

GRZEGORZ
SZAFFER

POKONAŁEM
HISTORIA MOJEGO ZMAGANIA
NERWICĘ

PORADNIK PRAKTYCZNY

WYDAWNICTWO WAM

© Wydawnictwo WAM, 2013

Redakcja
Ewa Zamorska-Przyłuska

Korekta
Sylvia Łopatecka

Projekt okładki
ChapterOne.pl
zdjęcie© agsandrew–Fotolia.com

ISBN 978-83-7767-118-4

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl
www.wydawnictwowam.pl

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

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447
faks 12 62 93 261
e.wydawnictwowam.pl

Drukarnia Wydawnictwa WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

Wstęp

Wiele osób przez lata cierpi na zaburzenie lękowe, tradycyjnie zwane nerwicą. Dla wielu szansa na wyjście z niej wydaje się odległa. Jak świeżego powietrza potrzebują nadziei i motywacji do podjęcia kolejnej próby zostawienia jej za sobą, przygnieceniu i udręczeniu codziennym zmaganiem z niewyobrażalnym napięciem i paniką, często nie mając zrozumienia i wsparcia najbliższych.

Moje osobiste doświadczenie dowodzi, że powrót do całkowitej równowagi, choć wymaga wytrwałości i czasu, jest możliwy. Chcę się tym doświadczeniem podzielić. Dać nadzieję. Dlatego postanowiłem opisać swoją historię. Będę głęboko usatysfakcjonowany, jeśli komuś moja opowieść i towarzyszące jej wskazówki pomogą w drodze do zdrowia. A może kogoś po prostu zaciekawia. Dla mnie jest to również okazja do utrwalenia w pamięci zdarzeń i uczuć, które coraz bardziej się zacierają, oraz uporządkowania własnego rozumienia problemu zaburzeń lękowych.

Opis mojego zmagania się z nerwicą stanowi kluczowy, terapeutyczny element książki, choć podstawowym jej celem jest przedstawienie logicznie spójnego,

praktycznego i skutecznego programu wyjścia z zaburzeń lękowych. Takiego, który pomógł mi zostawić to graniczne doświadczenie za sobą. Od lat mam wrażenie, że takich świadectw terapeutycznych brakuje albo informacje o nich nie są wystarczająco rozpowszechniane. Rozumiem, że osoby, które z sukcesem pokonały nerwicę, często nie chcą do niej wracać pamięcią. Rozumiem również trudność i niechęć do dzielenia się z innymi historią własnego kryzysu. Sam mam z tym ogromny kłopot. Musiało minąć ponad dziesięć lat, zanim zdecydowałem się spisać swoje doświadczenia. Może aż tyle czasu potrzebowałem, żeby upewnić się i utwierdzić w słuszności swojego podejścia, a może tak długo musiało we mnie dojrzewać zrozumienie, jak ważne jest, by również inni mogli się z nim zapoznać – ci, którzy cierpią w samotności; ci, którym wydaje się, że tylko ich dotknęło to zaburzenie; ci, którym brakuje już sił do znoszenia ciągłej udręki; wreszcie ci, którzy znajdują tylko negatywne historie i tracą nadzieję.

Zacząłem dwa lata temu od zbudowania strony internetowej pod tytułem *Historia pewnej nerwicy*. Otrzymałem setki listów. To zachęciło mnie do opracowania niniejszej publikacji.

Książka podzielona jest na dwie części. W pierwszej, zatytułowanej *Opowieść*, opisuję swoje doświadczenie przejścia przez nerwicę wraz z kluczowymi elementami zastosowanej autoterapii, która pozwoliła mi wyjść na prostą. Już tylko ta część powinna być bardzo

przydatna dla osób dotkniętych tą chorobą. W części drugiej bardziej szczegółowo analizuję poszczególne aspekty rozstroju lękowego i związane z nim cierpienia, opisując zagadnienia ważne dla zrozumienia istoty działania pętli lękowej. Jednocześnie przedstawiam metody stopniowego jej poluźniania. Staram się możliwie szczegółowo wyjaśniać mechanizmy odpowiedzialne za utrzymywanie stanu nerwicowego i towarzyszących mu uczuć, w przekonaniu, że nic tak nie pomaga w powrocie do pełnej równowagi psychicznej jak wyjście z mroku wyobrażeń na poziom rozsądku i wiedzy. Czynię to, opierając się na zrozumieniu biologicznych uwarunkowań działania ludzkiej psychiki, w szczególności sposobu przetwarzania informacji przez mózg.

Zawarte w książce informacje są zgodne ze współczesną wiedzą psychologiczną dostępną naukowo. Jednak prawdziwym jej fundamentem jest po prostu moje pozytywne doświadczenie, bo mimo że poświęciłem sporo czasu na uporządkowanie swojej wiedzy psychologicznej i skonfrontowanie własnych przemyśleń z najnowszymi jej trendami, pozostaję przecież w tej dziedzinie amatorem.

W tytule i treści używam dość swobodnie określenia „nerwica”, bo jest ono szczególnie rozpowszechnione w polszczyźnie, nie mając tak silnej konotacji z freudyzmem, jak w innych językach. Jestem jednak przekonany, że lepiej jest mówić o zaburzeniu albo rozstroju lękowym – zgodnie zresztą ze światową ten-

dencją. W analogiczny sposób używam wielokrotnie w odniesieniu do nerwicy słowa „choroba”, choć nie jest to schorzenie w sensie somatycznym, a „tylko” zdestabilizowany stan umysłu.

Ostatecznie jednak uważam, że nie o słowa i nazwy chodzi, tylko o skuteczność powrotu do pełnej równowagi i radości życia.

CZĘŚĆ I

Opowieść

Zawsze taki byłem. Z wyobraźnią, zdolnością do empatii, raczej mniej niż bardziej odważny. Za to zawsze pełen różnych wyobrażeń, przemyśleń, wątpliwości, pytań. To chyba dobrze. Życie pełniejsze i ciekawsze. Nieograniczone do tu i teraz, ale otwierające szeroko horyzonty marzeń, planów czy ambicji. Ci pozbawieni wyobraźni może żyją łatwiej, bardziej beztrudnie, ale pozbawieni szerokiego spojrzenia i poczucia konsekwencji mogą iść tylko szeroką, przetartą drogą, a zejście z niej często bywa dla nich niebezpieczne.

W młodości odkryłem, że mam lęk wysokości. Kiedyś, jeszcze jako dziecko, nie dałem rady wejść na Świnicę w Tatrach i musiałem poczekać na grupę przed samym szczytem. Nieraz też odczuwałem w żołądku pewien niepokój przed wyjazdem albo stres przed klasówką. Nic wielkiego. Normalne dzieciństwo w mieście, normalne, małe problemy.

Pierwszy raz dopadło mnie naprawdę, gdy napaliliśmy się na studiach trawy. Wcześniej, w liceum, też podpalaliśmy, ale to były jeszcze inne czasy, towar był wtedy polski, słaby. Wychodowany amatorsko w jakiejś szklarni między pomidorami albo w doniczce na pa-

rapecie okna. Paliliśmy tę marną polską trawę i każdy kiwał głową, że daje mu kopa, ale w sumie to był kit. Trochę człowiek się czuł dziwnie, leniwie. Gadać się chciało. Jednak na początku lat dziewięćdziesiątych, wraz z innymi niedostępnymi dotąd towarami, pojawiła się również prawdziwa trawka z importu, podobno z Pakistanu. Ktoś przyniósł do akademika i zapaliliśmy ją w taki sam sposób jak tę polską. Głębokie zaciąganie się, z długim zatrzymaniem w płucach, raz za razem, dla większego efektu. Trawa działa z pewnym opóźnieniem, dopiero potem poniewiera. A ta importowana była naprawdę silna...

To było chyba najgorsze doświadczenie w moim życiu. Pełny atak paniki. Trwał pewnie z godzinę. Przejście przez piekło. Zwinąłem się w sobie i łkałem tak w pozycji embrionalnej. Ktoś starał się mnie uspokoić, ktoś przychodził i odchodził, a ja tkwiłem w tej czarnej otchłani bez nadziei. W końcu przeszło. Tylko koledzy się trochę dziwili, że mnie tak napadło, ale ogólnie podeszli ze zrozumieniem, bo inni też mieli ciekawe narkotyczne przeżycia. Jednemu wydawało się, że wpełza pod płytki PCV jak karaluch. Drugi chciał się obnażać i musiano go powstrzymywać. W każdym coś siedzi...

Oczywiście było dla mnie, że to zielsko spowodowało atak paniki i po prostu nie będę go więcej palił. Jeszcze w ciągu kilku kolejnych dni miałem dwa, może trzy mikrosekundowe ataki niepewności i mroku, jakby noc czaiła się gdzieś za węglem, ale wytłumaczyłem sobie,

że jeszcze to świństwo jest we mnie. I pewnie w jakimś stopniu była to prawda.

Dziś myślę, że ta sama beztroska głupota, która skłoniła mnie do próbowania narkotyku, uratowała mnie przed wpadnięciem w spiralę lęku już wtedy. Wielu ludzi rozwija trwałe objawy nerwicowe po tego rodzaju próbie. Takie niestandardowe działanie marihuany (również innych narkotyków, np. kokainy) jest znane i zostało opisane. Wtedy tego nie wiedziałem i chyba dobrze.

Bo wkrótce o całym zdarzeniu zapomniałem.

Udawało mi się za to przewycięzać mój lęk wysokości. Przeszedłem Zawrat. Byłem na Rysach, na Przełęczy pod Chłopkiem i w kilku innych miejscach. To było duże wyzwanie. Drżące nogi, zawroty głowy. Wtedy, po przejściu trasy, czułem po prostu satysfakcję, ale z dzisiejszej perspektywy myślę, że dało mi to podstawę do przekonania, że strach można pokonywać. To znaczy ignorować go i działać dalej. I że odwaga polega na działaniu mimo lęku, a nie na braku lęku w ogóle. Mam w swoim pokoju taką plaketkę z westernowym cytatem z Johna Wayne'a: *Courage is being scared to death – but saddling up anyway*¹. Nic dodać, nic ująć.

Udawało mi się ignorować strach tylko do pewnych granic oczywiście – Orlej Perci nie dałem rady. Ciągłe na mnie czeka. Myślę, że po prostu nie musiałem już

¹ Odważny jest ten, kto mimo śmiertelnego przerażenia dosiada konia (ang.).

sobie więcej udowadniać i odpuściłem, nie podejmując tego wyzwania. I tak odepchnąłem granicę swojego lęku wysokości bardzo daleko. Stawianie sobie kolejnych wyzwań przestało być priorytetem. Ale chyba wrócę tam jeszcze i spróbuję. Po latach na nowo odkrywam Tatry, teraz już trochę inaczej, spokojnie, cierpliwie. Z dziećmi, którym chcę opowiedzieć o świecie i jego cudach.

Niestety, historia nie kończy się tym optymistycznym akcentem. Kolejny akt rozegrał się parę lat później za granicą.

* * *

Emigrację planowaliśmy od dłuższego czasu. Wszystko załatwiliśmy – wizy, transport sprzętów, nową pracę. Wszystko w maksymalnym tempie. Nie wziąłem przy tym ani jednego dnia urlopu. Po prostu pewnego dnia skończyłem pracę w Polsce, a kilka dni później zacząłem na drugim końcu świata.

Zetknięcie z nową rzeczywistością też nie było łatwe. Inna kultura, inne zwyczaje. Setki możliwości wyjścia na frajera, setki okazji do stresu. Nowy język, nowe wyzwania. Nowe mieszkanie do urządzenia, nowi koledzy i zadania. Tym bardziej, że wyjeżdżaliśmy z kraju, w którym jeszcze nie w pełni dokonała się kapitalistyczna transformacja. Teraz to brzmi nieprawdopodobnie, ale wtedy naprawdę dziwiliśmy się, że w tutejszym sklepie nie tylko można, ale nawet nale-

ży targować się o cenę pralki czy lodówki. Że jak ktoś obiecuje, że dostarczy łóżko na przykład w czwartek, to ta obietnica jest tylko pustym słowem, jeśli nie jest zapisana na papierze. Że jak ktoś mówi „oddzwonię”, to znaczy, żeby mu nie zawracać głowy, a nie, że należy czekać na jego telefon. I tak dalej, i tak dalej.

Sprawa z łóżkiem była o tyle istotna, że za radą miejscowych wynajęliśmy mieszkanie nieumeblowane, gdyż takich na rynku jest najwięcej i są one znacznie tańsze. Minimum potrzebne do zamieszkania to lodówka, szafa i łóżko. Chcieliśmy te sprzęty wstawić dokładnie pierwszego dnia wynajmu i byliśmy pewni, że nie będzie z tym wielkiego problemu. Szafę w częściach przytargałem sam z IKEI. Lodówkę sprzedawca przywiózł jakimś cudem zgodnie z obietnicą. Łóżko... no właśnie, skończyło się na spaniu na podłodze przez noc czy dwie, bo poprzednie, przejściowe lokum, opuściliśmy definitywnie. Mimo że nie było w sumie tak źle, szlag nas zdążył trafić.

Kolejne kulturowe zderzenie dotyczyło podejścia do przepisów i prawa, a konkretnie prawa jazdy. Przez jakiś czas jeździłem, używając wydanego w Polsce dokumentu międzynarodowego. Miałem duże doświadczenie. W Polsce przejechałem służbowo setki tysięcy kilometrów. Nie spodziewałem się więc żadnych komplikacji z uzyskaniem miejscowego uprawnienia. Egzamin teoretyczny zdałem bez problemu i na praktyczny udałem się samochodem. Trasa była banalnie

prosta, żadnych słupków czy slalomów. Normalna jazda po mieście. Wszystko super, z tym wyjątkiem, że milczący przez cały czas jak sfinks egzaminator na koniec wyjął arkusz z punktami i powiedział, że nie zdałem, bo nie robiłem wyraźnego ruchu głową przy spoglądaniu w lusterko. I zero dyskusji. Po prostu koniec tematu. Musiałem zapoznać się z wytycznymi dotyczącymi egzaminu i oczywiście za drugim razem zdałem. Jednak w międzyczasie jeździłem nielegalnie, bo choć nie odebrali mi międzynarodowego prawa jazdy, to na mocy miejscowego przepisu po niezdanym egzaminie stało się ono nieważne. Ryzyko wpadki było znikome, ale dołożyłem następny klocek stresu do całej układanki. Do tego koszty początkowe, które zjadały niewielkie oszczędności. Tempo było bardzo duże, ale wydawało mi się, że powoli zaczynamy sobie życie układać i korzystać z jego uroków. Dużo później zdałem sobie sprawę, że były również wyraźne sygnały ostrzegawcze, gdy granice bezpiecznego, motywującego stresu zostały przekroczone. Na przykład stopniowa utrata zdolności do relaksu. Wszystko musiało być utrzymywane w ciągłej dynamice. Czasami chwile, gdy nic się nie działo, stawały się prawie udręką. Pamiętam drażniące, niemal bolesne napięcia mięśni, jakby pozostawanie w bezruchu było dla nich nie do zniesienia. Idź już, wstań już, rób coś – zdawały się mówić. I wrażenie takiej psychicznej zadyszki. Szczególnie powraca obraz, gdy siedzę w samochodzie pod domem, właśnie

skądś wróciłem, załatwiając po drodze dziesiątki spraw służbowych i prywatnych. Siedzę i myślę, że mam jeszcze tyle rzeczy do zrobienia i że nie zdążę ich wszystkich ogarnąć. Że jeszcze to i tamto, a potem spotkanie o ściśle określonej godzinie. Że chyba nie dam rady, ale muszę spróbować. Muszę się sprężyć. I dopiero potem odpocznę. Później odpocznę. W końcu kiedyś odpocznę. I spinam się w sobie, szarpię za klamkę od drzwi auta i wysiadam prawie w biegu. Czy to była jedna taka scena, którą szczególnie pamiętam, czy powtarzała się wielokrotnie, gdy podjeżdżałem pod dom? Teraz już nie umiem powiedzieć.

Patrząc wstecz, z punktu widzenia jakości życia, to jest ten punkt, w którym widzę największą pozytywną różnicę między stanem sprzed i po nerwicy. Dalej oczywiście żyję w dużym tempie, lubię mieć po brzegi wypełniony talerz moich planów i obowiązków („bo choćbyś naturę wypędzał widłami, ona i tak powróci”). Ale nie mam już tego poczucia, że muszę. Lubię być zajęty, lubię załatwiać wiele spraw, ale nie muszę.

Ze dwa, trzy miesiące po przyjeździe do nowego kraju wybraliśmy się na niestrzeżoną plażę. Nie pierwszy raz zresztą. Tego dnia były wyjątkowo duże fale. Setki kilometrów dalej dogorywał huragan i wzburzone morze było jego odległym echem. Poszedłem popływać. Woda mocno mnie turbowała, więc pomyślałem, że jeśli wypłynę poza miejsce, gdzie fale się załamują, to sobie spokojnie popływam. Jakieś sto metrów od

brzegu. Bardzo lubię pływać i jestem dobrym pływakiem. Może to mnie zmyliło i podsunęło ten wariacki pomysł. Przez jakiś czas rzeczywiście było fajnie, ale po jakimś czasie nadeszły jeszcze większe fale i zgodnie ze swą naturą zaczęły się załamywać dalej od brzegu. Nad moją głową. Dwumetrowa fala to niesamowity żywioł. Ocean to nie Bałtyk. Mało kto u nas wie, że surferzy płynący na dużych falach ryzykują życiem. Ładnie to wygląda w telewizji, ale wymaga ogromnego opanowania, odwagi i doświadczenia, żeby po upadku nie dać się pochłonąć odmętom. Fala poniewiera, wciska do dna. Zanim zdąży się wypłynąć i odetchnąć, przychodzi następna, po kilku cyklach brakuje tchu...

To jest tak. Świat się robi mroczniejszy. Obraz się niesamowicie zawęża. Uwaga skupia. Panika przesywa na wskroś. Całe ciało daje sygnał do ucieczki, ale nie ma dokąd uciekać. Trzeba walczyć. Kipiel, walka żeby wypłynąć na powierzchnię, oddech, kipiel, oddech. Trochę do brzegu. Ta adrenalina (to ona zawęża pole widzenia i powoduje maksymalną koncentrację), musiała mnie uratować. Dała siłę mięśniom. Nie wiem, jak długo to trwało, pewnie około pięciu minut. Mnie wydawało się, że całe życie. Drżący wyszedłem na brzeg. W tym czasie nieświadoma niczego żona spokojnie się opalała.

Od tamtego czasu minęło ponad dziesięć lat, ale kiedy sobie to przypominam, mam wrażenie, że jestem trupem.

Spis treści

Wstęp	7
CZĘŚĆ I: Opowieść	11
CZĘŚĆ II: Wyzdrowieć	69
Straszne myśli	71
Odrealnienie, czyli utrata zaufania	79
Pętla strachu	88
Czego się boisz?	102
Objawy fizyczne i psychiczne	110
Ostateczne wyzdrowienie	123
Przyczyny, czyli trochę o relaksacji i filozofii	130
Podдай swój skarb, czyli filozoficznie i od drugiej strony	141
Bez nawrotów	151
Zakończenie	159
Podziękowanie	161
Literatura	163