

Jak PRZESTAĆ być...

PRZYNEŃĄ DLA WAMPIRA

Twój Osobisty Program LIKWIDOWANIA STRESU



Dr. Richard L. Bruno

How to STOP being . . .

VAMPIRE BAIT

Jak przestać być...

PRZYNEŃTĄ DLA WAMPIRA

Twój osobisty PROGRAM LIKWIDOWANIA STRESU

Połączenie psychologii Zachodu z filozofią Wschodu,
aby nie tylko radzić sobie ze stresem, ale aby go *zlikwidować!*

Dr Richard L. Bruno

© harvest center inc, 2004

tłumaczenie – *MKM*; redakcja – *EMA*

postpolio.afoonr.lublin.pl, 2010

Inne tytuły dr Bruno:

*The Polio Paradox: Uncovering the Hidden History of Polio to Understand and Treat
"Post-Polio Syndrome" and Chronic Fatigue*

The Post-Polio Workbook

The Chronic Fatigue Workbook

The Post-Polio Sequelae Monograph Series

Jak przestać być...

PRZYNETĄ dla WAMPIRA?



Do badań nad stresem powróciłem w roku 1982, kiedy to rozpoczęliśmy diagnozowanie i leczenie zespołu post-polio (PPS) – niespodziewanych i często dokuczliwych objawów, takich jak wszechogarniające znużenie, osłabienie mięśni, bóle mięśni i stawów, zaburzenia snu, podwyższona wrażliwość na środki znieczulające, nietolerancja zimna i trudności w oddychaniu i połykaniu, które występują u 75% osób, które przebyły porażenną i u 40% osób, które przebyły nieporażenną postać polio, około 35 lat po infekcji wirusem polio.

Narodowe Badanie Post-Polio, przeprowadzone w 1985 roku, pozwoliło na stwierdzenie, że stres psychiczny jest drugą co do ważności (po nadmiernym wysiłku fizycznym) przyczyną zespołu post-polio oraz, że osoby po polio w większym stopniu mają osobowość Typu A – pracują pod presją czasu i obowiązków, są perfekcjonistami i chcą osiągać jak najlepsze wyniki – niż osoby, które już wcześniej miały zawał serca. Im więcej osoba po polio wykazywała cech osobowości Typu A, tym więcej występowało u niej objawów PPS i tym bardziej te objawy były nasilone.

Stwierdziwszy ten fakt uznałem, że nie mogę tylko mówić o zachowaniach Typu A i stresie u osób po polio, nie oferując jakiegoś sposobu radzenia sobie z tym. Zebrałem więc wszystko, co mogłem znaleźć na temat stresu z zakresu mojej specjalizacji, psychofizjologii (nauki o relacjach pomiędzy ciałem i umysłem), a także lata doświadczeń w pracy z nadmiernie zestresowanymi pacjentami Typu A, i stworzyłem program pt. „Jak przestać być przynętą dla wampira: warsztaty likwidacji stresu”. Warsztaty odbywały się w trakcie czterech dwugodzinnych sesji, w ciągu czterech kolejnych tygodni. I świetnie działały, pomagając osobom po polio ograniczyć zachowania Typu A, zmniejszyć poziom stresu, oraz zredukować objawy PPS. Ale tylko niespełna 10% Amerykanów po polio mogłoby dojeżdżać do Harvest Center w Instytucie Post-Polio. Zacząłem więc jeździć i robić jednodniowe „Warsztaty likwidacji stresu”, rozmawiając z osobami po polio na całym świecie.

Szybko stało się jasne, że nie zdołałem poprowadzić tylu warsztatów, aby dotrzeć chociażby tylko do osób po polio w Ameryce Północnej, których jest blisko 2 miliony. Przekształciłem więc „Warsztaty likwidacji stresu” w samokształceniowy, osobisty „Program likwidacji stresu”. Ponieważ studiowałem Buddyzm (wschodnią filozofię „ducha ponad materią” – jeśli

nie będziesz się przejmował, to rzeczy nie będą miały takiego znaczenia¹⁾ niemalże przez tyle czasu ile psychofizjologię, więc włączyłem też omówienie tego mającego 2,5 tys. lat systemu myślowego, który obecnie stał się tak popularny. Tak naprawdę to Buddyzmowi zawdzięczamy pierwszy podręcznik psychologii i pierwszy „Program likwidacji stresu”, jako że buddyzm rozwinął się, aby pomagać ludziom w radzeniu sobie z ogromnie stresującymi realiami towarzyszącymi chorobom, niepełnosprawności i śmierci.

Około 1995 roku przeprowadziliśmy również badania innych grup osób, które – tak jak osoby po polio – zgłaszały znużenie i ból, wywoływane przez stres: osoby cierpiące na zespół przewlekłego zmęczenia (*chronic fatigue syndrome* - CFS), zapalenie mózgu i rdzenia z *mialgią* (*myalgic encephalomyelitis* - ME) i fibromialgię (*fibromyalgia* - FM). Badania wykazały, że osoby cierpiące na CFS, ME lub FM cechuje osobowość Typu A – lub „podatność na działanie” jak zachowanie Typu A określane jest w Europie – tak jak osoby po polio. Tak, jak w przypadku osób po polio, stwierdzono, że fizyczny i emocjonalny stres wywołuje objawy CFS. Analizując skutki huraganu Andrew, badacz Fred Friedeberg odkrył, że stres psychiczny poprzedzał nasilenie objawów, przy czym 40% pacjentów z CFS zgłaszało poważne dolegliwości i zwiększoną niesprawność w następstwie huraganu.

Nasze własne badania wykazały, że pacjenci z chronicznym bólem mięśni byli niemalże w takim samym stopniu „Typami A”, jak przebadane osoby po polio. I nie ma wątpliwości co do tego, że stres nasila ból mięśni. Inne badania potwierdzają nasze obserwacje kliniczne, że stres wywołuje lub nasila objawy w innych chorobach przewlekłych, takich jak:

- zespół przewlekłego zmęczenia
- stwardnienie rozsiane
- fibromialgia
- przewlekły ból
- cukrzyca
- choroby nowotworowe
- toczeń rumieniowaty układowy
- rozszczep kręgosłupa
- porażenie mózgowie
- uraz rdzenia kręgowego
- reumatoidalne zapalenie stawów

Oczywiście osoby z chorobami serca (których wysoce stresogenny wzorzec zachowań dał początek pojęciu „zagrożonej zawałem” osobowości Typu A) są szczególnie podatne na stres. Pewne badania wykazały, że dwukrotnie więcej mieszkańców Nowego Jorku miało potencjalnie zagrażające życiu zaburzenia rytmu serca w okresie po 11 września, niż miesiąc wcześniej. Na Florydzie, w pacjentów chorujących na serce, pomimo dużej odległości od zagrożenia występującego w Nowym Jorku i Waszyngtonie, obserwowano prawie trzykrotnie więcej niebezpiecznych zaburzeń rytmu serca w trakcie miesiąca po 11 września, w porównaniu do miesiąca poprzedzającego tę datę.

Tak więc osoby po polio nie mają monopolu na zachowania cechujące osobowość Typu A, stres czy objawy wywołane przez stres. Nie jestem pewien, czy na świecie po 11 września, znalazłby się ktoś, kto by nie doświadczył przynajmniej jednego z objawów – znużenia, bólów mięśni czy chociażby bólu głowy – wywoływanych przez stres. I mimo, że poradnik „Jak Przestać Być Przynętą dla Wampira” powstał z myślą o osobach po polio i ich obciążeniu objawami PPS, to można pocieszać się myślą, że wszyscy „jadą na tym samym wózku” i rozpaczliwie potrzebują LIKWIDACJI STRESU.

Cóż to jest LIKWIDACJA STRESU? Przy całym tym otaczającym nas napięciu mówi się o potrzebie „radzenia sobie ze stresem”. Nigdy nie rozumiałem sformułowania „radzenie sobie

¹ - w oryg.: "mind over matter" – *if you don't mind then things don't matter so much* (gra słów: w jęz. ang *mind* oznacza umysł, *duch*, ale *don't mind* to nie przejmować się; także *matter* to zarówno *materia*, jak i *liczyć się, mieć znaczenie*.)

ze stresem”. Dla mnie, mówienie o opanowaniu stresu brzmi, jak mówienie o „radzeniu sobie ze szczurami”. Kto mieszkałby w domu ze szczurami w piwnicy? Sąsiedzi przychodziliby, i słysząc tupotanie i gwar na dole, pytaliby: „Cóż tam jest?”. A ty mówiłbyś: „Och, to tylko szczury w naszej piwnicy. Przegryzają nam kable, zjadają naszą żywność i są odrażające, ale ‘potrafimy’ z nimi żyć.”

Nikt nie „potrafiłby” żyć ze szczurami. I jestem przekonany, że nikt nie powinien “radzić sobie” ze stresem. A więc radzenie sobie ze stresem nie jest dla mnie rozwiązaniem. Ja naprawdę wierzę, że można *zlikwidować* stres i wymazać go z naszego życia. Można nie umieć zlikwidować przyczyn stresu, ale można wyeliminować swoje fizyczne i emocjonalne reakcje na stres. A więc to, co trzeba zrobić, to nauczyć się, jak *likwidować* stres.

Jednakże, czy spędzisz 4 tygodnie uczęszczając na „Warsztaty Likwidacji Stresu”, czy spędzisz 4 godziny, raz w tygodniu, na sesjach „Programu Likwidacji Stresu”, nie zbudzisz się pewnego ranka wołając „Hurra! Świetnie się teraz czuję! Już nie odczuwam stresu!” Likwidacja stresu nie dokonuje się w ten sposób. Jest to proces wymagający zmiany sposobu myślenia i działania w *każdym* momencie *każdego* dnia. Oto kilka wskazówek, zanim zaczniemy:

- Przeznacz około godziny, gdy będziesz sam i nikt nie będzie ci przeszkadzać, na pracę nad każdą sesją. Nie czytaj więcej niż jeden rozdział na trzy dni, abyś miał czas odrobić pracę domową. Spróbuj zwalczyć chęć skończenia „Programu” za jednym posiedzeniem, aby „mieć to z głowy”;
- Przemyśl dokładnie każde z zadanych pytań i poświęć na odpowiedzi tyle czasu, ile potrzebujesz. Pamiętaj, nie ma dobrych lub złych odpowiedzi;
- Nikt nie jest w stanie stosować w każdej minucie każdego dnia wszystkich PRZYKAZAŃ LIKWIDACJI STRESU. Nie stresuj się, jeśli nie jesteś natychmiast doskonały w zwalczaniu stresu. Perfekcja *nie* jest celem! Celem jest LIKWIDACJA STRESU. Chodzi tylko o to, abyś się zaangażował w zmianę swojego życia, poprawę samopoczucia i dbanie o siebie. Realizując „Program LIKWIDACJI STRESU” być może po raz pierwszy w życiu robisz coś *dla siebie!* A więc, zrób sobie przerwę. Nie stresuj się w trakcie nauki, jak likwidować stres!
- Trzymaj odpowiedzi na Pytania i Prace Domowe w prywatnym miejscu i jednocześnie pod ręką, abyś mógł z łatwością zapisywać to co myślisz, czujesz i robisz w ciągu tygodnia;
- Gdy skończysz „Program”, możesz przeczytać ponownie któryś lub wszystkie rozdziały, gdy będziesz potrzebował się wyciszyć. Pamiętaj, że nie tylko uczysz się LIKWIDACJI STRESU, ty musisz *tego doświadczyć!*

Pamiętaj proszę, że niektóre z 10 PRZYKAZAŃ LIKWIDACJI STRESU będzie ci łatwiej stosować, niż inne. Możesz być gotowy i zdolny do zmiany niektórych z twoich obecnych sposobów myślenia i działania. Inne zmiany będą wymagały wnikliwego rozważenia i wielu ćwiczeń. LIKWIDACJA STRESU – czyli dbanie o *siebie* – jest naprawdę twoim najważniejszym zadaniem i trwa przez całe życie.

**A więc wspólnie, powoli i z rozmysłem,
zaczniemy życie wolne od STRESU...**

Sesja 1: Co to jest STRES i dlaczego próbuje mnie zabić?

Cel: zdefiniować różne rodzaje stresu,
opisać swoje osobiste oznaki stresu i czynniki wywołujące stres.



Definicja STRESU

Gdy tworzyłem Warsztaty Likwidacji Stresu, zachodziłem do lokalnych księgarni i znajdowałem dziesiątki książek o stresie, zatytułowanych: *STRES dla sukcesu*; *STRES pracujący dla ciebie*; *Dobry STRES jest czymś dobrym*; *Dobry STRES a zły stres (dystres)*. Idea, że istnieje „dobry stres” i „zły stres” – zwany także dystresem – jest zwyczajnie błędna. Nie ma czegoś takiego, jak „dobry” stres. Każdy stres jest zjawiskiem szkodliwym. I powiem wam dlaczego. Oto definicja stresu, przyjęta przez nasz organizm:

**STRES jest fizyczną i emocjonalną reakcją twojego organizmu,
gdy myśli on, że jesteś bliski ŚMIERCI!**

Dokładnie tak! Bliski ŚMIERCI! Istnieje System Reakcji na Stres, z którym się urodziłeś, pozwalający naszemu ciału i umysłowi zapobiegać śmierci. Taki automatyczny System Reakcji na Stres został wbudowany w nasz organizm. Byłoby śmieszne, gdyby ktoś przystawił ci pistolet do głowy, mówiąc: „Dawaj portfel!”, a twój umysł i twoje ciało nie zareagowałyby natychmiast i automatycznie, próbując ratować twoje życie. Co stałoby się w takiej sytuacji bez automatycznego systemu reakcji na stres? Stałbyś po prostu i patrzył na pistolet, nie czując niebezpieczeństwa, i mówił: „Wiesz, to nie jest właściwe z twojej strony, aby zabierać mi portfel, a więc nie pozwolę ci...” i *BANG!* Już po tobie. Musi być sposób, żeby twój umysł i twoje ciało automatycznie odpowiedziały na zagrożenie twojego życia, aby pomóc ci je ocalić.

Co jest właściwą reakcją na stres? Twoje ciało zna tylko dwa sposoby: *walka* lub *ucieczka*. Kiedy umysł rejestruje wiadomość „*jesteś bliski śmierci*”, twoje ciało nastawia się na przygotowanie do ucieczki od tego, co próbuje cię zabić, albo na zabicie czegokolwiek, co usiłuje zabić ciebie.

Oznaki stresu twojego ciała

Twój System Reakcji na Stres uruchamia wiele układów fizjologicznych, aby przygotować cię do podjęcia walki lub ucieczki.

System Reakcji na STRES:

- 🔴 zwiększa ciśnienie krwi i przyspiesza rytm serca;
- 🔴 przyspiesza i sptyca oddech;
- 🔴 zwiększa dopływ krwi do mięśni a zmniejsza dopływ krwi do skóry, przez co twoje ręce stają się blade i zimne;
- 🔴 zwiększa pocenie się dłoni i całego ciała;
- 🔴 zwiększa napięcie mięśni, przez co twoje mięśnie mogą szybko i mocno się kurczyć.



Przerwij na chwilę i pomyśl...

... dlaczego te zmiany fizjologiczne w istocie **pomagają** ci przeżyć.

Te zmiany fizjologiczne pomagają ci przeżyć „podkreślając” twój organizm, abyś mógł podjąć walkę lub uciec. Twoje mięśnie stają się napięte, aby móc skurczyć się szybko i silnie. Uwalnia się adrenalina i sprawia, że twoje serce bije szybciej i mocniej, aby wypchnąć krew do mięśni i mózgu. Twoje ręce stają się lepkie, więc możesz pewniej trzymać przedmioty. Osłabia się napływ krwi do skóry, abyś nie wykrwawił się na śmierć w przypadku zranienia. Zwiększa się napływ krwi do mięśni, aby otrzymywały więcej tlenu.



Poświęć chwilę i zapisz...

... fizyczne oznaki stresu, których doświadczasz:



Przerwij na chwilę i pomyśl...

... jak oznaki stresu twojego własnego ciała mogą rzeczywiście wyrządzić ci krzywdę.

Oznaki stresu twojego ciała mogą ci szkodzić na wiele sposobów. Po pierwsze, mogą dosłownie cię zranić sprawiając, że napięcie mięśni będzie zbyt silne i będzie trwało zbyt długo, powodując drżenie i szarpanie, ból obkurczonych mięśni oraz bóle głowy. Adrenalina może wywołać znaczne przyspieszenie rytmu serca i nadmierny wzrost ciśnienia krwi, powodując zawał serca lub udar. Ale nie martw się. W System Reakcji na Stres wbudowane są „hamulce”, aby zapobiec temu, że zaktywizowanie organizmu w celu ocalenia ci życia w rzeczywistości spowoduje u ciebie udar lub zawał serca. (Osoby po polio powinny wiedzieć, że amerykańskie Narodowe Badanie z 1985 roku wykazało, że nawet u wyjątkowo zestresowanych osób po polio zawał serca nie zdarza się częściej, niż u innych osób. Jednakże ta dobra wiadomość nie oznacza, że można zrezygnować z LIKWIDACJI STRESU!)

Mózgowe Oznaki stresu

W odpowiedzi na stres wzrasta aktywność mózgu. Twój umysł zaczyna pospiesznie ogarniać wszystkie bodźce i przetwarzać informacje, abyś mógł szybko znaleźć drogę do bezpiecznego miejsca lub zdobyć przewagę nad przeciwnikiem. Wtedy twój umysł i twoje ciało są razem gotowe do ucieczki albo do ataku.

Oto kilka **psychicznych oznak stresu**, których możesz doświadczyć, nawet jeśli nie masz w sensie dosłownym przystawionego pistoletu do głowy:

- 🔴 uczucie niepokoju i strach;
- 🔴 poirytowanie i skłonność do płaczu;
- 🔴 zaniki pamięci, rozproszenie uwagi i impulsywność;
- 🔴 zmniejszona zdolność dokonywania wyboru i zablokowanie na określonym sposobie postępowania;
- 🔴 utrata panowania nad sobą;
- 🔴 skłonność do nadużywania alkoholu;
- 🔴 utrata apetytu lub obżarstwo;
- 🔴 izolowanie się od rodziny i przyjaciół;
- 🔴 bezsenność lub zbyt długie spanie.



Poświęć chwilę i zapisz...

... psychiczne oznaki stresu, których doświadczasz:

DWA RODZAJE STRESU

Ostry stres. Powyższy opis aktywacji ciała i umysłu dotyczy wzoru działania Systemu Reakcji na Stres w postaci intensywnej aktywności w odpowiedzi na realne zagrożenie w bardzo krótkim okresie czasu. Jest to pierwszy rodzaj stresu, nazywany stresem ostrym, który zaczyna się nagle i zaraz potem się kończy. Gdy ktoś przystawia ci pistolet do głowy mówiąc „Dawaj portfel!”, wywołuje reakcję ostrego stresu. Twoje życie jest realnie zagrożone. Jest to sytuacja, gdy twój System Reakcji na Stres musi uaktywnić zarówno ciało, jak i umysł, abyś walczył lub uciekał i ratował swoje życie.



Poświęć chwilę i opisz...

... przykłady doświadczenia ostrego stresu, którego doznałeś sądząc, że Twoje życie naprawdę jest w niebezpieczeństwie :

Przewlekły stres. Duży problem powstaje, gdy System Reakcji na Stres jest aktywny przewlekle – tzn. stale przez długi okres czasu – i prawie nigdy się nie wyłącza. Żołnierze, którzy muszą przez cały czas mieć włączony swój System Reakcji na Stres, ponieważ ich życie jest naprawdę zagrożone w walce, mogą doświadczać przedłużającego się stresu, jako „znużenia bitewnego”. Stają się nerwowi, niepewni, niespokojni, przestraszeni, łatwo się irytują i czują się przytłoczeni. Każdy może doświadczyć „znużenia bitewnego”, gdy jego System Reakcji na Stres pozostaje zbyt długo włączony. Po 11-tym wrześniu wszyscy doświadczyliśmy „znużenia bitewnego” spowodowanego przewlekłym stresem.



Poświęć chwilę i opisz...

... przykłady doświadczenia przewlekłego stresu, którego doznałeś i który spowodował, że twój System Reakcji na Stres był włączony przez długi czas:

Czy Przewlekły Stres może wyrządzić Ci krzywdę?

Wyrządzić krzywdę? Przewlekły Stres może cię ZABIĆ!

Ostry stres, ta wyjątkowa aktywacja ciała i umysłu, może ocalić ci życie, jeśli pomoże ci walczyć lub uciec. Ale chroniczny stres może naprawdę cię zabić, bo twój organizm po prostu nie może bez przerwy funkcjonować z włączonym przez długi czas Systemem Reakcji na Stres.

Przewlekły Stres...

- 🔥 osłabia twój system odpornościowy i czyni cię podatnym na przeziębienie, grypę i najprawdopodobniej na procesy nowotworowe;
- 🔥 w istotny sposób postarza twój system odpornościowy;
- 🔥 wywołuje choroby autoimmunologiczne, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów, a być może i stwardnienie rozsiane;
- 🔥 powoduje związane ze stresem choroby układu krążenia, takie jak nadciśnienie, zawał serca i udar;
- 🔥 powoduje uwalnianie kortyzolu, naturalnego hormonu stresowego, który m.in. hamuje tempo zużywania glukozy przez mięśnie szkieletowe;
- 🔥 powoduje stałe wypalanie się i „wyczerpanie” neuronów mózgu, co może prowadzić do depresji;
- 🔥 jest drugą co do częstości występowania przyczyną Zespołu Post-Polio i wywołuje znużenie, ból i osłabienie mięśni również w innych stanach patologicznych

Czy istnieje osobowość szczególnie podatna na Przewlekły Stres?

Jak wspominałem, gdy zaczęliśmy leczyć osoby po polio w 1982 roku, zauważyliśmy, że prawie wszystkie były nadzwyczaj ambitnymi, dobrze zorganizowanymi, osiągającymi wyniki lepsze od oczekiwanych, żyjącymi pod presją perfekcjonistycznymi profesjonalistami. Te cechy przypominały nam ambitne, dobrze zorganizowane, osiągające wyniki lepsze od oczekiwanych, żyjące pod presją, perfekcjonistyczne, chronicznie zestresowane osobowości „Typu A”, charakteryzujące ludzi zagrożonych zawałem serca. Wprowadziliśmy kwestionariusz, oceniający zachowania Typu A, do wszystkich naszych ogólnokrajowych badań osób po polio, przeprowadzanych po 1985 roku. I oto okazało się, że ponad 2000 osób po polio, które przebadaliśmy, cechowała osobowość „Typu A” **w większym stopniu**, niż

osoby, które już przeżyły zawał serca! Zaobserwowaliśmy, że u osób o wyższym „wskaźniku cech Typu A” bardziej prawdopodobne było występowanie objawów PPS i wszystkie te objawy były bardziej zaawansowane. Co więcej, im wyższy był wskaźnik osobowości „Typu A” u danej osoby po polio, tym więcej odczuwała ona fizycznych objawów stresu, takich jak bóle głowy i bóle mięśni.



... czy charakteryzuje cię ambitna, osiągająca wyniki lepsze od oczekiwanych, żyjąca pod presją, perfekcjonistyczna, przewlekłe zestresowana osobowość „Typu A”?

Aby się o tym dowiedzieć, odpowiedz na pytania Kwestionariusza dla osobowości Typu A:

Czy...

- ... masz częste trudności z zasypianiem, spowodowane „gonitwą” myśli?
- ... często odczuwasz niepokój?
- ... lubisz współzawodnictwo?
- ... uważasz się za osobę wymagającą?
- ... ustalasz sobie przynajmniej jeden termin dziennie?
- ... masz charakter trudny do kontrolowania, „wybuchowy”?
- ... ustalasz sobie przynajmniej jeden termin tygodniowo?
- ... zazwyczaj spędzasz MNIEJ niż pięć dni na przeciętnym urlopie?
- ... spędzasz WIĘCEJ niż osiem godzin tygodniowo pracując w nadgodzinach?
- ... jest dla ciebie osobiście bardzo ważne, aby przodować w życiu?
- ... brałeś mniej niż jeden urlop rocznie w ciągu ostatnich pięciu lat?

Jeśli odpowiedziałeś „TAK” na pięć lub więcej pytań, to masz przewlekłe zestresowaną osobowość „typu A” i bardziej prawdopodobne jest wystąpienie u ciebie objawów związanych ze stresem.

(Dla informacji: przeciętna osoba po polio odpowiada „TAK” na 6 pytań)



Praca domowa: jeśli chcesz, to opisz:



Ostry stres, którego doświadczyłeś w tym tygodniu:



Przewlekły stres, którego doświadczyłeś w tym tygodniu:



Oznaki fizycznego stresu, które towarzyszyły doświadczeniu stresu:



Oznaki psychicznego stresu, które towarzyszyły doświadczeniu stresu:



Zachowania Typu A, które zauważyłeś u siebie w tym tygodniu:

Sesja 2: Czynniki wywołujące STRES a wampiry

Cel: określić zewnętrzne wydarzenia, wzorce zachowań i wewnętrzne przeżycia, które wywołują stres.



Problemem naszych pacjentów „Typu A” nie jest ostry stres. Problemem jest stres przewlekły, który nigdy nie pozwala na wyłączenie automatycznego Systemu Reakcji na Stres. Czy jesteś tym rodzajem osoby Typu A, która ma swój System Reakcji na Stres przez cały czas włączony, bo twój mózg stale nadaje wiadomość: „Jesteś bliski *śmierci!*”? Większość naszych pacjentów słyszy wciąż taką nieustannie brzmiącą wiadomość w swojej głowie, bez względu na to co się dzieje. Słyszenie tej wiadomości i stale włączony System Reakcji na Stres przypominają wrzucenie jałowego biegu w samochodzie, przy maksymalnym dodawaniu gazu. Silnik pracuje na pełnych obrotach, zużywając paliwo, podczas gdy ty, w sensie dosłownym, zmierzasz do nikąd! Ostatecznie albo wyczerpie się paliwo w baku, albo silnik się spali. I to właśnie przydarza się naszym pacjentom. Wyczerpuje się im paliwo, albo się wypalają. Dlaczego wielu z naszych pacjentów ma stale włączony „na cały regulator” swój System Reakcji na Stres? Aby odpowiedzieć na to pytanie, musimy omówić trzy rodzaje **czynników wywołujących stres** (tzw. **stresorów**)...

Czynniki wywołujące stres

Zewnętrzne czynniki wywołujące stres. Niebezpieczne zdarzenie, które ci się przytrafia to stresor zewnętrzny, podobnie, jak osoba przystawiająca ci pistolet do głowy ze słowami „Dawaj portfel”. Ale utrata pracy, domu – nawet wizyta u teściowej – to także zewnętrzne stresory. Po 11 września, już samo oglądanie wiadomości w TV lub czytanie gazety było zewnętrznym czynnikiem stresogennym.

Dwaj lekarze z Seattle, Holmes i Rahe, ustalili skalę oceny dla zewnętrznych stresorów.

Poświęć chwilę i rozważ...

... zewnętrzne czynniki wywołujące stres, których doświadczyłeś, i których doświadczasz teraz. Zapisz liczby znajdujące się obok tych stresorów, których doświadczyłeś w ciągu ubiegłego roku:

- 100. . . śmierć małżonka
- 73. . . rozwód
- 65. . . separacja małżeńska
- 63. . . śmierć członka bliskiej rodziny
- 53. . . osobisty uraz lub choroba
- 50. . . zawarcie małżeństwa
- 47. . . utrata pracy
- 45. . . przejście na emeryturę
- 45. . . choroba członka rodziny
- 39. . . problemy seksualne
- 39. . . nowy członek rodziny
- 39. . . poważne zmiany biznesowe
- 38. . . zmiana statusu finansowego
- 37. . . śmierć bliskiego przyjaciela
- 36. . . zmiana stanowiska pracy
- 35. . . liczniejsze sprzeczki z małżonkiem
- 31. . . zajęcie hipoteki
- 30. . . nowy kredyt hipoteczny lub pożyczka
- 29. . . zmiany zakresu odpowiedzialności w pracy
- 29. . . dziecko opuszcza dom
- 29. . . kłopoty ze swoim szefem
- 28. . . małżonek przestaje pracować
- 26. . . zmiana warunków mieszkaniowych
- 24. . . zmiana rozkładu dnia
- 23. . . kłopoty z szefem
- 20. . . zmiana godzin lub warunków pracy
- 20. . . zmiany w miejscu zamieszkania
- 20. . . zmiany w szkole
- 19. . . zmiana sposobu wypoczynku
- 19. . . zmiany w praktykach religijnych
- 18. . . zmiany w życiu towarzyskim
- 17. . . niewielka pożyczka
- 16. . . zmiana nawyków związanych ze snaniem
- 15. . . zmiana ilości spotkań rodzinnych
- 15. . . zmiana nawyków żywieniowych
- 13. . . zbliżające się Święta/Nowy Rok
- 11. . . mandat za przekroczenie prędkości

Zsumuj liczby znajdujące się przy czynnikach wywołujących stres, których doświadczyłeś. Wynik poniżej 150 jest uważany za „łagodny” stres zewnętrzny. Ponad 200 – to „umiarkowany” stres zewnętrzny. (Jeśli Twój wynik przekracza 300 – szybko przejdź do **Sesji 4** i do **10-tego Przykazania Likwidacji Stresu**. Wykonaj „Przerwę na Dwa Oddechy”. Poczekam na ciebie, abyś wrócił, gdy będziesz spokojniejszy...)

Niebezpieczeństwa, które przydarzają się tobie lub twojemu ciału, są oczywiście najpotężniejszymi zewnętrznymi czynnikami wywołującymi stres. Polio było ekstremalnym zewnętrznym stresorem, zwłaszcza jeśli przechodziłeś polio w dzieciństwie. Każda choroba, operacja lub wypadek, w którym uczestniczysz, stanowi zewnętrzny czynnik wywołujący stres.



...w jaki sposób niepełnosprawność lub choroba przewlekła może być **zewnętrznym stresorem?**

Wzorce Stresu. Drugim typem stresorów są wzorce stresu. Są to wzorce zachowań i przyzwyczajzeń, które rozwijają się niezauważalnie przez lata. Na przykład, czy zawsze robisz trzy rzeczy na raz, np. rozmawiasz przez telefon, oglądasz TV i płacisz rachunki? Czy z reguły nie jesz śniadania, bo „nigdy nie masz dość czasu”? Czy pracujesz w czasie lunchu, bo „tyle jest do zrobienia”? Czy *nigdy* nie robisz nic, co cię bawi, nawet raz w ciągu dnia? Czy kiedykolwiek znajdujesz w ciągu dnia chwilę, aby po prostu usiąść i nic nie robić? Te **wzorce stresu** podtrzymują System Reakcji na Stres i utrwalają Stres Przewlekły. Pytanie, skąd wzięły się te wzorce stresu i co je podtrzymuje?

Wewnętrzny Stres

Stres Wewnętrzny jest najbardziej pierwotną, podstawową, przyczyną Przewlekłego Stresu. Nasi wyjątkowo zestresowani pacjenci o osobowości „Typu A” żyją w chronicznym stresie nie dlatego, że realne wydarzenia zewnętrzne naprawdę zagrażają ich życiu, ale dlatego, że istnieją *wewnętrzne* zdarzenia, które przez cały czas powodują aktywację i utrzymanie włączonego Systemu Reakcji na Stres.

Jakie są te czynniki, które wywołują przewlekły stres wewnętrzny? To myśli. Straszne myśli. Wymagające, negatywne, krytyczne, samookaleczające, przerażające myśli. Ludzie bardzo zestresowani i o osobowości „Typu A” nie potrzebują realnej broni przystawionej do głowy. Straszne myśli są gorsze od prawdziwego pistoletu, bo stale mówią ci, że zaraz *umrzesz!* I tak, wewnętrzny stres jest powodowany przez twoje własne myśli, mówiące, że zaraz umrzesz „*jeżeli nie*”. Jeżeli nie co? Jeżeli nie zrobisz dokładnie tego, co twoje myśli mówią, że „*powinieneś*” zrobić. Słowo „powinno się” należy usunąć ze słownika, bo przyczyną numer jeden przewlekłego wewnętrznego stresu jest „**powinność**”.

Oto kilka podstawowych „powinności”, jakie słyszą nasi zestresowani pacjenci:

„**Powiniennem** *zawsze*...

... robić wszystko, czegokolwiek i kiedykolwiek ktoś zażąda...

... mieć *kontrolę* nad sobą samym i wszystkim innym...

... coś *robić* i nigdy nie odpoczywać...

... być *doskonałym* we wszystkim, co robię...

w przeciwnym przypadku *umrę!*”



Poświęć chwilę i opisz...

... te „powinieneś”, które słyszysz w swojej głowie:

Skąd pochodzą te „powinności”? Wywodzą się one z naszego społeczeństwa, które tworzy zasady panujące nad naszym zachowaniem tak, abyśmy potencjalnie mogli żyć w harmonii. Zanim jeszcze potrafiliśmy mówić, myśleć, czy poznać nasz własny umysł, nauczyliśmy się „powinności”, które chronią społeczeństwo. Dostosowaliśmy nasze myślenie i działanie tak, abyśmy stali się ludźmi, jakich społeczeństwo uważa za „normalnych”. Jednakże „powinności”, które są zbawienne dla społeczeństwa, są przekleństwem dla jego członków, którzy stają się niepełnosprawni lub chorzy, bo nie są już „normalni” i nie są w stanie czynić tego, co „powinni”.

Wiele z cierpienia, które przychodzi wraz z niepełnosprawnością i chorobą przewlekłą, wynika z dążenia do sprostania temu, co – jak się nauczyliśmy – jest „normami” społecznymi. Niepełnosprawni i osoby przewlekle chore nie są w stanie dorównać „normalnym” ludziom i wydają się sobie nieodpowiedni, jako członkowie społeczeństwa – a nawet, jako członkowie własnych rodzin – gdy nie mogą zrobić tego, co „powinni”.

Niestety mały, solidny, rozsądny głos wewnątrz każdego z nas – głos naszej własnej wewnętrznej mądrości – został zagłuszony przez społeczne „powinności” i staliśmy się robotami, przeżywając życie sterowane za pomocą autopilota. Gdy stajemy się niepełnosprawni lub chorzy, nie możemy dłużej lecieć „normalnym” kursem i rozbijamy się.

„Powinności” powodują Przewlekły Wewnętrzny Stres, utrzymując System Reakcji na Stres organizmu w stanie włączonym, gdy słucha on tych zagrażających życiu „powinieneś”. Z czasem twój System Reakcji na Stres wypala cię od środka. Oto dlaczego „powinności” muszą zostać wyeliminowane, jeśli masz zamiar zlikwidować stres.



Przedstawiamy *Wampiry*

Dotychczas mówiliśmy o zewnętrznych i wewnętrznych czynnikach powodujących przewlekły stres. Teraz powiemy o *Wampirach*.

Badania wykazały, że osoby po polio biorą mniej zwolnień lekarskich i pracują więcej czasu w nadgodzinach, niż osoby *bez* niepełnosprawności. Czy ludzie „Typu A” nie mogą po prostu powiedzieć „Nie”? Bądź szczerzy. Czy słowo „Nie” należy do twojego słownika? Czy potrafisz kiedykolwiek komukolwiek powiedzieć „Nie”? Jeśli jesteś dobry i nie możesz powiedzieć „Nie”, jesteś idealną „przynętą” dla *Wampirów*.

Kim są *Wampiry*? To ludzie w twoim życiu, którzy wiedzą, jaki jesteś kompetentny, wykształcony i pracowity, a także... mogą wyczuć twój lęk. *Wampiry* wysysają z ciebie wszystkie twoje umiejętności i całą twoją energię przez cały dzień, każdego dnia. Dlaczego? Bo oni wiedzą, że nie potrafisz powiedzieć „Nie”.

Wampirami mogą być właśnie ci ludzie, o których sądzi się, że troszczą się o ciebie: rodzice, współmałżonek, dzieci, krewni, najlepszy przyjaciel, ksiądz, pastor czy rabin. Najczęściej *Wampirami* są ludzie, z którymi pracujesz: twój szef, współpracownicy, członkowie organizacji, do której należysz (nawet twojej własnej grupy wsparcia). *Wampiry* nie są tak kompetentni ani tak pracowici, jak ty. *Wampiry* wiedzą, że jedynym sposobem, aby utrzymać się przy życiu i mieć wykonaną *swoją* pracę, jest znalezienie „*Przynęty dla Wampira*” –

dobrego człowieka, który po prostu nie umie powiedzieć „Nie”, który pozwoli wyssać z siebie życiodajną krew – swoją energię, inteligencję, umiejętności i zdrowie – i nakarmić *Wampira*. A więc właśnie niezwykle kompetentna, twarda, perfekcjonistyczna „pszczoła robotnica” o osobowości „Typu A” jest idealną *Przynętą dla Wampira*. I to „pszczoły robotnice” Typu A wypalają się i zapadają na schorzenia wywołane przez stres, nie potrafiąc powiedzieć „Nie” *Wampirom*.



Poświęć chwilę i zapisz...

... imiona wszystkich Wampirów, których kiedykolwiek znałeś:

... imiona wszystkich Wampirów, obecnych teraz w twoim życiu:

Czy to *TY* jesteś głównym Wampirem?

Jak czułbyś się, gdybyś stracił jutro swoją matkę... współmałżonka... swoją siostrę lub najbliższego przyjaciela? Przypuśćmy, że tego samego dnia straciłeś pracę, wszystkie oszczędności i władzę w nogach; czy mógłbyś stanąć przed perspektywą spędzenia reszty życia na wózku inwalidzkim? Ból jest nieunikniony, cierpienie – nie jest. Możesz cierpieć z powodu takich okoliczności, albo otwarcie zmierzyć się z nimi – wybór należy do ciebie.

Henepola Gunaratana

Pierwszy człowiek, który zajął się problemem likwidowania **STRESU** urodził się 2,5 tysiąca lat temu w Indiach. Był to mężczyzna, ksiądz o imieniu Siddhartha, urodzony do życia w luksusie. Ale był głęboko przybity, widząc cierpienie, stanowiące nieodłączną część ludzkiego życia: choroby, starość i śmierć. Pozostawił swój wystawny pałac i wyruszył na poszukiwanie końca ludzkiego cierpienia. Przez pierwsze sześć lat Siddhartha próbował praktykować wszystkie religie, jakie występowały w Indiach, ale żadna nie zakończyła jego własnego cierpienia. Kiedy zdał sobie sprawę, że jedyną osobą, do której mógłby się zwrócić, pozostał on sam, usiadł pod drzewem, aby medytować i złożył ślubowanie: „Nie ruszę się, dopóki nie doznam oświecenia”. W ciągu sześciu dni najgłębszej medytacji, doświadczając wszystkich ludzkich lęków i pragnień, Siddhartha odkrył przyczynę ludzkiego cierpienia i stał się „Buddą”, co znaczy „Oświecony”. Natychmiast ogłosił pierwszy program „12 Kroków”, aby wyeliminować największe udreki ludzkości.

Czym jest program „12 Kroków”? Opiera się on na „czterech szlachetnych prawdach” Buddy i na jego „ośmioaspektowej ścieżce”, które mówią, że STRES naprawdę powstaje w twojej głowie, i że to właśnie ty możesz być głównym Wampirem...

Pierwsza Szlachetna Prawda: Życie jest cierpieniem.

Dlaczego życie jest cierpieniem? Bo zaczynamy umierać w momencie, gdy zaczynamy żyć. Choćby nasze życie składało się z samych radosnych chwil i gdybyśmy byli wolni od bólu, zawsze otoczeni kochającą rodziną i przyjaciółmi, w pełni zdrowia, spełnieni i bogaci, i tak tracimy wszystko, gdy umieramy. To jest ta podstawowa prawda o ludzkim życiu, o jakiej myślał Budda mówiąc, że „życie jest cierpieniem”.

Każdy wie, że życie nie jest ciągiem następujących po sobie szczęśliwych chwil. Każdy doświadcza bólu i chorób w ciągu swojego życia. A osoby z niepełnosprawnościami i chorobami przewlekłymi doświadczają codziennie bólu i złego samopoczucia, które są ustawicznymi przyczynami ich cierpienia. Czy naprawdę? Podstawowym pojęciem i transformującą siłą buddyzmu jest, że ból i cierpienie to dwie **bardzo** różne rzeczy.

„Ból jest bezpośrednim sygnałem ciała lub umysłu, że dzieje się coś złego” – mówi Harvey Hilbert, buddysta Zen, psychoterapeuta połowicznie sparaliżowany od 35 lat. „Cierpienie jest naszą psychiczną reakcją na ból, gdy myślimy ‘Ja nie chcę bólu!’”. A więc ból jest, gdy doznajesz obrażeń; cierpienie – gdy na dodatek do urazu obrażasz się, myśląc „Nie powinno mnie boleć!”. A więc jest tu jeszcze inne niebezpieczeństwo o znaczeniu „powinno się”. Ale Budda zdał sobie sprawę, że nie ma czegoś takiego, jak „powinno się”, czy „nie powinno”. Ponad 2 500 lat temu zdał on sobie sprawę, że cierpienie jest podstawowym typem **przewlekłego wewnętrznego STRESU**, który został w nas spowodowany przez „powinności”.

Druga Szlachetna Prawda: Cierpienie jest spowodowane przez pragnienia i kurczowe trzymanie się.

Pragnienia i kurczowe trzymanie się są dwiema „powinnościami”, które powodują cierpienie i **przewlekły wewnętrzny STRES**. Pragnienie jest wtedy, gdy myślimy, że „złe” rzeczy „powinny” zniknąć z naszego życia natychmiast. Kurczowe trzymanie się ma miejsce wówczas, gdy myślimy, że „dobre” rzeczy w naszym życiu „powinny” trwać wiecznie.

Lecz przede wszystkim, skąd te „powinności” się wywodzą? Pochodzą z tego samego miejsca, co „powinności” rozważane poprzednio: ze społeczeństwa. Ale nie można oskarżać społeczeństwa, że nas uwarunkowuje, bo „społeczeństwo” to nic innego, jak grupa ludzi. Muszą istnieć pewne „powinności” zakorzenione głęboko w każdym członku społeczeństwa, które spowodowały niezbędność wszystkich innych „powinności”. Najgłębszą „powinnością”, tkwiącą w każdym z nas, jest przekonanie, że nie powinniśmy nigdy stać się chorzy lub niepełnosprawni, zestarzeć się, czy umrzeć. Nie chcemy myśleć o świecie, w którym nie istniejemy, ani zaakceptować życia, w którym nie jesteśmy zawsze młodzi i tak „normalni” – zdrowi i sprawni fizycznie – jak byliśmy, albo „powinniśmy” być. Istotą oświecenia Buddy było przekonanie, że chronienie złudzenia „normalnego”, nieśmiertelnego „ja”, czyni niezbędnym wszystkie inne społeczne „powinności” i jest pierwotną przyczyną cierpienia.

Dopełnieniem złudzenia „normalnego”, nieśmiertelnego „ja” jest to, że nasze „ja” jest całkowicie oddzielone i niezależne od – i może istnieć samo na świecie bez – kogokolwiek czy czegokolwiek innego. To pojęcie całkowicie niezależnego „ja” także jest złudzeniem. Po pierwsze, istoty ludzkie *nigdy* nie były niezależne. Kiedy dawno temu nasi przodkowie żyli w jaskiniach i polowali, niektórzy byli bardziej wprawni w tropieniu zwierząt, a inni lepsi w rzucaniu włócznią. Dzisiaj nikt nie poluje na swoje pożywienie, nie robi sobie sam ubrań ani nie produkuje swojego wózka inwalidzkiego.

Oczywiście, ludzie z fizycznymi ograniczeniami potrzebują większej niż inni pomocy przy polowaniu, operowaniu włócznią i czynnościach codziennego życia. Ale wielu moich pacjentów mówi, że jeśli nie są „całkowicie niezależni” od *nikogo*, to uważają się za całkowicie *zależnych* i stąd są dla *każdego* całkowicie bezwartościowi. Niekiedy pacjenci robią wszystko, łącznie z uszkodzeniem swojego ciała i spotęgowaniem swojej niepełnosprawności, aby tylko podtrzymać swoje złudzenie niezależności. Kurczowe trzymanie się tego złudzenia „niezależności” jest bardzo potężną i wszechobecną przyczyną cierpienia. Kres cierpienia leży w zaakceptowaniu faktu, że wszyscy jesteśmy *współzależni*, że współzależność jest w istocie prawem naturalnym.

„Już uszkodzone”. Ostatecznym, przerażającym faktem jest to, że nie tylko nasze najcenniejsze „ja” zmienia się i umiera. Wszystko i wszyscy na ziemi, sama ziemia i zawierający ją wszechświat zmienia się i przemienia. Stracisz swoją matkę i ojca, być może małżonka, siostry, braci i najbliższych przyjaciół. Możesz stracić pracę, dom, oszczędności. Budda zdał sobie sprawę, że kurczowe trzymanie się *czegokolwiek* powoduje cierpienie.

Świadomość i zaakceptowanie faktu, że wszystko zmienia się i znika – nawet rzeczy i ludzie, których najbardziej kochamy – może w rzeczywistości być źródłem radości, pomagającym nam doceniać w każdym momencie kruche piękno i wartość wszystkich rzeczy. Buddyjski psychoterapeuta Mark Epstein, autor *Myśli bez Myśliciela*, wspomina, jak tajska buddyjska nauczycielka Achaan Chaa opisywała radość z zaakceptowania zmiany:

Czy widzicie szklanę? Dla mnie, ona już jest pęknięta. Podoba mi się. Piję z niej. Utrzymuje wodę w sposób godny podziwu, czasem nawet tworzy piękne wzory odbijając słońce. Ale kiedy wiatr ją przewróci, czy łokciem strącę ją ze stołu i gdy się roztrzaska, powiem: „Naturalnie”. Gdy rozumiem, że ta szklanka była już pęknięta, każda chwila z nią jest cenna.

Kiedy pogodzimy się z tym, że wszystko co ożywione i nieożywione jest „już uszkodzone”, wówczas fizyczna niepełnosprawność – nawet śmiertelna choroba – traci swoją nienormalność. W rzeczywistości wszystko, co nie jest uszkodzone, nie jest „niepełnosprawne”, jest nienormalne.

Trzecia Szlachetna Prawda: Wyeliminować pragnienia i kurczowe trzymanie się, to położyć kres cierpieniu.

Wyeliminowanie pragnień nie oznacza jednak, że mamy nigdy niczego nie chcieć: lepszej pracy, kochającego partnera, ładnego domu. Możesz nawet chcieć być uzdrowionym z niepełnosprawności. To, co nie jest wskazane, to przekształcenie chęci w pragnienie.

Oczywistym przykładem pragnienia była pierwsza reakcja Cristophera Reeve'a na jego niepełnosprawność, gdy twierdził jednoznacznie, że będzie „za kilka lat chodził”. Niektórzy ze środowiska osób niepełnosprawnych dołączyli do Reeve'a w jego pragnieniu bycia „Uzdrowionym”. Abbie Freedman opisuje perspektywę buddysty: „Chęć bycia uzdrowionym nie jest rzeczą niezdrową. Ale *pragnienie* wyleczenia może uczynić życie nieszczęśliwym, powstrzymując kogoś od istnienia w danej chwili i doceniania tego, co jest obecnie „właściwe” w czymś życiu. Nie upieram się, żeby być osobą sparaliżowaną, ani nie pożądam uzdrowienia.”

Wśród buddystów Zen, jeden wie wszystko o pragnieniu, kurczowym trzymaniu się i leczeniu. U Jima Bedarda w wieku 42 lat rozpoznano białaczkę z prognozowanym okresem przeżycia do dwóch tygodni. Diagnoza była właściwa, ale rokowania błędne. Książka Bedarda, *Kwiat Lotosu w Ogniu*, mówi o tym, jak buddyzm pomógł mu patrzeć codziennie w twarz śmierci w ciągu roku, wypełnionego jedynie silnym bólem, spowodowanym przez serie chemioterapii, dwukrotne zapalenie płuc, infekcje, reakcje alergiczne, wycięcie woreczka żółciowego i przeszczep szpiku kostnego. „Oczywiście powinniśmy szukać leczenia a nawet uzdrowienia” – mówi Bedard. „Ale trzeba być realistą. W pewnym punkcie, aby ‘poczuć się lepiej’, musimy odzyskać równowagę i zobaczyć, że jest coś więcej w życiu niż tylko walka, która może zablokować nas w przeszłości jedynie ze „złudzeniem przyszłości.”

Czwarta Szlachetna Prawda: Pragnienia i kurczowe trzymanie się tłumi Ośmioaspektowa Ścieżka.

Oto Ośmioaspektowa Ścieżka Buddy:

Właściwe Źródło Utrzymania jest najprostsze do osiągnięcia i oznacza, że nie zarabiasz na życie zabijając, krzywdząc, ani wykorzystując inne żywe istoty, bez względu na to, czy byłby to człowiek, szczeniak czy topola.

Właściwa Mowa i Właściwe Zachowanie, polega na działaniu, które nie krzywdzi innych, a więc także nie krzywdzi ciebie samego. Gniew jest najpopularniejszym przykładem mowy i zachowania, które nie jest „właściwe”. W buddyzmie „Gniew równa się lękowi”, twierdzi nauczycielka medytacji Susan Salzberg. A więc gniew jest pomocną wskazówką, że kurczowo trzymasz się czegoś, co bardzo boisz się utracić.

Właściwy Wysiłek jest wtedy, gdy robimy coś dobrego, nie spodziewając się w zamian żadnych korzyści. Niestety, wysiłek Amerykanina często nie jest „właściwy”. Chciwość jest zbyt często jedyną motywacją w interesach. A niektórzy ludzie cierpią tak bardzo, że muszą stale coś *robić*, aby ukryć swoje cierpienie: zbyt dużo pracować, jeść czy pić, brać narkotyki, uprawiać seks i, oczywiście, *kupować!* Amerykanie nie widzą, że próbując pogrzebać cierpienie pod stertą „rzeczy”, zwiększają jedynie ilość rzeczy, które boją się utracić, i których muszą się kurczowo trzymać.

Właściwa Koncentracja jest sposobem na przeciwdziałanie „niewłaściwym” wysiłkom. Najszerszej znanym buddyjskim narzędziem rozwijania właściwej koncentracji jest medytacja.

„Nie ma nic tajemniczego w medytacji” – twierdzi Winfield Clark, kompozytor i paraplegik od 40 lat, studiujący tybetański buddyzm. „Medytacja polega na spokojnym siedzeniu i obserwowaniu swojego umysłu, będąc skoncentrowanym na chwili obecnej. Gdy pochłoną cię myśli, wspomnienia, obrazy i uczucia – po prostu skupiasz się na tym, co jest ‘teraz’. Nawet, gdy pojawia się pożądanie, gniew, lęk i ból – nie trzymasz się ich kurczowo, ani ich nie odpychasz; po prostu je zauważasz i pozwalasz im minąć”

Poprzez medytację, nasze uwarunkowane wzorce myśli i uczuć, wywołujące stres, nasze krytyczne „powinno się” można rozpoznać i umożliwić ich wyeliminowanie. Możemy wtedy w końcu usłyszeć ten cichy, stały, delikatny głos naszej własnej wewnętrznej mądrości i pozwolić mu, aby ukierunkowywał nasze myśli, uczucia i działanie.

Właściwa Świadomość jest to „świadomość mowy, myśli, uczuć i czynów, takimi jak się wydarzają” – twierdzi Jesse McKinney, używający elektrycznego wózka inwalidzkiego i mający bardzo utrudnioną mowę z powodu porażenia mózgowego. „Prawdziwą praktyką buddysty nie jest medytacja, ale samo życie, zdolność radzenia sobie ze wszystkim, cokolwiek życie na nas zrzuca.” Celem buddyzmu jest, aby każda chwila była medytacją, bez osądzania i bez „powinności”, całkowitym i pełnym byciem tu i teraz. Wyobraź sobie obrócenie w medytację wszystkich nienawistnych ci czynności, które są, z powodu twoich fizycznych ograniczeń, trudne i zabierają tak dużo czasu: zmywanie naczyń, pranie, wyrzucanie śmieci, kąpiel, ubieranie się, nawet twój cykl wypróżnień! Życie mogłoby być spokojną, bezwarunkową, pozbawioną „powinności”, w pełni obecną *teraźniejszością!*

Właściwe Działanie jest postanowieniem wykonywania bardzo trudnych rzeczy, które sugeruje pozostałych siedem części ścieżki, i może stanowić najtrudniejszy krok. Wymaga to ogromnego wysiłku, stałej uwagi i prawdziwej odwagi, aby spojrzeć w twarz najgłębszym lękom, aby robić coś dokładnie przeciwnego do tego, co się „powinno” i pozbyć się tego „ja”, które nigdy nie powinno się zmienić ani umrzeć.

„Pozbyłam się różnych fizycznych nałogów, jak papierosy czy alkohol, aby pomóc mojemu ciału mniej cierpieć” – mówi Vicki McKenna, studiująca Zen i buddyzm tybetański, autorka książki *Zrównoważony Sposób Życia: Praktyczne i Holistyczne Strategie Radzenia Sobie z Zespołem Post-Polio*. „Rzeczy trudne – umysłowe i emocjonalne pragnienia – wymagają olbrzymiego wysiłku, aby się ich pozbyć!”

Ale nie ma innej drogi, aby żyć, mówi Harvey Hilbert: “Buddyzm jest szczytowym osiągnięciem w uporaniu się z własną niepełnosprawnością! A ja rozróżniam pojęcia „radzenia sobie” i „uporania się”. Radzenie sobie jest ‘pomocą w przetrwaniu’, jak położenie żelu na bolący ząb. Uporanie się, to stawienie czoła lękom, bólowi, smutkom i bezpośrednio zmierzenie się z nimi.”

Właściwa Mądrość jest owocem stosowania Czterech Szlachetnych Prawd. Jeśli miałbyś jakąś niepełnosprawność i musiałbyś poświęcić tyle wysiłku na podążanie Ośmioaspektową Ścieżką, dlaczego nie miałbyś dostać czegoś w zamian za cały ból i trud? Buddyzm pomaga ci żyć bez lęku, dostarczając wiedzy, że cokolwiek się przydarzy – niepełnosprawność, choroba, ból, strata, rozczarowanie i przygnębienie – może to być lekcją, która spowoduje, że pozbędziesz się swoich „powinności”, uwolnisz swoje „ja” i wejdiesz w „nirwanę” właśnie tu na Ziemi.

Umysł Ponad Materią

Buddyzm dostarcza idealnej metody życia z niepełnosprawnością, czy z chorobą przewlekłą. Buddyzm jest szczytowym osiągnięciem ducha ponad materią: Jeśli pozwolisz, twoja

niepełnosprawność i choroba nie będą miały znaczenia! Ale buddyzm nie jest ani znieczuleniem, ani panaceum; to bardzo ciężka praca, tak jak i życie. Ale tak musi być, konkluduje paraplegik Barry Corbet: „Życie może być ciężkie, ale także dobre. Buddyzm pomógł mi to dostrzec. Życie *jest* ciężkie. Życie *jest* dobre.”

Budda powiedział: “Nie przyjmuj niczego, co mówię na wiarę, albo ze względu na mój autorytet. Dojdź do tego i dostrzeż to sam.” Są setki książek opisujących różne szkoły buddyzmu i wiele rodzajów medytacji. A więc idź i przekonaj się sam. Do stracenia nie masz nic prócz cierpienia.



Praca domowa: jeśli chcesz, to opisz:



Zewnętrzne czynniki wywołujące stres, które zauważyłeś w tym tygodniu:



Wzorce stresu, które zauważyłeś w tym tygodniu:



Wewnętrzne czynniki wywołujące stres, które zauważyłeś w tym tygodniu:



Przypadki, gdy mówiłeś sobie, że coś „powinieneś”:





Imię każdego *Wampira*, którego spotkałeś w tym tygodniu:



Każdy przypadek, gdy powiedziałaś „Tak”, a chciałaś powiedzieć „Nie!”:

 Przypadki, gdy pożądałeś czegoś lub trzymałeś się czegoś kurczowo:

 Przypadki, gdy postępowałeś ze złością, ale w rzeczywistości byłeś przestraszony:

 Przypadki, gdy spojrzawsz w twarz swoim lękiem, robiąc dokładnie coś przeciwnego niż „powinieneś” i idąc za swoim „ja”:



Wytnij i umieść w miejscu, w którym będziesz mógł to widzieć przez cały dzień:

Jeśli myślisz, że „POWINIENEŚ” – nie rób tego.

Jeśli myślisz, że „NIE POWINIENEŚ” –

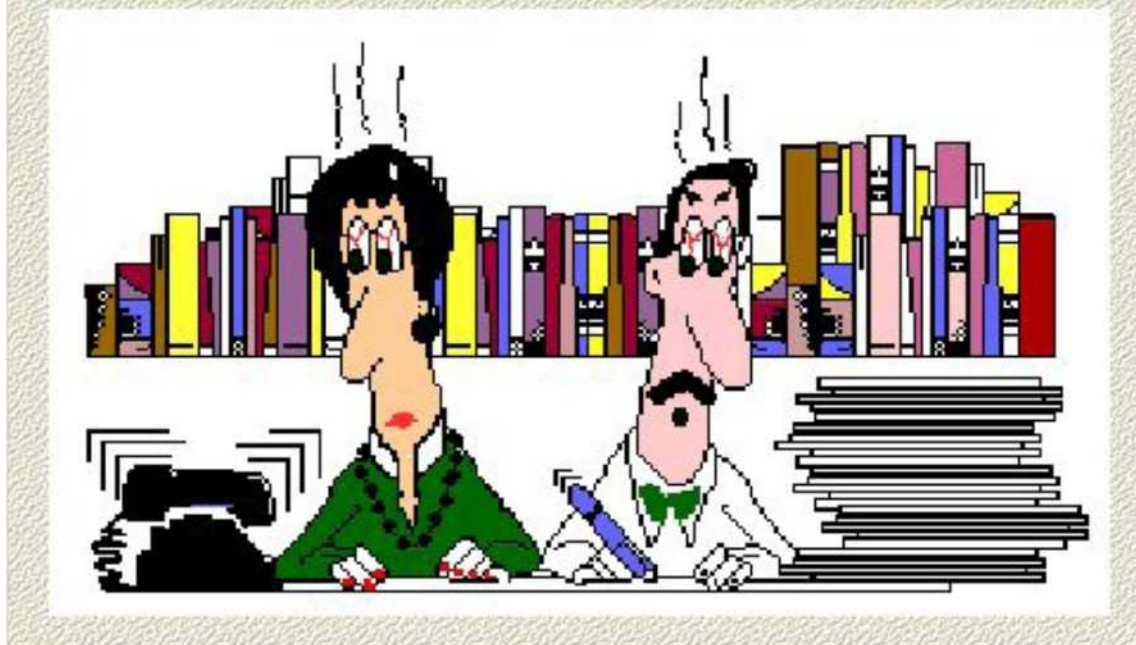
IDŹ NA TO !

(P.S. Nie sędę, że powinieneś pozwolić dzieciom, aby to zobaczyły)

Sesja 3:

Twoje zaprogramowanie STRESU PSYCHICZNEGO

Cel: zastosować Przykazania Likwidacji Stresu, aby usunąć PSYCHICZNĄ część zaprogramowania twojego stresu.



Niektórzy pacjenci pytają ze złością: „Całe życie byłem ‘Typem A’. Czy spodziewasz się, że nagle zmienię swoją osobowość!?”

Na takie pytanie odpowiadam: „Nie... oraz tak”. Prosimy naszych pacjentów, aby natychmiast zaprzestali wszystkiego, co ich fizycznie i emocjonalnie niszczy. To prawda, że twój sposób myślenia nie zmieni się z dnia na dzień i twój sposób odczuwania nie zmieni się natychmiastowo. Ale to, co *robisz*, *możesz* zmienić natychmiast, teraz, dzisiaj, w tej chwili. Twoje myśli i uczucia dostosują się z biegiem czasu, obiecuję ci to.

Twoje Zaprogramowanie Stresu.

Wszystkie twoje myśli i czynności, które niszczą cię fizycznie i emocjonalnie – **Czynniki Wywołujące Stres i Wzorce Stresu** – tworzą twój **Program Przewlekłego Stresu**.

Twój **Program Stresu** może zostać skasowany jedynie wówczas, gdy zaprzestasz automatycznych psychicznych i fizycznych reakcji na **czynniki wywołujące stres** i zerwiesz z twoimi **wzorcami stresu**, stosując **DZIESIĘĆ PRZYKAZAŃ LIKWIDACJI STRESU**. Zastosujmy najpierw **DZIESIĘĆ PRZYKAZAŃ LIKWIDACJI STRESU** do usunięcia psychicznej części twojego **zaprogramowania stresu...**

PIERWSZE PRZYKAZANIE: Słuchaj Samego Siebie.

Pierwsze, co musisz zrobić, to słuchać samego siebie w *każdej* minucie *każdego* dnia. To jest trudne, gdyż wielu ludzi – szczególnie osoby po polio i osoby, które we wczesnym okresie

życia stały się niepełnosprawne – jest wrogo nastawionych do swojego ciała. Ale jeśli nie wsłuchasz się w to, co dzieje się w twojej głowie i z twoim ciałem, to nie będziesz nawet wiedział, że jesteś w stresie. Musisz nasłuchiwać swoich **oznak stresu**: Czy ręce ci drżą lub się pocą? Czy odczuwasz suchość w ustach? Czy boli cię głowa? Czy odczuwasz niepokój? Czy cierpisz na bezsenność? Czy masz gonitwę myśli? Czy jesteś znużony? Czy czujesz osłabienie mięśni?

Poszukuj także **czynników wywołujących** twój stres i swoich **wzorców stresu**. Czy pominąłeś dziś *lunch*? Czy nie możesz się powstrzymać przed mówieniem “Tak” *Wampirom*? Czy *znowu* zostałeś wieczorem dłużej w pracy? Czy znów coś „powinieneś”? Czy trzymasz się kurczowo i pożądasz? Tylko jeśli potrafisz wsłuchiwać się w siebie, dowiesz się, że jesteś w stresie i będziesz miał szansę zlikwidowania twojego **Programu Stresu**.

DRUGIE PRZYKAZANIE: Zawsze Istnieje Alternatywa!

Myślę, że w momencie, w którym Bóg nas stworzył, powinien wytatuować następujące stwierdzenie nad naszym pępkiem: „Zawsze istnieje alternatywa.” Nasi zestresowani pacjenci „Typu A” wierzą, że są tylko dwie możliwości do wyboru: Robić... albo *umrzeć*. To *nie* są jedyne dwie możliwości. Pomyśl o czymś stresującym, co zdarzyło się w tym tygodniu, i jak sobie z tym poradziłeś. Czy włączyłeś automatycznego pilota, robiąc dokładnie to, co robiłeś zawsze i co *Wampiry* chciały, żebyś zrobił?



... czy byłeś w tym tygodniu „na automatycznym pilocie”, czy może chociaż raz w odmienny sposób poradziłeś sobie ze stresującą sytuacją?

Jeśli nie mogłeś wymyślić przynajmniej trzech różnych sposobów radzenia sobie ze stresującą sytuacją, to pomogą ci następane dwa PRZYKAZANIA LIKWIDACJI STRESU...

TRZECIE PRZYKAZANIE: Trzy razy „Dlaczego?”

Pierwszym sposobem znalezienia innych możliwości jest zadanie trzech pytań “dlaczego?”. Pierwsze pytanie brzmi: „*Dlaczego to musi być zrobione?*” Dlaczego musisz opróżnić zapełnioną zmywarkę, jeśli jesteś zmęczony? Dlaczego nie wyjąć talerzy, sztućców i garnka potrzebnego do obiadu, wstawić z powrotem brudne naczynia po obiedzie i znowu włączyć zmywarkę? Czy kiedykolwiek pomyśleliście, aby to zrobić: uruchomić zmywarkę, w której 90% naczyń jest czystych? Przeróżające, nieprawdaż?

Pierwsze „dlaczego?” ma zastosowanie także w pracy. Czy słyszysz samego siebie, jak mówisz: „To sprawozdanie powinno być gotowe na trzecią!” *Dlaczego?* Czy istnieje rzeczywista pilna potrzeba zrobienia tego sprawozdania, czy też dokończenie go sprawi, że poczujesz się mniej winny? Czy to *Wampir* chce, abyś to zrobił? Stwierdzenie: „Bo powinienem” nigdy nie jest właściwą odpowiedzią na pytanie „dlaczego?”

Jeśli zdecydujesz, że coś rzeczywiście *musi* być zrobione, wtedy musisz zadać sobie drugie pytanie „dlaczego?": „*Dlaczego ja?*”. „Pan wybaczy, dlaczego to *ja* mam sporządzić to sprawozdanie? To jest pańskie sprawozdanie, szefie. Ja wiem, że nigdy nie ukończył pan szkoły średniej, i że czytanie nie jest czymś, co robi pan bardzo dobrze, z wyjątkiem czytania

wiadomości sportowych przez pierwsze dwie godziny, gdy rano przychodzi pan do pracy. Jednak to sprawozdanie nie jest częścią mojego zakresu obowiązków służbowych. Dlaczego to ja mam je przygotować?”

Czasem odwaga powinna iść w parze z rozważą. Czasem musisz zapytać sam siebie, czy to jest właściwy moment, albo właściwa osoba, aby zadać pytanie „dlaczego?”. Dziennikarz zapytał generała George’a S. Pattona: „Generale, dlaczego wygrywa pan wszystkie bitwy, które pan toczy?” Czy wiecie, jaka padła odpowiedź? „Toczę tylko te bitwy, w których mogę wygrać.” A więc bardzo ważny jest wybór twojej pozycji.

Jeśli zdecydujesz, że coś musi być zrobione oraz, że to ty masz to zrobić, musisz zadać trzecie pytanie: „**Dlaczego teraz?**” Dlaczego sprawozdanie musi być sporządzone *teraz*? Pewnie, ostatecznie przygotujesz to sprawozdanie. Ale dlaczego nasi zestresowani pacjenci myślą, że wszystko musi być zrobione właśnie teraz, albo przed południem, albo zanim pójdą spać? Czy musisz umyć wszystkie talerze i poustawiać je zanim będziesz mógł zasnąć? Czy musisz odpowiedzieć na wszystkie wiadomości zanim wyjdiesz z biura?

Oczywiście, „powinieneś”. Twój współmałżonek cię zostawi, albo zostaniesz zwolniony z pracy, jeśli nie zrobisz tego, co głos w twojej głowie mówi, że „powinieneś”. Stracisz wtedy rodzinę, wyrzucą cię z domu, nie dostaniesz innej pracy, będziesz głodny i skończysz pod mostem. Zatem, jeśli nie zmyjesz naczyń lub nie odpowiesz na wiadomości właśnie *teraz*, to *umrzesz*.

Ale jest sposób radzenia sobie z tymi przerażającymi „powinnościami”...

CZWARTE PRZYKAZANIE: Po prostu mów „Nie!”

Nancy Reagan wprowadziła co najmniej jedną właściwą rzecz, gdy była w Białym Domu – slogan „Po prostu mów ‘nie’.” Jakkolwiek słowo „Nie” wobec narkotyków jest co najmniej niewystarczające, to mówienie po prostu „Nie” *Wampirom* jest jak najbardziej właściwe. Być może nie będziesz zdolny powiedzieć „Nie” wprost. Możesz wówczas użyć odwręconej taktyki, zwanej „pozytywnym odpychaniem”. Możesz powiedzieć: „Wrócimy do tego tematu”, albo „Przemyślę to”. Zwłoka da ci czas, aby wsłuchać się w siebie, pomyśleć o innej możliwości, zadać „Trzy pytania ‘dlaczego?’” i zdecydować, co *ty* chcesz zrobić nie powodując stresu. Możesz także powiedzieć „Nie” bez stawiania się w sytuacji, w której nakłaniano by cię do powiedzenia „Tak”. Zainstaluj automatyczną sekretarkę i pozwól jej wyświetlać połączenia oraz odbierać wiadomości od *Wampirów* (które możesz skasować naciśnięciem guzika).

Kłopot w tym, że gdy zaczniesz słuchać samego siebie i mówić „Nie”, zaczniesz czuć się mniej zestresowany, ale też zaczniesz czuć się ogromnie winny. Następne PRZYKAZANIE LIKWIDACJI STRESU pomoże ci poradzić sobie z największą przeszkodą, którą napotkasz wykasowując twój **Program Stresu**...

PIĄTE PRZYKAZANIE: POCZUCIE WINY jest siłą napędową twojego Programu Stresu.

Powtórzę raz jeszcze: POCZUCIE WINY zasila twój Program Stresu.

Poczucie winy powoduje, że dbasz o wszystkich, oprócz samego siebie. Poczucie winy każe ci wierzyć, że stracisz wszystko w życiu – i być może także samo życie – jeśli komukolwiek powiesz „Nie”.

Przymus mówienia zawsze „Tak” i robienia wszystkiego dla wszystkich w każdej minucie każdego dnia, charakteryzujący naszych pacjentów, jest spowodowany przez niechęć do powiedzenia komukolwiek „Nie”, do dbania o siebie i do odczuwania winy. W rzeczywistości pacjenci mają **fobię** – panicznie boją się mówienia „Nie”, dbania o siebie oraz obawiają się poczucia winy. Jak traktuje się kogoś, kto ma fobię? Można zastosować jedną z dwóch technik. Pierwszą stanowi bardzo długa i żmudna procedura, zwana **systematycznym odczulaniami**. Załóżmy, że ktoś ma lęk wysokości. Prosi się osoby mające akrofobię (lęk wysokości), aby odprężyły się i wyobraziły sobie, że wchodzi o jeden stopień w górę w wysokim budynku, odpoczywają, potem wchodzi na następny stopień, i znowu odpoczywają. Trwa całą wieczność, aby mogli sobie oni tylko **wyobrazić**, że są na szczycie budynku, a co dopiero, żeby naprawdę tam weszli.

Druga technika nazywana jest **implozją**. Osobę z fobią wysokości zabiera się na dach wysokiego budynku, zamyka za nią drzwi i czeka. Jeśli słyszysz krzyk i głuchy odgłos, zawałiłeś sprawę. Ale jeśli słyszysz krzyk, potem krzyk cichnie, a ty otwierasz drzwi i osoba wciąż żyje, to już nie będzie bała się wysokości (jakkolwiek może być naprawdę zła na ciebie). Dlaczego lęk wysokości zniknął? Bo osoba dowiedziała się z pierwszej ręki, że przebywanie na szczycie budynku jej **nie zabiło**. Osoba z fobią w pełni doświadczyła lęku i naprawdę **przeżyła** robiąc coś, o czym zawsze myślała, że ją zabije.

Ostatnia metoda leczenia fobii jest tym, o co prosimy naszych pacjentów, aby zrobili w celu wyleczenia się z lęku przed dbaniem o siebie i przed zniesieniem poczucia winy z powodu powiedzenia „Nie”. Prosimy naszych pacjentów, aby spodziewali się długotrwałego poczucia winy i niepokoju, który będzie towarzyszył temu, że zadbają o siebie po raz pierwszy w życiu. Dlaczego poczucie winy i niepokój są lepsze od stresu? Bo jest coś, czego twoja mama nigdy nie mówiła ci o poczuciu winy: **Poczucie winy nie jest stresem**. Poczucie winy jest głosem twojej mamy (albo taty, albo społeczeństwa), brzmiącym w twojej głowie i mówiącym ci, co „powinieneś” a czego „nie powinieneś” robić, aby żyć w tym społeczeństwie. Ludzie sprawujący władzę nie chcą, abyś kiedykolwiek skonstatował, że poczucie winy wypali się **samo**, jeśli potrafisz je tolerować. A stres wypala **ciebie!**

Jeśli potrafisz robić te wszystkie wytwarzające poczucie winy i niepokój rzeczy, które musisz zrobić, aby zadbać o siebie – mówić „Nie” **Wampirom**, prosić innych o pomoc, nawet używać wózka w celu oszczędzania energii, pomimo wewnętrznego głosu mówiącego: „Wyglądasz jak kaleka; zaraz umrzesz” – twój stres i jego fizyczne objawy będą się zmniejszały i, jako mały bonus, jednak nie umrzesz. (Musisz tylko teraz zaufać mi w tym względzie.)

Oczywiście, sztuka polega na tym, aby być w stanie znieść „wypruwające wnętrze” poczucie winy i niepokój, które będą zwiększały się w ciągu pierwszych kilku dni i tygodni dbania o siebie. Nasi pacjenci, którzy zaczynają dbać o siebie, przychodzą po pierwszym tygodniu terapii z zupełnie rozregulowanym Systemem Reakcji na Stres. Oni są nie tylko zaniepokojeni. Oni czasem są maksymalnie przerażeni. Myślą, że już nikt nigdy nie będzie ich kochał, ani nie będzie chciał ich mieć blisko siebie, jeśli nie będą robili wszystkiego dla każdego innego. Zadręczają się poczuciem winy, bo stali się tak „samolubni”. Czasami **Wampiry** w ich życiu mówią im, że są samolubni, bo już nie chcą oddawać im swojej życiodajnej krwi.

Ale dbanie o siebie nie jest samolubne. „**Egoistyczni**” jesteśmy wtedy, gdy robimy coś dla siebie i nie dbamy o nikogo innego, ani nie liczymy się z nikim innym. Prosimy naszych pacjentów, aby byli „**egocentryczni**” – dbali o samych siebie, a **potem** o kogokolwiek innego – zamiast być takimi, jakimi byli zawsze: „**bezinteresowni**”, nie dbali ani trochę o siebie i myśleli o każdym, **oprócz** samego siebie.


Kiedy nasi nadmiernie zestresowani pacjenci „Typu A” zaczynają być „egocentryczni” i potrafią żyć z poczuciem winy, niepokojem i lękiem oraz potrafią je przeczłonyć, wracają wyglądając, jakby byli na wakacjach. Pytam ich: „Czy powiedzieliście ‘Nie’ szefowi, współmałżonkowi, dzieciom?” “Och, tak”, odpowiadają chichocząc. „Komu jeszcze mogę w tym tygodniu powiedzieć ‘Nie’?” Oraz: „Czy mogę *zaraz* dostać ten wózek? Jestem zmęczony byciem zmęczonym i nie obchodzi mnie co *inni* myślą!”


Jeśli potrafisz przejść przez dwa pierwsze tygodnie **Programu Likwidacji Stresu**, będzie dobrze. Możesz wciąż mieć osobowość Typu A, ale twój styl życia będzie Typu B i będziesz miał **wolny od stresu** ośrodkowy układ nerwowy i łagodniejsze dolegliwości fizyczne.


A więc zmusz poczucie winy do odwrócenia wzroku! Spróbuj choćby przez jeden dzień mówić „Nie” wszystkim, *oprócz* siebie samego. Zobacz, jaki będziesz się czuł silny i patrz, jak poczucie winy wypala się w miarę, jak coraz częściej mówisz „Nie” *Wampirom*...





Praca domowa: zastosuj Przykazania Likwidacji Stresu Psychicznego oraz, jeśli chcesz, to opisz:


-  Przypadki, kiedy słuchałeś samego siebie:

-  Przypadki, kiedy znalazłeś alternatywne sposoby postępowania:

-  Sytuacje, gdy zadawałeś „Trzy pytania ‘dlaczego?’”:

-  Każdego, komu chciałeś powiedzieć „Nie”, ale tego nie zrobiłeś:

-  Przypadki, kiedy powiedziałeś „Nie”:

-  Przypadki, gdy odczuwałeś, ale byłeś w stanie przeczłonyć poczucie winy:



Wytnij i umieść w miejscu, w którym będziesz mógł to widzieć przez cały dzień:

Jeśli NIE czujesz się winny i zaniepokojony,

to znaczy, że NIE dbasz o siebie

i NIE likwidujesz **STRESU!**



Sesja 4:

Twoje zaprogramowanie **STRESU FIZYCZNEGO**

Cel: zastosować Przykazania Likwidacji Stresu, aby usunąć **FIZYCZNĄ** część zaprogramowania twojego **stresu**.



SZÓSTE PRZYKAZANIE: *to moje ciało, mogę robić to co chcę!*

To **jest** twoje ciało i to **ty** jesteś za nie odpowiedzialny. Twoim obowiązkiem jest czuć się dobrze, emocjonalnie i fizycznie. Nie możesz obwiniać nikogo innego – ani **Wampira** szefa, ani **Wampira** matkę czy **Wampira** ojca, ani **Wampira** małżonka – za twój **stres** i dolegliwości związane ze stresem.

A więc, pierwsze co musisz zrobić, aby wyłączyć twoje Fizyczne Zaprogramowanie Stresu, to przejąć odpowiedzialność za swoje ciało, dokładnie w taki sposób, jakbyś był odpowiedzialny za kogokolwiek innego w swoim życiu. Znasz powiedzenie: „Kochaj bliźniego swego, jak siebie samego”? Nigdy nie spotkałem nikogo, kogo by uczono, że kochanie „siebie samego” musi nawet wyprzedzać kochanie swego bliźniego, i że obie te rzeczy są równie ważne.

Spać możliwie efektywnie. Pierwsze, co możesz zrobić dla swojego ciała, to dać mu tyle snu, ile potrzebuje. Nasze badania wykazały, że zarówno osoby po polio, jak i te z zespołem przewlekłego znużenia, cechuje duże prawdopodobieństwo występowania zaburzeń snu: bezdech senny (przerwy w oddychaniu w ciągu nocy), spłycony oddech (płytki oddech, który powoduje niski poziom utlenowania krwi) oraz skurcze mięśni nóg, rąk, a nawet klatki piersiowej.

Te zaburzenia snu mogą „budzić” mózg dosłownie setki razy w ciągu każdej nocy. Trudność polega też na tym, że *połowa* osób z zaburzeniami snu nie wie, że na nie cierpi! Mózg może się budzić przez całą noc, chociaż wydaje ci się, że śpisz i jesteś nieprzytomny. Pierwsze, co musi zrobić każdy, kto odczuwa zmęczenie, to poddanie się badaniu snu w celu ustalenia, czy występują u niego w nocy przerwy w oddychaniu i skurcze, zamiast snu.

Nawet jeśli twój sen jest niezakłócony, musisz spać wystarczająco długo, aby zlikwidować stres. Musisz mieć zaplanowane godziny snu i przestrzegać ich zarówno w ciągu tygodnia, jak i w czasie weekendu. Kontroluj na bieżąco, jak się czujesz, w sensie zmęczenia i stresu, aby określić swój dzienny cykl poziomu energii oraz to, ile godzin snu twój organizm potrzebuje. Określ, kiedy masz najwięcej energii. Większość ludzi jest w najlepszej formie rano. Niektórzy wolno się budzą i osiągają szczytową formę po południu. Zadania wymagające zwiększonej energii powinieneś wykonać w czasie, w którym przypada szczyt twojej formy. Ale pamiętaj: jeśli nie jesteś pewien, zdrzemnij się! Jeśli nie spałeś wystarczająco długo lub czujesz się zestresowany, 45-minutowa „drzemka wzmacniająca” może być właśnie tym, czego twój organizm potrzebuje. Pamiętaj tylko, aby drzemka nie trwała dłużej niż 90 minut oraz, aby nie ucinać sobie drzemki po godzinie 17-tej, abyś nie miał jeszcze większych trudności z zaśnięciem o wyznaczonej porze.

Pożywienie dla myślenia (i dla likwidacji stresu). Na szczęście istnieje wiele sposobów kochania siebie samego, czyli tego, co można zrobić ze swoim organizmem i dla niego, aby wyłączyć Program Fizycznego Stresu. Pierwsze, co możesz zrobić, to jeść. Cukier we krwi jest jedynym paliwem, jakiego twoje neurony używają, aby wprawiać w ruch umysł i ciało. Jeśli nie jesz, stresujesz swoje ciało dokładnie tak, jakbyś stresował swój samochód nie wlewając benzyny do baku. Twój organizm, podobnie jak samochód, daleko nie zajedzie i nie będzie zbyt szczęśliwy, będąc napędzany przez spaliny. A więc musisz mieć zawsze pełen zbiornik paliwa, jedząc dziennie trzy posiłki, zawierające mniej węglowodanów a więcej **białka**. Nasze badania wykazały, że spożywanie odpowiedniej ilości białka – zwłaszcza na śniadanie, kiedy to po raz pierwszy „napętniasz swój bak” – zmniejsza zmęczenie i rzeczywiście powoduje lepsze i dłuższe funkcjonowanie neuronów.

Jaka ilość białka jest odpowiednia? Pączek i kawa na śniadanie – to nie jest to, o co chodzi twojemu organizmowi. Jeśli ważysz 70 kg, potrzebujesz dziennej porcji 70 gramów białka. To jest po ok. 18 g na śniadanie, obiad i kolację. A jeśli czujesz się zmęczony lub zestresowany, możesz zjeść przekąskę zawierającą 8 g białka raz przed, i raz po południu.

Rozluźnijmy się. Dobrą rzeczą w twoim mózgowym Systemie Reakcji na Stres jest to, że „słucha” on poziomu napięcia mięśni w twoim ciele. Właśnie teraz twój mózg odbiera, jak napięte są twoje mięśnie. Jeśli są one bardzo napięte, jest to sygnał dla mózgu, że jesteś gotowy do walki lub do ucieczki. Im bardziej napięte są twoje mięśnie, tym bardziej mózg jest gotowy do działania, i tym intensywniej przekazuje mięśniom sygnał do wzrostu napięcia. Niestety, twój mózg nie wie, że to właśnie on powoduje napięcie mięśni. A więc im bardziej twoje mięśnie są napięte, tym bardziej twój mózg twierdzi: „Dzieje się coś naprawdę niebezpiecznego” i napina mięśnie trochę mocniej. Wówczas mózg czuje, że twoje mięśnie są jeszcze bardziej napięte i powoduje, że pozostają takie. Wtedy stwierdza: „O Boże! Te mięśnie są tak napięte! Z pewnością zaraz umrę!” Ten proces słuchania i wzrostu napięcia może stać się niekończącą się spiralą! Ale dobrą rzeczą w pętli słuchania/napinania jest to, że łatwo można ją przerwać. Być może najpotężniejszym fizycznym procesem, jaki możesz wykonać, aby wyłączyć twój Program Fizycznego Stresu, jest rozluźnienie mięśni...

SIÓDME PRZYKAZANIE: *Przestań wtrącać się do samego siebie*

Co może rozluźnić twoje mięśnie i wyłączyć twój Program Stresu Fizycznego? Gorąca kąpiel, prysznic lub masaż pozwalają odpocząć mięśniom. Łagodne ćwiczenia rozciągające oraz joga są doskonale zarówno dla relaksu, jak i dla zmniejszenia bólów mięśni. Jeśli masz bolesne skurcze mięśni, należy jedynie unikać techniki zwanej „progresywną relaksacją”. Progresywna relaksacja wymaga napinania, a potem rozluźniania mięśni, zaczynając od palców stóp i przesuwając się w kierunku głowy. Jest to świetna technika dla wielu osób, jednak osoby po polio i osoby odczuwające bóle mięśniowe powinny jej unikać, gdyż naprężony raz mięsień mogą nie być w stanie ich rozluźnić! A poza tym, idea polega na tym, żeby wyłączyć mięśnie, a nie włączać je! Regułą dla każdego z osłabieniem lub bólami mięśni powinno być: „Nigdy nie włączaj mięśni, których nie musisz używać.”

Istnieją także specyficzne techniki mięśniowe, relaksujące umysł i ciało. Mięśniowe biologiczne sprzężenie zwrotne (*biofeedback*), zwane także biologicznym sprzężeniem zwrotnym EMG (*EMG Biofeedback*), jest szybką i efektywną metodą na wyłączenie określonych mięśni (np. powodujących bóle karku i szyi) i na wyłączenie Programu Fizycznego Stresu. A więc, jeśli zidentyfikujesz swoje własne oznaki stresu, możesz skierować działania bezpośrednio na nie. Jeśli jedną z oznak stresu są zimne ręce, możesz zastosować termiczny *biofeedback*, aby wyłączyć część Programu Stresu Fizycznego, to jest spowodować skurczenie się mięśni wokół naczyń krwionośnych i dopływ ogrzanej krwi do dłoni. Możesz zastosować inne rodzaje biologicznego sprzężenia zwrotnego, aby zredukować pocenie się rąk, a nawet spowolnić czynność bioelektryczną mózgu, aby odrzucić Program Fizycznego Stresu i poczuć się bardziej zrelaksowanym.

Na zakończenie można dodać, że Amerykańskie Towarzystwo Medyczne stwierdziło, iż wypicie kieliszka alkoholu wieczorem (albo dwóch, jeśli jesteś mężczyzną) odpręża mięśnie i jest dobre dla serca. oraz na obniżenie ciśnienia krwi. Jeśli to ci odpowiada, mały drink wieczorem może działać wiele dobrego.

ÓSMIE PRZYKAZANIE: *Zrób sobie przerwę zanim się załamiesz!*

Są jeszcze inne sposoby, aby rozluźnić mięśnie. Pierwszy jest najprostszy: nic nie robić. Gdy usiądziesz, twoje mięśnie odpoczną; gdy się położysz, odpoczną jeszcze lepiej. Zużywasz trzy razy więcej energii siedząc, niż leżąc. Uzupełniające badania naszych pacjentów wykazały, że dwie 15-minutowe przerwy – tj. nie robienie *absolutnie niczego* przez 15 minut – jest najbardziej skuteczną terapią w leczeniu znużenia oraz osłabienia i bólów mięśni, ale też jest czymś, czego nasi pacjenci – nadmiernie zestresowani i o osobowości Typu A – *nie* chcą robić.

Cóż, jeśli na początku nie możesz „nic nie robić”, to zrób coś, tylko po prostu zrób to inaczej. Jeśli nie możesz zrobić sobie przerwy nic nie robiąc, mógłbyś posłuchać spokojnej muzyki lub zrobić „Przerwę na Dwa Oddechy” (patrz DZIESIĄTE PRZYKAZANIE). Pomocne jest także oderwanie się od dotychczasowego otoczenia. Przejdź na kilka minut do innego pomieszczenia (nawet, jeśli jest to biurowa toaleta). Albo, jeszcze lepiej, wyjdź na zewnątrz. Jeśli wyjście na dwór jest niemożliwe, możesz przynajmniej zamknąć drzwi pokoju biurowego, wyłączyć telefon i pozwolić odbierać telefony automatycznej sekretarce.

A przerwa, która wszyscy moglibyśmy stosować to przerwa od wiadomości. Dziś bardziej niż kiedykolwiek prawdą jest, że „dobra wiadomość nie jest wiadomością”. Nie używaj radiowego

lub telewizyjnego kanału informacyjnego, jako „hałasu w tle”. Włącz jakąś muzykę, lub po prostu wyłącz *wszystko* i ciesz się ciszą.

Wyłącz swojego autopilota. Potężnym i łatwym sposobem na wyłączenie Wzorców Stresu jest wyłączenie swojego autopilota przez zerwanie z codzienną rutyną. Znalezienie czasu na śniadanie, obiad i kolację nakarmi twoje ciało i zmieni twój harmonogram osobowości Typu A. Spróbuj pojechać do pracy i z pracy inną drogą. Poświęć kilka minut, aby przerwać dzień rozmową ze współpracownikiem, przyjacielem, czy członkiem rodziny. A co myślicie o zaplanowaniu zrobienia każdego dnia czegoś zabawnego? Możesz nawet zaplanować zrobienie czegoś odmiennego (ośmielę się powiedzieć – rozrywkowego?), na co mógłbyś oczekiwać z końcem tygodnia.

Tylko pamiętaj, że cokolwiek robisz, musisz to robić *powoli*. . .

DZIEWIĄTE PRZYKAZANIE: Powoli i równo – to właściwe tempo.

Inną rzeczą, którą możesz zrobić, aby powiedzieć swojemu mózgowi, że wszystko jest „OK”, i aby wyłączyć Program Fizycznego Stresu, jest: poruszać się wolno i robić tylko jedną rzecz na raz. Im szybciej się poruszasz, tym szybciej napinają się twoje mięśnie i twój mózg myśli, że doświadczasz większego stresu.

Dobrym pomysłem jest też zaprzestanie „wielozadaniowości” i wykonywanie w danym czasie tylko jednej czynności. Im więcej rzeczy robisz na raz, tym szybciej twój mózg musi przetwarzać informacje, i tym więcej mięśni musisz napinać. A więc – aby wyłączyć twój Program Fizycznego Stresu – poruszaj się powoli i wykonuj tylko jedną czynność w danym czasie. Jeśli rozmawiasz, po prostu *rozmawiaj* i świadomie staraj się mówić powoli. Jeśli jesz, po prostu jedz i świadomie jedz wolno.

Rób tak, jak mnich. Aby naprawdę zwolnić i wyłączyć zarówno psychiczny, jak i fizyczny składnik twojego Programu Stresu, usiądź (albo – jeszcze lepiej – połóż się) na piętnaście minut, raz w środku przed- i raz w środku popołudnia, i spróbuj tych sprawdzonych przez lata technik medytacji...

... Powtarzaj słowo „raz”, albo uspokajające słowo lub zdanie setki razy („Jest mi ciepło i czuję się odprężony/na; wszystko będzie dobrze”), albo powtarzaj prostą modlitwę;

... Wyobraź sobie spokojną scenerię; być może przypomnij sobie atmosferę, widoki i dźwięki ulubionego miejsca wypoczynku, albo leżenia na ciepłej plaży, czy siedzenia nad jeziorem lub w spokojnym, nasłonecznionym lesie;

... Gdy inne myśli napływają do głowy, nie pozwól im ukraść twojej spokojnej chwili. Po prostu koncentruj swoją uwagę ponownie na uspokajającym słowie lub zdaniu, scenerii, czy wspomnieniu.

(Przy okazji, tym właśnie jest medytacja: umiejętnością *nie* podążania za przypadkowymi myślami oraz koncentrowania uwagi znów i znów na uspokajającym słowie, scenie... a gdy staniesz się naprawdę dobry, na nie myśleniu w ogóle!)

Ponieważ siedzenie i fizyczne nic nie robienie jest tak trudne dla naszych zestresowanych pacjentów „Typu A”, **Dziesiąte Przykazanie** oferuje szybką i łatwą medytację, którą przygotowaliśmy specjalnie dla nich i dla ciebie...

DZIESIĄTE PRZYKAZANIE: *Oddech życia.*

Czy zauważyłeś, że gdy jesteś spięty, to zaczynasz szybciej oddychać? Obserwowanie i świadome spowalnianie oddechu jest prawdopodobnie najstarszą i najlepszą techniką wyłączenia Programu Fizycznego Stresu. Duża część medytacji buddyjskich, w szczególności medytacji Zen, oparta jest na obserwowaniu i kontrolowaniu oddechu.

Spróbuj tego: usiądź spokojnie, rozchyl trochę wargi i poczekaj, aż twoje ciało będzie gotowe na wdech. Obserwuj, jak powietrze wchodzi przez twoje usta, schodzi w dół do gardła, napełnia twoje płuca i brzuch. Potem obserwuj, jak przechodzi w górę przez gardło i wychodzi przez usta. Jeśli potrafisz całkowicie skoncentrować uwagę na procesie oddychania – wdech, napełnione płuca, wydech – wówczas twój umysł nie będzie mógł zajmować się stresem, poczuciem winy, niepokojem, lękiem, sporządzaniem listy spraw do załatwienia i tym, co „powinieneś” zrobić. Nie można obserwować swojego oddechu i w tym samym czasie przejmować się tym, czego wymagają od ciebie *Wampiry*.

Oto technika skupienia się na oddechu, nazwana *Przerwą na dwa oddechy*, którą opracowaliśmy dla naszych pacjentów. Przerwa na dwa oddechy trwa tylko 30 sekund (na tyle mniej więcej czasu relaksu potrafi pozwolić sobie na początek większość ludzi „Typu A”) i odzwierciedla wszystkie zasady **likwidowania psychicznego i fizycznego stresu**. Jeśli będziesz miał ochotę, spróbuj:

Usiądź wygodnie w spokojnym miejscu:

stopy płasko na podłodze,

plecy podparte i wyprostowane,

głowa uniesiona, ramiona rozluźnione,

a ręce – dłońmi do góry, jedna na drugiej – na kolanach.

Zamknij oczy, jeśli chcesz, lub patrz w dół na swoje stopy.

Otwórz usta i rozluźnij mięśnie twarzy.

Obserwuj, jak wdychasz i wydychasz.

Szukaj małej przestrzeni pomiędzy oddechami,

przerwy pomiędzy zakończeniem jednego oddechu i początkiem drugiego.

Gdy odnajdziesz tę przerwę i poczujesz, że twoje ciało zaczyna wdech, powoli wykonaj tak głęboki wdech, na ile jest to wygodne.

Obserwuj okiem swojego umysłu, jak twój oddech przepływa pomiędzy wargami, spływa przez klatkę piersiową

i napełnia twój brzuch,

odliczając sobie powoli w miarę, jak twoje ciało wykonuje wdech:

1... 2... 3... 4... 5

Gdy twój brzuch jest napełniony, nie wstrzymuj oddechu; pozwól mu wyjść przez otwarte usta.

Obserwuj okiem swojego umysłu, jak twój brzuch opada,

oddech przepływa przez klatkę piersiową,

i wydostaje się na zewnątrz pomiędzy wargami,

odliczając sobie powoli w miarę, jak twoje ciało wykonuje wydech:

4... 3... 2... 1

Zrób przerwę po tym oddechu

i poczekaj do momentu, gdy twoje ciało poczuje, że potrzebuje kolejnego.

Gdy poczujesz, że znów zaczynasz oddychać,
powoli wykonaj tak głęboki wdech, na ile jest to wygodne.

Obserwuj okiem swojego umysłu, jak twój oddech przepływa pomiędzy wargami,
spływa przez klatkę piersiową
i napęlnia twój brzuch,
odliczając sobie powoli w miarę, jak twoje ciało wykonuje wdech:

1... 2... 3... 4... 5

Gdy twój brzuch jest napęlniony, nie wstrzymuj oddechu;
pozwól mu wyjść przez otwarte usta.

Obserwuj okiem swojego umysłu, jak twój brzuch opada,
oddech przepływa przez klatkę piersiową,
i wydostaje się na zewnątrz pomiędzy wargami,
odliczając sobie powoli w miarę, jak twoje ciało wykonuje wydech:

4... 3... 2... 1

To jest *Przerwa na dwa oddechy*. Możesz wykonać więcej niż tylko dwa oddechy, jeśli masz ochotę, obserwując swój głęboki oddech i odliczając w trakcie jego trwania. (Pamiętaj tylko, aby oddychać powoli, w celu uniknięcia hiperwentylacji.) Albo możesz przestać odliczać i po prostu skoncentrować się na tym, jak powietrze w naturalny sposób wpływa i wypływa, oczekując na cichą przerwę pomiędzy oddechami. Jeśli myśli i zmartwienia zaczną „chodzić ci po głowie”, nie podążaj za nimi. Po prostu skoncentruj się na wpływającym i wypływającym powietrzu, albo zrób jeszcze jedną *przerwę na dwa oddechy*. Im częściej będziesz robił sobie *przerwę na dwa oddechy*, tym łatwiej będzie ci wyłączyć się fizycznie i psychicznie, wypocząć, odprężyć się i zatrzymać się na chwilę, w skupieniu, w tym miejscu głęboko wewnątrz siebie, gdzie zaczyna się i kończy oddech. A poza tym, wielkość *przerwy na dwa oddechy* polega na tym, że ucieleśnia wszystkie zasady LIKWIDACJI psychicznego i fizycznego STRESU, trwa tylko 30 sekund i możesz robić ją wszędzie w sposób niezauważalny dla kogokolwiek.



STOP! Zrób sobie teraz „dwuminutowe wakacje”:

... zacznij od *przerwy na dwa oddechy*;

... dodaj minutę medytacji, pracy wyobraźni, lub po prostu siedzenia;

... zakończ drugą *przerwą na dwa oddechy*.

Przez najbliższy tydzień rób sobie „dwuminutowe wakacje” co rano, zanim rozpocznieś dzień. W następnym tygodniu zrób sobie najpierw „dwuminutowe wakacje”, jako pierwszą rzecz rano, i następnie około godziny 10-tej. W kolejnym tygodniu dodaj jeszcze jedno „dwuminutowe wakacje” w środku popołudnia. To tylko 360 sekund LIKWIDACJI STRESU w ciągu całego dnia. Nie sądzisz, że zasługujesz przynajmniej na tyle dbania o siebie? Nawet ludzie o najsilniej zaznaczonym Typie A osobowości powinni potrafić zacząć dbać o siebie przez zaledwie 360 sekund z całego dnia trwającego 86 400 sekund.

Powiniśś wiedzieć, że obserwowanie swojego oddechu jest bardzo potężną techniką LIKWIDACJI STRESU, być może najpotężniejszą. Medytujący mnisi buddyjscy, którzy wyglądają tak, jakby siedzieli i nic nie robili, w rzeczywistości obserwują swój wdech, koncentrują się na tym odczuciu, obserwują przepływ powietrza przy wydechu i czekają na następny oddech. Cała ich uwaga jest skoncentrowana na oddychaniu – na życiu – chwila po chwili. I to jest cel LIKWIDACJI STRESU: słuchanie swojego organizmu, skupianie całej uwagi na oddychaniu i przeżywaniu danej chwili, poprawa samopoczucia psychicznego i fizycznego.

A teraz, gdy już opanowaliście DZIESIĘĆ PRZYKAZAŃ LIKWIDACJI STRESU, pozwólcie mi ostrożnie dodać...

JEDENASTE PRZYKAZANIE: *Rozwód z krewnymi.*

Rozwód z krewnymi – to może zabrzmieć zbyt surowo i okrutnie, lub po prostu śmiesznie. Ale muszę wam powiedzieć, po blisko 30 latach leczenia pacjentów, że rozwód z krewnymi okazał się być najskuteczniejszym sposobem wyeliminowania, prawdopodobnie najsilniejszego, zewnętrznego **czynnika stresogenego**.

Czy pamiętasz stare porzekadło: „Możesz wybierać przyjaciół, ale nie możesz wybierać rodziny”? Powinno ono brzmieć: „Możesz wybierać przyjaciół, ale nie możesz wybierać krewnych”. „Krewni” to osoby, z którymi łączą cię więzy krwi lub małżeństwo. „Rodzina” – to ci, którzy kochają cię takim, jakim jesteś, bez względu na to, czy jesteś z nimi spokrewniony. Gdy życie jest zsynchronizowane, twoi krewni są twoją rodziną. Nazbyt często jednak niektórzy twoi krewni nie są osobami, które kochają cię takim, jakim jesteś. Gdy daje znać o sobie choroba lub niepełnosprawność, często okazuje się, że twoi krewni nie są w rzeczywistości twoją rodziną. Osoby, które powinny najbardziej cię kochać – takim, jakim jesteś – przestają zachowywać się, jakby cię w ogóle kochali, jeśli nie możesz dłużej robić tego, co zawsze **dla nich** robiłeś. Jestem pewien, że rozpoznasz tych krewnych, jako rodzaj ukrytych **Wampirów**, o których troszczyłeś się przez całe życie, a których zęby nie ujawniły się aż do momentu, gdy to **ty** potrzebowałeś czegoś **od nich**.

Co robisz, gdy twoja matka lub ojciec, siostra, brat czy powinowaci odrzucają cię z powodu twojej choroby lub niepełnosprawności, lekceważą twoje potrzeby i chcą, żeby ich potrzeby były zaspokajane bez względu na to, jaki to ma wpływ na twoje samopoczucie – fizyczne i psychiczne? Wiele osób po prostu w dalszym ciągu usiłuje zaspokajać potrzeby tych **Wampirów** i odczuwa tego fizyczne i psychiczne konsekwencje. Niektórzy próbują rozmawiać z członkami rodziny - **wampirami**, wyjaśniając swój stan fizyczny, swoje objawy i ograniczenia, i prosząc o zrozumienie, jeśli nie o pomoc. Ale, tak jak wszystkie wampiry, **krewni-wampiry** będą krzyczeć i wyć, gdy ich potrzeby nie będą zaspokojone. Będą zaprzeczać, że coś jest z tobą nie w porządku. **Krewni-wampiry** będą nazywać cię leniem lub szalonym i będą próbować wzbudzić w tobie poczucie winy, z powodu braku zaspokajania **ich** potrzeb. Czasem, będą rywalizować z tobą w „Olimpiadzie Niepełnosprawności”. Dla każdego twojego objawu, znajdą swój poważniejszy. Na każdą czynność, przy której potrzebujesz

pomocy, będą mieli dwa zadania wymagające twojej uwagi. Ostatecznie, **krewni-wampiry** po prostu nie chcą i nie będą zwracać uwagi na twoje potrzeby; jest więc tylko jedno rozwiązanie, jeśli masz zamiar zadbać o siebie w sensie fizycznym i psychicznym: Rozwód. „Rozwód” z krewnymi nie musi być formalną umową na piśmie. Masz następujące możliwości:

1) **Możesz rozwieść się z krewnymi bez ich wiedzy.** To nie musi być wielka konfrontacja. Nie musisz w ogóle mówić nic o rozwodzie. Możesz po prostu postanowić nie odbierać telefonów od swoich krewnych. Automatyczna sekretarka pozwoli ci odbierać ich telefony wtedy, gdy będziesz tego chcieć. Jeśli zapytają: dlaczego nie spieszysz się, jak zwykle, z odbieraniem telefonu, możesz powiedzieć: „Lekarz kazał mi odpoczywać. Więc odpoczywałem”. Tak samo, jeśli krewny pojawi się niezapowiedziany w drzwiach twojego domu. W odróżnieniu od psa Pawłowa, dla ciebie dzwonek do drzwi nie oznacza, że musisz otworzyć. Jeśli krewny powie: „Wiem, że byłeś w domu, gdy przyszedłem; dlaczego nie otworzyłeś?”, możesz stwierdzić: „Lekarz kazał mi odpoczywać. Więc odpoczywałem.” Niesamowita moc, a także zaoszczędzenie psychicznej i fizycznej energii, tkwi w powtarzaniu stwierdzenia stanu twoich potrzeb. Tym sposobem nie musisz znajdować tysiąca różnych odpowiedzi na tysiące ich pytań o to, dlaczego nie zaspokajasz **ich** potrzeb, w rodzaju „Dlaczego stałaś się tak samolubna?” i zawsze popularnego „Dlaczego już mnie nie kochasz?”

Rzadko zdarza się, że **krewni-wampiry** odbierają informację, uświadamiają sobie, że naprawdę masz potrzeby i zaczynają zwracać na nie uwagę. Czasem odchodzą i szukają innej przynęty dla wampira, która zaspokajałaby ich potrzeby, a ciebie zostawiają samemu sobie. Najbardziej prawdopodobne jest, że **krewni-wampiry** będą w dalszym ciągu skarżyć się, że nie zaspokajasz ich potrzeb i wymagać, abyś zachowywał się tak, jak zawsze. W takim przypadku masz inną możliwość...

2) **Możesz rozwieść się z krewnymi warunkowo.** Jeśli krewni odmawiają ci pomocy lub nawet uznania twoich potrzeb, możesz po prostu stwierdzić: „Przykro mi. Dopóki nie możesz zrozumieć, że ja też mam potrzeby, i że się zmieniłem, nie mogę z tobą rozmawiać, ani być z tobą.” Jeśli zapytają, dlaczego (a uwierzcie mi, że to zrobią), po prostu powtarzaj: „Przykro mi. Dopóki nie możesz zrozumieć, że ja też mam potrzeby, i że się zmieniłem, nie mogę z tobą rozmawiać, ani być z tobą.”

Gdzie jest ta „warunkowa” część rozwodu? Warunkowe jest „dopóki” w zwrocie „**Dopóki nie możesz zrozumieć...**” Dopuszczasz, że twoi **krewni-wampiry** powrócą do twojego życia **jedynie** w przypadku, gdy pokażą, że rozumieją i będą chcieli zaspokajać **twoje** potrzeby. Jeśli pokażą, że troszczą się o ciebie i pozwolisz im wrócić do twojego życia, a oni nie sprostają zadaniu i z powrotem staną się **wampirami**, ty znów się z nimi rozwiedziesz, „dopóki” nie zrozumieją nowej sytuacji.

Warunkowy rozwód – uzależniony od zmiany zachowania **krewnych-wampirów** – jest bardzo ważną formą psychologicznego ćwiczenia zwanego „wzmocnieniem negatywnym”. Stosując wzmocnienie negatywne odbierasz coś, czego ktoś chce, dopóki nie zmieni on swego zachowania. W przypadku dzieci, odbierasz im grę wideo, dopóki nie poprawią stopni. W przypadku **krewnych-wampirów** odbierasz **siebie**, dopóki nie uznają potrzeby zaspokajania **twoich** potrzeb.

Wiele razy widziałem, jak działa warunkowy rozwód. Ale trzeba być cierpliwym. Naprawdę cierpliwym. A to nie jest łatwe. Pamiętaj, że twoi **krewni-wampiry** przez dziesięciolecia przyzwyczaili się, że ignorujesz **samego siebie** i zaspokajasz ich potrzeby. Kilka tygodni (lub miesięcy) braku odpowiedzi na telefony może nie zmienić sposobu myślenia twoich

krewnych-wampirów, ani ich zachowania. I przez cały ten czas musisz radzić sobie z niewiarygodnym poczuciem winy, które towarzyszy rozwodowi z krewnym. Jedynym sposobem stwierdzenia, czy warunkowy rozwód zadziałał, jest danie czasu na działanie wzmocnienia negatywnego.

Niestety, warunkowy rozwód może nie zadziałać. I w takim przypadku jest jeszcze tylko jedna możliwość...

3) **Możesz rozwieść się z twoimi krewnymi na stałe.** Po miesiącach (lub latach) próbowania powyższych opcji 1) lub 2), możesz w końcu zdać sobie sprawę, że nie ma sposobu, aby twoi *krewni-wampiry* przynajmniej uznali twoje potrzeby, a co dopiero je zaspokajali. Kiedy zdecydujesz, że ich lekceważenie i zniewagi nie są już dłużej do przyjęcia i trwają bez względu na to, czy mówisz im o tym, czy nie – to czas, aby odciąć się od nich. Nigdy więcej nie odbieraj ich telefonów, nie otwieraj im drzwi, nie odpisuj na listy. Nie odpowiadaj na pytania przekazywane przez innych krewnych. Dla twojego własnego dobra przeprowadź rozwód do końca.

Muszę cię ostrzec, że poczucie winy z powodu ostatecznego rozwodu jest nawet gorsze, niż w przypadku rozwodu warunkowego, szczególnie gdy *krewny-wampir* jest rodzicem. Ale, tak jak mówi Piąte Przykazanie, „Poczucie winy jest źródłem zasilającym twój Program Stresu”. To poczucie winy kazało ci przez lata utrzymywać kontakty z *krewnymi-wampirami* pomimo, że tak źle cię traktowali. Jeśli ostatecznie rozwiedziesz się z twoimi z *krewnymi-wampirami* musisz stale pamiętać, że to poczucie winy wypali się, jeśli będziesz w stanie je tolerować.

Miałem około pół tuzina pacjentów, którzy zdecydowali się na ostateczny rozwód z krewnym, z reguły z matką. Poczucie winy na początku było ogromne! Ale także ulga! Można nie odbierać codziennie sześciu czy siedmiu telefonów, nie trzeba odpierać żądań załatwienia różnych spraw w sytuacji, gdy jest się zbyt zmęczonym nawet, by oddychać. Nie widziałem nigdy pacjentów tak ożywionych i dumnych z siebie, że potrafią zaspokoić swoje potrzeby, jak wtedy, gdy poczucie winy się wypaliło, a oni uwolnili się od tych *wampirów*.

I działo się coś zdumiewającego. Każdy z *krewnych-wampirów* zmieniał się i w końcu uznawał potrzeby moich pacjentów! We wszystkich przypadkach najpierw były krzyki i wrzaski. W niektórych przypadkach trwało lata, zanim *krewni-wampiry* oprzytomnieli. I wszyscy *krewni-wampiry* wracali na złą drogę, próbując przywrócić dawne *status quo*. Ale proste stwierdzenie: „Rozwiodłem się z tobą raz i rozwiodę się znowu” przypominało *krewnym-wampirom*, że moi pacjenci nie żartują i zmieniali swoje zachowanie.

Nie mogę z całą pewnością zagwarantować, że wszyscy krewni-wampiry zareagują na któryś z trzech typów rozwodów. I, choć nie mieliśmy jeszcze pacjenta, który rozwiódłby się ze współmałżonkiem-wampirem, to zawsze jest taka opcja. Ale istotą „rozvodu” z krewnymi jest wyjaśnienie, bez niedomówień, że masz autentyczne potrzeby – zarówno fizyczne jak psychiczne – potrzeby, których zaspokojenia oczekujesz. Możesz kochać kogoś i być przekonanym, że nie możesz się z nim rozwieść, bo nie potrafisz bez niego żyć. Ale jest tylko jedna osoba, bez której nie możesz żyć: **TY!**



Praca domowa: spróbuj stosować każdego dnia Przykazania Likwidacji Stresu Fizycznego i zapisz, jeśli chcesz, kiedy...



Wyłączyłeś budzik i trochę odpocząłeś:



Zjadłeś śniadanie, obiad i kolację, a twoje posiłki zawierały mniej węglowodanów, a więcej białka:



Zrobiłeś sobie 15-minutową przerwę rano i po południu:



Wyłączyłeś autopilota i zrobiłeś coś w inny sposób:



Zmniejszyłeś prędkość poruszania się i mówienia:



Zrobiłeś coś, aby rozluźnić mięśnie:



Medytowałeś i zrobiłeś *Przerwę na Dwa Oddechy*:



Rozważałeś rozwód z krewnym i zastanawiałeś się, jakbyś to zrobił, i jak poradzisz sobie z poczuciem winy:



Wytnij i umieść w miejscu, gdzie będziesz to widział przez cały dzień:

Złota Reguła LIKWIDACJI STRESU:

„Rób *dla siebie* to,
co zawsze robiłeś *dla innych!*”



EPILOG

Gratulacje! Dokonałeś tego! Kończąc ten program, wykonałeś najtrudniejszą rzecz, jaką ktokolwiek może wykonać. Przebudowałeś swoją osobowość i styl życia. Odrzuciłeś swoje lęki i odepchnąłeś poczucie winy i niepokój. Pozbyłeś się **Wampirów** i twoich własnych nawyków i pragnień. Prowadzisz teraz powoli, rozważnie, skoncentrowane na sobie samym życie **WOLNE OD STRESU!**

No, być może – prawie. Lub przynajmniej – czasem.

Wiesz, „być może prawie” i „przynajmniej czasem”, to na razie całkiem dobrze. Jak mówiliśmy na początku, **nikt** nie jest w stanie stosować Dziesięciu Przykazań Likwidacji Stresu w każdej minucie każdego dnia. Doskonałość **nie** jest celem! W tym momencie może nie jesteś gotowym lub nie potrafisz zmienić pewnych sposobów myślenia, czy postępowania. Likwidacja Stresu jest naprawdę najważniejszą pracą, jaką kiedykolwiek będziesz wykonywał i będzie trwać przez całe życie. Tylko to ma znaczenie, że poświęcasz każdy dzień zmianie swojego życia, dbasz o siebie, lepiej czujesz się fizycznie i psychicznie.

A więc, proszę, nie wahaj się i przeczytaj raz jeszcze którąś z sesji, albo wszystkie sesje, i powróć do swoich odpowiedzi na pytania z „pracy domowej”, kiedy będziesz potrzebował się „nastroić” lub zechcesz zastosować któreś spośród kolejnych Przykazań Likwidacji Stresu.

Życzę Ci spokoju, radości i życia WOLNEGO OD STRESU I WAMPIRÓW!

BIBLIOGRAFIA

KSIĄŻKI

Bruno RL. *The Polio Paradox: Uncovering the Hidden History of Polio to Understand and Treat Chronic Fatigue and Post-Polio Syndrome.* New York: Warner Books, 2002.

Bruno RL. Rehabilitation of CFS: A multidisciplinary, behavioral approach. In J. John and J. Oleske (Eds.) *A Consensus Manual for the Primary Care and Management of Chronic Fatigue Syndrome.* Trenton: The Academy of Medicine of New Jersey, 2002.

Machemer R. *Aging and developmental disabilities.* Rochester, N.Y.: University of Rochester, 1993.

Pope A. *Disability in America-Toward a national agenda for prevention.* Washington, D.C.: Institute of Medicine, National Academy Press, 1991.

Sapolsky, R. *Why Zebras Don't Get Ulcers: An updated guide to stress, stress-related diseases and coping.* NY:

W. H. Freeman, 1998. Segalman R. *A personal experience with cerebral palsy with total body involvement: Solving medical problems in midlife.* Oakland, Calif: United Cerebral Palsy, 1993.

ARTYKULY

Balandin S. Adults with cerebral palsy. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 1997; 22:104-124.

Bruno RL. Chronic fatigue, fainting and autonomic dysfunction: Further similarities between post-polio fatigue and chronic fatigue syndrome? *Journal of Chronic Fatigue Syndrome*, 1997; 3: 107-117.

Dunne K. The Adult Spina Bifida Network Survey. *Insights*, 1986; 14: 28-32. Frick NM. Post-Polio Sequelae and the psychology of second disability. *Orthopedics*, 1985; 8: 851-853.

Friedberg F. The stress/fatigue link in chronic fatigue syndrome. *Journal of Chronic Fatigue Syndrome*, 1995; 1: 147-152.

Holmes TH, Rahe RH. The social readjustment rating scale *Journal of Psychosomatic Research*, 1969; 2: 216.

Latman NS, Walls R. Personality and stress: An exploratory comparison of rheumatoid arthritis and osteoarthritis. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 1996; 77:796-800.

Le Bon O. How significant are primary sleep disorders and sleepiness in the chronic fatigue syndrome? *Sleep Research Online*, 2000; 3: 43-48.

Moulton B. Post-everything syndrome. *New Mobility*; 2000; 9:41-45.

- Tayag-Kier C. Sleep and periodic limb movement in sleep in juvenile fibromyalgia. *Pediatrics*, 2000; 106: E70.
- Van Houdenhove B. Premorbid "overactive" lifestyle in chronic fatigue syndrome and fibromyalgia *Journal of Psychosomatic Research*, 2001; 51: 571-576
- Young L. Reliability of a brief scale for assessment of coronary-prone behavior and standard measures of Type A behavior. *Perceptual and Motor Skills*, 1982; 55: 1039-1042.

Większość z poniższych artykułów jest dostępna w Post-Polio Library na stronie:
<http://www.postpolioinfo.com>

- Bruno RL. Managing head, neck and back pain. *New Mobility*, 2000; 11: 84-88.
- Bruno RL. "Beating" the tribal drum: Rejecting disability stereotypes and preventing self-discrimination. *Disability and Society*, 1999; 14: 855-857.
- Bruno RL. The post-polio protein "diet." *SpineWire*. New York: LifeWire, 1999.
- Bruno RL. Emotional stress in polio survivors. *Post-Polio Sequelae Monograph Series*, 1999; 9 (2): 1-3.
- Bruno RL. Abnormal movements in sleep as a Post-Polio Sequelae. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 1998; 77: 339-343.
- Creange SJ, Bruno RL. Compliance with treatment for Post-Polio Sequelae: Effect of Type A behavior, self-concept and loneliness. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 1997; 76: 378-382.
- Bruno RL. Is Type A behavior "criptonite?" *Caliper*, 1997; 52: 10-15.
- Bruno RL, Frick NM, et al. Polioencephalitis and the brain fatigue generator model of post-viral fatigue syndromes. *Journal of Chronic Fatigue Syndrome*, 1996; 2: 5-27.
- Bruno RL. Ultimate burnout: Post-polio sequelae basics. *New Mobility*, 1996; 7: 50-59.
- Bruno RL. Fainting and Fatigue: Causation or Coincidence? *CFIDS Chronicle*, 1996; 9 (2): 37-39.
- Bruno RL. Predicting hyperactive behavior as a cause of non-compliance with rehabilitation: The Reinforcement Motivation Survey. *Journal of Rehabilitation*, 1995, 61 (2): 50-57.
- Bruno RL, Frick NM, Cohen, J. Polioencephalitis, stress and the etiology of Post-Polio Sequelae. *Orthopedics*, 1991, 14 (11): 1269-1276.
- Bruno RL, Frick NM. The psychology of polio as prelude to Post-Polio Sequelae: Behavior modification and psychotherapy. *Orthopedics*, 1991, 14(11): 1185-1193.
- Bruno RL, Frick NM. Stress and "Type A" behavior as precipitants of Post- Polio Sequelae. In LS Halstead and DO Wiechers (Eds.): *Research and Clinical Aspects of the Late Effects of Poliomyelitis*. White Plains: March of Dimes Research Foundation, 1987.
- Frick NM. The contribution of childhood physical and emotional trauma to the development of the post-polio personality. *Proceedings of the Ontario March of Dimes Conference on Post-Polio Sequelae*. Toronto: Ontario March of Dimes, 1995.
-

O Autorze



Dr Richard Bruno jest psychofizjologiem klinicznym specjalizującym się w leczeniu objawów powodujących niepełnosprawność: zmęczenia, bólu i stresu, jak również zespołu post-polio (PPS) – niespodziewanych i często powodujących niepełnosprawność objawów, takich jak zmęczenie, osłabienie mięśni i ból, które występują na świecie u 20 milionów osób po polio. Jest uznanym na skalę międzynarodową czołowym ekspertem w zakresie PPS.

Dr Bruno kształcił się w New York State Psychiatric Institute i jako stypendysta Wydziału Medycyny Fizycznej i Rehabilitacji, College of Physicians and Surgeons, Columbia University. Dołączywszy do kadry Uniwersytetu Columbia, dr Bruno rozpoczął pionierską pracę dokumentującą związek pomiędzy niskimi temperaturami, zachowaniami typu A i stresem psychicznym a PPS. W 1984 roku zorganizował Międzynarodowy Komitet Post-Polio (*International Post-Polio Task Force*), któremu przewodniczył i służy jako doradca grupom wsparcia osób z post-polio na czterech kontynentach. Dr Bruno wydał trzy specjalne tomy czasopisma *Orthopedics* poświęcone zespołowi post-polio oraz doradza zarówno Kongresowi USA, jak i władzom federalnym, w zagadnieniach związanych z PPS. Dr Bruno jest współautorem regulacji z zakresu opieki społecznej, dotyczących niepełnosprawności spowodowanej przez PPS. W roku 1987, amerykański Zakład Ubezpieczeń Społecznych odmówił ogłoszenia tych regulacji, dr Bruno powrócił do Waszyngtonu i wraz z senatorem Billem Bradley'em skutecznie lobbował za ich publikacją. W roku 2003 napisał i – wraz z kongresmanem Steve Rothmanem i senator Arlen Specter – wywalczył ogłoszenie Reguł Orzekania dla Zespołu Post-Polio, tak aby zaprzestano nieuzasadnionych odmów przyznawania osobom z PPS zabezpieczenia rentowego.

Prace dra Bruno były publikowane w rozmaitych czasopismach, takich jak *Stroke*, *Biofeedback and Self-Regulation*, *Journal of Chronic Fatigue Syndrome*, *Neurology*, *Disability and Society*, *Journal of Clinical Psychiatry*, *Psychophysiology*, *Sexuality and Disability*, *American Journal of Medicine*, *Annals of the New York Academy of Sciences* oraz wszystkie trzy amerykańskie czasopisma z zakresu medycyny fizycznej i rehabilitacji. Jest również współpracującym redaktorem naczelnym magazynu *New Mobility*, współpracownikiem *Canada's Total Access Magazine* oraz *Salon.com*, a także pisze publikowane na całym świecie felietony dotyczące PPS i Zespołu Przewlekłego Zmęczenia.. Dr Bruno był także pomysłodawcą i współautorem wątku w serialu NBC pt. "*American Dreams*" dotyczącego dziewięcioletniego Willa Pryor, który miał nogę porażoną w wyniku polio, a po operacji nie musiał już nosić aparatu ortopedycznego.

Wykłady dr Bruno na całym świecie i jego działalność są często relacjonowane przez media. Artykuły o pracy dra Bruno ukazały się w *Newsweeku*, *The New York Times* oraz w *USA TODAY*. Występował w *NBC's TODAY Show* i w *ABC's Good Morning America*, w CNN, *The CBS Evening News* i w *ABC NEWS NIGHTLINE*, w BBC, CBC i w *National Public Radio*, a także na *The Discovery Channel* oraz *The Learning Channel*. Dr Bruno otrzymał za swoją pracę wiele wyróżnień, m.in. nagrodę *New Jersey Pride Award in Health*, doktorat honorowy nauk humanistycznych Springfield College i wpisanie na listę *Who's Who in Medicine and Healthcare, in Science and Engineering, in the Biobehavioral Sciences* oraz *Who's Who in the World*. Dr Bruno został także uhonorowany zaproszeniem do wygłoszenia wykładu *45th Annual John Stanley Coulter Lecture* w trakcie dorocznego Amerykańskiego Kongresu Medycyny Rehabilitacyjnej.

Dr Bruno jest dyrektorem Instytutu Post-Polio (*The Post-Polio Institute*) i Międzynarodowego Centrum Edukacji i Badań nad Post-Polio. Jego książka pt. "*The Polio Paradox: Uncovering the Hidden History of Polio to Understand and Treat "Post-Polio Syndrome" and Chronic Fatigue*" została opublikowana przez Warner Books.