

KIEDY EWA KLEPACKA-GRYZ TWOJA WRAŻLIWOŚĆ STAJE SIĘ ZALETĄ

► DLA POSZUKUJĄCYCH SPOKOJU I ŻYCIA BEZ STRESU

CZUJĘ ► MYŚLĘ ► ZMIENIAM



Spis treści

▶ Wstęp	7
▶ Wrażliwość	9
Stres	13
Głowa za szybko, ciało za wolno... ..	18
▶ Nasz czujny mózg	23
Co mnie martwi, co mnie smuci, czego się boję... ..	29
Myślę, więc jestem.....	35
Ciało pamięta... ..	44
▶ Emocje, myśli i ciało	47
Brzuch czuje, pamięta, wie... ..	49
Kobięcy brzuch. To w nim kumulują się stresy, emocje ...	51
▶ Odporność razy 8... ..	55
▶ Ja, ty, inni ludzie... ..	65
Czym jest system zaangażowania społecznego?	67
Niczym włóczęga, z miejsca na miejsce... ..	71

▶ Odzyskaj wewnętrzną równowagę...	83
Poczuj swój pierwotny rytm...	86
Porusz to...	91
▶ Nasze ciało jest stworzone do ruchu...	97
O terapeutycznej roli kucania	102
Ciało w ruchu wie...	103
Odkryj swój język ruchu	107
Zwróć uwagę, jak czujesz ten ruch...	110
▶ Odkryj siebie w ruchu i ruch w sobie...	113
Brak harmonii	122
▶ Emocje to ruch...	129
Najważniejsze to odkryć swój rytm...	133
Emocje są jak orzeł i reszka	136
Odwołuję przeszłość, uzdrawiam przyszłość...	139
Ciało w lęku zatrzymuje się...	142
Mniej myślenia, więcej działania	144
Pomiędzy akcją i reakcją...	147
▶ Śpiewaj, mruż, bucz...	157
▶ Węszyć, więc jestem...	161
Zapach szyty na miarę...	167

▶ Poczuj, powąchaj, odpręż się...	173
▶ Dawno, dawno temu	179
▶ A może jednak	189
▶ Przykładowa lekcja metody Feldenkraisa według Jacka Paszkowskiego	191
▶ Podziękowania	205

Aby ochronić swoje dobre samopoczucie

Masz prawo:

- odwołać spotkanie,
- nie odebrać telefonu,
- zmienić zdanie,
- nie wdawać się w dyskusję,
- mieć ochotę pobyć sama,
- nie brać wszystkiego na własne barki,
- powiedzieć głośno, co czujesz i myślisz,
- odpuścić.

www.kobiecypunktwidzenia.com

Jeśli potrafisz dbać o swoje dobre samopoczucie – nie czytaj tej książki, stres z pewnością ciebie nie dotyczy.

Wstęp

Kiedy byłam mała, czasami dopadał mnie smutek, siadałam wtedy w kącie z podkulonymi nogami i zagłębiałam się w swoją melancholię. Ilekroć moja ukochana babcia widziała mnie w takim nastroju, zawsze podchodziła, wciskała mi do rąk buty i mówiła: „Chodź, dziecko, idziemy na spacer, na troski najlepsze są dobre buty i mocne nogi”. Czasami wolałam, żeby mnie przytuliła, pogłaskała po głowie, pocieszyła albo rozśmieszyła. Ale ona wierzyła, że najlepszym lekarstwem na wszystko jest ruch. Kiedy sama miała jakieś strapienie, zakasywała rękawy i brała się do mycia okien. „Jak się weźmiesz do porządnej roboty – kłopoty uciekną, gdzie pieprz rośnie”. Choć bywało, że śmiała się z mojej nadwrażliwości, i tak wiedziałam, że się o mnie martwi. Czasami tak uważnie na mnie patrzyła i powtarzała: „Nie siedź tak i nie rozmyślaj, bo wszystko mądre już wymyślono. Lepiej idź i pobiegaj po dworze”.

Lęk – stres – wrażliwość – ruch... Potrzebowałam ponad pięćdziesięciu lat, żeby te słowa połączyły się w logiczną całość, zintegrowały... Czy mi się to udało? Myślę, że ten proces trwa we mnie dalej, jest bardzo ważny, nadaje sens mojemu życiu.

Wrażliwość

Moja, twoja wrażliwość... – jak o nią dbać, jak ją pielęgnować, czy i jak doceniać jako największy dar? A może wręcz przeciwnie; ukrywać, chować głęboko, udawać, że jej nie ma, bo stres, bo musisz być silny, bo nie warto pokazywać światu miękkiego brzucha.

Poprosiłam o pomoc znajomych z Facebooka, ciekawa byłam, co inni mają do powiedzenia w tej sprawie. Pisali:

„A może jak kot pokazać miękki brzuszek do pogłaskania, tylko jeżeli wiemy komu, oswojonemu...”

„Myślę, że to wymaga zaufania i odwagi”.

„Wrażliwość na cierpienie dziecka, jego niedogodności. Płacz mnie stresuje, dlatego macierzyństwo jest stresujące – wrażliwcy czują bardziej”.

„Wrażliwość kojarzy mi się z uważnością na siebie, metodami regeneracji, codziennym czasem w samotności – wrażliwcy są sfokusowani na siebie”.

„By poradzić sobie ze stresem, potrzebna jest pasja”.

„Jestem ciągle rozdygotana wewnątrznie przez odczuwanie świata. Przeżywam stres związany z ewentualną utratą tych, których najbardziej Kocham. Pewnie przechowało mi się to z dzieciństwa, gdy bardzo się bałam, że mogę stracić mamę. Wiem, co czuje dziecko, które przeżywa lęk. Które boi się, bo nie rozumie. Mam ochotę ratować wszystkie dzieci od takich emocji. Skupiam się tak bardzo na przeżywaniu, że gdy tylko usłyszę jakąś historię w mediach o dramacie jakiegoś człowieka, natychmiast wczuwam się w jego sytuację. Tak jakbym chciała razem z nim krok po kroku przeżyć cierpienie. Wiem, że niektóre filmy muszą omijać szerokim łukiem. Nie poradzę sobie z nimi. Poradzę, ale przeżyję to bardzo, za bardzo. Interesują mnie ludzie, ich emocje mnie obchodzą. Cieszę się i smucę wraz z nimi. W zgłębianiu świata bardzo pomaga mi twórczość. Mam wrażenie, że moja empatia ciągle rośnie. To jest dokuczliwe, ale i piękne. Pozwala bardziej czuć świat. Jest głębszy, bardziej złożony, ciekawszy. Twórczość pozwala okiełznać lęk; złagodzić go, rozprawić się z nim, oswoić. Twórczość mnie uszczęśliwia i wycisza. Jak modlitwa”.

Ludzie, którzy trafiają do mnie ze swoimi kłopotami, to sami wrażliwcy. Czasami na pierwszych sesjach próbują zamaskować swoją delikatność, ukrywają ją pod sukcesami, pod tym wszystkim, co im się udało, pod szczytami, które zdobyli: „Tak w ogóle wszystko jest

super, tylko ten cholerny wszechobecny stres nie daje żyć, chwyta za gardło i dusi”.

Kiedy na polskim rynku pojawiły się pierwsze książki o zjawisku wysokiej wrażliwości, wielu moich pacjentów odetchnęło z ulgą. „Wszystko, co tam jest napisane, to o mnie” – tyle razy słyszałam te słowa.

Zdaniem autorów książek osoby wysoko wrażliwe są:

- ▶ bardziej wycofane i ostrożne, przed przystąpieniem do działania obserwują, zastanawiają się,
- ▶ głębiej niż inni przetwarzają wszystko, czasami nie zdając sobie z tego sprawy,
- ▶ często czują się „przestymulowane” – doznają przesyty bodźcami, ponieważ wszystkiemu poświęcają więcej uwagi, szybciej zaczynają odczuwać zmęczenie, są bardziej wyczułone na subtelności w otaczającym świecie.

Ponieważ czują więcej, często uciekają od czucia do myślenia: analizują, przewidują, planują. Wrażliwość emocjonalna zwykle przekłada się na wrażliwość fizyczną. Bywa, że już w dzieciństwie rodzice nadmiarowo chronią wrażliwość dzieci, co dodatkowo ją wzmacnia. Zdarza się, że osoby wysoko wrażliwe izolują się od świata: wolą pracować w domu, unikają spotkań towarzyskich,

rezygnują nawet z przyjemności – z lęku, że silne emocje zbytnio je zmęczą. Wierzą, że życie jest bardzo stresujące, i z całych sił starają się tego stresu unikać.

Dla mnie wysoka wrażliwość to trochę kolejny „modny temat”; inne określenie nadwrażliwości, która jest uznawana za słabość, podczas gdy wysoka wrażliwość to bardziej „wada” genetyczna, co oznacza, że nic z tym nie możemy zrobić. Uważam, że ocenianie wrażliwości nie ma sensu, to cecha, którą mamy w różnym natężeniu. Wrażliwość to pozwolenie sobie na czucie i pogodzenie się z faktem, że tych, co czują bardziej, łatwiej zranić. Wrażliwość rozumiana nie jako coś, co zwiększa podatność na stres, ale wzmacnia gotowość do bycia w kontakcie z samym sobą, ze swoim ciałem i z emocjami. Być może receptą na wysoką wrażliwość jest kontrolowanie tego, ile przyjmujesz ze świata zewnętrznego, i uświadamianie sobie, jak bardzo to wpływa na ciebie, twoje uczucia. Wszyscy mamy ograniczoną pojemność przyjmowania. Jeśli przyjmiesz za dużo, nie będzie w tobie miejsca na twój własny głos. Jeśli pragniesz podążać za głosem swojej duszy, pozwól prowadzić się uczuciom.

Deepak Chopra powiedział: „Połóż rękę na sercu, ono zna odpowiedź”.

Stres

Stres nie istnieje... Spróbuj poczuć moc tego zdania, powiedz je na głos i sprawdź, co dzieje się w twoim ciele. Czy twój brzuch jest napięty czy rozluźniony? A może odczuwasz potrzebę wypuszczenia powietrza z ulgą albo twoje zwykle napięte barki łagodnie opadają i czujesz lekkość w szyi? Ale zaraz potem głowa odzyskuje kontrolę: „Jak to stres nie istnieje? Co to za bzdury?!”.

Naukowcy coraz częściej przekonują, że stres wcale nie wpływa tak negatywnie na nasze zdrowie jak powszechnie się uważa.

Badacze pod kierunkiem dr Abioli Keller z uniwersytetu w Wisconsin przez 18 lat śledzili życie 30 tysięcy dorosłych. Pytali ich przede wszystkim o to, ile stresu doświadczyli w ciągu ostatniego roku oraz czy uważają, że stres szkodzi ich zdrowiu. Następnie przeanalizowano historię życia uczestników badania: stan zdrowia, zgony z powodu chorób. Okazało się, że u osób, które doświadczały wiele stresu, prawdopodobieństwo śmierci było wyższe o 43 procent, ale dotyczyło to tylko tych, którzy jednocześnie wierzyli w jego szkodliwość. Ci, którzy doświadczali wiele stresu, jednak nie uważali go za szkodliwy – nie żyli wcale krócej niż doświadczający stosunkowo niewiele stresu. Ryzyko zgonu było u nich najniższe ze wszystkich badanych, mniejsze nawet niż u tych, którzy się w ogóle nie stre-

sowali. Na podstawie wyników tych badań stwierdzono, że stres wcale nie jest szkodliwy dla zdrowia. Za to wiara w jego szkodliwe działanie potrafi zabić (w Stanach Zjednoczonych znalazła się na 15. miejscu wśród najczęstszych przyczyn zgonu, wyprzedzając raka skóry, AIDS i zabójstwa).

Jednym z najbardziej szkodliwych mitów jest przeświadczenie, że stres może powodować raka. Liczne badania obalają to powszechnie panujące przekonanie. Okazuje się bowiem, że:

- ▶ z wyjątkiem dwóch badań dotyczących raka okrężnicy, pozostałych wiele analiz nie dostarcza dowodów na to, że stres może zwiększać ryzyko wystąpienia nowotworu u ludzi. Co więcej, niektóre z nich pokazały, że wyższy poziom stresu mógł nawet zwiększać odporność na zachorowanie,
- ▶ stres może wywołać zawał serca, ale prawie wyłącznie u ludzi ze zmianami miażdżycowymi w naczyniach krwionośnych. Nie ma dowodów na to, że nawet silny stres może doprowadzić do zawału serca młode zdrowe kobiety. To błędne przekonanie to przykład działania tak zwanego efektu dostępności – łatwiej zapamiętujemy opowieść o tym, kiedy ktoś dostał zawału po otrzymaniu traumatycznej wiadomości niż po wejściu na trzecie piętro,

- ▶ odkrycie bakterii *helicobacter pylori* odpowiedzialnej za powstawanie wrzodów żołądka i dwunastnicy jednoznacznie rozstrzygnęło spory dotyczące przyczyn powstawania tej choroby. Dalsze badania dowiodły, że poziom stresu nie ma żadnego wpływu ani na zachorowanie, ani na przebieg leczenia,
- ▶ nie ma jednoznacznych dowodów na to, że stres jest czynnikiem sprzyjającym pojawieniu się infekcji. Nie zaobserwowano korelacji pomiędzy wysokim poziomem stresu a obniżoną odpornością.

Przytoczone powyżej wyniki badań znalazłam w internecie. Zdaję sobie sprawę, że ich wiarygodność może budzić zastrzeżenia, ale mnie posłużyły jedynie na poparcie – może dość przewrotnej – hipotezy, że stres nie jest wcale jedynym powodem wszystkich nieszczęść współczesnego świata.

Kolejny zgubny mit to przekonanie, że żyjemy w czasach, w których narażeni jesteśmy na większy stres niż kiedykolwiek wcześniej. Bzdura, nasz gatunek ewoluował przez niemal 200 tysięcy lat, a rodzaj *homo sapiens* prawie 2 miliony lat. Nasi przodkowie byli wystawieni na ataki dzikich zwierząt, marli z powodu zakażeń i zatruc, walczyli z głodem, lękali się tajemnych mocy wyzwalających pioruny i trzęsienia ziemi, ginęli w wojnach, a kobiety masowo umierały przy porodzie. Dziś wzrosło co prawda tempo życia – ale wybór, czy chcemy

w tym wyścigu uczestniczyć, należy do nas. Przekonanie, że żyjemy w wyjątkowo stresujących czasach, utrwalane przez media, powtarzane przez autorytety – to dopiero poważny wyzwalacz i utrwalacz stresu!

Ponadto nie ma obiektywnych wskaźników poziomu stresu, którego doświadczamy. Co dla jednych jest bardzo stresujące, inni uważają za wydarzenie powszednie. I to jest kolejny dowód, że stres jako zjawisko uniwersalne nie występuje.

To co, umawiamy się, że stres nie istnieje? Zanim odpowiesz na to pytanie, proponuję chwilę relaksu, mały przerywnik. Jeśli poczujesz się zestresowany samym myśleniem o stresie, zamknij oczy i wyobraź sobie, że...

ĆWICZENIE:

Wyobraź sobie, że...

Twoje życie jest serią pobudek – zrywania się z łóżka na dźwięk budzika, pospiesznie wypijanej kawy, bo na śniadanie zwykle nie ma już czasu, potem stania w korkach w drodze do pracy, w której zarobki nie rekompensują odebranej wolności ani braku czasu na życie. Pracujesz dla szefa seksisty albo szefowej, która chce być supermacho i głosi wszem i wobec, że jeśli kobieta kiedykolwiek poczuje budzący się instynkt macierzyński, musi natychmiast kupić sobie żółwia... Brzmi znajomo? Po dniu spędzonym w 75 procentach na odbębnianiu

„dupogodzin” wracasz do domu w kolejnym korku, gotujesz szybką kolację, a potem nadrabiasz zaległości towarzyskie: siedzisz na fejsie albo innym portalu społecznościowym i wymieniasz informacje na temat bycia, życia i tak zwanej egzystencji wyższej. Jako relaks fundujesz sobie jakąś niezbyt ambitną komedijkę, a potem kładziesz się do łóżka, nastawiasz budzik i... zaczyna się kolejny dzień. Gdzieś w majakach sennych, w kącikach umysłu pojawia się myśl, że to jakieś nieporozumienie, jakaś jedna wielka pomyłka, *bull shit*... Wszak twój układ biologiczny został zaprojektowany do środowiska sprzed 150... tysięcy lat, gdy życie wyglądało całkiem inaczej.

Uwaga, zmiana dekoracji!

Budzisz się ze wschodem słońca, łapiesz włącznię i idziesz upolować śniadanie. Śniadaniem jest mały królik (przepraszam wszystkich bezmięśnych, to jedynie dla lepszego zobrazowania sytuacji), w waszych ciałach (twoim i królika) uruchamia się mechanizm walki i ucieczki. Twój układ współczulny startuje, daje znać przysadce mózgowej, która pobudza hormony uruchamiające nadnercza, a te podnoszą ciśnienie, przyspieszają oddech, bicie serca, galwaniczną odpowiedź skóry, powodują rozszerzenie źrenic, pobudzają funkcję trzustki, odpalają wydzielanie dodatkowej porcji glukozy, a to wszystko po to, żebyś mógł przetrwać (bo jeśli nie ty, to zwycięzcą będzie królik). Rozpoczyna się pogoń za zwierzęciem. I kiedy już

upolujesz królika, w zasadzie kończy się twój dzień pracy. Wrócisz do jaskini, zrobisz jakieś sandały ze skóry, jeśli stare są już mocno zużyte. Rozpalisz ognisko i upieczesz królika, zjesz trochę owoców, a potem będziesz odpoczywać, grzejąc się w ciepłe ogniska. Tak wyglądał twój dzień...

Która wersja jest według Ciebie bardziej stresująca?

Głowa za szybko, ciało za wolno...

Długo wydawało mi się, że o stresie napisano już chyba wszystko, a kiedy do mojego gabinetu przychodził kolejny człowiek, któremu życie się zawaliło albo zdrowie posypało z powodu stresu, czułam się bezradna. Aż pewnego dnia na portalu społecznościowym przeczytałam bardzo ciekawą wypowiedź lekarza endokrynologa na temat współczesnego stresu. Otóż do tego lekarza coraz częściej przychodzili dwudziesto-, trzydziestolatkowie narzekający na chroniczne zmęczenie, brak sił witalnych, z poziomem energii niższym niż u osób starszych o dwie czy trzy dekady. Gabinet endokrynologa był dla nich często ostatnią deską ratunku. Po wielomiesięcznych wędrówkach od specjalisty do specjalisty, po serii badań medycznych, których wyniki nie odbiegały od normy, często również po diagnozie: „To nerwica albo hipochondria, proszę iść

do psychiatry”, trafiali do „lekarza od hormonów”, bo może to tarczyca albo wypalenie nadnerczy. Opierając się na doświadczeniu zawodowym, a także publikacjach najnowszych badań, endokrynolog stwierdził, że powszechną bolączką młodych ludzi, wkraczających w dorosłe życie z nadzieją na szybkie zawojowanie świata, jest nadmierne obciążenie układu nerwowego przy jednoczesnym zmniejszeniu aktywności układu ruchowego. Upraszczając – jesteśmy głównie w naszej głowie, ciało traktując jak samochód, który ma jak najdłużej działać bez awarii.

Bingo! – pomyślałam – dokładnie o to chodzi. Sama od kilku lat obserwuję, że obecny obraz zestresowanego pacjenta znacznie odbiega od tego, co widziałam kilkanaście lat temu. Kiedyś stres przejawiał się bardziej fizjologicznie: przyspieszonym biciem serca, uciskiem w klatce piersiowej, nadmierną potliwością, spłyconym i przyspieszonym oddechem czy drżeniem rąk. Dziś pacjenci podejrzewają u siebie poważną chorobę, której głównym symptomem są spadki energii. Przychodzą do terapeuty, bo ciągle nie mają diagnozy albo lekarz rozpoznaje chorobę, na którą nie ma lekarstwa, jak choćby tęczyzka, Hashimoto czy fibromialgia. Wszyscy specjaliści zgodnie twierdzą, że to choroby „ze stresu” i... co z tego wynika dla „ofiary” stresu? Na szczęście dziś nikt już nikomu nie daje złotych rad w stylu „proszę się

mniej stresować”, częściej można usłyszeć zachętę do tego, żeby się nie przejmować i nauczyć żyć z chorobą.

Zanim podjęłam decyzję o napisaniu książki o stresie, postanowiłam uporządkować swoją wiedzę na jego temat. Okazało się, że wymaga ona aktualizacji. Co na przykład z tezą, że stres jest reakcją na zmianę, z którą spotykasz się w życiu, w której uczestniczysz i która pomaga dynamicznie adaptować się do nowej sytuacji i zmieniających się warunków oraz skłania do podjęcia działań mających przywrócić stan równowagi? I że im większa i bardziej nagła zmiana, tym większa mobilizacja, by się przystosować... Przecież każdy uważny obserwator życia zgodzi się, że bezustanna zmiana jest dziś na dobre wpisana w scenariusz każdego dnia. Czy oznacza to, że i stres jest nieodłącznym elementem owego scenariusza? Idąc dalej, czy znaczy to, że coraz częściej i coraz młodszy ludzie będą zapadać na choroby, na które medycyna nie zna lekarstwa? To brzmi przerażająco...

Postanowiłam skoncentrować się na reakcjach na stres we współczesnym wydaniu, zastanowić się, czy owo chroniczne zmęczenie i spadki energii są na pewno reakcją stresową. Jak pewnie pamiętasz, choćby z lekcji biologii, w obliczu stresu twój organizm reaguje walką albo ucieczką. Nigdy za wiele nie mówiło się o trzeciej możliwej reakcji, a mianowicie o zamrożeniu/zamarciu,

być może wychodząc z założenia, że to reakcja przypisana raczej zwierzętom. Fizjologia ciała w trybie walcz/uciekaj to właśnie symptomy stresu, z którymi pacjenci zgłaszali się do mnie przed laty, a więc tak zwane palpacje serca, ciężary na klatce piersiowej, drżące ręce itd. Dziś, można by powiedzieć, stresujemy się bardziej symbolicznie, skrętnie ukrywając zupełnie naturalne, fizjologiczne reakcje ciała w obliczu zagrożenia. Ucieczka w sytuacji stresowej zazwyczaj oznacza unikanie miejsc związanych z zagrożeniem, ucieczkę w chorobę, zamknięcie się w czterech ścianach, zaprzeczanie uczuciom, ale też faktom poprzez zniekształcanie percepcji. Walka często realizowana jest poprzez plotki, ośmieszanie, szantaż, czyli podjazdowe wojenki, rzadziej otwarte wypowiedzenie wojny. Zamrożenie/zamarcie jako reakcja w obliczu stresu oficjalnie jest rozpoznawane najrzadziej. Tymczasem coraz częściej i coraz więcej osób trafia do mnie z tymi wszystkimi „dziwnymi” objawami typu: brak energii, mgła umysłowa, zawroty głowy czy problemy z koncentracją. Kiedy tłumaczę im, że to reakcja na stres, a nie jakaś konkretna choroba somatyczna, są zdziwieni. „Wcale nie jestem nerwowa, puls mam bardzo niski, bardzo niskie ciśnienie – to nie stres, po prostu coś mi jest, ale nikt nie wie, co...”.

Zamrożenie/zamarcie to najbardziej dotkliwa reakcja stresowa, oznacza rezygnację, poczucie totalnej

bezradności, stan, kiedy ciało nie ma już sił na walkę ani nadziei na ucieczkę. Przejawia się w postaci emocjonalnego paraliżu, zamrożenia uczuć, wycofania energii z ciała. Zamierasz w reakcji na stres, jakbyś od razu się poddawał, a następnie zamrażasz stres w postaci napięć w ciele.

Gdy to wszystko sobie uświadomiłam, pomyślałam, że być może żyjemy w czasach, w których przyszło nam stoczyć ostatnie starcie ze stresem, bez nadziei na walkę czy ucieczkę. I jeśli czegoś z tym nie zrobimy, czeka nas naprawdę zagłada.