



Międzynarodowy Bestseller

Dr Claire Weekes

KOMPLETNA SAMOPOMOC DLA TWOICH NERWÓW

Naucz się relaksować
i znów cieszyć życiem
przewyciężając stres i lęk



KOMPLETNA
SAMOPOMOC
DLA TWOICH
NERWÓW

Dr Claire Weekes

KOMPLETNA SAMOPOMOC DLA TWOICH NERWÓW

Naucz się relaksować
i znów cieszyć życiem
przewyciężając stres i lęk



REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Ischim Odorowicz

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2013
ISBN 978-83-7377-591-6

Copyright © Claire Weekes 2008, 1997, 1984, 1962.

First published in English in Sydney, Australia by Angus & Robertson Publishers in 1962.
This edition published in 2008 by HarperCollins Publishers Australia Pty Limited. This Polish language edition is published by arrangement with HarperCollins Publishers Australia Pty Limited.
The Author has asserted her right to be identified as the Author of this work.

© Copyright for Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2013
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Ta książka pisana jest wyłącznie z intencją przedstawienia ogólnych wskazówek.
Każdy jest inny i zawsze powinno się konsultować własny przypadek z profesjonalistą.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Z poważaniem dedykowana wszystkim,
których odwaga pomogła stworzyć tę książkę.*

Spis treści

1. Twoja wewnętrzna moc	9
2. Wyczerpanie nerwowe	12
3. Wyczerpanie fizyczne	16
4. Wyczerpanie emocjonalne	20
5. Wyczerpanie psychiczne	33
6. Wyczerpanie ducha	39
7. Wyczerpanie nerwowe a choroba nerwowa	43
8. Czym jest choroba nerwowa?	45
9. Mniej skomplikowane formy choroby nerwowej	48
10. Jak uzdrowić mniej skomplikowane formy choroby nerwowej	60
11. Stawianie czoła	62
12. Akceptowanie	65
13. Dryfowanie	73
14. Zezwalanie na upływ czasu	79
15. Uzdrawienie bardziej trwałych objawów	84
16. Uzdrawienie powracających ataków nerwowych	99
17. Ponowne bycie sobą	115

18. Bardziej skomplikowane choroby nerwowe	121
19. Jak uzdrowić bardziej skomplikowane choroby nerwowe ...	135
20. Problemy	138
21. Smutek	152
22. Poczucie winy i hańby	157
23. Obsesja	163
24. Bezsenność	170
25. To przerażające uczucie o poranku	178
26. Depresja	184
27. Utrata pewności siebie	191
28. Trudności w nawiązywaniu kontaktu z ludźmi	197
29. Trudności z powrotem do domu	202
30. Niepokój	207
31. Troje dobrych przyjaciół: zajęcie, odwaga, wiara	210
32. Co robić, a czego nie robić	226
33. Dla tych, którzy obawiają się ponownych załamań	228
34. Porady dla rodziny	233
35. Jacy ludzie cierpią na chorobę nerwową?	240
36. Przemowa doktor Weekes	243

1. Twoja wewnętrzna moc

Jeżeli czytasz tę książkę, ponieważ przechodzisz załamanie nerwowe lub twoje nerwy są „w złym stanie”, to jest ona właśnie dla ciebie. Dlatego też będę się zwracała bezpośrednio do ciebie, jakbyś siedział tuż przy mnie.

W prosty i przejrzysty, jednakże odpowiednio szczegółowy sposób przedstawię proces powstawania i rozwoju załamania nerwowego, a także opiszę, jak takie załamanie można uzdrowić. POWRÓT DO ZDROWIA JAK NAJBARDZIEJ JEST MOŻLIWY, JEŻELI TYLKO ZASTOSUJESZ SIĘ DO PRZEDSTAWIONYCH PORAD. Będzie to wymagało wytrwałości i odwagi. Mogłeś zauważyć, że nie proszę o cierpliwość. Ludzie mający zszarpane nerwy rzadko są cierpliwi, ponieważ nerwy schorowane to zazwyczaj nerwy pobudzone – między innymi dlatego to takie przytłaczające. Cierpliwe czekanie w kolejce może być niemal nieznośną męczarnią. Istnieje jednakże substytut cierpliwości, który przedstawię trochę później.

Przeczytanie tej książki nie będzie trudne – traktuje ona o tobie i twoich nerwach, dlatego też przeczytasz ją z zainteresowaniem, podczas gdy lektura zwykłej książki albo gazety wydaje się niemożliwa lub, jeśli zakończy się sukcesem, może sprawić, że będziesz jeszcze bardziej strapiony niż przedtem.

Używam słowa „uzdrowić”, co może cię zaskoczyć, ponieważ sugeruje chorobę. Ty jednak możesz uważać się za osobę nie tyle chorą, co zdezorientowaną – próbującą odnaleźć drogę powrotną do istoty, jaką kiedyś była, zagubioną w tych poszukiwaniach niczym w labiryncie. Z drugiej strony, możesz być tak załamany i wyczerpany, że z łatwością zgodzisz się, iż jesteś chory. Tak czy inaczej, „choroba” i „uzdrowienie” są jasnymi i wygodnymi określeniami stanu, w którym się teraz znajdujesz oraz stanu, jaki chciałbyś osiągnąć.

Niezależnie od tego, czy uważasz się za osobę chorą, czy nie, najbardziej ze wszystkiego pragniesz ponownie być sobą. Prawdopodobnie spoglądasz na ludzi mijanych na ulicy i zastanawiasz się, dlaczego nie możesz być taki jak oni. Czym jest ta „okropna rzecz”, która ci się przytrafiła? Jakie znaczenie kryje się pod tymi przerażającymi uczuciami?

Takie uczucia mogły zawładnąć tobą dawno temu, nie opuszczać cię nawet przez całe lata. Mogłeś nawet osiągnąć już punkt tak nieznosnego cierpienia, że zacząłeś myśleć o samobójstwie albo nawet próbowałeś je popełnić. I mimo to, niezależnie od stopniatwojego załamania nerwowego, wyzdrowienie i ponowne cieszenie się życiem jest możliwe. Podkreślam, niezależnie od stopnia nasilenia twoich objawów.

Wskazówki, jakich potrzebujesz, są zawarte w niniejszej książce. Wytrwałość i odwagę znajdziesz, z pomocą z zewnątrz, w swoim wnętrzu. Siła potrzebna do wyzdrowienia znajduje się w środku ciebie, trzeba tylko wskazać do niej drogę. Zapewniam o tym.

Każdy posiada niespodziewane moce umożliwiające osiągnięcie tego, czego od samego siebie żądamy, musimy tylko ich poszukać. Nie jesteś wyjątkiem od tej reguły. Znajdziesz je, jeżeli podejmiesz decyzję, by to zrobić, nawet jeżeli teraz wydaje ci się, że jesteś największym tchórzem. Ja nie mam co do ciebie złudzeń: nie piszę tej książki dla tych nielicznych odważnych, ale dla ciebie – prawdo-

podobnie chorego, cierpiącego zwykłego człowieka, który nie ma więcej odwagi niż reszta nas. Ale najważniejsze, że tak samo jak wszyscy, posiadasz rezerwy nietkniętej, nieodkrytej mocy. Możliwe, że masz świadomość jej istnienia, ale ze względu na stan nerwów nie potrafisz jej uwolnić. Niniejsza książka pomoże ci ją odnaleźć oraz pokaże, jak tę moc uwolnić i wykorzystać.

7. Wyczerpanie nerwowe a choroba nerwowa

Osoba cierpiąca na wyczerpanie nerwowe może nie dostrzegać różnicy pomiędzy nim a chorobą nerwową. Niektórzy – zwłaszcza prezesi starający się utrzymać ważną i stresującą pracę (choć na dobrą sprawę każdy, kto stara się wykonywać codzienne obowiązki wykraczające poza swoje możliwości) – mogą podejrzewać, że jeśli jeszcze nie cierpią na chorobę nerwową, to w przyszłości im zagraża. W efekcie zmagają się z dwiema rzeczami: jedną jest wyczerpanie, a drugą lęk przed jego przerodzeniem się w chorobę. To zmaganie jest szczególnie dotkliwe, ponieważ w ich wyczerpanym stanie to właśnie lęk przed chorobą nerwową może otworzyć jej drzwi.

Zrozumienie objawów i doświadczeń przynajmniej uwolni cierpiącą osobę od zdezorientowania. Dzięki niemu również będzie ona mniej skłonna bać się „stanu, w jakim się znajduje” i choć może słaniać się z wyczerpania, przynajmniej uchroni się przed chorobą nerwową.

Jeżeli jednakże lęk przejmie kontrolę poprzez ignorancję, osoba cierpiąca często popada w rozpacz, niemal na ślepo szukając pomocy. W tym momencie niezbędne jest właściwe prowadzenie. Wiele lat doświadczeń w oferowaniu pomocy setkom osób nerwowo wyczerpanym i nerwowo chorym wykazało, że wskazówki, jakich tutaj udzielam, przyniosą spokój.

Próby pisania o ludziach wyczerpanych nerwowo oraz nerwowo chorych, przy jednoczesnym staraniu się rozróżniania pomiędzy nimi, wprowadzają zamęt. Dlatego też od tej pory będę się zwracać do osób nerwowo chorych, podkreślając jednakże, że większość z przedstawionych tu porad w równym stopniu odnosi się do ludzi nerwowo wyczerpanych.

15. Uzdrawienie bardziej trwałych objawów

Po pierwsze, przyjrzyj się sobie i zauważ, w jaki sposób siedzisz na krześle. Nie mam żadnych wątpliwości, że w napięciu kurczysz się, próbując uchronić przed tym, co odczuwasz w swoim wnętrzu, ale jednocześnie jesteś gotów „nasłuchiwać” z obawą. Chcę, żebyś postępował *dokładnie na odwrót*. Chcę, żebyś usiadł najwygodniej, jak to możliwe, rozluźnił się najbardziej, jak potrafisz, pozwalając rękom i nogom opaść na krzesło, jakby były z ołowiu, powoli i głęboko oddychając przez lekko otwarte usta. Następnie przeanalizuj odczucia, które przysparzały ci zmartwień – ale *nie kurcz się przed nimi*. Chcę, żebyś każde odczucie dokładnie zbadał – *przeanalizował je i opisał sobie na głos*. Możesz, na przykład, powiedzieć: „Moje dłonie się pocą, trzęsą i są obolałe...”. Może to brzmieć niezbyt mądrze i nawet spowodować, że się uśmiechniesz. To nawet lepiej.

SKURCZ ŻOŁĄDKA

Zacznij od sensacji, jakie nerwy wywołują w żołądku. Możesz mieć wrażenie, że twój żołądek skręca się albo że aż do pleców przewierca się przez niego rozgrzany pogrzebacz. Nie napinaj się ani nie wzdraжай. Poddać się temu. Rozluźnij się i przeanalizuj to odczucie. Zanim zaczniesz czytać dalej, poświęć na to kilka minut.

Teraz, gdy stawileś mu czoła i przeanalizowałeś je, czy to uczucie jest takie straszne? Gdyby w nadgarstku dokuczał ci ból reumatyczny, to byłbyś gotowy z nim pracować, nie zamartwiając się zbytnio. Dlaczego więc odbierać skurcz żołądka jako coś tak innego od zwykłego bólu, żeby zacząć się go bać? Przestań odbierać ten skurcz jako jakiegoś potwora, który usiłuje cię opętać. Zrozum, że to jedynie sprawka nadwrażliwych nerwów odpowiedzialnych za uwalnianie adrenaliny oraz że uciekając przed nim, sam pobudzałeś swój organizm do nadmiernej jej produkcji, co tylko jeszcze bardziej podrażniało nerwy i powodowało nieustanny skurcz.

W czasie, gdy będziesz badał i analizował ten skurcz, może się wydarzyć przedziwna rzecz: zauważysz, że twoja uwaga odbiega od ciebie. Ta „rzecz”, która wydawała się tak okropna, kiedy pozostawiałeś napięty i wzbraniałeś się przed nią, może przestać przykuwać twoją uwagę, gdy tylko zobaczysz, czym jest naprawdę – jedynie dziwnym odczuciem fizycznym, nieistotnym z medycznego punktu widzenia, niewyrządzającym żadnej rzeczywistej krzywdy.

Tak więc, bądź gotów zaakceptować go i żyć z nim tymczasem. Zaakceptuj skurcz jako coś, co przez pewien czas będzie ci jeszcze towarzyszyć – tak naprawdę, to przez cały proces zdrowienia – ale jednak coś, co ostatecznie opuści cię, jeżeli jesteś gotowy zezwolić na upływ czasu bez nieustannego obserwowania tego skurczu z lękiem.

Nie popełnij jednak błędu, uważając, że zniknie on *w chwili, gdy przestaniesz się go lękać*. Twój układ nerwowy nadal jest zmęczony i jego uzdrowienie wymaga czasu, tak jak czasu wymaga zrośnięcie się złamanej nogi. Jednakże w miarę poprawiania się twojego stanu zdrowia, kiedy już przestaniesz obawiać się skurczu, nie będziesz próbował uzdrowić go poprzez kontrolowanie, za to będziesz gotów zaakceptować go i pracować w jego obecności, zaczniesz interesować się innymi rzeczami i stopniowo zapomnisz o sprawdzaniu, czy nadal występuje. *W ten właśnie sposób wyzdrowiejesz. Dzięki*

prawdziwej akceptacji przerwiesz koło lęk-adrenalina-lęk, czy też, innymi słowy, koło skurcz-adrenalina-skurcz.

Prawdziwa akceptacja

Dzięki poniższemu omówieniu dostrzeżesz, iż *prawdziwa akceptacja jest podstawą twojego wyzdrowienia*, a zanim przejdziesz do analizowania innych objawów, powinieneś się upewnić, że rozumiesz jej dokładne znaczenie.

Niektórzy z moich pacjentów skarżą się: „Zaakceptowałem skurcz żołądka, ale on nadal mi dokucza. Co więc mam dalej robić?”. Jakże mogli go zaakceptować, skoro nadal na niego narzekają?

Albo, jak to ujął pewien starszy mężczyzna: „Po śniadaniu zaczyna się skurcz. Nie mogę tak po prostu siedzieć z wywracającym się żołądkiem. Jeżeli to zrobię, po godzinie jestem wyczerpany, więc muszę wstać i się przespacerować. Ale jestem na spacer zbyt zmęczony, więc co mam robić?”. Zapytałam go: „Tak naprawdę nie zaakceptował pan tego skurczu, prawda?”. „Ależ tak, zaakceptowałem – odparł oburzony. – Już się go nie boję”.

Jednak najwyraźniej nadal się go obawiał. Lękał się, że po godzinie skurczu będzie wyczerpany, siedział więc, w napięciu oczekując na jego pojawienie, wzbraniając się przed nim, gdy już się zaczął i martwiąc się, że później nadejdzie wyczerpanie. Oczywiście skurcz, sam w sobie będący objawem napięcia, *po prostu musi się pojawić, jeżeli czeka się na niego z takim napięciem*.

Starałam się sprawić, żeby zrozumiał, iż musi być gotowy zezwolić żołądkowi *wywracać się*, nie przerywając jednak czytania porannej gazety i nie skupiając na skurczu. *Tylko w ten sposób zacznie prawdziwie akceptować*. W ten – i tylko w ten sposób – ostatecznie dotrze do momentu, w którym *przestanie już być ważne, czy jego żołądek się skręca, czy nie*. Wtedy uwolnione od podrażniającego napięcia i niepokoju nerwy, odpowiedzialne za uwalnianie adrenaliny do krwio-

biegu, stopniowo by się uspokoiły, a *skurcze automatycznie zelżały, aż w końcu zanikły.*

Mężczyzna ten poproszony został jedynie o zmianę swojego nastawienia z przepełnionej obawą na przepełnioną akceptacją. *Objawy tego typu załamania zawsze są odzwierciedleniem twojego nastawienia.* Dobrze jest jednak pamiętać, że może minąć trochę czasu, zanim twoje ciało zacznie reagować na to nowe nastawienie pełne akceptacji – przez pewien czas może nadal odzwierciedlać napięcie i lęk, jakie charakteryzowały cię w ciągu minionych tygodni, miesięcy lub lat. To jedna z przyczyn, dla których załamanie nerwowe może być tak dezorientujące i dla których ten mężczyzna był tak zdezorientowany. Zaczął on akceptować, ale ponieważ objawy nie znikły natychmiast, szybko stracił serce i znów zaczął się obawiać, chociaż próbował sam siebie przekonać, że nadal akceptuje. Utrwalenie nowego nastroju akceptacji, który następnie zapewni spokój, zajmie organizmowi trochę czasu – zupełnie tak, jak zajęło pewien czas zakorzenienie się lęku w ciele pod postacią ciągłego napięcia i niepokoju. Dlatego też „zezwalanie na upływ czasu” jest tak ważną częścią twojej terapii, a ja będę ten fakt nieustannie podkreślać. Czas jest odpowiedzią. *Jednak czekając, aż upłynie, musisz naprawdę akceptować.*

POTLIWE, DRŻĄCE DŁONIE

Teraz przypatrz się swoim dłoniom. Pocą się? A może trzęsą? Może skóra jest obolała i masz wrażenie, że kłują ją igły? Ale przecież tak właśnie mogą wyglądać dłonie każdej napiętej, wystraszonej osoby, a ty z pewnością jesteś wystraszony, jakże więc twoje dłonie miałyby zachowywać się inaczej? Ich pocenie się, drżenie, obolałość i klucie to jedynie fizyczne przejawy *nadmiernej sensytyzacji nerwów odpowiedzialnych za wydzielanie adrenaliny poprzez niepokój i lęk.* Od-

czucia te nie pogorszą się i nigdy nie uniemożliwią ci używania rąk. Może i twoje dłonie pocą się i trzęsą, *ale nadal nadają się do użytku.*

Dlatego tymczasem zaakceptuj potliwość, drżenie, ból i klucie. Nie da się ich wyleczyć z dnia na dzień. Dzięki akceptacji, chociaż twoje dłonie nadal będą się przez jakiś czas pocić i trząść, odnajdziesz odrobinę spokoju wystarczająco dużą, żeby zaczęła zmniejszać ilość wydzielanej adrenaliny, przez co gruczoły potowe w końcu się uspokoją. Koło „lęk-adrenalina-pot” zastąp kołem „akceptacja-mniej adrenaliny-mniej potu”, aż wreszcie dojdiesz do „spokój-brak nadmiaru adrenaliny-brak nadmiernego pocenia”. To naprawdę jest tak proste, chociaż na początku akceptacja wcale może się prosta nie wydawać.

Nadczynność tarczycy

Gorące, drżące ręce występują również przy schorzeniu zwanym nadczynnością tarczycy, która – chociaż wygląda bardzo podobnie – nie jest już „jedynie nerwami” i musi być w odpowiedni sposób leczona. Dlatego też, zanim zaczniesz akceptować fakt, że twoje ręce są gorące i drżą, udaj się do lekarza, żeby zbadał twoją tarczycę. Kiedy zapewni cię o jej właściwym funkcjonowaniu, zaakceptuj ten objaw i już nie trać czasu ani energii na zamartwianie się, że może lekarz się pomylił. Jeżeli nie uda ci się zaakceptować jego zapewnienia, poszukaj opinii drugiego lekarza, ale na niej poprzestań. Nadczynność tarczycy zazwyczaj nietrudno zdiagnozować.

SZYBKI PULS LUB „DRŻENIE” SERCA

Teraz przyjrzyj się swojemu pędzącemu sercu. Nie mam tu na myśli krótkich ataków palpitacji, jakie mogą ci się przydarzać od czasu do czasu, ale nieustannie bijące zbyt szybko, walące, kołaczące, „drżące” serce, które towarzyszy ci codziennie. Prawdopodobnie uważasz, że pędzi, dlatego i ja wybrałam to określenie, jednak jeżeli znajdziesz zegarek z sekundnikiem i zmierzysz sobie puls, raczej nie okaże się,

żeby było szybciej niż sto razy na minutę. Może bić w tempie stu dwudziestu uderzeń na minutę, ale w to wątpię. Prawdopodobne jest, że twoje serce nie pracuje dużo ciężiej od dowolnego zdrowego serca. Różnica polega na tym, że ty stałeś się tak *wrażliwy na jego pracę, że czujesz każde uderzenie*. I pozostaniesz na nią wrażliwy tak długo, jak długo będziesz się w nią wsłuchiwał i z niepokojem rejestrował każde uderzenie!

Chcę, żebyś zdał sobie sprawę, że taka praca w najmniejszym stopniu nie zaszkodzi twojemu sercu. Gdybyś chciał, mógłbyś grać w tenisa albo baseball. Prawdę powiedziawszy, gdybyś miał wystarczająco dużo energii i zainteresowania, żeby uprawiać taki sport, najprawdopodobniej twoje serce uspokoiłoby się i w trakcie gry biło wolniej niż w chwili, gdy siedzisz i mierzysz sobie puls. Zakładam oczywiście, że poddałeś się lekarskiemu badaniu i dowiedziałeś, że twój problem wynika „jedynie z nerwów”.

Wszystkie te tygodnie spędzone na obserwacji, czekaniu i mierzeniu pulsu były stratą czasu. Nie możesz wyrządzić krzywdy swojemu sercu. Możesz robić wszystko, co zechcesz, pod warunkiem, że jesteś gotów czasowo znosić te dziwne odczucia, które dochodzą z okolic serca. Wszelkie bóleści pochodzą jedynie z przeciążenia mięśni klatki piersiowej, a wywołane są napięciem. Chore serce nie daje objawów w postaci bólu w miejscach, gdzie ty go odczuwasz. *Właściwy ból serca nie jest odczuwany w sercu*.

Tak więc, jeżeli chodzi o twoje serce, jest ono zdrowe i bije w zasadzie jak każde inne. Jesteś jedynie świadomy jego pracy i tylko tę świadomość wzmacniasz, martwiąc się nią i za bardzo skupiając na niej uwagę. Miej odwagę rozluźnić się i przeanalizować tę pracę oraz zdać sobie sprawę, że – podobnie jak potliwe dłonie i skurcz żołądka – jest ona jedynie wynikiem nadmiernej sensytyzacji nerwów stymulujących uwalnianie adrenaliny do krwiobiegu. Lęk spowodował taką sensytyzację nerwów odpowiedzialnych za pracę twojego serca, że reagują one na najlżejszy bodziec. Nagły hałas może wystarczyć,

żeby twoje serce zakolało, albo – co jeszcze bardziej zbija z tropu – może nagle zacząć szybko bić bez wyraźnego powodu.

Bądź gotowy żyć z tą nieregularną pracą serca do czasu, aż twoje nerwy przestaną być aż tak nadwrażliwe. Stanie się to, gdy zmienisz nastawienie na bardziej filozoficzne i zaakceptujesz ten pęd i kołatanie jako część programu prowadzącego do wyzdrowienia. Popeliłeś błąd myślenia, że skoro twoje serce nadal szybko bije, ty nadal jesteś chory. Mogą minąć tygodnie, zanim przestaniesz być świadomy szybkiej pracy serca, ale z chwilą, gdy ją zaakceptujesz, *zaczyniesz nieustannie zdrowieć*. Nie istnieje magiczny przełącznik, który natychmiast uspokoiłby twoje serce, chociaż leki mogą stanowić świetną pomoc i nie powinieneś wahać się, jeżeli lekarz zechce ci je przepisać.

BÓLE GŁOWY

Ból okalający twoją głowę albo znajdujący się na jej czubku, spowodowany jest skurczem mięśni czaszki, wynikającym z nieustannego napięcia. Możesz zauważyć, że odczuwasz ulgę, jeżeli uciśniesz czaszkę albo przyłożysz gorący termofor do najbardziej obolałego miejsca. Powinno ci to udowodnić, że przyczyna jest miejscowa i możesz jej dosięgnąć, nie jest zakorzeniona gdzieś głęboko. *To nie są objawy guza mózgu.*

Skoro ból wywołuje skurcz mięśni, to w naturalny sposób pogarsza się on, kiedy się martwisz, a zmniejsza, kiedy rozluźniasz i uwalniasz napięcie. Tabletki przeciwbólowe pomagają, ale jedynie nieznacznie. Dzięki rozluźnieniu, które rodzi się z akceptacji, napięcie zmniejsza się, a wraz z nim stopniowo ustaje i ból. Jednakże ten ból czaszki, ta „żelazna obręcz”, stanowi najbardziej uparty objaw, najtrudniejszy do wyleczenia, nie rozpaczaj więc, jeżeli przez jakiś czas będzie się utrzymywał. Zapewniam cię, że ostatecznie sobie

pójdzie. Najtwardsze, najciaśniejsze obręcze będą stopniowo zwalniać ucisk i w końcu znikną dzięki akceptacji.

Raz jeszcze – prawdziwa akceptacja

Upewnij się, że rozumiesz różnicę pomiędzy akceptowaniem na prawdę a jedynie uważaniem, że akceptujesz. Jeżeli jesteś w stanie pozwolić żołądkowi skręcać się, dłoniom pocić, sercu szybko walić, a głowie boleć, nie zwracając na to wszystko zbytnej uwagi, wtedy naprawdę akceptujesz. Nie jest zbyt ważne, jeżeli na początku nie potrafisz robić tego ze spokojem. Na tym etapie bycie spokojnym może być niemożliwe. Jedyne, o co proszę w odniesieniu do prawdziwej akceptacji, to żebyś był gotowy *żyć i pracować, doświadczając swoich objawów, ale bez poświęcania im zbytnej uwagi.*

Ograniczona moc nerwów odpowiedzialnych za uwalnianie adrenaliny do krwiobiegu

Chcę, żebyś po przeanalizowaniu tych „okropnych odczuć”, pozostał na krześle i skoncentrował się na każdym objawie, próbując go pogorszyć. Przekonasz się, że nie możesz tego zrobić. *Najwyraźniej moc nerwów odpowiedzialnych za uwalnianie adrenaliny do krwiobiegu jest ograniczona.* Mocno się koncentrując, możesz trochę zintensyfikować objawy, ale jedynie nieznacznie. A jednak przez cały ten czas, nie zdając sobie z tego sprawy, unikałeś stawienia czoła objawom po prostu dlatego, że lękałeś się, iż robiąc to, w jakiś sposób je pogorszysz. Było tak, jakbyś rzucał im przełknięte, ukradkowe spojrzenia.

Pozwól, że dodam ci otuchy. Stawiając czoła swoim objawom, a nawet usiłując je nasilić, nie możesz ich zwiększyć. Tak naprawdę może się okazać, że twoja świadoma próba nasilenia ich spowoduje, że zelżeją. Już samo skupienie się na nich w ten sposób oznacza, że – przynajmniej teraz – przyjrzyś im się z zainteresowaniem, zamiast z lękiem, i nawet to krótkie wytnięcie od napięcia może mieć uspo-

kajający wpływ. Objawy mogą zostać zintensyfikowane jedynie poprzez dalszy lęk i wynikające z niego napięcie – nigdy przez rozluźnienie, stawianie czoła i zaakceptowanie. Czy zaczynasz podejrzewać, że te objawy zamydliły ci oczy? Masz rację, tak właśnie się stało.

Pewien student, którego objawy bardzo przypominały te opisane przeze mnie powyżej, ze względu na walące serce, potliwe dłonie i skurcz żołądka robił niewielkie postępy w nauce. Pewnego dnia, kiedy pomyślał, że zwariuje, jeżeli nie zazna ulgi, odwiedził go były żołnierz. Student opowiedział koledze o swoim cierpieniu, dodając: „Nie zniosę tego dłużej. Zrobiłem wszystko, co w mojej mocy, żeby to zwalczyć, i już nie wiem, w którą stronę się zwrócić. Na pewno istnieje jakaś droga wyjścia z tego piekła”.

Kolega wyjaśnił mu, że wielu żołnierzów na froncie miało nerwy w takim właśnie stanie, dopóki nie zdali sobie sprawy, że dawali się im zwodzić. Poradził młodzieńcowi, żeby przestał dawać się zwodzić swoim nerwom, żeby przepłynął swobodnie nad wszelkimi sugestiami lęku i uzalania się nad sobą oraz kontynuował naukę. Student zobaczył światelko w tunelu i dwa tygodnie później wybrał się w góry. (Wcześniej w obawie o stan swojego serca, unikał podobnych wycieczek). To wydarzyło się wiele lat temu. Mężczyzna ten nadal od czasu do czasu doświadcza podobnych odczuć, kiedy ulegnie wyczerpaniu nerwowemu, jednak wie, że przeminą, gdy się rozluźni, zaakceptuje i swobodnie nad nimi przepłynie. Nauczył się, w jaki sposób żyć ze swoimi nerwami.

„SWOBODNE PŁYNIĘCIE”, A NIE „WALCZENIE”

Swobodne płynięcie jest równie ważne co akceptacja i działa podobne cuda. Mogłabym powiedzieć, że twoim hasłem przewodnim powinno być „płyn”, a nie „walcz”, ponieważ do tego się to sprowadza.

Pozwól, że dokładniej zilustruję znaczenie swobodnego płynięcia w tym kontekście. Pewna pacjentka tak bardzo zaczęła bać się spoty-

34. Porady dla rodziny

Rodzina osoby załamanej nerwowo często oskarża ją o całkowity egoizm. Wiele matek narzeka: „Gdybym tylko mogła mieć całkowitą pewność, że moja córka jest chora, a nie po prostu samolubna, byłoby mi z nią dużo łatwiej wytrzymywać. Ale, pani doktor, ona jest całkowicie pochłonięta samą sobą. W ogóle nie liczy się dla niej, że wyczerpała mnie i nas wszystkich pociągnęła za sobą na skraj załamania!”

Może i ty żywisz podobne uczucia w stosunku do kogoś ze swojej rodziny. Jeżeli znalazłeś czas na przeczytanie tej książki, nowe zrozumienie powinno pomóc ci wybaczyć taki pozorny egoizm.

Pogrążony w ferworze tworzenia autor bądź kompozytor jest tak pochłonięty swoją pracą, że może być ledwo świadomy tego, co dzieje się wokół niego, za pewnik uważać wygodę i spokój zapewniane przez parę rąk znajdującą się gdzieś w tle, iż nie zauważy, jak osamotniony, czy zaniedbany czuje się jej właściciel, a nawet jak ma już wszystkiego dość. Egoista doskonały, ale tylko ze względu na tak wymagające zaaferowanie innym tematem.

Osoba załamana nerwowo w pewnym sensie jest egoistą tego samego rodzaju. Na początku jej załamanie rozwinęło się prawdopodobnie w następstwie jakiegoś wstrząsającego, przerażającego problemu, którego nieustanne kontemplowanie wyczerpało ją i wywołało niepokojące doznania fizyczne, co z kolei doprowadziło

mógł zebrać się na wydanie tak dużej sumy pieniędzy, zwłaszcza że gotówka pilnie potrzebna była na inne cele. Nie dotrzymał więc obietnicy, uważając, że postępuje roztropnie. Jego żona, która do tego czasu poczyniła znaczne postępy, gdy tylko usłyszała, że psy nadal znajdują się w domu, tak bardzo zaczęła się martwić, że uczucie to zagroziło osiągnięciom trzech tygodni psychoterapii. Starałam się pokazać mężowi tej pacjentki, że ze wszystkich pieniędzy wydawanych w tym czasie, te poświęcone na psy byłyby prawdopodobnie wydane z największym pożytkiem, chociaż jemu mogło wydawać się to marnotrawstwem.

Opisuję tu ten przypadek, ponieważ od czasu do czasu możesz mieć podobny problem i zastanawiać się, dlaczego miałbyś „ulec” krewnemu. Nie postrzegaj tego w ten sposób, jest to bowiem oszczędzanie emocjonalnego i psychicznego cierpienia osobie w czasie, kiedy jej emocje są akurat tak bardzo przejawione i podatne na zranienie. To, co tobie może się wydawać igłą, dla cierpiącego może być widłami. Nie mam jednak na myśli, że musisz dogadzać choremu na każdym kroku. Jeżeli połączysz zdrowy rozsądek z łagodną stanowczością, zrozumieniem i współczuciem, popełnisz niewiele błędów.

„ZWALCZ TO!”, „POZBIERAJ SIĘ DO KUPY!”

Nigdy nie mów krewnemu, żeby „z tym walczył”. Powiedz, żeby nie walczył, tylko zaakceptował. Żeby ćwiczył celową bierność i swobodnie przepływał ponad kłopotliwymi sprawami, których nie da się rozwiązać. Żeby swobodnie przepływał ponad lękiem przed fizycznymi objawami załamania. Musi swobodnie płynąć, a nie walczyć. Takie jest właściwe podejście.

Gdybyś natomiast chciał poradzić krewnemu, żeby się pozbierał do kupy, pamiętaj, że zwracasz się do chorej osoby, której osobowość została tak zaatakowana załamaniem, że pozbieranie się do kupy do-

słownie oznaczałoby uzdrowienie się. Tak naprawdę powiedziałbyś mu więc: „Na litość boską, uzdrów się, szybko i natychmiast!”. Nie znam żadnej innej rady, która tak bardzo przygnębiałaby chorego, ponieważ część załamania stanowią właśnie próby odnalezienia drogi przez zamęt w głowie, żeby się pozbierać. Jeżeli więc użyjesz już tego sformułowania, to przynajmniej bądź w pełni świadomy, czego wymagasz i przygotowany pokazać, jak to zrobić. On z pewnością nie wie. A ty?

Niech ci się nie wydaje, że pokazałeś mu, jak to zrobić, mówiąc: „Skończ już z tymi wszystkimi bzdurami i wracaj do roboty!”. Postaraj się zrozumieć, że znalezienie sposobu na skończenie ze wszystkimi „tymi bzdurami” stanowi jego największy problem. Tak wiele tych bzdur stało się odruchem warunkowym, a komu kiedykolwiek udało się szybko skończyć z takim odruchem?

To prawda, że czasem do wyzdrowienia wystarczy sam powrót do pracy. To dzięki tymczasowemu przekierowaniu uwagi pacjenta z jego problemu na wykonywane w wystarczająco długim czasie zadania można umożliwić odświeżenie umysłu, co w następstwie ułatwia stawienie czoła problemom przy mniejszym udziale emocji. Również normalna atmosfera codziennej pracy podkreśla nierealność załamania i zapewnia dodające odwagi przebliski normalności, których chory może się chwycić.

Zabieranie jednakże problemów i lęków z powrotem do pracy często okazuje się nadaremne, a pacjent może zaznać znacznego pogorszenia przez dodatkowe upokorzenie, jakim będzie ponowna konieczność opuszczenia pracy i powrotu do domu w chorobie. Jego zdaniem mógł „zrobić z siebie głupka”. Powrót do pracy będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy cierpiący ma gotowy program rekonwalescencji, jak ten nakreślony w niniejszej książce. Mając plan, który będzie go prowadził i wspierał, podejmuje niewielkie ryzyko poniesienia porażki. Tak więc powtórzę: zanim powiesz: „Skończ już z tymi wszystkimi bzdurami i wracaj do roboty!”, upewnij się,

że twój krewny wie, jak z tymi bzdurami skończyć. Mam nadzieję, że zwiększyłam twoje współczucie i zainteresowanie w stopniu wystarczającym, żebyś uważnie przeczytał całą książkę i dowiedział się, jak mu pomóc.

35. Jacy ludzie cierpią na chorobę nerwową?

Każdy może załamać się nerwowo, chociaż niektórzy załamią się (czyli padną ofiarą lęku) łatwiej niż inni. Każdy, wystarczająco mocno zestresowany, zasmucony lub skonfliktowany, może się wyczerpać, a jeżeli popełni błąd i zacznie się bać fizycznych objawów napięcia nerwowego, i także próbować z nimi walczyć, z łatwością da się wciągnąć w błędne koło lęk-walka-lęk, co prowadzi do załamania.

Wczesne dzieciństwo może albo wspomóc, albo utrudnić zdrowienie. Dziecko, które o zmierzchu oczekuje w napięciu i lęku powrotu do domu pijanego ojca, nie będzie miało równie spokojnego układu nerwowego co dziecko, które dorasta w szczęśliwej rodzinie i którego rodzice dopilnowują, żeby szło spać wcześniej i się wysypiało. Również dziecko, które jest utrzymywane w pogotowiu przez nadpobudliwego rodzica, łatwiej ulegnie przesadnym reakcjom nerwowym niż dziecko, które ma spokój. Histeryczne podekscytowanie nie jest dla dziecka dobre. Niech wyczekuje radosnych wydarzeń w przyjemnością, ale nie z przesadnym podekscytowaniem. Spokojne słowo mamy lub taty może wiele zmienić. Na przykład, zamiast powiedzieć: „Już tylko dwa tygodnie do świąt Bożego Narodzenia, czyż to nie ekscytujące?”, jakże rozsądniej i bardziej kojąco będzie stwierdzić: „Masz jeszcze całe dwa tygodnie, zanim

przyjedzie Święty Mikołaj, więc jest wystarczająco dużo czasu, żeby w międzyczasie czerpać radość z czegoś innego”.

UMIARKOWANIE

W szkole uczeni jesteśmy historii, matematyki i tym podobnych, ale rzadko uczy się, jak praktykować umiarkowanie i samodyscyplinę. Pozostawia się to w gestii rodziców, z których wielu nie rozumie samego znaczenia tych słów, a co dopiero praktyki. Umiarkowanie i samodyscyplina są najważniejszymi składowymi mechanizmu obronnego. Osoba dojrzała potrafi zachować umiar we wszystkim, potrafi wyzwolić się spod dyktatu emocji i działać po należytych zastanowieniu. Trudno jest działać bez ulegania wpływowi emocji. Jeżeli ktokolwiek musi usunąć na bok nieprzyjemne reakcje emocjonalne i rozsądnie pomyśleć, trudno mu pokonać tę emocjonalną barierę. Tak często boimy się nieprzyjemnych uczuć. Podejrzewamy, że staną się jeszcze bardziej nieprzyjemne, kiedy stawimy im czoła, więc staramy się wygasić je, zanim zakorzenią się na dobre.

Nieprzyjemne uczucia są wyjątkowo niemile widziane, gdy pozwolono nam dorastać w wierze, że mają zbyt duże znaczenie, na przykład, gdy pobłażliwy rodzic bardzo szybko zamieniał to, co nam się nie podobało, na to, czego pragnęliśmy. Wtedy zwykle oczekujemy szybkiego wybawienia od rzeczy nieprzyjemnych i rzadko kiedy czekamy z podejmowaniem działań, aż nasze emocje się uspokoją.

Gdyby nasza edukacja zawierała szkolenie dotyczące znoszenia nieprzyjemności i *pozwalania na przeminięcie pierwszego wstrząsu*, aż będziemy w stanie myśleć spokojniej, wiele spośród pozornie trudnych sytuacji można byłoby rozwiązać. Udałoby się uniknąć również licznych załamań nerwowych, gdyż – jak podkreślam w niniejszej książce – załamanie nerwowe to nic innego niż tylko emocjonalne i psychiczne wyczerpanie wynikające z przedłużające-

go się posiadania nieszczęśliwych i pełnych lęku emocji. Chińczycy mają powiedzenie dotyczące takiego stanu. Mówią: „Kłopot jest tunelem, przez który przechodzimy, a nie murem z cegieł, o który musimy rozbić sobie głowę”.

Pewna dawka cierpienia wychodzi każdemu na dobre, zwłaszcza w młodości. Nie powinniśmy być trzymani pod kloszem. Doświadczenie, jakie zyskujesz z obecnego cierpienia, może być twoim zasobem w przyszłości.

36. Przemowa doktor Weekes

Tę oto przemowę doktor Weekes wygłosiła jako gość na Czwartej Narodowej Konferencji dotyczącej Fobii, sponsorowanej przez Amerykańskie Stowarzyszenie Fobii i Klinikę Fobii, odbywającej się w Szpitalnym Centrum Medycznym White Plains w Nowym Jorku 7 maja 1983 roku.

Jak wszyscy wiemy, istnieje wiele różnych sposobów leczenia chorób nerwowych. Mówię teraz o stanach niepokoju, którym towarzyszą – lub nie – obsesje, fobie.

Niedawno przeczytałam książkę, w której autor opisuje stosowane obecnie powszechne metody leczenia chorób nerwowych. Chociaż wydawały się różne, każda z nich miała wysoki odsetek skuteczności. Niezależnie od terapii, moim zdaniem jej sukces będzie zależał od nastawienia samego pacjenta.

Jeżeli jest on przekonany, że dana metoda mu pomoże, najprawdopodobniej tak będzie. Znacze powiedzenie: „Nic nie istnieje, dopóki nie stworzy tego umysł”. Moim zdaniem jednakże, terapia opierająca się głównie na wierze grozi jedynie czasową skutecznością. Podczas gdy pacjent niezachwianie wierzy, że terapia zadziała, prawdopodobnie pozostaje bezpieczny, jednak niech tylko zacznie wątpić w jakąkolwiek zewnętrzną podpórę, na której polega, a znajdzie się w tarapatach.

Żeby wyzdrowieć, cierpiący musi posiadać głęboko w swoim wnętrzu wyjątkowy głos, który w czasie nawrotu albo trudnej chwili powie: „W porządku, już kiedyś przez to przechodziłeś. Wiesz, jak się wydostać. Możesz to powtórzyć. To działa, dobrze wiesz, że to działa!”. Ten głos mówi z przekonaniem i przynosi pocieszenie tylko wtedy, kiedy cierpiący sam na niego zapracował, a można to uczynić, sprawiając, że objawy, doznania i tortury *przestaną się już liczyć*. Kluczem jest już nieliczenie się. Nie chodzi o to, żeby konkretna metoda terapeutyczna niepostrzeżenie usunęła nieszczęścia, znieczuliła na nie. Chodzi o to, żeby objawy, doświadczenia przestały się już liczyć.

Fakt, że to sam cierpiący musi osobiście zapracować na ten wewnętrzny głos, nie wyklucza pomocy z zewnątrz – polegającej, na przykład, na zapewnianiu zrozumienia i wskazówek, a jeżeli to możliwe, również na łagodzeniu trudnych, stresujących okoliczności.

Pacjent, który całe dnie spędza sam, nieposiadający żadnego programu zdrowienia, jakiego mógłby przestrzegać, niemający do wykonania żadnych ciekawych zajęć, muszący w jakiś sposób wypełnić każdą godzinę (wyczerpana gospodyni domowa, zmagająca się z pracami domowymi, może mająca dwójkę dzieci uczepionych spódnicy), pacjent, który myśli, że jest zbyt chory i zmęczony, żeby pracować – i który rzeczywiście *jest* chory i zmęczony, gdyż jego nadnercza zostały wyczerpane zbyt intensywnym i zbyt częstym napięciem – na jak wysoką górę muszą wspiąć się tacy ludzie, żeby wyrobić ten wewnętrzny głos, zwłaszcza jeżeli panika i inne objawy pojawiają się na samo wspomnienie o nich.

Umysły tych ludzi znajdują się w pełnej gotowości, by udaremniać wszelkie plany, by za każdym zakrętem stawiać barykadę. Umysł będzie pamiętać i przypominać, wyśmiewać, dręczyć ciało, nigdy nie pozostawiając go w spokoju. Będzie się skręcał, obracał, wirował, wydziwiał – zawsze zwracając się do wewnątrz, wewnątrz, wewnątrz, czepiając się mackami z kleju.

I mimo to, w każdym momencie trwania tego wiru można odnaleźć w swoim wnętrzu właściwy, pocieszający głos. Należy jednak pokazać cierpiącemu sposób, w jaki go odkryć, jak sprawić, by te tortury przestały się liczyć. Nie wystarczy po prostu ich złagodzić. Trzeba zachować równowagę pomiędzy pracą własną pacjenta a pomocą z zewnątrz. Rodzi się więc pytanie: Jakiego rodzaju zewnętrznej pomocy powinno się udzielić?

Zdaję sobie sprawę, że niektórzy z was sceptycznie podchodzą do używanego przeze mnie terminu *uzdrowić*, zwłaszcza kiedy wspomynam o *uzdrowieniu* trwałym. Jestem świadoma, iż wielu terapeutów przekonanych jest, że nie istnieje sposób na trwałe wyleczenie choroby nerwowej. Kiedy kilka lat temu udzielałam radiowego wywiadu w Nowym Jorku, którego gośćmi byli też lekarz ogólny i psychiatra, pani psychiatra poprawiła mnie, gdy użyłam słowa *wyzdrowienie*. Powiedziała: „Ma pani na myśli remisję, doktor Weekes, nieprawdaż? Nigdy nie mówimy o wyzdrowieniu z choroby nerwowej!”. Odpowiedziałam jej wtedy, że wyleczyłam zdecydowanie za dużo chorych nerwowo osób, żeby wahać się przed użyciem tego słowa.

Przypuszczam, że gdybyśmy mieli powiedzieć, iż osoba, która byłaby naocznym świadkiem morderstwa, nigdy nie potrafiłaby całkiem o tym zapomnieć, mielibyśmy rację. Sądzę, że to właśnie mają na myśli niektórzy terapeuci, twierdząc, że choroby nerwowej nie da się wyleczyć, a jedynie złagodzić. Uważają, że wspomnienie zawsze powróci oraz że nerwy osoby chorej nerwowo odpowiedzą na nie tak żywo ze względu na przeszłe doświadczenia, więc, biedaczysko, jest na chorobę skazana. Wydaje mi się, że to mogą mieć na myśli. Podejrzewam również, że część terapeutów, która zaprzecza możliwości wyzdrowienia z choroby nerwowej, może domniemywać, iż „kto raz okazał słabość, zawsze pozostanie słaby”. Niewykluczone.

Pamięć oczywiście zawsze jest w stanie przywołać objawy nerwowe, a wtedy wewnętrzny głos niepokoju ma pełne pole do popisu.

Podszeptuje: „Wszystko znowu wróciło! Pełny komplet! Każdy członek rodziny! Wszyscy znów tu jesteście. I co z tym teraz poczujesz? Teraz już nigdy nie dojdiesz do siebie, wiesz?”. I jakąż potęgę ten niewłaściwy głos dzierży. Jeżeli jednak chory wypracował ten właściwy głos, przyjdzie mu on z pomocą i powie: „Już kiedyś byłeś w takiej sytuacji, wiesz, jak się z niej wydostać!”. Wtedy, nawet pomimo możliwego wstrząsu i chwilowego wytrącenia z równowagi, właściciel tego wewnętrznego głosu rzeczywiście wie, co zrobić i stopniowo to robi.

I ja dokładnie to mam na myśli, kiedy mówię o wyzdrowieniu: posiadanie właściwego wewnętrznego głosu, który wesprze i poprowadzi przez nawrót, przez nagle chwile rozpaczy, przez oszołomienie. To właśnie jest wyzdrowienie. Nie chodzi mi o to, że ktoś, kto kiedyś zachorował, już zawsze pozostanie spokojny, nigdy nie będzie miał nawrotów. Oczywiście, że będzie je miał; z pewnością ma prawo być człowiekiem. Moim zdaniem dana osoba jest wyleczona wtedy, gdy jest w stanie przyjmować pojawiający się nawrót (a może się on pojawić nieoczekiwanie trzydzieści lat po pierwotnej chorobie albo i później) i postępować zgodnie ze wskazówkami wewnętrznego głosu, który jest tym prawdziwym środkiem uspokajającym. To moje znaczenie wyzdrowienia.

A po każdym nawrocie ten głos jest silniejszy, co więcej, każdy właściwie pokierowany nim nawrót wzmacnia pewność siebie i poczucie własnej wartości. Czy widzicie, jak ważne, niemal niezbędne są nawroty w czasie, kiedy rozwijany jest ten właściwy wewnętrzny głos, który ma być przewodnikiem?

Przypuszczam, że osoba, która przechodzi przez całe życie, nie zapadając na chorobę nerwową, jest szczęściarzem. Ale tak się zastanawiam: osoba, która przeszła przez chorobę nerwową, poszerzyła swoje zrozumienie, zdolność doceniania, odczuwania współczucia, a nawet czerpania radości z różnych rzeczy.

Oczywiście musi nosić bliznę pamięci. Znacze to stare przysłowie: „Gdzie niewiedza jest rozkoszą, szaleństwem jest być mądrym”. Ale jeżeli cierpiący rozwinął ten mocny, właściwy wewnętrzny głos, to bycie mądrym nie będzie dla niego szaleństwem. Bez tego właściwego głosu wszystko pozostaje w rękach przypadku, a to bardzo niepewne rozwiązanie. Poza tym, osoba, która „wyzdrowiała” (świadomie umieszczam wyraz „wyzdrowiała” w cudzysłowie) dzięki przypadkowi, szczęściu czy innej zewnętrznej podporze, na której nadal polega, zna tylko spokój niewiedzy, a to żaden spokój. To jedynie chwilowa cisza. Tak długo, jak utrzyma się jej szczęście, prawdopodobnie będzie zdrowa. Szczęście ma jednak do siebie to, że mija. Tylko głupiec powierza swoje życie szczęściu, a przecież *naprawdę* mówimy tu o ludzkich życiach.

Wierzę więc, że w pracy, jaką wykonuję, staram się pokazać pacjentom, jak rozwinąć ten właściwy wewnętrzny głos. Osoba, która zdrowieje dzięki wykorzystaniu czterech kroków, jakich nauczam: stawianiu czoła, akceptacji, swobodnemu płynięciu i zezwalaniu na upływ czasu, zdrowieje dzięki *przejściu przez piekło we właściwy sposób*, przez co rozwija ten właściwy wewnętrzny głos.

Postępując jednak w ten sposób, kładzie swoją głowę na pniu, wchodzi w stresujące sytuacje, których w innym przypadku by unikała. I to w tym miejscu czasem się chwieje, a nawet upada. Ja jednakże uczę ją, że spokój leży po drugiej stronie paniki, po drugiej stronie upadku – nigdy po tej samej.

W Toronto, w Kanadzie, znajduje się klinika specjalizująca się w leczeniu chorób nerwowych, której ordynator wystosował do mnie prośbę o pozwolenie na wykorzystanie zdań z jednej z moich książek. Miał zamiar ozdobić nimi długopisy, które następnie rozdawano by pacjentom. Jedna z wybranych przez niego sentencji była następująca: „Uzdrowienie leży w miejscach i doświadczeniach, których się boisz”. I moim zdaniem jest to szczerza prawda. Uczę swoich

pacjentów, żeby nigdy nie unikali miejsc i doświadczeń, których się boją. To ich wybawienie.

Osoba, która udaje się w te miejsca, oczywiście jeszcze bardziej się uwrażliwia, niż gdyby ich unikała – i w ten sposób dochodzę do zagadnienia terapii lekowej.

Niektórym pacjentom przepisuję tymczasowo leki, ale dawkę dostosowuję oczywiście indywidualnie do osoby. Zawsze uwzględniam fakt, że w celu wyrobienia tego właściwego wewnętrznego głosu, cierpiący musi przejść przez swoje doświadczenia wystarczająco boleśnie, żeby nauczyć się, że to stawianie czoła, akceptowanie i swobodne płynięcie mu pomagają. Nie wiedziałby tego, gdyby cały czas znajdował się pod wpływem medykamentów. Jak już wspomniałam, terapia lekowa to delikatne zagadnienie i musi być dopasowana do konkretnego pacjenta.

Istnieją ludzie, którzy są w stanie i wolą przejść przez największe piekło bez zażywania tabletek. Jednakże większość chce i potrzebuje pomocy leków, kiedy ich choroba znajduje się na najcięższym etapie.

Choroba nerwowa jest tak bardzo męcząca. Powoduje nie tylko wyczerpanie fizyczne, emocjonalne i psychiczne, ale również pewien rodzaj zmęczenia ducha, kiedy to słabnie wola przetrwania. Zauważyłam, że gdy pacjent osiągnie ten etap, podanie mu środków nasennych i umożliwienie przespania już nawet kilku godzin może wszystko zmienić. Może zregenerować jego siły w stopniu wystarczającym, aby umożliwić ponowne odnalezienie w sobie odwagi i siły do życia.

Moim zdaniem to jedno z głównych zastosowań terapii lekowej – złagodzić wyczerpanie, co jednocześnie zmniejsza cierpienie, kiedy staje się ono niemal zbyt wielkie, żeby ciało mogło je znieść.

Mówię „niemal”, ponieważ istnieją tacy, którzy potrafią je znieść i to robią. Nigdy jednakże nie powinniśmy bezzasadnie wymagać tego od pacjentów. Jak już powiedziałam, terapia lekowa powinna

być rozwiązaniem tymczasowym i dopasowanym indywidualnie do każdej osoby.

Zostawiam was więc z następującą sugestią: ci, którzy leczą choroby nerwowe, powinni dowiedzieć się, co mówi wewnętrzny głos każdego z waszych pacjentów. Moim zdaniem, jeżeli wydaje się nam, że wyleczyliśmy pacjenta, ale nie pomogliśmy mu wyrobić tego właściwego wewnętrznego głosu, to wcale go nie wyleczyliśmy, niezależnie od zastosowanej metody.

Jeżeli niektórzy z was sami cierpią na chorobę nerwową, również sprawdźcie, co mówi wasz wewnętrzny głos. Bądźcie ze sobą szczerzy. Stawcie mu czoła. Jeżeli nie przynosi wam otuchy, znajdźcie taki głos, który jej wam doda – uczynicie to poprzez stawianie czoła, akceptowanie, swobodne płynięcie i zezwalanie na upływ czasu. I pamiętajcie, że kiedy uczymy się kroczyć i żyć z lękiem, w końcu zaczynamy chodzić i żyć *bez* lęku.



WYDAWNICTWO VITAL POLECA



POKONAJ CIEŃ PRZESZŁOŚCI

Kazimiera Sokołowska



Czy każdy nowy dzień witasz ze strachem i obawami przed tym, co może on przynieść? Czy nowo poznani ludzie kojarzą Ci się przede wszystkim z zagrożeniem i stresem? Czy jedno pozornie błahe wydarzenie jest w stanie momentalnie popsuć Ci humor? Jeśli na choć jedno z powyższych pytań Twoja odpowiedź była twierdząca, to niewykluczone, że dopada Cię depresja. Możliwe, że wynika ona z przeżyć z dzieciństwa. Dowiedz się, jak wyeliminować cienie z przeszłości, które wpływają na Twoje obecne życie. Wykorzystaj niezawodne i wypróbowane przez Autorkę techniki terapeutyczne. Skoro przyniosły ulgę jej, to samo uczynią w Twoim przypadku.

Upewnij się także, że nie obarczysz swojego dziecka ciężkim bagażem doświadczeń. A przede wszystkim pozwól przeszłości odejść i powitaj nowe, szczęśliwe życie.

POKOCHAJ SWOJE ŻYCIE

Louise L. Hay



Cokolwiek dziś sobie pomyślałeś na temat swojego zdrowia, rodziny, sytuacji zawodowej czy stanu finansów, stanie się prawdą. Tak się kreuje Twoje życie. Każda myśl czy wypowiedziane z przekonaniem słowo stanowi bowiem samospełniającą się przepowiednię. Jest to afirmacja. Louise Hay – Autorka licznych międzynarodowych bestsellerów – wypróbowała to na sobie. Dziś w wieku ponad osiemdziesięciu lat wciąż cieszy się doskonałym zdrowiem, ma dobrze prosperujące wydawnictwo i z dnia na dzień odkrywa coś nowego, co ma jej do zaoferowania życie. Jeśli chcesz do niej dołączyć

– śmiało sięgnij po drogę do szczęścia zaklętą w tej książce i w pozytywnych afirmacjach. Dołączona płyta CD sprawi, że będą one Ci mogły towarzyszyć też podczas jazdy samochodem lub chwili relaksu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♡ TO TAKIE PROSTE

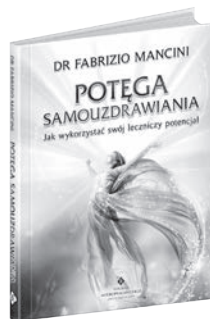
www.talizman.pl tel: 85 654 78 35



POTĘGA SAMOUZDRAWIANIA

Dr Fabrizio Mancini

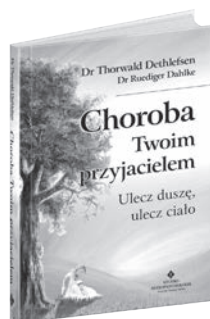
Od dzisiaj nie musisz obawiać się chorób i bólu. Masz w sobie bowiem wszystko, czego potrzebujesz do pełni zdrowia. Dowiedz się, jak uwolnić swój samouzdrawiający potencjał przez wyeliminowanie z diety niezdrowych elementów, a włączeniu do niej produktów pobudzających naturalne zdolności twojego ciała do odnowy i regeneracji. W dążeniu do idealnego zdrowia pomogą najnowsze bezinwazyjne terapie przywracające równowagę ludzkiemu organizmowi. O skuteczności zawartych w książce technik świadczą inspirujące historie ludzie, którzy doświadczyli samouzdrawiania. Podobnie jak oni, możesz zastosować 21-dniowy program dzięki któremu Twoje ciało, umysł i dusza wkroczą na ścieżkę uzdrowienia. Masz w sobie zdrowie. Czas je wyzwolić.



CHOROBA TWOIM PRZYJACIELEM

Dr Thorwald Dethlefsen, Dr Ruediger Dahlke

Zdrowie jest naszym najwyższym dobrem. Zgodzi się z tym każdy, kto choć raz zachorował. Medycynie, mimo stuleci ciągłego rozwoju, wciąż nie udaje się w pełni wyeliminować nękających nas dolegliwości. Dzieje się tak, ponieważ źródło wielu schorzeń kryje się nie w naszym ciele, a umyśle. Mówiąc najprościej – sami te choroby wywołujemy i podświadomie ich pragniemy! Dowodów na to udzielają znani na całym świecie autorzy – specjaliści medycyny i psychologii. W swojej publikacji wskazują drogę do głębokiego zrozumienia sensu i przyczyn dolegliwości mających podłoże psychosomatyczne. Udowadniają, że choroba występująca w organizmie wynika z zaburzenia naszej wewnętrznej równowagi. Jak tylko nauczysz się rozpoznawać jej symptomy, będziesz w stanie zapobiegać ich dalszemu rozwojowi. Choroba źródłem Twojego zdrowia!



ZAMÓW JUŻ TERAZ V TO TAKIE PROSTE



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK • WARSZAWA • CZĘSTOCHOWA • BYDGOSZCZ

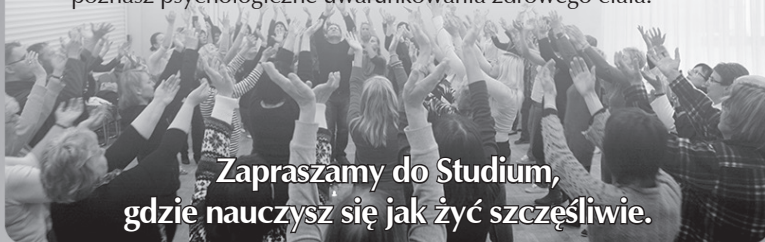
KIERUNEK – TERAPIE NATURALNE

**Gdzie mieszka Twoje zdrowie i jaka prowadzi do niego droga?
Czy doznałeś już cudu uzdrowienia?**

Dzięki szkole

Uzdrowisz siebie i pomożesz innym, a także:

- stworzysz miejsce do Życia, gdzie energia Ziemi będzie służyła Twojemu zdrowiu, wykorzystując radiestezję i mądrość feng shui;
- otrzymasz z rąk mistrzów praktyczną wiedzę jak zbalansować funkcje wszystkich narządów Twojego organizmu i wzmocnić jego odporność, łącząc tradycyjną medycynę chińską i współczesne osiągnięcia wiedzy naukowej;
- nauczysz się oczyszczania organizmu na poziomie Ciała, Duszy i Umysłu;
- podniesiesz poziom energetyczny swojego organizmu poprzez znajomość medytacji, bioterapii i właściwych ćwiczeń fizycznych;
- poznasz psychologiczne uwarunkowania zdrowego ciała.



**Zapraszamy do Studium,
gdzie nauczysz się jak żyć szczęśliwie.**

www.studiumzycia.pl

tel. 85 654 78 35

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19



Dr Claire Weekes to znana na całym świecie specjalistka zajmująca się dolegliwościami o podłożu nerwowym. Dzięki swojej autorskiej metodzie pozwalającej odzyskać kontrolę nad stanem umysłu, zdobyła wielkie uznanie i została nominowana do Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny. Jako pierwsza kobieta, uzyskała tytuł Doctor of Science na Uniwersytecie w Sydney w Australii. Jej metoda jest obecnie zalecana przez lekarzy i stosowana w ośrodkach zdrowia na całym świecie.

Stres jest nieodzownym elementem naszego życia. Występuje w pracy, szkole i domu. Towarzyszy nam bez względu na płeć czy wiek. Może wywoływać bóle brzucha, pocenie się rąk czy też nagłą gorączkę, a bagatelizowany może doprowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Skoro nie możemy wyeliminować stresu, musimy nauczyć się z nim żyć i na niego uodparniać.

Jej autorka podaje przyczyny, etapy rozwoju i sposoby leczenia dolegliwości oddziałujących na nasze nerwy. Dzięki dr Weekes poznasz najskuteczniejsze techniki samopomocy oraz dowiesz się, jak korzystać z autoterapii. Pomoże Ci to samodzielnie rozpoznać potencjalne zagrożenia i im zapobiec. Zaczнеш cieszyć się życiem, nie odczuwając już więcej lęku i strachu.

Weź sprawy w swoje ręce zanim zagrozi Ci nerwica, depresja czy zatamanie nerwowe. To, w jakim stanie emocjonalnym się znajdujesz zależy tylko i wyłącznie od Ciebie!

Czas ukoić swoje nerwy.

Patroni:



NATURA I TY



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-591-6



9 788373 775916