

## Spis treści

1. Zараźliwy lęk	3
2. Sztuka odpuszczania. Jedno ziarenko na jedną chwilę, jedna sprawa na raz	9
3. Konopie na lęk, stres i napięcie	16
4. Spokojnie, to tylko lęk	20
5. Krzywe zwierciadło lęku	28
6. Bezpieczne przystanie – gdzie ich szukać?	33
7. Świadomy oddech	38
8. To, co nieoczywiste. Kiedy trudność może wzmocnić?	45

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2022

ISBN 978-83-260-4225-6

Łamanie: **IGRAM** Wojciech Niedzielski

Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

bok@forum-media.pl

tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888

Art. nr 86008

## 2. Sztuka odpuszczania. Jedno ziarenko na jedną chwilę, jedna sprawa na raz

Nie jesteś w stanie przewidzieć tego, co będzie. Przyszłości jeszcze nie ma. Nie zmienisz też przeszłości. To, co było, już się stało i nie masz na to wpływu. To, na co masz realny wpływ i co możesz zmieniać, to Twoje myślenie i działanie w teraźniejszości. Bo Twoje życie dzieje się tu i teraz.

Dawno, dawno temu, za górami, za lasami pracowałam jako psycholog w szpitalu opieki długoterminowej. Przebywali w nim pacjenci po udarach, zawałach, wypadkach komunikacyjnych czy nieudanych skokach „na główkę” do jeziora.

To właśnie tam poznałam panią J., która przyjechała na kilka tygodni na rehabilitację. Miała 83 lata, mnóstwo poważnych schorzeń oraz pomniejszych dolegliwości. Ordynator uznał, że powinnam z nią porozmawiać „tak psychologicznie”. Problem polegał na tym, że panią J. trudno było zastać w pokoju. Personel oraz inni pacjenci lubili ją i wręcz rozchwytywali. Kiedy wreszcie udało mi się z nią spotkać, zrozumiałam jej popularność. Z każdą kolejną wizytą stawało się coraz bardziej oczywiste, że pani J. nie ma obniżonego nastroju ani tym bardziej depresji. Wręcz przeciwnie – zarażała otoczenie radością i optymizmem. W trakcie kolejnej konsultacji nie wytrzymałam i zapytałam, jak jej się udaje zachowywać taką pogodę ducha mimo różnych chorób.

– Bo to jest tak. Po co ja się mam na zapas martwić? Przecież, jak się tak będę martwić, a nic złego się nie wydarzy, to mi się to zmartwienie zmarnuje – odpowiedziała.

### **ŻEBY ZMARTWIENIE SIĘ NIE ZMARNOWAŁO**

Obsesyjne zamartwianie się, snucie czarnych scenariuszy i natłok ponurych myśli to Twój żywioł? Odkąd pamiętasz, martwisz się prawie o wszystko i trudno Ci zauważać dobre chwile, bo wyolbrzymiasz te złe i przez cały czas spodziewasz się nieszczęścia? Zamartwiasz się o siebie i swoich bliskich tak na wszelki wypadek, uporczywie i całodobowo, żyjąc w złudnym przekonaniu, że dzięki temu zyskasz kontrolę nad wydarzeniami? A może już czas zmienić taki stan rzeczy? To naprawdę możliwe!

Naucz się martwić mądrze. Dla wielu osób zamartwianie się to niemal nałóg. Mogą nawet nie zdawać sobie sprawy, że za ich zmartwieniami kryje się myśl: „Jeśli będę się martwić, to ta straszna rzecz, którą sobie wyobrażam, nie wydarzy się”. Daje im to złudzenie kontroli, z którego trudno zrezygnować. Może zatem na początek najłatwiej będzie skorzystać z podpowiedzi, jaką daje Reinhold Niebuhr? Ten amerykański teolog opublikował w latach trzydziestych ubiegłego stulecia Modlitwę o pogodę ducha, czasami przypisywaną błędnie Markowi Aureliuszowi: „Boże! Proszę, daj mi cierpliwość, abym pogodził się z tym, czego zmienić nie mogę; odwagę, abym zmieniał to, co zmienić mogę i mądrość, abym potrafił odróżnić jedno od drugiego”. Gdy w trudnej, stresującej sytuacji zaczynasz snuć czarne scenariusze, zastanów się, czy masz na coś wpływ? Jeśli tak – działaj! Jeśli nie, zaakceptuj to, nie marnuj swoich sił i zaangażowania. Z czasem coraz mniej czynników będziesz traktować jako powody do zmartwień.

## 7. Świadomy oddech

**Jak oddech wpływa na zdrowie i samopoczucie – dlaczego warto o niego zadbać i jak nauczyć się z nim współpracować?**

Praca z oddechem wspiera współczesnego człowieka w trzech głównych obszarach. Każdy z nich obejmuje nieco inne sposoby pracy oddechem lub te same techniki są stosowane w innych celach.

Obszary wykorzystania oddechu jako formy terapii:

- Radzenie sobie ze stresem na co dzień poprzez rozluźnianie systemu nerwowego i napięcia ciała, budowanie stabilności i równowagi emocjonalnej, podnoszenie odporności psychicznej i fizycznej, utrzymywanie pożądanego nastroju i odpowiedniego poziomu energii;
- Uwolnienie ciała i psychiki z niekorzystnych uwarunkowań – najczęściej w gabinecie lub na warsztacie można pracować nad schematami myślenia i odczuwania, które ograniczają drogę do realizowania siebie i nawiązywania związków o głębokiej wartości; dodatkowo do uwolnienia ciała od chronicznych napięć prowadzących do chorób i określonych sposobów przeżywania – napięcia fizyczne powstają w reakcji na określone formy kontaktu z otoczeniem i jeśli nie są rozładowywane na bieżąco, powodują napięcia fizyczne i powiązane z nimi emocje. Praca nad reorganizacją tych psychofizycznych napięć i ich stopniowe rozładowanie to droga do osiągnięcia fizycznej pełni i zwiększanie psychicznego komfortu;
- Poszerzanie świadomości samego siebie – zdolność do odczuwania połączenia z sobą samym, współczucia wobec siebie i innych, a także do odczuwania głębokiego związku z naturą i procesem życia.
- Te trzy obszary mają płynne granice i czasem na siebie zachodzą.

### WARTO WIEDZIEĆ

Dolnobrzuszne, przeponowe oddychanie włącza parasympatyczny układ nerwowy, który odpowiedzialny jest za rozluźnienie i uspokojenie. Oddychając przez nos, torem brzuszny, gdzie wdech ma cztery sekundy, a wydech osiem sekund, stymulujemy nerw błędny i wydziela się acetylocholina – uspokajający neurotransmitter. Spowalnia się akcja serca i możemy podejmować lepsze decyzje.

### ODDECH NA CO DZIEŃ

Codzienna praktyka oddechu to jak codzienna higiena. Nie kwestionujemy mycia zębów – chcemy czuć się świeżo. W podobny sposób na poziomie psychicznym i fizycznym możemy dbać o siebie za pomocą oddechu.

Najpopularniejsze są oddechowe praktyki uważności, praktyki antystresowe i podnoszące odporność. O tym, dlaczego warto pracować z oddechem, pisze Catherine Dowling w swojej książce *Odrodzenie i oddech: potężna technika osobistej przemiany*.