziną mojej żony. Rocznicą naszego ślubu jest dla nas ważną datą. I tak dalej, i tak dalej. Dlatego mną również rządzi „papierowy” kalendarz – jak każdą inną osobą.

Wiem jednak także, że kalendarz papierowy nawet w przybliżeniu nie jest w stanie uchwycić wszystkich wydarzeń, które będą mnie dotyczyły w nadchodzących tygodniach, ani w żaden sposób nie zaznaczy ważnych kamieni milowych, które będą na mnie oddziaływały. Sprawdza się to w przypadku większości z nas, o czym dowiedziałem się od moich pacjentów. Wiele osób uważa na przykład, że prawdziwy początek roku przypada na pierwszy dzień szkoły, a nie 1 stycznia, i ich życie toczy się wokół tego dnia. Wiemy także, że każda pora roku wygląda odmiennie w poszczególnych latach, a co więcej, może się ona dzielić na wiele pośrednich pór. Na Północnym Wschodzie Stanów Zjednoczonych możemy mieć to szczęście, że jesień zacznie się we wrześniu rześkim powietrzem, ostrym słońcem i będzie

zdecydowanie zmierzała w kierunku pierwszego grudniowego śniegu. Opady mogą wzrastać stopniowo, aż osiągną najwyższy poziom w lutym, i wówczas śnieg zacznie topnieć – do czasu pojawienia się pierwszych krokusów. Mimo to pory roku rzadko następują po sobie w tak przewidywalny sposób. Lato może się ciągnąć jeszcze przez kilka wrześnieowych tygodni, a bywa, że burze śnieżne zdarzają się w maju. Każdą porę roku można odczuwać, jakby sama w sobie trwała rok.

Te wahania i zmiany często błędą jednak w porównaniu z intensywnością okresów mających ogromne znaczenie osobiste i obfitujących w skojarzenia. Mogą to być dłuższe okresy naszego życia, takie jak czas spędzony w konkretnym miejscu albo naznaczony ważną relacją z ukochaną osobą, albo być może z mentorem. Mogą to być także określone daty lub nawet momenty, na przykład dzień, w którym otrzymałeś świetną wiadomość, albo – jak wyznaje wiele osób w tej książce – minuty grozy podczas obserwowania ataku na World Trade Center.

Tak wiele na nas czeka, kiedy kroczymy po ścieżkach naszego życia!

Jak zrozumieć swój kalendarz emocji? Jak rozpoznawać punkty zapalne i trudne okresy? Jak łagodzić ich skutki? Jak uczyć się przeżywać chwile podenerwowania łatwiej i z większą godnością?

Aby zacząć udzielać odpowiedzi na te pytania, pozwólcie, że przedstawię wam Emmę, niesamowicie inteligentną i zabawną młodą kobietę, która była moją pacjentką przez sześć lat. Podczas tego spotkania możecie nawet nie podejrzewać, jakich trudności nastęrcza jej kalendarz emocji. Pory roku, a zwłaszcza jesień i zima, są dla niej szczególnie trudne. Jej historia pokazuje nam, jak skomplikowane i wyjątkowe są kalendarze emocji; pokazuje

również, jakie elementy są bardzo do siebie podobne w kalendarzu każdego człowieka.

Emma: przechodzenie przez kolejne etapy

Emma ma dwadzieścia jeden lat i studiuje na trzecim roku w prestiżowej szkole nauk wyzwolonych w Nowej Anglii, gdzie robi magisterium z psychologii. Została moją pacjentką w wieku piętnastu lat, kiedy miała za sobą bardzo trudny rok. Chodziła do szkoły przygotowawczej pod Bostonem, słynącej z surowych nauczycieli i napiętej atmosfery.

– Myślę, że cierpiałam na depresję mniej więcej od czwartej klasy – wspomina. – Ale naprawdę źle zrobiło się w połowie dziewiątej, a potem to już był totalny dół.

Emma miała poważną depresję i nie mogła kontynuować nauki. Miała pewną przerwę, zaliczyła pobyt w szpitalu, a następnie przeniosła się do innej szkoły, która potrafiła lepiej pomóc jej w radzeniu sobie z problemami emocjonalnymi i psychologicznymi.

Co się działo? Przebrnięcie przez wiele kwestii, które wchodziły w grę, zajęło nam sporo czasu, i nadal się tym zajmujemy. Zaczniemy jednak od początku – Emma od zawsze miała problemy w szkole.

– Nie mogę sobie przypomnieć, jak to było, kiedy byłam bardzo mała – wspomina – ale nigdy zbyt nie lubiłam szkoły. Zawsze powodowała u mnie silny stres. Nie cierpiałam jej. Nigdy sobie w niej nie radziłam; przez cały czas byłam bardzo zestresowana. Nawet do zerówki chodziłam tylko przez dwa dni w tygodniu. Jedynym powodem, dla którego udało mi się przebrnąć przez przedszkole, było to, że przekupywali mnie naklejkami. Pod koniec miałam bardzo ładną kolekcję!

Emma zaczęła utożsamiać swoje trudności szkolne ze zmianą pór roku z lata na jesień.

– To się zaczyna w okolicach września lub późnego sierpnia, kiedy wiem, że lato zaczyna przechodzić w jesień – wyznaje. – Zauważam, że zaczyna się robić ciemniej. Niekoniecznie jest to poczucie beznadziei, bardziej jakby totalny strach przed tym, że zbliża się ten czas w roku i że nie będę się czuła taka szczęśliwa. Mój nastrój będzie się obniżać.

Strach Emmy przed rozpoczęciem sezonu szkolnego zdawały się potęgować warunki środowiskowe w jej otoczeniu.

– Wiem, że brzmi to nieco dziwnie, ale nie lubię, kiedy na drzewach nie ma liści – wyznaje. – Kąt padania światła, gołe gałęzie... wszystko wygląda tak brzydko i martwo. Widzisz wszystkie szkielety drzew. I jest w tym coś niesamowicie deprymującego. Wszystko przypomina śmierć. Wie pan, to okropne.

Emma jest wyjątkowo wrażliwa na otoczenie i zaczyna się wycofywać na początku jesieni.

– Niekiedy żałuję, że na zimę nie mogę zapaść w hibernację. W rzeczywistości prawie tak robię. Dlatego mój zwykły dzień wygląda tak, że budzę się, szykuję do szkoły, idę tam, witam się z ludźmi. To jak przechodzenie przez kolejne etapy. Może pada śnieg i mówię: „O, hej! Napiję się gorącej czekolady”. Ale jest zupełnie inaczej niż latem. Jakbym nie żyła naprawdę.

Emmie jest jeszcze trudniej poradzić sobie z ponurym charakterem jesieni, ponieważ tak bardzo kocha wiosnę i lato.

– Wiosna to świetna pora roku – mówi. – Uwielbiam, kiedy liście się zielenią i możesz zobaczyć, jak prześwituje przez nie słońce. Nie lubię bezpośredniego światła słonecznego. Ciężko mi znieść ostre światło, ale kiedy liście stanowią barierę, jest bardzo przyjemne i sprawia, że czuję się dobrze.

Również lato jest pięknym czasem dla Emmy.

– Latem żyję naprawdę – wyznaje. – Dobrze jest czuć, że żyjesz. Latem możesz po prostu być i nie musisz robić nic szczególnego, by się nim cieszyć. Pogoda zachęca cię do brania aktywnego udziału w życiu.

Wrażliwość na światło, w szczególności przygnębienie, które dotyka nas w pozbawione słońca dni, to jeden z objawów sezonowego zaburzenia afektywnego (SAD). U Emmy zdiagnozowano je na kilka lat przed tym, jak się spotkaliśmy, i już wtedy stosowała lampę słoneczną, by zwalczać jego skutki. W rzeczywistości jednym z głównych powodów, dla których zgłosiła się do mnie po raz pierwszy, było jej przekonanie, iż SAD leżało u podstaw wszystkich jej kłopotów i że lampa słoneczna nie wystarczała, by zapanować nad jej depresją oraz niezdrowymi myślami. Dotarcie do wszystkich głębszych problemów, które wpływały na jej stan emocjonalny, zajęło chwilę nam obojgu.

To, że Emma nie lubi zimy i kocha wiosnę, ma swoje źródło w przeszłości. Pamięta, że jej ulubioną książką była *The Journey Home*³ (Podróż do domu).

– Opowiada o dwojgu dzieciach – mówi. – Podróżują do różnych miejsc świata. Przechodzą przez dziurę w piaskownicy i odwiedzają wiele mitycznych stworzeń. Jedzą różne potrawy i śpią na różnych łóżkach. Bardzo lubię tę książkę, ale wie pan, ona dzieje się wiosną. Zimą odwiedzają Świętego Mikołaja, ale tę część raczej pomijam.

Problemy Emmy z jesienią i zimą mają więc korzenie częściowo w jej kłopotach szkolnych, a częściowo w reakcji fizycznej na światło i na to, jak wszystko wygląda, i uwidoczniły się już w dzieciństwie. Istnieją również inne problemy, z którymi się zmagają. Szczególną trudność sprawia jej święto Bożego

Narodzenia – nie ze względu na zwykłe świąteczne kwestie, ale na druzgocące wydarzenie, do którego doszło tego dnia.

– Miałam przemocową relację z chłopakiem – stwierdza Emma – tak naprawdę nie zdawałam sobie z tego wówczas sprawy, ale tak było. Zerwał ze mną w Boże Narodzenie. Wyznał, że mnie wykorzystywał przez ostatnie trzy lata, że nigdy mnie nie kochał i byłam mu potrzebna tylko do seksu.

Emma wierzy, że już doszła do siebie po relacji z tym facetem, a obecnie ma nowego chłopaka. Sposób, w jaki opowiada o tym doświadczeniu, sugeruje jednak, że na jej uczucia zimą nadal wpływa to bolesne zerwanie.

Kalendarz emocjonalny Emmy może się wydawać szczególnie skomplikowany i z pewnością dotyczą jej poważne trudności emocjonalne. Faktem jest, że większość osób – od 70 do 90 procent z nas – ma za sobą przynajmniej jedno znaczące traumatyczne doświadczenie⁴; istnieje duża szansa, że wpłynie ono na nasz kalendarz emocji. Co więcej, około 26 procent ludzi w USA cierpi na jakieś diagnozowalne zaburzenie psychiczne⁵. Dlatego kalendarz emocji Emmy jest prawdopodobnie bardziej złożony niż twój czy mój, ale na pewno nie jest odosobniona w swoim bólu. Pamiętaj jednak, że kalendarz emocji nie mówi w istocie o chorobie psychicznej czy poważnej depresji. Zamiast tego historia Emmy pokazuje, jak intensywny wpływ na nas wszystkich mogą wywierać pory roku i to, co się nam z nimi kojarzy.

Obecnie Emma jest bardziej niż większość z nas świadoma cyklicznych następstw osobistego kalendarza emocji. Duża część z nas skupia się bardziej na czynnikach, które zdają się nas dotykać bezpośrednio lub silnie, a nie doceniamy lub nawet ignorujemy subtelniejsze problemy kryjące się pod spodem: wydarzenia z przeszłości, które w dalszym ciągu nas nawiedzają

mimo upływu lat; daty w kalendarzu, którymi staramy się cieszyć, ponieważ wydaje się nam, że powinniśmy.

Jak w przypadku Emmy, zdanie sobie sprawy ze złożonej natury i wzajemnych powiązań dat w naszym kalendarzu emocji, a tym bardziej zrozumienie, jak ich interakcje dotyczą nas zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie, może wymagać sporej introspekcji i pracy. Dlatego spróbujmy teraz rozłożyć kalendarz emocji na części pierwsze. Istnieją dwa główne aspekty, które go tworzą: nasza potrzeba homeostazy lub stabilności fizycznej oraz emocjonalne punkty zapalne, indywidualne dla każdego z nas.