

GRZEGORZ
SZAFFER

POKONAŁEM
HISTORIA MOJEGO ZMAGANIA
NERWICĘ

PORADNIK PRAKTYCZNY

WYDAWNICTWO WAM

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 zaciekawią. 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.