

W głąb strachu Jak sobie radzić z niepokojem, strachem, lękiem i paniką?

Joanna Berendt

Emilia Kulpa-Nowak



Strach – niepokój – lęk – panika – trwoga – przerażenie: od lekkiego uklucia w brzuchu, ściśniętego żołądka, który czasem nazywamy stresem, a czasem jest mieszanką różnych uczuć, aż po panikę i trwogę, które odbierają nam możliwość spokojnej odpowiedzi, a przetaczają nas na automatyczne działanie. Wszystkie te uczucia są obecne w naszym życiu i mają za zadanie przypominać o naszych potrzebach i chronić je, chronić nas, nasze bezpieczeństwo, więź, bliskość...

Czasami próbujemy je spakować do pudełeczka z napisem: nie otwierać.

**Czasami karmimy się lękiem i poddajemy narracji siejącej panikę.
Co robić?**

Strach jest obecny w naszej rzeczywistości, nie ma co udawać, że go nie ma, przebierać go, by stał się bardziej kolorowy, weselszy. Jest i pewnie przez najbliższe tygodnie będzie z nami.

Warto jednak pamiętać, że **strach karmi się myślami i ocenami**. Wszelka narracja oparta nie o czyste fakty, ale o interpretacje, uogólnienia, oceny zaprasza nasze umysły do rozkręcenia teatru mentalnego. Teatr mentalny to nakręcająca się opowieść, która istnieje tylko w naszej głowie, a nie jest oparta na faktach, w teatrze mentalnym zagrożenie przybiera ogromne rozmiary, a za tym idzie reakcja ciała: spięcie, bezsilność, a nawet złość czy agresja.

Strach i lęk to uczucia, które karmią się myślami, interpretacjami – dbają o nasze bezpieczeństwo, mają nas powstrzymać przed ryzykownym działaniem czy skłonić do schronienia się przed niebezpieczeństwem. Jednak nakręcanie myśli powoduje, że lęk staje się nieadekwatny do zagrożenia, a czasami wręcz może się zdarzyć, że zagrożenie nie istnieje, a jedyne, co istnieje – to nasza narracja i lęk.

Co więc zrobić gdy mamy do czynienia ze strachem?

Proponujemy dwie równoległe praktyki wykonywane nie czasem, lecz towarzyszące nam **niemal w każdej chwili**.

My je widzimy jako nasz **wewnętrzny układ odpornościowy**. Lęk, napięcie w ciele, stres i rozkręcony teatr mentalny nie pomagają nam być zdrowym, lecz wręcz przeciwnie. Zamiast czerpać z naszych wewnętrznych zasobów, szukać nowych rozwiązań, być uważnym przetaczamy się wtedy w tryb przetrwania, gdzie nie ma miejsca na kreatywność, na innowacyjność, na widzenie detali a także gdzie trudniej zobaczyć drugiego człowieka i budować relacje.

Krok 1. Przyjęcie, uznanie strachu

Pierwsza część praktyki to objęcie swojego strachu, przyjęcie go (bez rozkręcania myśli) takim jakim jest. Oraz zaproszenie siebie do sprawdzania, gdzie i jak w ciele go doświadczam. Może trudniej mi się oddycha. Może mam ramiona i kark spięte, może czuję go w brzuchu, a może w nogach.

Krok 2. Potrzeby

Uważność na ciało pomaga nam być z tym, co jest – i co więcej może nas zaprowadzić do kontaktu ze sobą. Bo gdy wiemy, co czujemy w ciele możemy zapytać siebie, o jakich ważnych jakościach w naszym życiu przypominają nam te odczucia. Może o tym, jak cenimy **bezpieczeństwo**. A może o tym, jak dobrze nam robi **przewidywalność** i możliwość **wpływu** na nasze życie. Może o tym jak ważna jest dla nas **bliskość** z tymi, których kochamy.

Zauważcie, że przypatrując się potrzebom nie skupiam się na tym czego nie mam, lecz na tym, co jest dla mnie ważne, mogę nawet zapytać siebie:

- Za czym teraz tęskni moje serce?
- Jakie jakości w życiu cenię?
- Jakie jakości/potrzeby są fundamentem mojego życia i moich bliskich?

Wtedy właśnie mogą się pojawić **MIŁOŚĆ, BLISKIĆ, BYCIE RAZEM, ZABAWA, SPONTANICZNOŚĆ, ale też BEZPIECZEŃSTWO, JASNOŚĆ, WPŁYW MOŻE SPOKÓJ...**

Krok 3. Zanurzenie się w energię potrzeb

Gdy piszę do Was też słowa wypisując uniwersalne nasze ludzkie potrzeby i kontaktując się z nimi – pojawia się uśmiech i takie poczucie: **TAK, TE JAKOŚCI SĄ BARDZO DLA MNIE WAŻNE.**

I pozwalam sobie być z tym, co teraz cenię, bez wchodzenia w myśli o przyszłości czy przeszłości, tylko jestem tu i teraz z tymi jakościach, które cenię w relacji ze sobą i bliskimi oraz życiem.

Odłożenie na chwilę myślenia w stylu „ale przecież eksperci mówią...”, „co będzie jak...”, „już przecież zdarzyło się...” i wrócenie do siebie zwiększa zarówno naszą fizyczną odporność, jak i daje nam dostęp do świeżego, spokojnego, a tym samym kreatywnego spojrzenia na wyzwanie, z którym się mierzymy. I to może być miejsce na krok 4.

Krok 4. Czy jest coś, co chcę teraz zrobić, o co chcę zadbać?

Pamiętając o energii potrzeb, które są dla mnie ważne, możemy się przez chwilę zastanowić, czy jest konkretne działanie, które chcemy teraz podjąć. To może być coś, co sami jesteśmy w stanie zrobić, albo coś, o co chcemy poprosić innych ludzi, choćby np. chwila rozmowy, masaż, przytulenie się. Warto zwrócić uwagę, czy to, co chcę zrobić jest konkretne, mierzalne, sprawdzalne, namacalne. Jeśli takie będzie – łatwiej będzie nam zrealizować to działanie i poprzez nie wesprzeć odczuwanie ważnych dla nas potrzeb.

* * *

Drugi element praktyki wcale nie będzie łatwiejszy – bo oba idą w poprzek naszym nawykom i narracji, którą słychać w mediach oraz tendencji naszego mózgu, że łatwiej nam się skupiać na negatywnych informacjach, niż dostrzegać pozytywne momenty życia. W tej praktyce nie chodzi o to, by zaprzeczać temu, co jest teraz negatywne. Chodzi bardziej o to, by dostrzec, że to pozytywne też już jest, istnieje w moim życiu. I co więcej – nieraz może się okazać, że tego pozytywnego jest dużo, dużo więcej, niż wydaje się to w pierwszej chwili. To naturalne, nasz mózg tak nauczył się postrzegać rzeczywistość, by nas chronić przed zagrożeniem. Na szczęście mózg jest neuroplastyczny – co oznacza, że możemy nauczyć go postrzegać świat nieco bardziej realistycznie.

Zasadniczo bezpieczni

Rick Hanson twórca pozytywnej neuroplastyczności zachęca, by przyglądać się, jak tu i teraz (nie jak było czy jak myślałam, że będzie, lecz w danej chwili) nasze potrzeby ZASADNICZO są zaspokojone? I kluczem jest słowo ZASADNICZO! Bo zasadniczo nie znaczy, że całkowicie, że już zawsze – oznacza, że w danym momencie na tyle i to wystarczy.

Tu i teraz jestem ZASADNICZO BEZPIECZNA. Mogę wziąć kolejny wdech i wydech, mam dostęp do wody do jedzenia, dach nad głową i kontakt z bliskimi. ZASADNICZO mam potrzebę bezpieczeństwa, więzi i satysfakcji zaspokojoną i jednocześnie oczywiście mam świadomość zagrożeń i wyzwań, które są dookoła.

Lecz co ciekawe, jak skupię się na tych małych momentach dobra w moim życiu, dam im uwagę, **to lepiej poradzę sobie z wyzwaniami**, bo i mój układ odpornościowy będzie silniejszy, a może pojawią mi się nowe pomysły rozwiązań?

Co więc znaczy widzieć małe momenty dobra? Mogę się ucieszyć, że mogę sobie zrobić herbatę i jestem bezpieczna? Mogę się ucieszyć, że mogę zadzwonić do rodziców i mieć mikro-poczucie więzi? Mogę zauważyć, że wymyśliłam, o co jeszcze teraz warto zadbać i mieć poczucie wpływu i satysfakcji z życia? Te mikro-momenta dobra w naszym życiu budują nasze wewnętrzne zasoby do radzenia sobie z wyzwaniami.

A nawykowo my ich nie zauważamy. Pierwsze skrzypce wiedzie widzenie tego, co nie działa, nakręcanie się na tego, czego nie ma i kręcenie w głowie filmów, jak to będzie – a to zabiera nam możliwość bycia tu i teraz ze sobą z uważności na ciało i dostrzeganie mikro-momentów dobra w naszym życiu.

Tak więc mając w pełni świadomość wyzwań i wielu niewiadomych, przed którymi stoimy tam gdzie to możliwe zadbajmy o siebie i swoje zasoby, a wtedy może nam być odrobinę łatwiej poradzić sobie z wyzwaniami.

Na czas pandemii nasze kursy online na temat NVC, emocji, budowania relacji – będą dostępne w niższej cenie, sprawdź na nvclab.pl

NVC Lab.pl