



Tanya J. Peterson



Jak żyć bez lęku

101 sposobów,
aby uwolnić się od niepokoju,
fobii, ataków paniki

Tłumaczenie: Magdalena Grala-Kowalska

Wprowadzenie

**„Najlepszym wyjściem z trudnej sytuacji
jest przejście przez nią”**

– Robert Frost

Lęk jest jak ciasna, klaustrofobiczna pułapka. Obawa, strach, niepokój całkowicie opanowują nasze myśli i emocje i determinują nasze działania. Ludzie, którzy zmagają się z zaburzeniami lękowymi, mają poczucie, że ich życie jest przez to bardzo ograniczone. W jaki sposób lęk wpływa na ciebie? (Zaznacz pasujące do siebie odpowiedzi).

- Nie mogę przestać myśleć o sprawach, które wydarzyły się w przeszłości.
- Martwię się przyszłością – tym, co wydarzy się jutro albo za wiele lat.
- Czuję się zmęczony, a jednocześnie pobudzony.
- Często zamykam się w sobie.
- Męczą mnie bliżej niesprecyzowane, natarczywe myśli.
- Mam kilka konkretnych, dręczących mnie zmartwień.
- Czuję się przytłoczony.
- Unikam ludzi.
- Mam poczucie, że znalazłem się w sytuacji bez wyjścia.
- Próbowałem pozbyć się lęku, ale bezskutecznie.
- Nie układają się moje relacje z bliskimi.
- Mam problemy w pracy.
- Cierpię.

Niezależnie od tego, czy zaznaczyłeś jeden, czy wszystkie punkty, znalazłeś się w dobrym momencie, aby pójść naprzód, zmierzyć się ze swoim lękiem i zacząć żyć inaczej. Poruszanie się naprzód jest kluczowym motywem tej książki.

101 wskazówek, narzędzi i technik, które prezentuję w tej książce, zostało opracowanych przez naukowców, praktyków i osoby zmagające się z zaburzeniami lękowymi. Korzystałam z nich, gdy sama próbowałam uporać się z tym problemem, a także kiedy pomagałam innym ludziom – w różnym wieku i o najróżniejszych historiach życiowych – wydostać się z sideł strachu. W swojej książce często używam formy „my” – w ten sposób pragnę podkreślić, że jestem jedną z milionów osób, które doświadczają lub doświadczyły w swoim życiu lęku.

Każda z proponowanych przeze mnie metod jest skuteczna, jednak z pewnością niektóre z nich spodobają ci się bardziej niż inne. Każdy z nas jest wyjątkowy i każdy inaczej przeżywa stany lękowe. Dlatego to, co pomogło mnie, niekoniecznie musi zadziałać u ciebie. Cierpliwość, praktyka i wytrwałość pozwolą ci odkryć własne sposoby radzenia sobie z lękiem.

Pamiętaj, że najskuteczniejszym narzędziem jest tak naprawdę niewymieniony w książce punkt 102.: ty sam. To ty będziesz podejmować konkretne działania, które oddalą cię od lęku.

Czas się uwolnić i wyjść z pułapki lęku wprost do nowego życia!

Rozdział 1:

W PUŁAPCE MYŚLI

Lęk jest niczym zepsuty system alarmowy, który nadaje w twojej głowie ogłuszające komunikaty: zmartwienia, błędne założenia, przypuszczenia, czarne scenariusze i negatywne przekonania. Robi to bez przerwy. Dręczące myśli napływają bez ustanku.

W tym rozdziale opisuję sposoby na zagłuszenie lękowego systemu alarmowego, tak żebyś mógł zwolnić w głowie miejsce dla pozytywnych myśli.



1. Mam w głowie myśl, że...

Lęk potrafi całkowicie zapanować nad naszym umysłem. Czasem nachodzi cię tak wiele czarnych myśli na raz, że podporządkowujesz im swój sposób myślenia. Wydają ci się niezwykle realistyczne, więc łatwo dajesz im się schwytać w pułapkę. Żeby zapanować nad lękiem, musisz nabrać do nich dystansu.

Umysł ludzki jest czymś niezwykłym. Potrafi myśleć o najróżniejszych sprawach, nawet tych całkowicie nie-realnych. Zamknij na chwilę oczy i wyobraź sobie, że za twoim oknem siedzi wiewiórka. Wyobraź sobie, że ma ona 180 cm wzrostu i fioletowe futerko. Trzyma w łapkach twój ulubiony deser i podchodzi do parapetu, żeby cię nim poczęstować.

A teraz otwórz oczy. Twój umysł prawdopodobnie sprawił, że wiewiórka wydała ci się prawdziwa. Nie uwierzyłeś jednak w jej istnienie, bo pamiętałeś, że to tylko część ćwiczenia. Miałeś świadomość, że myślisz o gigantycznej fioletowej wiewiórce serwującej szarlotkę. Możesz wykorzystać ten sam mechanizm do powstrzymania napływu negatywnych myśli.

Gdy ogarniają cię złe przeczucia, zaczynasz się zamartwiać i masz wrażenie, że tracisz zmysły, odbierz lekowi moc, bawiąc się w grę, którą nazywam: „Mam w głowie myśl, że...”. Jeśli boisz się gryzoni i martwisz się, że za twoim oknem pojawi się wyrosnięta wiewiórka z deserem, powiedz sobie: „Mam w głowie myśl, że

w moim ogrodzie pojawi się wielka wiewiórka z ciastem To tylko myśl”. Potem przenieś uwagę na to, czym obecnie się zajmujesz.

W przestrzeni pomiędzy tobą a twoimi obawami leży spokój. Powiedz sobie, że zła myśl jest tylko myślą, i zajmij się innymi sprawami. Powtarzając to ćwiczenie regularnie, zwiększysz dystans dzielący cię od lęku.



ZADANIE NA DZIŚ:

.....

Wymień trzy nieprzyjemne myśli, które często ci doskwierają. Każdą z nich zapisz na kartce według schematu: „Mam w głowie myśl, że...”. Czy przeformułowanie ich w ten sposób pomogło ci zmniejszyć lęk?

.....

2. A co, jeśli? Przed tobą morze możliwości!

Czasem lęk kontroluje cię przez trzy krótkie słowa: „A co, jeśli...?”. Same słowa nie są problemem; przeciwnie – mogą wiązać się z ekscytującymi możliwościami („Spójrz na te ptaki! A co, jeśli ludzie potrafiliby latać?”).

„A co, jeśli?” nie jest złym pytaniem. To nie o nie tutaj chodzi. Pytania są odzwierciedleniem ciekawości, chęci nauki, rozwoju. Problem w tym, że lęk wywołuje negatywną reakcję i podsuwa ci takie odpowiedzi, które tylko potęgują obawy. W odpowiedzi na pytanie: „A co, jeśli zebrałbym się na odwagę i zapisał na lekcje rysunku?”, błyskawicznie generuje powody, dla których nie powinienś tracić pieniędzy i być kreatywnym. Lęk tłumi w zarodku twoje marzenia.

Powstrzymaj te myśli własnymi propozycjami. Następnym razem, gdy lęk zacznie wypełniać twoją głowę niepokojącymi pytaniami i odpowiedziami, weź kartkę i długopis, i przerwij ten proces. Załóżmy, że nie dotarłeś na mecz córki, bo utknąłeś na firmowym zebraniu. Ogarniają cię czarne myśli. „A co, jeśli ją zawiodłem i czuje się teraz rozczarowana? Co, jeśli popsulem naszą relację?”

- Po pierwsze, postaraj się zagłuszyć lęk własnymi rozwiązaniami. Nie muszą być realistyczne – tak naprawdę im bardziej będą zwariowane, tym lepiej. Humor

- i absurd odwróć swoją uwagę od lęku. Możesz wymyślić, że twoja córka ucieknie z wędrownym cyrkiem albo że cię wydziedziczy i wyrzuci z domu. Takie scenariusze przekierują twoje myśli i oderwą cię od obaw.
- Po drugie, wyobraź sobie możliwe, ale już realistyczne zakończenia tej sytuacji. Jakie dobre skutki mogą z niej wynikać? A co, jeśli twoje poświęcenie w pracy zostanie nagrodzone awansem albo podwyżką? Co, jeśli zacieśnisz relacje z córką, zabierając ją na pizzę i słuchając jej opowieści o meczu? Co, jeśli jesteś dla niej wzorem do naśladowania? Wyobraź sobie najróżniejsze pozytywne scenariusze, a potem zapisz je na kartce.

Gdy lęk pyta cię: „a co, jeśli”, przejmij kontrolę nad swoim tokiem myślenia, tworząc własne scenariusze i formułując odważne odpowiedzi. Wyobraź sobie, jak – nieobciążony lękiem – możesz namalować taki obraz, jaki chcesz.

3. Oddychaj powoli, głęboko, świadomie

Natura wyposażyła cię w doskonały system redukcji lęku: oddech. Kontrolowane oddychanie to niezwykle skuteczna metoda zapanowania nad negatywnymi myślami i poprawy swojego samopoczucia.

Umysł podąża za oddechem – oddech podąża za umysłem. Gdy oddech jest przyspieszony i płytki, umysł i ciało nie otrzymują dostatecznej dawki tlenu do prawidłowego funkcjonowania. Płytki oddech powoduje napięcie i podenerwowanie. Pojawiają się niepokojące myśli. Ten mechanizm: akcja–reakcja działa też w drugą stronę. Gdy czujesz lęk i zadręczasz się czarnymi myślami, twój oddech przyspiesza. Większość z nas nie jest świadoma tej zależności, ale każdy może nauczyć się ją dostrzegać i kontrolować, tak aby zachować spokój i utrzymać lęk w ryzach.

W tym celu musisz nauczyć się prawidłowo oddychać. Raz na jakiś czas połóż sobie dłoń na klatce piersiowej i wsłuchuj się w rytm swojego oddechu. Następnie naucz się rozpoznawać, kiedy oddychasz zbyt szybko. W stresującej sytuacji połóż rękę na piersi i wyczuwaj, jak dłoń unosi się i opada. Jak różni się to od podstawowego tempa oddychania, który obserwowałeś u siebie w neutralnych chwilach? Kiedy nauczysz się już rozpoznawać swój sposób oddychania, będziesz mógł go kontrolować.

Kontrolowane oddychanie to narzędzie umożliwiające błyskawiczne wyciszenie lęku. Kiedy czujesz, że ogarniają cię czarne myśli, przerwij zajęcia i skup się na oddychaniu. Zacznij oddychać świadomie i głęboko. Weź długi wdech. Wstrzymaj powietrze. Potem zrób długi, powolny wydech. Powtórz.

Połącz swoje myśli z oddychaniem. Skup się na odliczaniu sekund przy wdechach i wydechach. Zwróć uwagę na towarzyszące im odgłosy i odczucia. Negatywne myśli będą starały się dotrzeć do twojego umysłu. Nie próbuj z nimi walczyć, nie poświęcaj im uwagi. Zamiast tego delikatnie przekieruj je w stronę swojego oddechu. Twój mózg i twoje ciało zostaną dotlenione, twoje mięśnie się rozluźnią, twój umysł się uspokoi i poczujesz, że lęk odpływa.

Aby mieć długotrwałe efekty, należy ćwiczyć świadome oddychanie systematycznie, najlepiej codziennie.



ZADANIE NA DZIŚ:

Naucz się techniki Nadi Shodhana – oddychania naprzemiennego nosem.

To technika głębokiego oddychania, która pozwala równomiernie dotlenić obie półkule mózgowie oraz złagodzić stres i lęk. Wypróbuj ją teraz.

1. Usiądź prosto i wygodnie. Lewą rękę połóż na kolanie.
2. Unieś prawą rękę do twarzy. Palec wskazujący i środkowy połóż w punkcie pomiędzy brwiami. Kciuk

- i palec serdeczny powinny znajdować się powyżej nozdrzy.
3. Delikatnie przyciśnij kciukiem prawe nozdrze, zamykając je. Powoli wciągnij powietrze lewym nozdrzem.
 4. Wstrzymaj powietrze. Palcem serdecznym zamknij lewe nozdrze, a otwórz prawe. Wypuść powietrze prawą stroną.
 5. Wciągnij powietrze prawym nozdrzem, wstrzymaj oddech, zamknij prawe nozdrze, a otwórz lewe. Wypuść powietrze lewą stroną.
 6. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

Regularne praktykowanie oddechu Nadi Shodhana przynosi długofalowe korzyści i pomaga zwalczyć lęk.

.....

4. Przygotuj „słoik pomysłów” do walki z lękiem

„Słoik pomysłów” to zbiór tematów, które pomogą ci odwrócić uwagę od lęku i przenieść ją na inne sprawy. To bardzo przydatne narzędzie, gdy chcesz zająć myśli czymś innym niż dręczące cię obawy.

Lęk zmusza nas do zadreżczania się myśleniem. Każe nam zagłębiać się w czarne scenariusze, które analizujemy i obracamy w głowie bez końca. Jednym ze sposobów na powstrzymanie tego procesu jest zmiana obiektu rozmyślań.

Niemniej kiedy już znajdziemy się w pułapce lęku, trudno jest nam wpaść na dobry pomysł. Nasz mózg wydaje się z góry zaprogramowany na czarne myśli. Rozwiązaniem jest stworzenie zbioru tematów, które będziesz miał zawsze pod ręką na wypadek, gdybyś potrzebował pomocy. Może to być „słoik pomysłów” do walki z lękiem, ale także specjalny notes lub lista zapisana w telefonie.

Wybierz poręczny schowek, w którym będziesz mógł przechowywać swoje pomysły. Powinien pasować do twojej osobowości i twojego stylu życia. Wybrany słoik, pudełko czy notes, możesz ozdobić wedle upodobania – to część procesu wdrażania tego pomysłu w życie, która pozwoli ci bardziej się nim cieszyć.

Gdy już znajdziesz odpowiednią formę, pomysł o tematach, które możesz tam umieścić. Zapisz je na kar-

teczkach, które włożysz do słoika lub pudełka, albo dodaj do listy w telefonie. Powinny być to pojedyncze słowa lub wyrażenia. Chodzi o zbiór losowych zagadnień, którymi możesz się zająć, gdy dopada cię lęk: piłka nożna, ptaki, samochody, pogoda, jedzenie, miasta, które chciałbyś zwiedzić – może to być dowolny obiekt (o ile nie wywołuje u ciebie lęku).

Gdy ogarniają cię negatywne myśli, trudno jest się od nich uwolnić i pomyśleć o czymś innym. Dzięki swojej kolekcji możesz błyskawicznie wybrać temat zastępczy. Staraj się przeanalizować go w jak najdrobniejszych szczegółach i wracaj do niego za każdym razem, gdy czujesz nawrót lęku. Im częściej będziesz korzystał z tego narzędzia, tym bardziej stanie się skuteczne, a kierowanie myśli ku nowym, bezpiecznym tematom okaże się naturalnym odruchem.

5. Idź na ryby bez haczyka, czyli unikaj niepożądanych myśli

Łowienie ryb bez haczyka wywodzi się z buddyjskiej koncepcji *shenpa*. Słowo to oznacza „przywiązanie”, ale znana buddystka Pema Chördön tłumaczy je jako „złapanie na haczyk”. *Shenpa* przydarza się nam, gdy zmagamy się z czarnymi myślami i zamartwiamy wszystkim do tego stopnia, że dajemy się złapać w pułapkę lęku.

Wyobraź sobie przynętę wędkarską na ostrym haczyku. Czasem wędkarze niechcący zaplątują się w żyłkę i nadziewają na haczyk. Ponieważ haczyk jest zaprojektowany do złapania i przytrzymania ryby, może głęboko wbić się w skórę. Nie powinno się go wówczas wrywać. Im bardziej szarpiemy, tym mocniej wbija się w ciało. To bolesne przeżycie, które może skutecznie popsuć miło rozpoczęty dzień wędkowania.

Lęki są niczym haczyki. Gdy już raz schwytają twój umysł, trudno jest ci się ich pozbyć. Jednym z podstawowych sposobów na uniknięcie *shenpy* jest zrezygnowanie z haczyka. Poniższe ćwiczenie wizualizacyjne pomoże ci wytrenować umysł, aby unikać haczyków i niepożądanych myśli.

Zamknij oczy i wyobraź sobie gładkie, przejrzyste jezioro. Siedzisz w łódce i wędkujesz. Spoglądasz w toń

wody i dostrzegasz ryby. Każda symbolizuje jeden twój lęk lub niepokój. Zarzucasz wędkę: raz, drugi, kolejny, ale bez skutku. Nie masz na żyłce haczyka, więc ryby nie mogą się na nią złapać – złe myśli nie mają punktu zaczepienia.

Podczas ćwiczenia głęboko oddychaj i staraj się zrelaksować. Odwróć się plecami do ryb i swoich lęków i skup na krajobrazie wokół jeziora. Co widzisz oczyma wyobraźni? Jakie dźwięki słyszysz? Czy czujesz powiew wiatru na skórze? Postaraj się, żeby wizualizacja była szczegółowa. Ciesz się pięknymi widokami, podczas gdy twoje myśli przepływają swobodnie pod tobą. Nie jesteś nimi pochłonięty, ponieważ nie doświadczasz *shenpy*.

Ćwiczenie to wymaga praktyki – wielu wypraw na ryby bez haczyka – ale uwolnienie się od negatywnych myśli jest jak najbardziej możliwe. Gdy ci się to uda, będziesz mógł wypłynąć dalej na jezioro.

6. Wejdz w stan uniesienia

To frustrująca, ale bardzo powszechna sytuacja. Ostatnio byłeś tak zapracowany, zestresowany, zaniepokojony i zmęczony, że teraz z wytęsknieniem czekasz na należny ci odpoczynek. W chwili, w której siadasz i chcesz się wreszcie odprężyć, lęk ponownie uderza – i to ze zdwojoną siłą.

To typowa właściwość stanów lękowych. Obawy i czarne myśli pojawiają się w chwili, w której chcesz zrobić sobie przerwę w pracy, i gwałtownie wypełniają lukę powstałą w twojej głowie. W efekcie odpoczynek jest jeszcze bardziej wyczerpujący niż praca, szkoła czy inne obowiązki. Nie musisz jednak godzić się na to, by lęk popsuł ci chwile relaksu. Nawet jeśli prześladowuje cię w ten sposób od dłuższego czasu, powiedz sobie, że kończysz z nim. Przejmij kontrolę nad czasem odpoczynku.

Doktor Mihály Csikszentmihályi, profesor i badacz w dziedzinie psychologii pozytywnej, twierdzi, że jednym z najważniejszych komponentów zdrowia psychicznego i fizycznego jest tzw. przepływ (ang. *flow*). To stan, gdy angażujesz się w coś tak przyjemnego, że wszystkie myśli, a także twoje lęki, znikają. Twój umysł jest w pełni skoncentrowany, ale spokojny; całkowicie pochłonięty tym, co robisz, a jednocześnie obecny. Wchodząc w stan przepływu (inaczej: uniesienia, uskrzydlenia), przestajesz się martwić i rozmyślać, a zaczynasz cieszyć się życiem.

Każdy z nas ma inne cechy charakteru, zainteresowania, talenty i umiejętności; dlatego też inne będą czynności, którym jesteśmy w stanie oddać się całkowicie. Próbowanie nowych aktywności, pasji i szukanie okazji do odkrywania nowych hobby może być ekscytującą przygodą. Powinny to być czynności na tyle skomplikowane, aby podtrzymać twoje zainteresowanie, ale nie tak trudne, aby cię zestresować i zniechęcić. Przyjemne zajęcia mają być nagrodą same w sobie. Uczucie przyjemności powinno rodzić się w tobie. Przepływ się pojawia, odczuwasz korzyści wewnętrzne, na przykład spadek lęku i uspokojenie umysłu. Jeśli robisz coś tylko po to, żeby dobrze wypaść albo otrzymać komplementy, prawdopodobnie nie doświadczysz uskrzydlenia.

Odpoczynek umożliwiający pozbycie się stresu i lęku jest kluczowy dla zdrowia psychicznego. Całkowite zaniechanie się w przyjemnych czynnościach i wejście w stan przepływu pozwoli ci osiągnąć ten efekt.



ZADANIE NA DZIŚ:

.....

Przygotuj czasopisma, broszury, nożyczki, klej lub taśmę klejącą oraz kartkę papieru. Poszukaj inspiracji w czasopiśmie – wybierz zdjęcia atrakcyjnych miejsc i ludzi, którzy pomogą ci wykreować stan przepływu. Wytnij wybrane zdjęcia i przyklej do kartki. Plakat będzie dla ciebie źródłem nowych pomysłów. Zbierz ciekawe zdjęcia, a potem wybierz aktywności, które wypróbujesz.

.....

7. Nadaj myślom kolory

Lęki przybierają różne formy. Jedną nich jest myślenie czarno-białe, które towarzyszy stanom lękowym, depresji i innym zaburzeniom psychicznym. Negatywne czarno-białe myślenie, oparte na skrajnościach, jest szkodliwe. Wywołuje nowe lęki i umacnia stare, sprawia, że czujemy się schwytani w sidła.

Gdy przyłapiesz się na używaniu słów takich jak: „zawsze”, „nigdy”, „każdy”, prawdopodobnie padłeś ofiarą czarno-białego myślenia. Wiąże się ono z surowymi ocenami i osądami, np. „Jestem okropnym rodzicem”. Ten sposób myślenia jest kanałem dla lęku. Zaczynasz sądzić, że wszystkie twoje obawy są uzasadnione i że nic nigdy się nie zmieni.

Żeby zapanować nad lękiem, musisz zmienić sposób myślenia. Skoryguj czarno-białe myśli, nadając im kolor.

Ćwiczenie rozpocznij od przeanalizowania skrajnych przekonań, które są paliwem dla większości twoich zmartwień. Zapisz je w dzienniku, notesie albo pliku komputerowym. Dobrze, aby było ich jak najwięcej; jeśli jednak wyjściowa lista będzie krótsza – nie szkodzi. Tak jak wszystkie ćwiczenia w tej książce, również „kolorowanie myśli” trzeba systematycznie powtarzać.

W kolejnym kroku wybierz jedną myśl i zapisz ją czarnym długopisem u góry strony. Teraz czas poszerzyć horyzonty i otworzyć dla siebie nowe możliwości. Za pomocą markerów, flamastrów, kredek lub kolorowych czcionek