

Rozdział 21.

# **Pełna MOC stresu**



Najprostsza definicja stresu to: **wysokie wymagania** plus **duże ograniczenia** plus **brak wsparcia**.

Stres jest potrzebny, bo pozwala Ci przeżyć w warunkach niebezpiecznych i nieprzyjaznych. Oczywiście szczególnie przydawał się wtedy, gdy dookoła były lwy i niedźwiedzie. Wtedy po stwierdzeniu, że właśnie doświadczamy kontaktu z dziką bestią, bez zbędnych analiz nasz mózg przygotowywał nas do wykonania niezwykłego wysiłku. Nie wiem czy wiesz, ale ludzie potrafią nie czując bólu biegać na połamanych nogach, podnosić samochód rękami i wskakiwać na niewyobrażalnie wysoki mur. Potem nie wiedzą jak to zrobili, ale w sytuacji kiedy nie ma czasu na myślenie, takie zachowanie jest odruchowe. Odpowiadają za to między innymi takie dwa małe urządzenia: ciało migdałowe i hipokamp. W tym pierwszym zgromadzone są nasze emocje, a w tym drugim to, co nazywamy faktami czy świadomością tego, co się dzieje. Ponieważ w niektórych dramatycznych sytuacjach hipokamp mógłby się „przegrzać” i zrobić „bum”, system bezpieczeństwa powoduje jego wyłączenie. Nie jesteśmy świadomi tego, co się dzieje, chociaż reagujemy trzeźwo i skutecznie. Skoczek spadochronowy, któremu spadochron otworzył się na cztery sekundy nad ziemią powiedział mi: „Nie miałem pojęcia, jak logicznie człowiek zachowuje się w takich sytuacjach. Do końca szukałem sposobu na uratowanie życia. Ale dziś już nie pamiętam szczegółów. Za to doskonale pamiętam emocje. Tych nie zapomnę do końca życia”. Po wyłączeniu hipokampu nie pamiętamy co się z nami działo, ale bardzo dobrze pamiętamy jak się wtedy czuliśmy. Te przeszłe emocje potrafią wracać po wielu latach. Ludzie, którzy przeżyli wojnę, inaczej niż moje pokolenie reagują na dźwięk syreny, a nawet ognia w kominku. Dla nich nie tworzy przyjemnego nastroju, tylko przypomina krematoria. Trudno nawet to zrozumieć, ale pokolenie wojny niesie przez całe życie swoje traumatyczne doświadczenia. Dlatego zawsze zżymam się na słowa: „kiedyś było lepiej”. Bo dla wielu to „kiedyś” nie chce odejść z pamięci i nieustannie jest źródłem bólu. W Czeczenii w ostatnich latach wiele ofiar wojny potraciło wzrok patrząc na zbrodnie dokonywane na ich najbliższych. Dzieci były szczególnie narażone na takie sytuacje. Psychogenna utrata wzroku bez uszkodzenia aparatu wzroku, czyli gałek ocznych i nerwów może zostać

wyleczona metodami psychologicznymi. To tak, jakby wysiadł *software* w naszym mózgu. Oczy rejestrują wszystko. Są jak beznamiętna kamera. Ale mózg nie potrafi tego, co oczy zarejestrowały, przełożyć na

wrażenia wzrokowe. Program w mózgu zawiesił się. Znamy to z życia, kiedy walimy palcami w klawiaturę na wszelkie sposoby, a nasz komputer ani drgnie. Wtedy go resetujemy i znowu wszystko działa. Wielu wolontariuszy i psychologów przyjechało do Czeczenii właśnie po to, aby pomóc ofiarom wojny zresetować pamięć i na nowo odzyskać sprawność fizyczną. Prostymi zabiegami psychologicznymi udaje się przywrócić wzrok nawet podczas jednej czy dwóch sesji. Ale czasami jest to dłuższy proces. Kiedyś uczestnik szkolenia na potwierdzenie istnienia opisywanego mechanizmu, opowiedział swoją historię. Podczas urlopu na Florydzie zniknęła nagle jego trzyletnia córeczka. Bawiła się nad brzegiem morza i nagle już jej nie było. Kierowany intuicją, pobiegł brzegiem morza w wybranym kierunku. W tym czasie stracił kolory i widział rzeczywistość tylko w dwóch barwach: czarnej i białej. Córkę odnalazł zbierającą spokojnie muszelki, ale kolorów nie odzyskiwał przez kilka tygodni. Potem wszystko wróciło do normy, ale zawsze kiedy się zdenerwuje i powodem tego zdenerwowania jest jego córka, traci na kilka minut widzenie w kolorach.

***Dopóki nie poznasz samego siebie, nie odnajdziesz swojej misji. Odkryj kim jesteś. Ale pamiętaj, że pomiędzy być i mieć jest zawsze robić.***

— inspiracja —

Sam przeżyłem nieprzyjemne skutki stresu w pracy. W piątek odbyło się bardzo ważne zebranie. Na tym zebraniu doszło do mojej konfrontacji z bardzo ważnym członkiem zarządu firmy w której pracowałem. Byłem rozczarowany i cholernie zdotowany niesprawiedliwością, jaka mnie spotkała. Rano w sobotę obudziłem się z potwornym łoskotem w mózgu. To połączenie dźwięku silników startującego samolotu z młotem pneumatycznym. Do tego miałem oczopląs i zaburzenia równowagi. Ostatecznie wyładowałem w szpitalu z diagnozą, że mam tam jakiś „zespół czegoś tam”. No i proszę, muzyczny nie jestem, a ponieważ ta choroba jest nieuleczalna w stu

procentach, to już na zawsze zostałem połączony z jakimś zespołem. Dzisiaj nie jestem pewien, czy to był ten zespół, czy jakaś inna orkiestra, ale faktem jest, że jak się zdenerwuje, to ta muzyka w środku mózgu połączona z szumami i zaburzeniami równowagi wraca. Czuję się wtedy jak na rauszu i ktoś mógłby powiedzieć, że jestem nawalony. Nauczyłem się z tym żyć. Po prostu doświadczam stanu zaburzenia równowagi. Ani to dobre, ani złe. Czasami przeszkadza, ale to za mało, aby tę sytuację nazwać dramatem czy masakrą.

Doświadczanie emocji może być również związane z naszymi niezwykłymi predyspozycjami do odczuwania pewnych zjawisk na odległość. Przeprowadzono eksperyment ze szczurami (nie pamiętam kto i gdzie). Jednego szczurka, nazwijmy go dzieckiem, zabierano na łódź podwodną, a drugi, którego nazwiemy matką, zostawał na lądzie. Matce podłączano aparaturę mierzącą pracę mózgu. W momencie kiedy setki kilometrów dalej, w łodzi podwodnej, dokonywano uśmiercenia synka, w mózgu matki aparatura rejestrowała nagłe zmiany. Matka wiedziała, że coś złego stało się z jej dzieckiem. Matki mają mnóstwo osobistych przykładów potwierdzających to zjawisko. Mają intuicję, która im podpowiada, że coś się dzieje z ich dziećmi.

Tak więc mamy mechanizmy, które mają nas bronić w sytuacji zagrożenia życia bądź zdrowia. Jak nasz przodek widział lwa, to jego celem było spieprzać, a nie go oswajać. Wtedy nagłe wyrzucenie do krwi adrenaliny czy węglowodanów sprzyjało osiągnięciu niebywałej sprawności mięśni. Tym samym nasz przodek mógł uniknąć niechybnej śmierci. Dzisiaj lwów nie ma, ale za to adrenalina stała się modna. Tylko że przodek spalał ją poprzez fizyczne wyczerpanie biegiem, a my na ogół stresujemy się statycznie, tzn. na sucho, bez biegu i skoków. Ludzie, którzy szybko jeżdżą samochodem, często jako argument podają właśnie ten fun związany z wyrzutem adrenaliny do krwi. To już prawie narkomania. Potrzebują tego *speedu* wszędzie. W domu, pracy i na urlopie. Stąd tyle głośnych skuterków wodnych na Mazurach. Dlatego w tym szaleństwie – wydawałoby się że normalne samce – próbują seksu bez zabezpieczeń z kobietami stojącymi przy różnych drogach. To uwspółcześniona wersja „rosyjskiej ruletki”. I z tych samych powodów

niektórzy dokonują ryzykownych inwestycji, takich na granicy pewnego bankructwa. Ale ponieważ nawet w „rosyjskiej ruletce” nie zawsze traci się życie, to i w biznesach takie decyzje często prowadzą do pomnażania majątku. W ryzykownych sytuacjach adrenalina jest niezbędna. Wiem, bo sam się o tym przekonałem. Lubiłem szybko jeździć samochodem. Bez adrenaliny byłoby to trudne. Od wielu lat już mi to nie sprawia frajdy, a moim głównym celem podróży jest dojechać spokojnie, bez jakiegokolwiek wysiłku i bez żadnych zbędnych hormonów typu adrenalina. Również lubię podziwiać okolice jakimi jadę a czasami nawet się zatrzymuję, aby kupić coś na przydrożnych straganach. Kiedyś takie zachowanie byłoby nie do pomyślenia, ponieważ wtedy spadał mi średni czas przejazdu stu kilometrów. Musiałem przejechać tę stowę w godzinę. Dzisiaj potrafię jechać tak wolno, że moja żona zaczyna się robić nerwowa, mając wrażenie, że robię to złośliwie i z premedytacją. To prawda, czasami zatracam się tak bardzo w wolnej jeździe, że sam się dziwię, dlaczego za mną taki korek, a przede mną nie. Kiedy jeździłem sportowo, adrenalina była moim przyjacielem. Dzięki niej zwiększa się uwaga i człowiek szybciej podejmuje decyzje, które są bardzo ryzykowne. Od tych decyzji zależy życie własne, pasażerów i innych kierowców. Zauważyłem, że ludzie, którzy szybko jeżdżą, wolą wyprzedzić i wjechać jakiegoś kierowcy w ostatniej chwili pod sam nos, a potem z konieczności ostro hamować. Zawsze myślę - dlaczego nie wjechał w miejsce za mną, tylko przede mną? Nie mógł, gdyż cała jego percepcja nastawiona jest na wyprzedzanie i widzi tylko cele do zaliczenia, a ja takim właśnie jestem. Jest taka droga w Warszawie, dzięki której można trochę skrócić przejazd z Włoch do Śródmieścia. To droga ostatniej kolejności odśnieżania, czyli brukowo – asfaltowo – nijaka. Kiedyś, wyprzedzając na niej sznur samochodów, osiągnąłem prędkość 140 km na godzinę. Dzisiaj, jadąc nią, nie przekraczam czterdziestki. Zawsze nachodzi mnie refleksja, jak to było możliwe, żeby jechać ponad trzy razy szybciej. ADRENALINA czyni cuda. Gdyby nie to, że zasnąłem za kierownicą, to pewnie bym jeździł dłużej łamiąc przepisy. Zasnąłem dwa razy podczas jednej podróży. Rzecz się dzieła na trasie katowickiej, była piąta rano. Mimo klimatyzacji i włączonego radia zapadłem w sen. To dzięki nierównym polskim drogom obudziłem się za pierwszym i drugim razem. Błogosławię z miłością i wdzięcznością polskie drogi

i ludzi, którzy je spartaczyli. Błogosławię również te tiry, które wyjeżdżają w naszych drogach takie małe dziury, dzięki którym obudziłem się przed zakrętem. Dzięki Opatrzności Bożej doszło do spotkania pomiędzy tymi dziurami a kołami mojego samochodu. Pierwsze doświadczenie z zaśnięcia nic mnie nie nauczyło. Dopiero drugi sen (około kwadransa po pierwszym) uzmysłowił mi wagę tego, co się wydarzyło. Kocham polskie drogi. To one uratowały mi życie. Na autostradzie w Niemczech nie miałbym szans. Zrobiłem rachunek sumienia i postanowiłem zmienić styl jazdy. Kupiłem inny, wolniejszy samochód i uczyłem się jeździć na nowo. Dlaczego uczyć na nowo? Bo bez adrenaliny było ciężko. Byłem tak odprężony i tak pozbawiony tej uważności, że nie potrafiłem wyprzedzić zwykłej ciężarówki. Dokonywałem analizy, czy mogę ten manewr wykonać czy nie, a w tym czasie zachodziły istotne zmiany na drodze i z wyprzedzania nici. I tak wlokłem się za takim smrodzącym trupem dwadzieścia minut, patrząc jak inni wyprzedzają i mnie, i tego starego rzęcha. Rozmyślałem jak oni to robią. Skąd wiedzą, kiedy wyprzedzić? Z czasem nauczyłem się nowego stylu jazdy. Dzisiaj moim celem jest nie mieć ani jednej sytuacji zagrożenia życia bądź zdrowia - ani mojego, ani moich pasażerów, ani innych użytkowników dróg. Tobie też polecam taki cel. Życie staje się przyjemniejsze i zapewne dłuższe. Powinienem dostać medal. Za to, że nauczyłem się jak się oduczać.

**Bo aby nauczyć się czegoś nowego, trzeba się oduczyć czegoś starego.**

Adrenalina jest potrzebna do walki. W samochodzie człowiek walczy wirtualnie. Naciskanie gazu i hamulca nie wymaga wielkiego wysiłku, więc na co dzień nie ma gdzie spalić nadmiaru złej energii. Może dlatego czasami kierowcy są gotowi do bójki? To odruch naturalny i pierwotny. Czują w sobie wojownika. Adrenalina często uwalniana w naszym organizmie sieje w nim spustoszenie. To tak, jakbyśmy gazowali do sześciu tysięcy obrotów nie wrzucając biegu. Taka jazda skończy się zarżnięciem silnika. Wchodzenie na wysokie obroty w życiu i ciągłe wyrzuty adrenaliny, kortyzolu i innych świństw do organizmu potrafią doprowadzić ciało do „zajechania”. To turbo stres z pełnym wtryskiem. Koniec jest na ogół podobny. Ciało odmawia posłuszeństwa. Wielu kończy na szrocie życia – mam na myśli kostnicę. Dlatego szczęśliwi ci, którym ciało dało delikatne sygnały, rozchorowało

się i zmusiło właściciela do refleksji nad życiem. **Pokochaj swoją chorobę** – mówią mędrcy – **a ona uczyni cię zdrowym.** Pokochaj oznaki stresu, a unikniesz poważniejszych konsekwencji swojego podejścia do życia. Niektórzy nie otrzymują takich sygnałów. Żyją na „maksą”, a potem nagle

ten „maks” ich zabija na śmierć (w odróżnieniu od stanu zombie – niby ten człowiek żyje, pracuje i nawet oddycha, ale wygląda już na życiowego bankruta i denata). Ci, którym Bóg dał czas na spóźnioną refleksję, dostają jeszcze kilka czy kilkanaście miesięcy życia. Nieliczni mogą doświadczyć absolutnego uzdrowienia i zmiany życia na mądrzejsze. Kiedyś wróciłem z pracy, a jak wiesz moja praca to czysto intelektualne zajęcie, i zacząłem takim wielkim młotem pneumatycznym rozbijać ozdobny murek (sam go kilka lat wcześniej zbudowałem). Wiedziałem, że coś muszę zrobić i to fizyczne zmęczenie było mi potrzebne. Rozładowałem się. Szkoda tylko murku. Nigdy go już nie odbudowałem. A sąsiedzi patrzyli na mnie z przerażeniem, czy poprzestanę na murku, czy będę kuł dalej.

***Nie kupuj życia z drugiej ręki.  
Wystrzegaj się imitacji i podróbek.  
Nie bądź kopia. Nie naśladuj. Jesteś kimś, więc bądź sobą. Człowiek mądry jest zawsze podobny do siebie.***

\_\_\_\_\_ inspiracja \_\_\_\_\_

„To jak radzić sobie ze stresem?” – spytasz. Przeczytałem kiedyś, że najlepszy sposób według jakichś amerykańskich badań, to seks połączony ze śmiechem. To połączenie fizycznego rozładowania z dużą dawką hormonów szczęścia, czyli endorfin. Pozostaje tylko pytanie, kiedy się śmiać i czy dopuszczalne jest nagłe parsknięcie śmiechem czy raczej śmiech o zmiennym, wzrastającym natężeniu. No i kto w takich warunkach realnie się odstresuje? Nie wiem, czy o to dokładnie chodziło Amerykanom, ale próbuj. Trzeba ćwiczyć. Na mnie i badania się nie powołuj, jeśli w relacji z partnerem pojawia się poważne kłopoty.

A tak poważnie, to w zarządzaniu swoim stresem można wykorzystać różne metody. Prezentuję moją własną, czyli 15 „P”:



1. **Podoświadczaj.** Tego, co sam wykreowałeś. Większość stresów wynika z Twoich decyzji. Sam sobie je fundujesz. Dlatego bądź odpowiedzialny za swoje działania. Po prostu doświadczaj różnych stanów emocji. Jest radość i jest strach. Kontrasty są potrzebne.

2. **Poobserwuj.** Przyjrzyj się temu, co się z Tobą dzieje. Naucz się bywać „tu i teraz”. Spójrz na sytuację z tzw. „galerii”. Wejdź w rolę obserwatora i poprzyglądaj się sobie. Powiedz: „To ciekawe, ale strasznie się boję jutrzejszego wystąpienia. A jak się zblażnię przed swoim szefem?”. Puść wodze wyobraźni i poobserwuj różne scenariusze. One będą wyzwały realne emocje, ale to tylko scenariusze.

3. **Poodychaj.** Nic lepszego nie wymyślono. Oddech to życie. Na jak długo możesz go wstrzymać? Oddech to twój nieodłączny przyjaciel. Jak nie wiesz co robić – oddychaj. Wdech i wydech. Wystarczy dziesięć razy, aby poczuć ulgę w ciele.

4. **Poodreagowuj.** Pobiegaj, poćwicz, potańcz, popływaj. Nie gadaj, tylko wyrzuć z siebie nadmiar niewykorzystanej energii. Poseksij się.

5. **Pośmiej się.** To najlepsza forma odreagowania. Pośmiej się tak, aby Twoja przepona poczuła zakwas. Niech Cię zabolí brzuch od tego śmiechu. Śmiech to zdrowie. Złap się za brzuch i wierzgaj nogami. Problemy nie znikną, ale Ty będziesz miał szansę w mniejszym stopniu odczuwać ich zły wpływ na zdrowie. Jeśli nie masz okazji do takiego zdrowego, wręcz szalonego, śmiechu – idź na śmiechoterapię.

6. **Puść.** Nie trzymaj się kurczowo swoich przekonań. Nie bądź perfekcjonistą. Jest czas, kiedy trzeba się czegoś trzymać i jest czas, kiedy trzeba się puścić. Czasami wystarczy poddać się Opatrzności. Zaufaj sobie. Zaufaj, że możesz czasami nie być w stu procentach człowiekiem kontrolującym swoją życiową skuteczność.

7. **Poodpoczywaj i pośpij.** Podrzem, poleż, pozwól mózgowi i ciału poleniuchować. Daj sobie spokój, nie musisz być ciągle na wysokich obrotach. Sen regeneruje. Po nocy wszystko widać inaczej. Mózg poradzi sobie z Twoimi problemami, tylko daj mu chwilę wytchnienia. Daj szansę podświadomości. Ona tyle razy już Ci pomogła. Tylko pozwól jej działać!

8. **Porzuć oceny.** Nie rozbieraj przeszłości, teraźniejszości i przyszłości na czynniki pierwsze. Nie rób tego w nieskończoność. Podążaj „do”. Porzuć ciągłe oceny i porównania. NIE OCENIAJ!

**9. Pomarz.** Wróć do swoich życiowych marzeń. Nic nie może Cię z tej drogi ich realizacji zepchnąć. Żaden stres, żadne przeciwności. Wróć też do tego „małego dziecka”, które ciągle w Tobie jest. Czy zrealizowałeś już swoje dziecięce marzenia? Niektórych ludzi to właśnie marzenia przez wiele lat utrzymywały przy życiu. Mimo niewyobrażalnego głodu, cierpienia, strachu i braku realnej pomocy z zewnątrz.

**10. Poczekaj.** Bądź cierpliwy. Naucz się czekać. Jak nie wiesz co robić, po prostu: PRZECZEKAJ. Tak samo jak pilot samolotu nie wiedząc co robić, zawsze może wzbić się wyżej. Nikt jeszcze nie zderzył się z niebem. POCZEKAJ.

**11. Pojedz zdrowo i popij dużo.** Znajdź najlepszą dla siebie dietę. Jesteś tym, co jesz. Lejesz wysokooktanową benzynę do baku swojego samochodu, więc nie wrzucaj do swojego żołądka jakichś śmieci. Pojedz spokojnie. Pojedz wolno. Czy jesteś w stanie przeżuwać jeden kęs czterdzieści razy? Woda to życie w płynie. Oczyszczaj i przepłukuj swój organizm w rytmie dziennym.

**12. Poprzytulaj.** Uważam, że zarządzanie stresem przez przytulanie jest bardzo skuteczne. Znajdź kogoś, w czyich ramionach poczujesz się bezpiecznie. Znajdź kogoś, kogo sam możesz poprzytulać, dając mu swoją bliskość. Czasami metoda „mniej słów, więcej bliskości” działa najskuteczniej.

**13. Podziękuj.** Bądź wdzięczny za to, co otrzymujesz. Za dary i lekcje, jakie do Ciebie przychodzą. Nie bądź roszczeniowo nastawiony do życia. Nie bądź ofiarą, która ciągle ocenia i oskarża innych, a siebie usprawiedliwia. Człowiek wdzięczny jest szczęśliwszy, bo jest wdzięczny.

**14. Poproś.** Jeśli czegoś Ci brakuje, po prostu poproś o to. Poproś Boga, Wszechświat, ludzi, dobre duszki. W cokolwiek wierzysz, zwróć się do Tego i poproś. Nie jesteś i nie musisz być samowystarczalny. Na pewno jest ktoś, kto ma to, czego potrzebujesz, aby wyjść z obecnej sytuacji i znaleźć się tam, gdzie uważasz, że będziesz szczęśliwszy.

**15. Pomóż innym.** Czasami nasze problemy wydają się być problemami całej galaktyki. Ale tak nie jest. Są ludzie, którym zawsze możesz pomóc. W ten sposób nie tylko nabierzesz dystansu do własnego życia, ale również uczynisz coś dobrego. „Podaj dalej” coś dobrego. Podziel się z innymi. Całe życie na naszej planecie pochodzi z dzielenia.



### **Rozmyślnik**

Co robisz w sytuacji podwyższonego stresu?

Która z Twoich metod jest najskuteczniejsza?

Co chciałbyś jeszcze zrobić, ale się wstydzisz? Zrób to, bo nawet jak się inni śmieją, to lepiej być zdrowym niż dobrze ocenionym.

Czy cierpisz na trzy główne polskie choroby: nadmierną powagę, nadmierną lękliwość i nadmierny krytycyzm? Jeśli masz objawy chociaż jednej z nich, koniecznie zrób z tym coś.

### **Biblioterapia**

Akademia Dobrego Zdrowia, Jak czuć się dobrze i być optymistą, Prospekt-Atelier