

Niepokój jest emocją pojawiającą się, kiedy człowiek czuje, że zbliża się zagrożenie, postrzega przyszłość w negatywny sposób, a w konsekwencji przygotowuje się, żeby stawić jej czoło. Ta świadomość zagrożenia opanowuje najpierw umysł, a potem ciało. Na przykład przed jakimś egzaminem zaczynamy czuć się niespokojnie, następnie pojawiają się znajome bóle głowy, rozstrój żołądka, pocenie się i tym podobne.

Stanowi to normalną reakcję. Niepokój pozwala nam zmierzyć się z zewnętrzną presją. Powstaje w towarzystwie tych powszechnych obaw, jakie wszyscy odczuwamy, a które wyłaniają się w obliczu zagrożenia lub niebezpieczeństwa. Jeśli bowiem zbliża się egzamin, wówczas niepokój może nas ostrzec, byśmy się lepiej przygotowali (i uczyli).

Co jednak się dzieje, kiedy chwila niepokoju przeradza się w życie w ciągłym napięciu, gdy ktoś przesadnie bojaźliwy utożsamia każdą nową sytuację, zmianę czy wyzwanie, jakie przychodzi mu przeżyć, z torturami i doświadcza wielkiego wewnętrznego cierpienia?

Chroniczny niepokój jest toksyczny. Problem pojawia się, kiedy niepokój przemienia się w przesadny i irracjonalny strach obecny w codziennych sytuacjach. Wówczas staje się toksyczną emocją. Ta z kolei może doprowadzić do przygnębienia, smutku, a nawet depresji. Ewentualnie – do drugiego ekstremum, jakim jest życie w ustawicznym pośpiechu. W każdym z tych przypadków oczekuje się, że pozostałe osoby będą podążać w podobnym rytmie, co z kolei rodzi problemy międzyludzkie.

## **1. O CZYM MYŚLĘ?**

Dokonaj następującej samooceny. Pomyśl o tym, ile razy doświadczyłeś strachu, niepokoju, podenerwowania w obliczu pełnej

napięcia sytuacji w pracy, przed podróżą, egzaminem. Czy jest ci to znajome? Niepokój stanowi toksyczny stan emocjonalny, który sprawia, że dana osoba odczuwa zdenerwowanie lub lęk.

Jeśli odczuwa się strach, łatwo jest upaść na duchu i poczuć, że nic nie ma sensu i nie jest warto zachodu. Z owym czającym się tuż pod skórą przekonaniem znacznie więcej będzie nas kosztowało osiągnięcie wyznaczonych sobie celów. Niepokój nie tylko przeszkadza w pozytywnych doświadczeniach, takich jak radość czy miłość, lecz także nie pozwala cieszyć się życiem w maksymalnym stopniu.

Skoro już rozpoznajesz podobne odczucia, to zróbmy następny krok. Teraz kluczową sprawą będzie odkrycie, gdzie zaczyna się negatywny niepokój. A kiedy już przedstawioną emocję poznamy, to będziemy w stanie ją pokonać i przyjąć wszystko, co nas czeka, w najlepszy i najmniej toksyczny sposób. Najpierw odkrywamy, że początek zawsze znajduje się w umyśle. Czy kiedyś zwróciłeś uwagę na własne myśli? Jeśli tego nie robiłeś, daj sobie czas i zastanów się, o czym myślisz i co najczęściej „przyprawia cię o ból głowy”. To właśnie tutaj tkwi klucz do niepokoju: *twoje myśli, te, które twój mózg w błędny sposób interpretuje jako rzeczywiste wydarzenia*. I chociaż rozum podpowiada ci, że nie są prawdziwe, wierzysz w nie na poziomie emocjonalnym. To znaczy, że czujesz, iż odpowiadają rzeczywistości.

Jeśli twój mózg wierzy, że wydarzy się coś złego, wtedy zaczyna wysyłać oznaki niepokoju. Pewne chińskie powiedzenie mówi, że nie można zapobiec temu, żeby ptaki zmartwienia i niepokoju latały nad głową; można jednak przeszkodzić temu, by uwiły gniazda we włosach. Zatem nie kalaj się tym, co niczemu nie służy, naucz się wyrzucać z umysłu wszystko, co zatruwa twoje emocje.

## 2. DLACZEGO BĘDĄ MNIE NAZYWAĆ STRACHLIWYM?

### *Wszelkie podobieństwo do rzeczywistości jest czystym przypadkiem*

Nie panikuj. W obecnych czasach niepokój stanowi bardzo powszechną toksyczną emocję. Wystarczy, że rozejrzysz się po swoim najbliższym otoczeniu, czy to na uniwersytecie, czy w domu lub miejscu pracy, a zobaczysz, ile osób rozpaczliwie gryzie paznokcie lub się obżera, chociaż w rzeczywistości nie odczuwa głodu. Jeśli zapytam, czy znasz kogoś, kto odczuwa wielkie napady świerzbienia w różnych częściach ciała, przypuszczalnie bez jasnej przyczyny, jestem pewny, że znajdziesz kilka przypadków.

Lista symptomów jest dłuższa. Ile osób zaczyna się jąkać w chwili, kiedy pozornie wszystko ma pod kontrolą i nic się nie dzieje? Niektórym wypadają włosy, jedni mają obstrukcję, a inni wprost przeciwnie. Niektórzy dostają gorączki, a inni pocą się okropnie, podczas gdy jeszcze innym zasycha w ustach.

Wiele razy mówimy:

– Jestem spokojny.

W rzeczywistości ów spokój jest pozorny, jako że wymienione objawy, kiedy nie mają fizycznej czy organicznej przyczyny, są jawnym wołaniem o uwagę. To zachowanie natomiast – z dużym prawdopodobieństwem – wskazuje na istnienie niepokoju.

W momencie gdy ogarnia cię ów niepokój, oddziałuje on nie tylko na umysł i emocje, lecz także na ciało. Być może w głowie krąży ci myśli o tym, jakie podjąć kroki, jakich dokonać wyborów, jakich słów użyć. Może postanowiłeś nic nie mówić i poczekać. Ewentualnie zachodzą takie sytuacje lub istnieją osoby, od których chcesz uciec,

niemniej wiesz, że w rzeczywistości musisz stawić im czoło. Choćbyśmy temu zaprzeczali i chcieli to ukryć, nasze ciało ma świadomość wszystkiego.

Kiedy jesteśmy zbyt zaniepokojeni, wówczas różnymi sposobami staramy się opanować tę toksyczną emocję i uciekamy się do takich zachowań, jak kompulsywne jedzenie, nadmierna praca lub – co najgorsze – stosowanie medykamentów bez lekarskiego nadzoru.

### ***Kiedy rozbrzmiewa alarm?***

Przyjrzyjmy się niektórym najbardziej powszechnym objawom niepokoju:

- strach lub przerażenie,
- niepewność,
- zamartwianie się,
- niedowierzanie,
- kłopoty z koncentracją,
- trudności z podejmowaniem decyzji,
- bezsensowność,
- poczucie utraty kontroli nad własnym życiem lub otaczającym nas środowiskiem,
- nadaktywność,
- utrata zainteresowania,
- niezborne ruchy,
- jękanie się,
- nerwowe tiki.

Z czasem, jeśli nie zajmiemy się odpowiednio stanami lękowymi, mogą one poważnie wpłynąć na zdrowie i w rezultacie doprowadzić

do tego, co nazywa się zaburzeniami lękowymi (jak: panika, zachowania obsesyjno-kompulsywne i różnego rodzaju fobie).

### ***Zdwojony alarm!***

Spójrzmy na kilka najpoważniejszych symptomów:

- palpacje,
- nadciśnienie,
- ucisk w klatce piersiowej,
- uczucie duszenia się,
- nudności,
- problemy trawienne,
- biegunka,
- napięcie mięśni,
- ból głowy,
- zmęczenie,
- nadmierne pocenie się,
- impotencja,
- przedwczesny wytrysk.

Charles Spurgeon, znany pastor baptysta, mówił:

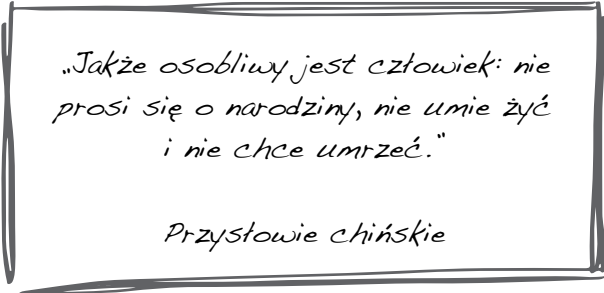
– Niepokój nie wyczerpuje jutrzejszych trosk, a jedynie wyczerpuje dzisiejsze siły.

Ustawiczne myślenie o przyszłości, zamartwianie się i snucie przepowiedni odnośnie do nadchodzących wydarzeń – które na ogół nigdy się nie spełniają – usiłowanie wyprzedzenia jutra faktycznie jest bardzo wyczerpujące. Nasz umysł potrzebuje odpoczynku, toteż dajmy mu nieco spokoju. Zobaczysz, że kiedy uda ci się odprężyć, wtedy sprawy budzące nadmierny niepokój ponownie znajdą się pod kontrolą.

### 3. NIEPOKÓJ, STRES – CZY MÓWIMY O TYM SAMYM?

Wszyscy potrzebujemy pewnej dawki napięcia w naszym życiu i nie ma w tym nic toksycznego. Struny skrzypiec muszą być odpowiednio napięte, by wydawać czysty dźwięk, gdyż zbyt luźne nie będą dobrze brzmieć, a zbyt napięte mogą pęknąć. Podobnie człowiek potrzebuje pewnego podstawowego napięcia. Kiedy jednak presja lub otrzymywane bodźce stają się nagle zbyt częste lub nieliczne, ale trwające przez długi czas, ewentualnie zachodzi kombinacja obu tych sytuacji, wówczas dochodzi do zachwiania równowagi i pojawia się stres. Czynnikiem stresującym może być zarówno podejście do egzaminu, jak też konieczność zajęcia się rodziną po śmierci ukochanej osoby lub długie lata życia z partnerem, który z nami nie rozmawia, i tym podobne. Będzie to zależało od czasu i intensywności, z jaką się daną sytuację przeżywa.

„Przeżywanie stresującej chwili” nie jest tym samym co „życie w stresie”. Pierwsze z nich jest czymś normalnym, niespodziewanym i wywołanym przez otoczenie. Tymczasem drugie – życie w stresie – jest toksyczne, przy czym sami tych okoliczności szukamy i je wywołujemy. Toksyczne emocje stały się nawykiem i „nie umiemy” funkcjonować w inny sposób.



*„Także osobliwy jest człowiek: nie  
prosi się o narodziny, nie umie żyć  
i nie chce umrzeć.”*

*Przystowie chińskie*

Stres pojawia się, kiedy istnieją nadmierne zewnętrzne żądania, a twojemu organizmowi nie udaje się stawić im czoła. To napięcie, fizyczna lub mentalna presja, która zakłóca równowagę.

Badania przeprowadzane w Stanach Zjednoczonych przez okres dziesięciu lat na osobach przegrywających z emocjonalnym stresem wykazały, że u ludzi zestresowanych zachodzi około 40 procent większe ryzyko śmierci. W samej tylko Argentynie konsumuje się miliony środków uspokajających rocznie.

Za każdym razem, kiedy na ciało oddziałuje zewnętrzny bodziec, aktywują się dwa hormony, czyli adrenalina i kortyzol.

Adrenalina jest hormonem dostarczającym energii i siły. Rozchodząc się po ciele, pozwala on tobie poczuć się nieśmiertelnym i myśleć, że osiągniesz wszystko, co zechcesz. Wspomniana energia nadaje ci przyspieszenie, podnosi poziom ekscytacji, pragnienia, entuzjazmu, wyostrza wzrok. Kiedy ktoś miesiącami skrywa gniew, latami znosi złe traktowanie, a jego urazy się akumulują, adrenalina uwalnia się często i w ogromnych dawkach, działając jak trucizna.



*„Nie licz dni. Spraw, żeby dni się  
liczyły.”*

*Muhammed Ali*

Kortyzol natomiast jest dobrym hormonem, jednakże podnosząc zbyttno poziom cukru we krwi, może sprawić, że przybierasz na wadze, twoje kości tracą wapń, magnez i potas.

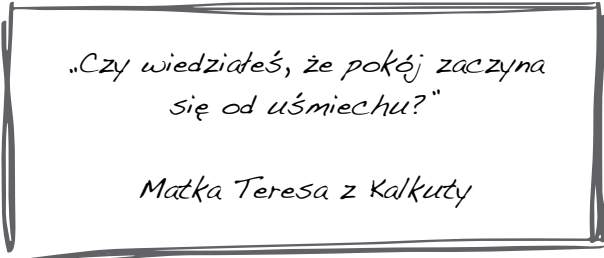
Osoby, które w życiu doświadczyły wielu nacisków, mogą uzależnić się od adrenaliny. Ich ciało wydziela ją w sposób naturalny. Można takich ludzi rozpoznać po gwałtowności, jaką okazują ze względu na potrzebę odczuwania presji. Na ogół uprawiają ryzykowne sporty albo nieustannie szukają zwady.

Wyjaśnia to, dlaczego ktoś, kto przez lata żył w konflikcie ze współmałżonkiem, wybuchowym ojcem lub depresyjną matką, nigdy nie potrafi całkowicie się odprężyć i cały czas szuka powodu do kłótni – jego ciało domaga się adrenaliny.

Wszyscy reagujemy na bodźce w różny sposób, zależnie od tego, jak każdy z nas zinterpretuje to, co wydarza się mu w życiu. Niektóre osoby stresują się w obliczu określonych zadań, podczas gdy inne w takiej samej sytuacji pozostają spokojne, ponieważ mimo faktu, że bodziec wydaje się identyczny, jego percepcja jest odmienna.

#### **4. DROBNE CZYNNOŚCI DOPROWADZĄ CIĘ DO WIELKICH ZMIAN**

Masz w swoim zasięgu możliwość wyjścia ze stanu niepokoju. Każda z tych drobnych czynności przywiedzie cię do ważnych zmian, samych w sobie niewielkich, jednak ostatecznie, w miarę wprowadzania ich w życie, wyraźnie zakorzeniających się w codzienności.



*„Czy wiesz, że pokój zaczyna się od uśmiechu?”*

*Matka Teresa z Kalkuty*



Oto niektóre strategie i praktyczne sposoby zredukowania stresu i uwolnienia się od niepokoju:

- Zaczynaj od wyśledzenia źródeł toksycznych emocji.
- Pomyśl teraz o wszystkich rzeczach, które kradną ci spokój, i już dzisiaj podejmij decyzję o ich porzuceniu.
- Wypracuj wzorce, które pozwolą ci w pełni i w spokoju cieszyć się życiem.
- Zrób wszystko, co w twojej mocy, żeby zredukować albo nawet całkowicie wyeliminować sytuacje, które sprawiają, że czujesz niepokój.
- Wytwórz nowe nawyki, które pomogą ci z kolei poczuć pokój ciała i duszy.
- Nie czytaj codziennie wiadomości. Wszyscy lubimy być dobrze poinformowani, kiedy jednak widzisz złe wiadomości w gazecie lub słuchasz o nich raz po raz w dzienniku telewizyjnym, wtedy twój niepokój wzrasta. Znacznie pożyteczniejsze będzie czytanie dobrej książki.
- Wypełnij życie przydatnymi informacjami i faktami, które wzbogacą twoją codzienność.
- Każdego dnia naucz się czegoś nowego.
- Dbaj o zdrowie swojego ciała.
- Postaraj się o to, by móc spać dobrze i jeść najzdrowiej, jak to możliwe.
- Podjmij jakiś rodzaj aktywności fizycznej trzy lub cztery razy w tygodniu. Zostało udowodnione, że ćwiczenia redukują poziom stresu. Twoje ciało będzie ci towarzyszyć przez resztę życia. To twoja wizytówka w świecie i jest równie ważne jak twoja dusza. Kochaj je, dbaj o nie i dobrze o nim mów.

*„Nim podejmiesz trud zmieniania  
świata, obejdź trzykrotnie swój  
dom.”*

*Przysłowie chińskie*

- Odsuń się od toksycznych ludzi, co nie oznacza odizolowania się, lecz wytyczenie zdrowych granic. Istnieją osoby negatywne, którym przyjemność sprawia jedynie mówienie o własnych i cudzych problemach. Nie wnoszą niczego znaczącego do twojego życia. Na tyle, na ile zależy to od ciebie, nie pozwól, żeby ich słowa i czyny znalazły sobie miejsce w twoim umyśle, a tym bardziej, żeby określały twój stan ducha.

*„Kto ma spokój sumienia, ma  
wszystko.”*

*Święty Jan Bosko*

- Zbliź się do osób o pozytywnym nastawieniu. Ludzie odnoszący sukces, którzy myślą, mówią i działają w pozytywny sposób, emanują spokojem, entuzjazmem i radością. Wszyscy lubią przebywać w otoczeniu takich osób. Szukaj ich, obserwuj, ucz się od nich, spędzaj z nimi czas. Daj się im kierować. To rodzaj ludzi, który dodaje wartości twojemu życiu.

*„Bycie w pokoju z samym sobą  
to najpewniejszy sposób na  
zapoczątkowanie tego, by być  
w nim z innymi.”*

*Brat Luis de León*

- Szukaj osób, które potrzebują pomocy. Bezinteresowne udzielanie wsparcia komuś i zajęcie się drugą osobą oddali twoje myśli od własnych problemów i zmartwień.
- Zmień nastawienie.
- Znajdź zaufaną osobę. Ważne jest, byś mógł mówić o tym, jak się czujesz, z człowiekiem wzbudzającym twoje zaufanie. To takie proste! Mówienie o tym, co wokół nas się dzieje, jest jednym z najlepszych sposobów kontrolowania niepokoju.
- Wyrób u siebie nawyk pozytywnego mówienia. Nie wystarczy tylko mówić; istotne jest, aby nauczyć się pozytywnie działać.
- Zanim coś powiesz, dobrze zastanów się nad swoimi wypowiedziami. Słowa to narzędzia i mają moc budowania lub niszczenia twojej przyszłości.
- Prowadź pisemny rejestr. Każdego dnia zanotuj trzy lub cztery rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Skupienie się na pozytywach także oderwie cię od negatywnych myśli, które wywołują toksyczne emocje – w konsekwencji pozwoli ci działać.
- Każdego dnia śmieję się choć przez chwilę. Śmiech sprawia, że każdy ciężar staje się lżejszy; są naukowe dowody, że wywołuje bardzo korzystne zmiany w mózgu i ciele.

- Ugruntuj swoją wiarę. Przeciwieństwem strachu jest wiara. Jeśli nie uczyniłeś tego dotychczas, zacznij wierzyć, że sytuacja w twoim życiu się poprawi, a wszystko, co robisz, uda ci się. Jeśli oczekujesz rzeczy dobrych, wcześniej czy później pojawią się w twoim życiu.
- Zawsze oczekuj najlepszego. Nie zadowolaj się przeciętnością. Zostałeś stworzony do rzeczy wspaniałych.
- Regularnie rób coś nowego. Chociaż może to budzić w tobie lęk, ośmiel się podejmować nowe działania. Odwaga nie oznacza braku strachu, lecz zdolność działania mimo niego.
- Wizualizuj siebie jako człowieka sukcesu. Zanim coś się w twoim życiu wydarzy, najpierw zobacz to oczami duszy. Wyposażono cię w wyobraźnię po to, byś wyobraził sobie siebie jako mężczyznę lub kobietę, jakim lub jaką chcesz być. Kogoś odnoszącego sukcesy, pewnego siebie, optymistycznego, pozytywnie nastawionego, szczęśliwego. Człowieka, który cieszy się życiem w maksymalnym stopniu i umie się odprężyć.

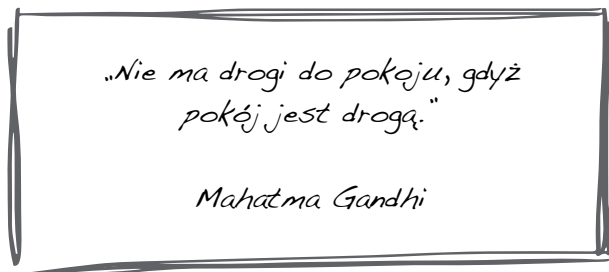
## 5. WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ W TWOIM WNĘTRZU

Wszystko zaczyna się w twoim wnętrzu. Jeśli jesteś w zgodzie ze sobą samym i z innymi, nic cię nie ruszy. Król Dawid mówił o ludziach znajdujących pokój:

– Będziesz niczym drzewo zasadzone nad brzegami wód, wysoki i z rozłożystymi gałęziami.

Takiego rodzaju drzewami są ci, którzy mają silny pień, który symbolizuje samoocenę. Życie przy wodzie oznacza, że – jeśli masz wewnętrzny spokój – będziesz spijał to, co najlepsze w życiu. Rozłożyste gałęzie odnoszą się zaś do zdrowych relacji międzyludzkich. Trzeba udać się na

poszukiwanie pokoju, pracować nad jego osiągnięciem i utrzymaniem go wszelkim kosztem, bez względu na to, co stanie się w twoim otoczeniu.



*Jedna z bajek Ezopa opowiada:*

*Pewnego razu mysz, która żyła w mieście, szła drogą, kiedy zaprosiła ją do siebie inna mysz, mieszkająca na wsi. W swojej norce ugościła ją żółędziami, bobem i jęczmieniem. Miejska mysz, bardzo wdzięczna, poprosiła polną mysz, by poszła z nią do miasta zabawić się, a ta z zadowoleniem przyjęła tę propozycję.*

*Kiedy znalazły się już w mieście, obie weszły do zasobnej pałacowej spiżarni, gdzie mieszkała miejska mysz, wypełnionej wszelkiego rodzaju jedzeniem. Pokazując to wszystko, miejska mysz powiedziała tej drugiej:*

*– Jedz, przyjaciółko, jedz, co chcesz, gdyż wszystkiego mam pod dostatkiem.*

*Kiedy wesoło biesiadowały, pojawił się nagle szafarz, z wielkim hukiem otwierając drzwi. Przerażone myszy uciekły, każda w inną stronę. Jako że miejska mysz miała różne znane sobie kryjówki, szybko się schroniła, podczas gdy druga mysz ledwie zdołała uciec.*

*W końcu szafarz sobie poszedł, drzwi się zamknęły, a myszy ponownie wyszły z ukrycia.*

*– Chodź tutaj i jedzmy dalej – powiedziała miejska mysz. – Widzisz przecież, ile smakotyków mamy do dyspozycji.*

*– Tak, to wszystko jest bardzo dobre, ale czy często tutaj jest tak niebezpiecznie? – zapytała polna mysz.*