

A N N A D Z I U R D Z I A

Życie w nowym rytmie

Jak przezwyciężyć
lęk i stres

WYDAWNICTWO WAM

1.

Zawężony
obraz

Ciepłe, słoneczne popołudnie, uśmiechnięte twarze przyjaciół siedzących wokół mnie w ogrodzie. Zapach świeżo skoszonej trawy i dopiero co rozpalonego grilla. Moja ulubiona muzyka w tle wesołych rozmów. Wszystko byłoby super, gdyby nie ta jedna dudniąca myśl w mojej głowie, lęk przed zbliżającym się wystąpieniem publicznym. Napięcie w ciele, ból żołądka i głowy, mózg pracujący na najwyższych obrotach, aby już teraz przygotować się do możliwych scenariuszy nadchodzącego dnia, oczywiście tych najczarniejszych. To, co widzisz i słyszysz, to jedno, drugie to coś, co każe myśleć, że prawdziwe są tylko twoje lękliwe myśli, a jedyną możliwą przyszłością jest jakaś kompletna katastrofa. Być może zemdlejesz, może zwymiotujesz, a może zaczniesz się jąkać albo w ogóle stracisz głos, słuch lub inny zmysł. Koncentracja tylko na określonym

problemie powoduje, że nie odczuwasz radości, nie dostrzegasz otaczającego cię piękna ani wielu okazji do realizacji twoich planów i marzeń. Takie zawężenie uwagi sprawia, że nie żyjesz w czasie teraźniejszym. Przeszkodą może być zarówno nadmierna koncentracja na przeszłości, jak i na przyszłości, a często mieszanka obu tych stanów zabiera radość życia.

Wiele razy doświadczałam tego rodzaju lęku przed przyszłością i trwało to tak długo, jak długi był czas oczekiwania na konkretne wydarzenie, czasem kilka dni, a czasem tygodni czy miesięcy. Pamiętam okres przed pierwszym występem tanecznym. Przez trzy tygodnie nie mogłam normalnie jeść. Czułam każdy organ mojego ciała, a myśląc o żołądku, miałam przed oczami obraz gotującej się zielonej zupy żrącego kwasu, który niszczy wszystko, co napotka. Działo się tak wiele razy, nawet przed wygłoszeniem pięciominutowego referatu w szkole. Lęk był tak silnie odczuwany, że przez wiele lat nie zdecydowałam się na żadne wystąpienie publiczne. Praktykowałam metodę ucieczki i byłam w tym naprawdę dobra. Muszę przyznać, że znajdowałam bardzo kreatywne wymówki, aby czegoś stresującego

nie zrobić. Na nieszczęście znalazło się sporo życzliwych ludzi, którzy chętnie wyręczał mnie w wystąpieniach. Robili wiele rzeczy w moim imieniu, co oczywiście pogłębiało problem. Z biegiem czasu psychosomatyzacje nasilały się tak drastycznie, że w kulminacyjnym momencie wyglądały jak choroba z gorączką, zatrucie pokarmowe lub infekcja bakteryjna. Decyzje o „ucieczce” podejmowałam zwykle w ostatniej chwili, na przykład tuż przed wyjściem z domu, właśnie wtedy, gdy pojawiały się najgorsze objawy w ciele. Tym sposobem jako dziecko nie byłam w stanie pójść do szkoły przez około trzy miesiące. Codziennie próbowałam i poddawałam się. Każda rezygnacja z podjęcia wyzwania skutkowałą chwilową ulgą, wtedy zaskakująco znikał szereg najgorszych objawów somatycznych. Potem pojawiała się rozpacz, bezsilność i kompletny brak wiary we własne siły. Ta walka trwała wiele lat. Początkowo tylko wewnętrzna, ukrywana przed światem, później troska mojej mamy i najbliższych doprowadziła do pierwszej psychoterapii. Niestety nie trafiłam najlepiej. Kilku psychoterapeutów poczyniło sporo starań, aby zgłębić problem, znaleźć przyczynę, omówić

historię życiową, a szczególnie wczesne dzieciństwo. Na sesjach byłam szczerą i otwartą. Dziś mogę powiedzieć, że miałam też świadomość wielu powiązań z przeszłością. Od najmłodszych lat interesowałam się psychologicznymi tematami i te aspekty w drugim człowieku bardzo mnie fascynowały. Właściwie miałam jasny obraz mojej osobowości, cech, które rozwinęły się pod wpływem różnych doświadczeń, ale kto z nas ma idealną przeszłość, rodzinę, historię, w której była tylko i wyłącznie miłość. Wiedziałam, że musi istnieć jakieś rozwiązanie, ale niestety nie była nim zastosowana terapia. Jedynym istotnym skutkiem psychoterapii analitycznej było wydoskonalenie się w przeżywaniu lęku. Mój umysł potrafił w kilka sekund od otrzymania informacji o nadchodzącym wydarzeniu nakręcić całą spiralę lęku. Czyli coś, co kiedyś było stopniowe i trwało tygodniami, było możliwe niemalże natychmiastowo. Nie oznacza to, że tak szybko, jak się pojawiało, tak szybko znikало. Oj nie. Wyniszczało natomiast moje ciało ze wzmożoną siłą. Od około czternastego roku życia zaczęłam mieć bardzo częste problemy z układem pokarmowym. Dolegliwości pojawiały się nawet

odruchowo, bez świadomości lęku i utrzymywały się bardzo długo. Poza tym doszedł jeszcze „wyrok” terapeuty – fobia społeczna i szereg propozycji rozwiązań polegających na nauce zdalnej, bez konieczności wychodzenia z domu. Co prawda kolejny psychoterapeuta zaproponował inną diagnozę – zaburzenia depresyjno-lękowe. Było to jednak bez znaczenia. W zasadzie ilu terapeutów, tyle różnych rozpoznań. Nie wносиło to zupełnie nic pomocnego. Wzmacniało tylko moje negatywne postrzeganie siebie. W moich oczach pojawiła się dramatyczna wizja życia bez kontaktu z ludźmi, których tak bardzo kochałam, potrzebowałam i którzy mnie inspirowali. Na domiar złego zrezygnowałam z mojej ogromnej pasji do tańca. Już w wieku trzynastu lat przestałam tańczyć z powodu lęku przed występami i kompleksów dotyczących mojego ciała. Dodam, że słyszałam mnóstwo komplementów na temat mojej urody i talentu, ale ja miałam swoje, „jedyne prawdziwe” zdanie. Taki stan trwał bardzo długo. Nie żyłam tym, co kochałam. Wegetowałam, aby tylko przeżyć kolejny dzień w szkole czy na spotkaniu ze znajomymi. Z zewnątrz nic nie wskazywało na taki problem. Byłam

jedną z najlepszych uczennic, śliczną i zgrabną nastolatką z dużym powodzeniem u płci przeciwnej. Natomiast w mojej głowie działa się ta cała tragiczna walka. Tęskniłam i cierpiałam z powodu rezygnacji z największych pasji, jakimi były: muzyka, taniec, ludzie. Pomimo tego ciągle miałam marzenia i ogromną nadzieję, że ten stan minie. Właściwie było to dosyć optymistyczne myślenie, biorąc pod uwagę fakt, że od lat uciekałam i rezygnowałam ze wszystkiego, co potencjalnie mogło wywołać stres. Jeśli chodzi o terapię analityczną, nie krytykuję metody jako takiej, lecz chcę zwrócić uwagę na to, że może nie być najlepszym rozwiązaniem dla osób o naturze analitycznej borykających się z lękiem. Zwłaszcza gdy problem polega na ucieczce przed rzeczywistością i uciekaniem do „świata myśli”, czyli tego, który można znacznie rozwinąć podczas takiej terapii. Przyznam, że o wiele więcej pozytywnych efektów dawały mi spontaniczne sytuacje życiowe, działanie, a nie analizowanie trudności.

Piszę o tym, żeby podkreślić, jak ważna jest praktyka i ćwiczenia mentalne. Jeżeli będziesz regularnie trenował smutek, lęk, cierpienie,

mechanizmy ucieczkowe, to będziesz w nich naprawdę dobry. Twój mózg wydoskonali się w szybkim uruchamianiu szeregu reakcji emocjonalnych. I to jest bardzo dobra wiadomość! Tak samo jak niepożądane wzorce myślowe, można ćwiczyć te wymarzone. Skoro umiesz wprowadzić się w lęk i nakręcić całą spiralę towarzyszących mu negatywnych emocji, to znaczy, że potrafisz także z tego stanu wyjść i uruchomić kaskadę pozytywnych odczuć. To zatem kwestia decyzji, na czym chcesz skupić uwagę. Choćby twój problem był dla ciebie najważniejszy, warto pamiętać o innych aspektach życia. Nie zapominaj o szeregu miłych sytuacji, których doświadczasz, a przede wszystkim o swoich mocnych stronach, ponieważ to tam najczęściej kryje się rozwiązanie. Głęboko wierzę, że każdy ma w sobie wystarczający potencjał do tego, aby pokonać swój problem. Zwykle potrzebna jest tylko pomoc, aby ten potencjał wydobyć, zauważyć i uruchomić do działania. Jeżeli na przykład twoim głównym zajęciem tego tygodnia jest zamartwianie się nadchodzącym wystąpieniem w pracy i związanym z tym stresem, przypomnij sobie sytuacje, kiedy przemawiałeś publicznie w stanie pełnego spokoju

i relaksu. Być może miało to miejsce na przyjęciu u znajomych, przed domownikami czy przed obcymi osobami w urzędzie. Oczywiście, że są to odmienne sytuacje, ale można znaleźć wspólny mianownik i dostrzec, co sprawiło, że wtedy czułeś się swobodnie. Bardzo często naszym problemem jest kłamstwo dotyczące braku konkretnych umiejętności. Nasze poczucie pewności siebie w dużym stopniu kształtuje doświadczenie i momenty, w których już przezwyciężyliśmy lęk. Co zatem zrobić, kiedy nie mamy takiego historycznego zaplecza sukcesów? Nasza podświadomość nie odróżnia stanu rzeczywistego od wymyślnego. Dlatego tak ważna jest koncentracja na własnych zasobach i kreowanie w wyobraźni szczęśliwych scenariuszy. Skoro posiadasz cenny dar bujnej wyobraźni, która mogła uruchomić lęk, potrafisz też stworzyć obrazy sytuacji, które uruchamiają ogromne pokłady siły i umiejętności. Zdolności związane z tak zwaną wyobraźnią kreowaną są kwestią praktyki. Tak jak we wszystkich dziedzinach życia – im więcej trenujesz, tym lepsze osiągasz efekty.

Drugim bardzo ważnym aspektem rozszerzenia obrazu rzeczywistości jest dostrzeganie

drugiego człowieka. W pewnym momencie mojego życia zauważyłam, że pomimo problemów lękowych i niskiego poczucia własnej wartości w sytuacjach wymagających natychmiastowego działania, nie miałam kłopotów z lękiem. Szczególnie gdy potrzebna była pomoc drugiemu człowiekowi. Potrafiłam wtedy szybko włączyć pozytywne myślenie i wykreować szczęśliwe rozwiązanie. Odnajdywałam ogromne pokłady siły potrzebne do szybkiego podejmowania decyzji i natychmiastowej reakcji. Pojawiało się wówczas niesamowite poczucie pewności, że potrafię rozwiązać problem, pomóc drugiemu, zdążyć na czas i tak faktycznie się działo. Takie myślenie skoncentrowane na znalezieniu rozwiązań jest kluczowe. Nie było wtedy miejsca na poczucie niepewności. Ukrytym rozwiązaniem okazało się zatem wyjście na moment z egocentrycznego świata własnego problemu i koncentracja na drugiej osobie. Ignorowanie własnego lęku sprawia, że staje się mniejszy, a na pierwszy plan wychodzi prawdziwe życie. To wyjście z własnego egocentryzmu jest możliwe dzięki miłości. To ona uzdalnia człowieka do niemożliwego i pozwala przezwyciężyć lęk. Ten temat rozwinę

jeszcze w kolejnych rozdziałach. Tutaj chcę tylko podkreślić, jak ważne jest przerwanie lękowego wzorca myślowego i zwrócenie uwagi na inne wydarzenia oraz drugiego człowieka, czyli rozszerzenie pola widzenia. Spontaniczne sytuacje, w których miałam okazję podjąć działanie, przynosiły wiele dobra dla innych, ale też pomagały mi odzyskać nadzieję i ukazywały wiele nieuświadomianych przedtem umiejętności.

Pomimo moich trudności lękowych byłam bardzo zaradna w sytuacjach stanowiących problem dla innych osób, jak na przykład w kłopotach finansowych. Świetnie radziłam sobie także w rozwiązywaniu konfliktów, planowaniu procesów czy analizowaniu danych. Chcę tutaj wskazać na to, że twój największy problem może wydawać się komuś śmieszny, ale coś, co dla jednej osoby jest ogromną trudnością, dla innej jest błahostką. Nie ma się zatem czego wstydzić. Na szczęście świat jest tak skonstruowany, że możemy sobie pomagać i wzajemnie się uzupełniać. Warto więc rozszerzyć ten zawężony na problemie obraz rzeczywistości i dostrzec

1. ZAWĘŻONY OBRAZ

nasz prawdziwy potencjał, gdyż tam zwykle tkwi rozwiązanie. Jestem przekonana, że masz w sobie wszystko, co jest potrzebne do zdrowia, szczęścia i życia w wolności. Kolejne rozdziały mają na celu pomóc ci te zasoby wydobyć.