

1. PRAWDZIWA EPIDEMIA

W obecnych czasach odnosi się wrażenie, że niepokój przerodził się w epidemię. Wiele osób, nawet nie zdając sobie z tego sprawy, odczuwa niepokój, a to „nasyca” wszelkie ich działania i wpływa na nie zarówno na poziomie psychicznym, jak i fizycznym. Niepokojem określamy automatyczną reakcję przygotowującą nas na działanie w obliczu zagrożenia lub przyszłości, którą postrzegamy jako negatywną. To sygnał alarmowy ciała wobec określonych sytuacji, mający funkcję przystosowawczą i przysposabiający nas do jej rozwiązania.

My, ludzie, potrzebujemy odczuwać lekki niepokój, żeby żyć, a kiedy tylko to możliwe, panować nad nim; wówczas mówimy o normalnym i lekkim niepokoju. Kiedy jednak ten niepokój przeradza się w chroniczny lęk, wpływa on nie tylko na tego, kogo dotyka, lecz także na otaczające go osoby.

Kiedy na lotnisku, popijając kawę w barze, nagle uświadomię sobie, że mój samolot zaraz wystartuje, z pewnością zerwę się natychmiast i jak najszybciej skieruję do właściwej bramki. Taka reakcja okazuje się przydatna, gdyż skłania mnie do działania. Ten rodzaj niepokoju pojawia się, gdy stajemy w obliczu nowej sytuacji. Kiedy natomiast czujemy się zdenerwowani godzinę przed wejściem na pokład samolotu, to nie jest to niepokój dobry czy pożyteczny, pojawia się bowiem w nieodpowiedniej chwili. Ważne jest, aby „uporządkować nasze starcie”, niepokój bowiem narasta, kiedy nie działamy. Odmowa, świadoma bądź nieświadoma, stawienia czoła problemowi, który wymaga rozwiązania, to to samo co uznanie go za zagrożenie.

Zachęcam zatem do przeprowadzenia testu opartego na badaniu opracowanym w Stanach Zjednoczonych i mającym na celu stwier-

dzenie, czy dana osoba przeżywa niepokój. Możliwymi odpowiedziami są: trochę, sporo, dużo.

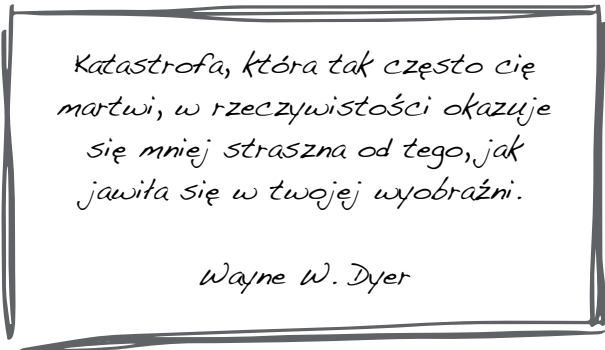
- Cały czas się martwię.
- Martwię się, kiedy czuję, że nie mam dość czasu na zrobienie tego wszystkiego, co chcę.
- Wiele sytuacji wywołuje niepokój.
- Kiedy kończę jedno zadanie, zacznam martwić się następnym.
- Niepokój ogarnia mnie w każdej chwili i nie potrafię nad nim zapanować.
- Nie przestaję się martwić jakimś projektem, dopóki go nie skończę.

Uważa się, że każde pięć z dziesięciu osób na jakimś etapie życia będzie cierpieć na coś, co określa się nazwą „zespół lęku uogólnionego” (GAD – *generalized anxiety disorder*). Chociaż niepokój jest normalną reakcją w obliczu niebezpieczeństwa lub wyzwania i pozwala podążać z punktu A do punktu B, to może też przerodzić się w niebezpieczny, gdy staje się nadmierny i niekontrolowalny.

Kiedy niepokój może stać się patologiczny?

Wówczas, gdy nieproporcjonalna reakcja jest stała. Wtedy dana osoba wpada w spiralę niepokojów, z której nie jest w stanie się wyrwać. Wielu ludzi przyznaje, że żyje, martwiąc się „wszystkim i niczym”. To znaczy, że nie dręczy ich jeden określony niepokój czy strach. Nie wiedzą dobrze, co ich niepokoi. Taki stan określa się mianem lęku uogólnionego. Dyskomfort wywołany niepokojem zwykle wówczas nie jest reakcją na konkretne zdarzenie, jak dzieje się to w przypadku fobii. Człowiek cierpiący na fobię pamięta szczególnie traumatyczne zdarzenie, na przykład kiedy w dzieciństwie zamykano go w pokoju, co w przyszłości przeradza się w lęk przed zamkniętymi

pomieszczeniami. Chorobliwy niepokój zwykle pojawia się w wyniku naśladowania i nauczania (sposób, w jaki zostaliśmy wychowani). Niektórzy rodzice przekazują swoim dzieciom przekonanie, że „świat jest niebezpiecznym miejscem”.



Katastrofa, która tak często cię martwi, w rzeczywistości okazuje się mniej straszna od tego, jak jawiła się w twojej wyobraźni.

Wayne W. Dyer

2. CECHY CHARAKTERYSTYCZNE OSOBY LĘKLIWEJ

Niepokój, którego nie sposób opanować i który utrzymuje się przez dłuższy czas, bez wątpienia wywoła fizyczne objawy. Jednym z nich jest ekstremalne zmęczenie, ocierające się o wyczerpanie. Można również dodać: drażliwość, bóle i skurcze mięśni, przyspieszone bicie serca, płaczliwość, uczucie znużenia i przygnębienie.

Pisarz Andrea Fiorenza, autor książki *99 estrategias para superar el miedo, ansiedad y las fobias* (99 sposobów przezwyciężenia strachu, niepokoju i lęków)¹, przedstawia niezwykle jasną klasyfikację głównych objawów niepokoju. Wspomina również, że kiedy niepokój, czy to neurotyczny, czy patologiczny, objawia się jako przemożne złe samopoczucie, któremu towarzyszy poczucie niemożności prowadze-

¹ Fiorenza, Andrea, *99 estrategias para superar el miedo, la angustia y las fobias*, Ediciones Integral, Barcelona 2007.

nia normalnego życia, to sprawia, że czujemy się słabi i zależni od innych. Fiorenza dokonuje następującej klasyfikacji objawów:

Objawy emocjonalne:

- napięcie i ustawiczny stan niepokoju,
- mniejsza zdolność koncentracji, skupienia i nauki,
- brak zadowolenia z samego siebie,
- niezdecydowanie,
- zaburzenia snu,
- zaburzenia pragnienia.

Objawy fizjologiczne:

- zmęczenie i słabość,
- zawroty głowy i mdłości,
- obfita potliwość, wilgotne dłonie,
- bóle głowy wywołane napięciem,
- zaburzenia wzroku,
- trudności z oddychaniem.

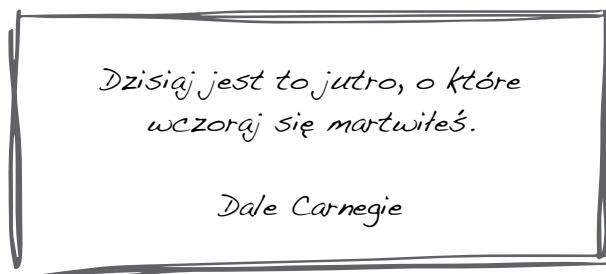
Objawy przejawiające się w zachowaniu:

- skłonność do izolowania się,
- ożywienie lub podniecenie,
- bełkotanie,
- krytykanckie nastawienie,
- zaburzenia żywieniowe,
- pogorszenie się relacji społecznych i uczuciowych.

Co dzieje się z osobą ogarniętą niepokojem?

- Zawsze wyobraża sobie wszystko, co najgorsze.

Taką postawę określa się jako „myślenie negatywne lub katastroficzne”. Człowiek owładnięty niepokojem tworzy w umyśle hipotezę tego, co może się wydarzyć. Jego myśli zawsze zaczynają się od „a jeśli...?": „A jeśli zachoruję?”, „A jeśli wyrzucą mnie z pracy?”, „A jeśli on/ona mnie zostawi?”. Odpowiedź oczywiście zawsze jest negatywna, toteż hipotetyczne pytanie łączy się u takiej osoby z katastroficzną odpowiedzią.



- Wszelkie jej działania są przepełnione niepokojem.

Na przykład mamy służbowe spotkanie o dziesiątej rano, a o piątej lub szóstej już nie śpimy i się do niego przygotowujemy. Niepokój powoduje, że doświadczamy konfliktu między dwoma zegarami: zewnętrznym i własnym, wewnętrznym. Na zewnątrz jest terminarz, lecz wewnątrz czas biegnie szybciej. Taka właśnie sytuacja sprawia, że człowiek żyje w pośpiechu.

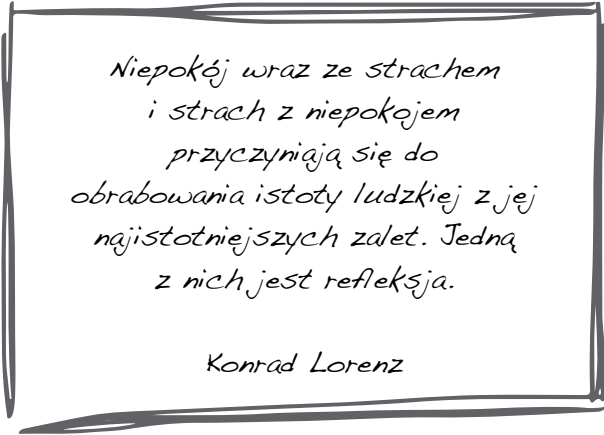
- Doświadcza objawów na poziomie fizycznym.

Chociaż nie zdajemy sobie z tego sprawy, niepokój się kumuluje, by następnie przejawić się w ciele za pośrednictwem jednego ze wspomnianych objawów lub w bardziej ekstremalnych przypadkach jako ataki paniki. Ktoś, kto przeżywa atak paniki, odnosi wrażenie, że

zaraz umrze lub oszaleje. „Panikarz” biegnie, żeby zrobić sobie ogólne badania, ale lekarz mu oznajmia: „Nic panu nie dolega”. W rzeczywistości jednak dolega mu niepokój! To właśnie on utrzymuje go w stanie ustawicznej nadpobudliwości, w wyczekiwaniu, że w każdej chwili coś złego może się zdarzyć, i nie pozwala skupić się na niczym konkretnym.

3. PRZYCZYNA NIEPOKOJU

Gdzie rodzi się niepokój? Rodzi się z przekonań, jakie wszyscy mamy, to znaczy z określonego sposobu myślenia. Tak jak myślimy, będziemy się czuć i postępować w życiu. Oto dwa główne przekonania osoby doświadczającej niepokojów:



*Niepokój wraz ze strachem
i strach z niepokojem
przyczyniają się do
obrabowania istoty ludzkiej z jej
najistotniejszych zalet. Jedną
z nich jest refleksja.*

Konrad Lorenz

- **Zawsze muszę być uważny**

Osoba owładnięta niepokojem wierzy, gdyż tak ją nauczono, że należy „zapobiegać”, żeby żyć w spokoju. Jej motto brzmi: „Lepiej

zapobiegać niż leczyć”. Nie chodzi tu jednak o naturalną postawę, gdyż osoba taka zawsze spodziewa się najgorszego, wypadku, katastrofy, a przede wszystkim antycypuje konsekwencje. Wówczas jej ciało, mające wrodzoną mądrość, zaczyna wysyłać sygnały ostrzegawcze: poty, zawroty głowy, duszności, niepokój etc. W wyniku tego owa osoba staje się ekstremalnie czujna, pragnąc przeżyć własne negatywne myśli, które zawsze kreślą w jej wyobraźni najgorszy ze scenariuszy.

• **Przydarzy mi się coś złego**

Człowiek niespokojny nigdy nie myśli o pozytywnych sytuacjach. Kiedy na przykład syn lub córka wychodzi z domu i nie telefonuje, myśli: „Z pewnością stało się mu/jej coś złego”. Nie pomyśli o tym, że wyczerpała się bateria w komórce lub po prostu dobrze się bawi i zapomniał/a zadzwonić. W zamiarze wyprzedzenia rzeczywistości zawsze „odgaduje”, co mogło się wydarzyć. Zachowuje się niczym bramkarz starający się uniknąć goli, co sprawia, że cały czas jest roztargniony, zatopiony we własnych myślach i zaniepokojony. Myślenie w kategoriach absolutnych („biały i czarny”) podwyższa poziomy niepokoju.

Najlepszym sposobem radzenia sobie z niepokojem jest udanie się do przychodni zdrowia psychicznego lub do szpitala bądź też zasięgnięcie porady u terapeuty wyspecjalizowanego w leczeniu tego typu zaburzeń (będących czasami przyczyną innych dolegliwości, takich jak zaburzenia układu pokarmowego). Istnieją instytucje, które oferują krótkotrwałe terapie oparte na różnych technikach mogących pomóc osobie cierpiącej na lęki. Rokowania są dobre, niemniej jednak sprawą podstawową jest zmiana negatywnych przekonań, takich jak owe dwa, o których wcześniej wspomnieliśmy, i nauczenie się, jak się odprężyć i zbytnio się nie przejmować.

4. CZY NIEPOKÓJ JEST TYM SAMYM CO STRACH?

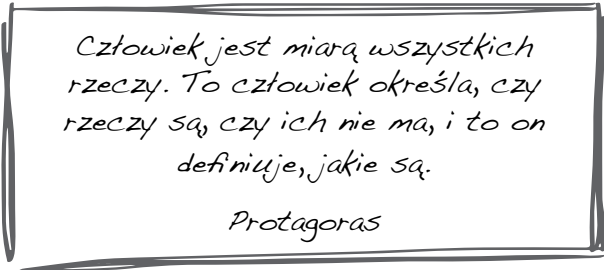
Nie ma takiego człowieka, który chociaż raz nie poczułby strachu. Strach, podobnie jak niepokój, jest normalną reakcją w obliczu niebezpieczeństwa, musimy jednak dokonać rozróżnienia między tymi dwoma pojęciami. W większości przypadków strach jest szczególny, podczas gdy niepokój jest ogólny i polega na martwieniu się o przyszłość. Z kolei panika może stać się kumulacją niepokoju, którego głównym objawem jest strach przed śmiercią.

Strach, czy tego chcemy, czy nie, towarzyszy nam przez całe życie i zawsze jest powiązany ze stratą, to znaczy z poczuciem, że coś utracimy. Istnieją jednak lęki logiczne i przydatne oraz całkowicie zbędne.

Jeśli na przykład prowadzę samochód, a przez drogę nagle przebiega jakieś zwierzę, bez wątpienia poczuję strach, że dojdzie do wypadku. Z kolei gdy przebywając w domu, myślę, że z ogrodu zoologicznego może uciec lew i przyjsć mnie zaatakować, mamy do czynienia ze strachem irracjonalnym, który niczemu nie służy, jedynie wywołuje zmartwienie.

5. JAK STAWIĆ CZOŁO NIEPOKOJOWI?

Niepokoju, jak wszystkiemu, co może wypaczyć normalny bieg naszego życia, trzeba stawić czoło i nigdy go nie ignorować. Oto kilka ćwiczeń, które mogą pomóc nam w osiągnięciu tego celu:

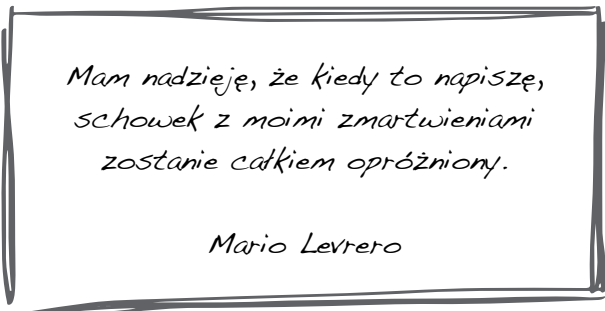


Człowiek jest miarą wszystkich rzeczy. To człowiek określa, czy rzeczy są, czy ich nie ma, i to on definiuje, jakie są.

Protagoras

Ćwiczenie 1

Sporządź listę wszystkich swoich trosk. Zapisanie ich pozwoli je zobiektywizować i uporządkować, czy to na papierze, czy na ekranie. A kiedy będziesz już mieć listę, zacznij klasyfikować, które z tych zmartwień są ważniejsze, a które mniej ważne. Nie jest tym samym martwienie się zgubieniem czegoś, choćby była to cenna rzecz, a martwienie się utratą zdrowia. Hierarchizowanie zmartwień wprowadza porządek do naszych myśli i pozwala nam odpowiedzieć na pytanie: „Co z tym mogę zrobić?”. Nie pozbędziemy się niepokoju, wyłącznie obsesyjnie o czymś myśląc, ale działając. Jeśli boję się zachorować, to co mogę zrobić? Zanotowanie czterech czy pięciu czynności, jakie mógłbym podjąć, a następnie przejście do działania jest odkryciem, że wyobrażenia wielokrotnie nie ma nic wspólnego z rzeczywistością.



*Mam nadzieję, że kiedy to napiszę,
schowek z moimi zmartwieniami
zostanie całkiem opróżniony.*

Mario Levrero

Ćwiczenie 2

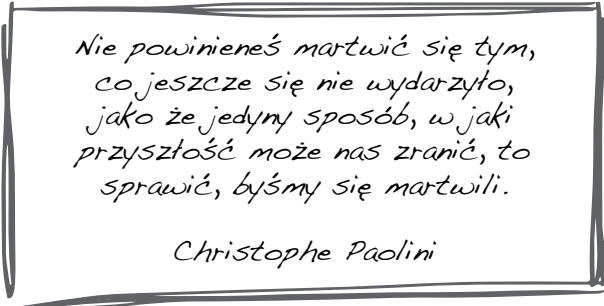
Jedz powoli. Zwykle zaleca się to osobom niespokojnym, gdyż nie przeżuwiają one pożywienia, lecz je połykają! Na ogół zjedzenie posiłku zajmuje im zaledwie kilka minut. Najlepiej jest przeżuwać każdy kęs, aż stanie się niemal płynny. Chociaż może się to wydać proste, dla osoby niespokojnej zwykle jest torturą. Jedząc w ten sposób, może ona rozproszyć swoją ogromną energię niepokoju, a powolne jedze-

nie i przeżywanie w ostateczności rozwiązuje problemy gastryczne będące konsekwencją niepokoju.

Ćwiczenie 3

Ignoruj katastroficzne myśli. To fundamentalna rzecz, gdyż każda negatywna myśl ocierająca się o katastrofę wywołuje w nas niepokój, budząc uczucie, od którego pragniemy się uwolnić. Chociaż nie zdajemy sobie z tego sprawy, wzmagą ona owo uczucie (które jeszcze bardziej się zagnieżdża), jak w znanym ćwiczeniu, kiedy usiłuje się nie myśleć o różowym słoniu... żeby w końcu o nim myśleć.

Co powinniśmy zrobić z tego rodzaju myślami? Przyglądać się im tak, jak przyglądamy się obrazowi lub chmurom na niebie, nie walcząc z nimi. I powiedzieć sobie: „Mam taką myśl...”, aż zniknie z naszego umysłu. Jeśli porównamy to do szachownicy, to czarne piony będą negatywnymi myślami. Kim jestem? Niektórzy uważają, że są białymi pionami, a inni są czarnymi. W rzeczywistości jestem szachownicą i mam zdolność samoobserwacji. Czym innym jest powiedzenie: „Jestem nieprzydatny”, a całkiem czymś innym: „Przyszła mi taka myśl, że jestem nieprzydatny”. W taki sposób mogę się zdystansować i stać obserwatorem swoich myśli. Pozwalam, żeby krążyły mi po głowie, lecz już nie walczę z nimi ani się ich nie boję. W rezultacie tracą moc i po prostu stają się tym, czym są: myślami. Nie jestem moimi myślami!



*Nie powinieneś martwić się tym,
co jeszcze się nie wydarzyło,
jako że jedyny sposób, w jaki
przyszłość może nas zranić, to
sprawić, byśmy się martwili.*

Christophe Paolini

Ćwiczenie 4

Niezmiernie ważną rzeczą jest otwarcie przestrzeni przyjemności (czy mamy na to ochotę, czy nie). Człowiek niespokojny pędzi przez życie z prędkością 200 kilometrów na godzinę na swoim wewnętrznym zegarze i nie pozwala sobie niczym się cieszyć. Niektóre takie osoby przyjmują nawet postawę nadadaptacyjną. Co to oznacza? To, że zawsze dostosowują się do innych, do tego, czego chcą inni. „Na co chcesz pójść do kina?”, „To, co wybierzesz, będzie w porządku”. Tak upływa im życie, bez zdolności cieszenia się czymkolwiek czy związania z czymkolwiek. Zatrzymanie się i zdjęcie stopy z gazu to sposób na ponowne znalezienie przyjemności.

Nasze istnienie jest zbyt cenne, żeby tracić wartościowe lata życia z powodu błędnego niepokoju. Jeśli to, co czyniliśmy do tej pory, nie funkcjonowało, spróbujmy czegoś innego i ośmielmy się wykonać skok. Nie pozwólmy sobie na „życie w niepokoju” i pohamujmy lęki w chwili, gdy pojawią się w naszym umyśle, zanim przeniosą się do naszego ciała. W dzisiejszych czasach niepokój stał się powszechną emocją i aby to stwierdzić, wystarczy obserwować ludzi w środowiskach, w jakich się poruszamy. Wiele osób obgryza paznokcie, jęka się, poci, je kompulsywnie (bez apetytu), pali, a lista mogłaby być dłuższa. Wszystkie te oznaki są wołaniem o uwagę, którego nie możemy zlekceważyć.

Podsumowując, można pozbyć się toksycznego niepokoju. Być może nasz przypadek będzie wymagał profesjonalnej pomocy, lecz wszyscy możemy wdrożyć jedną z tych drobnych sugestii, które pomogą zredukować stres:

- Wytropić źródła niepokoju.
- Ustanowić normy pozwalające cieszyć się życiem w pełni i w spokoju.

- Wyeliminować wszystkie działania wywołujące niepokój.
- Unikać złych wiadomości i wybierać bardziej satysfakcjonujące opcje, jak na przykład dobrą książkę czy dobry film.
- Codziennie uczyć się czegoś nowego.
- Kultywować zdrowe nawyki.
- Dobrze odpoczywać.
- Trzymać się z dala od skomplikowanych osób i zabiegać o towarzystwo ludzi, którzy coś dodają, a nie ujmują.
- Wyrażać emocje w zdrowy sposób.
- Często się śmiać.

Wypędźmy niepokój z naszego życia. To możliwe!