

Kazimiera Sokołowska

LEK

jak ostatecznie
uwolnić się od niego

Samodzielne techniki
eliminowania
niepokoju i depresji


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Kazimiera Sokołowska

LEK

jak ostatecznie
uwolnić się od niego

Samodzielne techniki
eliminowania niepokoju i depresji

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-7377-978-5

Copyright © Kazimiera Sokołowska

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI



Wstęp	9
Interpretacja określenia nerwicy	13
Życie z zaburzeniami lękowymi	17
Źródła lęku	21
Motywacja do pracy nad sobą	27
METODY KONWENCJONALNE	31
Akceptacja lęku. Lęk jest twoim obrońcą	73
Powtarzanie czynności	87
Ciało fizyczne i psychika	95
Emocje	101
Teoria poparta praktyką	113
Stanie w miejscu	129

Nie rób z siebie ofiary	139
Paradoks życia	141
Wybaczenie	145
Azyl w domu	149
Lęk racjonalny i lęk irracjonalny	159
Wewnętrzne dziecko	165
Afirmacje	179
METODY NIEKONWENCJONALNE	187
Stosunki międzyludzkie, a twoje spostrzeżenia	193
Odpuść, poddaj się	201
Poddaj się i zaufaj	207
Twój dar	215
Budowanie poczucia bezpieczeństwa w oparciu o wewnętrzną mądrość – intuicja	227
Zakończenie	251

Nieważne, ile zła przeżyłaś w życiu.
Ważne, ile zła zakodowało się w podświadomości.

WSTĘP



Po wielu latach zmagania się z zaburzeniami lękowymi, nie znalazłam panaceum na lęk. Szukałam wszelkich możliwych rozwiązań. Muszę zaznaczyć, że szukałam kilkanaście lat.

Wyjście poza ramy społeczeństwa, pozwoliło mi szukać pomocy tam, gdzie umysł ludzki nie sięga.

Dopiero nawiązanie kontaktu z wewnętrzną mądrością położyło kres moim obawom i lękom.

W książce napisałam o leczeniu zaburzeń lękowych metodami konwencjonalnymi i niekonwencjonalnymi, które podczas pracy nad sobą uzupełniają się.

Jestem zmuszona zaznaczyć, że nie dotarłabym do metod niekonwencjonalnych, gdybym nie pracowała nad sobą metodami konwencjonalnymi. Abyś mnie zrozumiała, ujęmę to w metaforyczny sposób. Metody konwencjonalne to nauka pływania w basenie. Metody niekonwencjonalne to wypłynięcie na ocean. Owe metody się zazębiają, aby wypłynąć na szeroką wodę, najpierw powinnaś się nauczyć pływać.

Nie ukrywam, że metody niekonwencjonalne to sposób na zaszczerpienie w sobie naturalnego poczucia bezpieczeństwa i wyeliminowania kontroli.

Metodami konwencjonalnymi można sztucznie wprowadzić w podświadomość poczucie bezpieczeństwa.

Różnica polega na tym, że sztuczne poczucie bezpieczeństwa podczas gorszego samopoczucia pryska jak mydlana bańka na wodzie.

Wprowadzone poczucie bezpieczeństwa metodą niekonwencjonalną jest trwałe.

Gdy czujesz się bezpiecznie, kontrolowanie siebie i otoczenia znika.

Dwa lata temu byłam na spotkaniu terapeutów z osobami chorymi na zaburzenia lękowe. Wykład był bardzo ciekawy, padało dużo pytań i odpowiedzi.

Moją uwagę przykuło stwierdzenie terapeuty, które było podsumowaniem spotkania. „Gdybyście wiedzieli, że wam nic złego się nie stanie, to nie mielibyście zaburzeń lękowych”.

Chciałam po usłyszeniu owego zdania, wstać z krzesła i podejść do terapeuty, aby powiedzieć, że mamy w sobie wewnętrzną siłę, która powie, że nic nam się złego nie stanie i zapewni poczucie bezpieczeństwa.

To poczucie bezpieczeństwa będzie pochodziło od mądrości wewnętrznej, która jest w każdym z nas.

Człowiek jest omylny, siła wewnętrzna nigdy się nie myli.
Moc działania mądrości wewnętrznej na podświadomość jest nieporównywalnie silniejsza od logicznego umysłu.

◇ LĘK - JAK OSTATECZNIE SIĘ OD NIEGO UWOLNIĆ ◇

INTERPRETACJA OKREŚLENIA NERWICY



Nerwica to choroba myśli. Zinterpretuję to dokładniej: nerwica to choroba myśli i emocji, z którymi chory się utożsamia.

Aby pokusić się o określenie siły zaburzeń lękowych na twój umysł i organizm, wyznaczyłam dwa poziomy.

Gdy w głowie pojawią się negatywne myśli podszyte strachem, a ty potrafisz zapanować nad emocjami, to jeszcze nie jest z tobą tak źle.

Gorzej, gdy utożsamisz się z negatywną myślą do tego stopnia, że wpadasz w panikę i reagujesz ucieczką.

Muszę w tym miejscu zaznaczyć dobitnie, że nie ma możliwości ucieczki od siebie. Wszędzie gdziekolwiek uciekniesz, zawsze zabierzesz siebie z całym ekwipunkiem, z myślami i emocjami.

Takie podejście do problemu nie rozwiąże zaburzeń lękowych. Będzie tylko pogłębiało stan choroby, bo lęk kojarzy się z czymś, nad czym nie potrafisz zapanować. Takim postępowaniem utwierdzisz się w przekonaniu, że lęk rządzi twoim życiem, a ty z pokorą mu się poddajesz. Jest silniejszy od ciebie, bo mu na to pozwoliłaś. (W tym momencie nie użalaj się nad sobą i nie twierdź, że twoje lęki są silniejsze niż u innych. Też tak myślałam w początkowych fazach choroby i robiłam z siebie ofiarę zamiast rozwiązywać problem).

Powinnaś na samym początku choroby odrzucić myśli, które inspirują cię do ucieczki przed lękiem.

Zdrowy psychicznie człowiek jest zrównoważony emocjonalnie. W jego umyśle pojawiają się pozytywne i negatywne myśli. Codziennie przez głowę przechodzi tysiące myśli o różnym zabarwieniu emocjonalnym. Gdy się z kimś pokłóci, jego myśli skierowane są na międleniu jednego i tego samego zagadnienia. Pojawiają się też emocje złości, gniewu. Analizuje słowa, wyciąga wnioski, układa ripostę. Gdy emocje opadną, w jego głowie pojawiają się myśli związane z dniem obecnym, bądź wybiegają w przyszłość czy

wspominają przeszłość. **Utrzymuje się balans myślowy, który można porównać do szalek wagi, utrzymujących się mniej więcej na równym poziomie.**

Człowiek z nerwicą lękową jest nie zrównoważony emocjonalnie. Zdecydowana większość myśli jest podszyta obawą, niepokojem czy lękiem. Taki człowiek często utożsamia się z negatywnymi myślami, które wywołują nieprzyjemne emocje, a te z kolei – niechciane reakcje ciała fizycznego. Codziennie wybiega myślami w przyszłość, zadając pytania, które napędzają strach i podsycają lęk: „Czy stanie mi się coś złego? Czy zemdleję? Czy upadnę? Czy dopadnie mnie udar?”. Wyczekuje w każdej chwili zagrożenia.

Jego myśli porównam do przejścia pod wiaduktem. Każdy kolejny krok na przód wiąże się z obawą i lękiem, czy akurat w tej chwili wiadukt się nie zawali.

Tak kontroluje siebie i otoczenie, że negatywne emocje sięgają zenitu, ciało fizyczne odmawia posłuszeństwa, a w głowie myśl woła: „Zawracaj, ratuj się ucieczką”.

Myślę, że uświadomiłam ci, na czym polega istota choroby zwanej zaburzeniami lękowymi. Jeszcze raz powtórzę, jest to choroba myśli.

◇ LĘK - JAK OSTATECZNIE SIĘ OD NIEGO UWOLNIĆ ◇

ŻYCIE Z ZABURZENIAMI LĘKOWYMI



To był koszmar. Bałam się dosłownie wszystkiego. Byłam zmęczona i wyczerpana tą nerwową sytuacją. Nie mogłam ze sobą wytrzymać. Bałam się samego lęku i oczekiwania na następny lęk. Zapowiedzią lęku był niepokój, trzęsło mnie, a jednocześnie odczuwałam słabość. Drżały mi ręce i kolana, przed oczami miałam rozmazujący się jak za mgłą obraz, który na krótko wyłączał się i następowała kilkusekundowa ciemność. Serce biło jak oszalałe, brakowało mi powietrza. Grunt pod stopami stawał się grząski. Reakcje nerwowe następowały jedna po drugiej. Moje ruchy były nieskoordynowane, wpadałam w panikę. Myślałam, że mnie rozerwie, że nie wytrzymam dłużej we własnej skórze. Byłam przekonana, że umieram. W owej tragicznej dla mnie

chwili ratowałam się ucieczką, w zaciszne miejsce, w którym nie mogła mnie dostrzec żadna para oczu.

Po kilkunastu minutach dochodziłam do siebie. Moja cera odzyskiwała naturalny różowy kolor. Oddech się wyrównywał. A puls wracał do normy. Wszystko wracało do pozornego spokoju. Boże, jakże bałam się tego stanu. Moje ciało drżało nadal, drętwiały mi górne i dolne kończyny. W głowie rodziły się różne pytania, które pozostawały bez odpowiedzi. Co ze mną będzie? U kogo mam szukać pomocy? Czy nauczę się żyć z lękiem? Czy dam sobie z nim radę w codziennym życiu? Ogarnął mnie przejmujący smutek. Zastanawiałam się nad sensem istnienia. Znowu zaczęłam zadawać sobie pytanie: Dlaczego akurat mnie spotkała taka choroba? Rozczulaniu nad sobą i pretensjom do losu nie było końca.

Okrucieństwo nerwicy polegało nie tylko na tragedii wewnętrznej chorego, ale także na ukrywaniu cierpienia przed ludźmi.

Zapisałam się na terapię, która trwała trzy miesiące. Tutaj spotkałam ludzi o takich samych bądź podobnych problemach zdrowotnych jak moje. Tu nie czułam się wyobcowana, nie musiałam ukrywać swoich reakcji na lęk. Podczas zajęć grupowych odgrywaliśmy różne scenki z życia osobistego, w zależności od potrzeb uczestników. To wtedy nastąpił przełom w moim nastawieniu uczuciowym do najbliższych. Dowiedziałam się, skąd biorą się moje lęki, cierpienia psychiczne, zniekształcone, pełne obaw wyobrażenia o świecie i otaczających mnie ludzi.

Byłam rozbita, w głowie szalała burza myśli: „Jak mogę zaufać obcym ludziom, skoro zastałam odrzucona, oszukana

i pozbawiona miłości przez najbliższych”. Zaczęłam się obwiniać, że tak długo zachowywałam bierną i uległą postawę wobec krzywd psychicznych, które godziły w moją psychikę, aż stałam się kaleką. Dostałam potężne razy ze wszystkich stron. Jak zatrute jadem strzały celnie godziły w moją psychikę. Smutek i lęk coraz bardziej osaczały mnie swoimi szponami. Wtedy dotknęłam dna psychicznego.

Moje zachowanie zmieniało się diametralnie z dnia na dzień. Z ruchliwej, pełnej energii zaradnej osoby stawałam się smutną, pasywną, przestraszoną istotą. Często podczas napadu lęku, z trudem łąpałam powietrze. Miałam wrażenie, że podłoga się zapada, a ściany zbliżają się do siebie. Zdesperowana i wystraszona, patrzyłam na telefon, w głowie kołatała się myśl: „Zadzwoń po pogotowie czy przeczekać atak paniki”. W takich momentach modliłam się, prosząc Stwórcę o wyciszenie umysłu. Czułam się pokrzywdzona przez los i przesiąknięta żalem. Desperacko szukałam pomocy. Nawet do głowy mi nie przyszło, aby pracować nad sobą. Byłam przekonana, że ktoś mnie wyleczy z zaburzeń lękowych.

Odsunęłam się od bliskich, odsunęłam się od społeczeństwa. Stałam się samotnicą. Gdybym miała zilustrować mój stan psychiczny i fizyczny na różnych etapach życia, namalowałabym dwie rośliny. Ta przed chorobą byłaby piękna, z rozłożystymi, zielonymi gałązkami i nieśmiałymi kwiatkami poszukującymi słońca, a ta z czasów nerwicy, bezlistna i zwiędła, uginałaby się bezwładnie i dotykała obumarłym kwiatem ziemi. Tak samo zdrowy człowiek zmienia się drastycznie podczas nerwicy. Uśmiech zostaje zastąpiony ukrytym w oczach smutkiem, optymizm wypierają myśli pełne

obaw i pesymizmu. Moja dusza była zdeptana i rozdarta, ponieważ uświadomiłam sobie istotę cierpienia, które zadane w dzieciństwie, teraz zaowocowało w pełnym tego słowa brzmieniu. Wiem jedno: drugiego życia już nie dostanę, dlatego chcę godnie i w poczuciu ochrony, przeżyć te lata, które mi pozostały. Postanowiłam pracować nad sobą, aby pozbyć się zaburzeń lękowych.

ŹRÓDŁA LĘKU



Dziecko zostało brutalnie okradzione z dzieciństwa. Jego psychika nie nadążyła w pewnym okresie rozwoju psychicznego za faktycznym odbiorem otaczającej je rzeczywistości. W tym okresie życia w podświadomości dziecka, kodowały się cudze poglądy, ocena własnej postawy i prawa rządzące otaczającym go światem.

Nikt temu niewinnemu dziecku nie pomógł przejść przez traumatyczne wydarzenia, nie potraktował je jak dorosłego osobnika. Potraktował jak ofiarę, która nie mając wyboru, była skazana na wychowanie w takim, a nie innym otoczeniu.

Przykład.

Przerażona matka, wyczekując na pijanego męża powtarzała dziecku: „Ciekawe co dzisiaj się stanie. Tyle godzin czekamy, a on nie wraca. Czy dzisiaj będziemy musieli uciekać przed pijakiem z domu? Przygotuj się, bo może być różnie,

nie wiadomo co ojcu przyjdzie do głowy. Pamiętasz jak nas pobił ostatnim razem”.

Co takie bezbronne dziecko myśli?: „Muszę czekać na ojca i być w gotowości. Muszę obronić matkę. Muszę być dzielna. Muszę być przygotowana na ucieczkę”.

Co w podświadomości dziecka się koduje?

„Świat jest okrutny. Nie mogę liczyć na pomoc bliskich. Muszę być silna. Nie mogę nikogo zawieść. Muszę kontrolować każdy ruch, aby być w gotowości do działania. Co się ze mną stanie, jak okażę słabość?. Życie jest ciężkie i przerażające. Czy ja sprostam wyzwaniom?”.

To dziecko, zamiast się bawić z rówieśnikami, jest narażone na udział w wydarzeniach dla niego niezrozumiałych. Nie ma oparcia w bliskich, nikt nie tłumaczy mu w sposób zrozumiały, co dzieje się w jego otoczeniu. Jest pozostawione sobie samemu. Jego podświadomość w tym okresie wchłania jak gąbka wszelkie przekazy i związane z nimi obrazy bez filtra. Dziecko widzi sytuacje w czarno-białych kolorach, nie zauważa szarości. Koduje na twardym dysku, którego zapis staje się wskazówką i przewodnią myślą w przyszłym, dorosłym życiu.

Nadal dziwisz się, skąd masz irracjonalny lęk?

Nadal jesteś zaskoczona: czarnowidztwem, złowrogą myślą, która podąża za emocją, w otoczeniu ludzi czujesz się źle, boisz się, że zawiedziesz innych, nie panujesz nad emocjami, kontrolujesz siebie i otoczenie.

Gdy takie sytuacje powtarzają się nagminnie, to biedne dziecko będzie w przyszłości skupiało uwagę na sobie, będzie kontrolowało siebie i otaczających go ludzi, bo nie ma poczucia bezpieczeństwa. Będzie brało wszystko do siebie.

Nazbierało się tego dużo, a podałam tylko przykład wycekiwania na przyście do domu ojca alkoholika. Zapewne w takiej rodzinie przeżyłaś nieporównywalnie więcej traumatycznych wydarzeń.

Przykład:

Matka często wymierzała kary cielesne, okładając cię rękami po twarzy czy plecach. Byłaś zastraszana, słyszałaś obelgi i oskarżenia pod swoim adresem. Bardzo się bałaś jako dziecko tych wymierzanych kar.

W pamięci, wzrokowo, mogłaś zatrzymać obraz rąk matki. Teraz np. stojąc przy kasie w sklepie, możesz odczuwać zniecierpliwienie, obawy czy lęki, patrząc na ręce kasjerki.

Następny przykład karygodnego wychowania dziecka.

Matka kontrolowała cię, narzucała swoją wolę, system wychowawczy opierała na bazie rozkazu i wykonania. Nie wchodził w rachubę żaden sprzeciw z twojej strony. Planowała ci dzień według własnych upodobań, nie zwracając uwagi na twoje potrzeby czy zainteresowania. Działałaś na rozkaz jak w wojsku. Narzucano ci dosłownie wszystko.

Wiesz, czym taki system wychowawczy może owocować w przyszłości? Możesz mieć lęk przed narzucaniem czy oszczaniem, który wiąże się z ograniczeniami z dalekiej przeszłości. Jest to bardzo uciążliwy lęk, ponieważ ma wpływ na wszelkie twoje poczynania w różnych dziedzinach życiowych. Możesz bać się nawet zjawisk przyrody. Mgła może wywoływać lęk, bo skojarzy ci się z brakiem swobodnego poruszania się. Nawet krajobraz może wywołać lęk i panikę. Przebywanie na wybrzeżu morskim, wywoła lęk, bo nie masz możliwości poruszania się w kierunku morza. Wysoka skała na szlaku górskim również może przywołać w pod-

świadomości ograniczenie możliwości swobodnego poruszania się w zamierzonym kierunku.

Gdy przebywasz wśród ludzi w codziennym życiu, spiętrzają się skojarzenia o braku wolności i osaczeniu, które wywołują niepokój, obawy, lęki i panikę. Boisz się zamkniętych pomieszczeń, które kojarzą się z brakiem wolności.

Stoisz w sklepie w kolejce, a do głowy dobija się myśl: „Muszę stać cierpliwie”. Słowo *musisz* kojarzysz z rozkazem, który masz wykonać bez możliwości sprzeciwu. Zaczynasz się bać, bo utożsamiasz się z myślą. Negatywne emocje wywołują nieміłe fizyczne objawy, nad którymi trudno ci zapanować.

Jedziesz pociągiem czy środkiem lokomocji miejskiej.

Pojazd nie zatrzymuje się na twoje polecenie, masz narzucone z góry miejsca, na których są wyznaczone postoje.

Co dzieje się z tobą w takiej sytuacji?

Wpadasz w panikę, obezwładnia cię niemoc.

Masz iść do pracy. Na samą myśl o tym, że musisz wytrzymać w owym miejscu kilka godzin, robi ci się słabo. Boisz się, że nie dasz rady. Ogarnia cię zniecierpliwienie, obawa i lęk.

Spotykasz znajomego, który opowiada historię, a ty skupiłaś się na swoich objawach fizycznych, bo w głowie dominuje myśl: „Czy dam radę go wysłuchać?”. Zniecierpliwienie i obawy uniemożliwiają swobodny kontakt.

Zaprosiłaś do domu gości na umówioną godzinę. Myśli w głowie podsycają obawy: „Muszę czekać na znajomych. Czy dam radę towarzyszyć gościom?”. Silny niepokój często doprowadza do lęku.

Źródłem lęku mogą być słowa często powtarzane przez rodzica. Pamiętam słowa księdza podczas kazania, które

głęboko zapadły mi w pamięci: „A słowo ciałem się stało i mieszkało między nami”.

Przeczytaj historię mojej przyjaciółki.

„Zaczęłam zadawać sobie pytania i automatycznie na nie odpowiadać. Czego ja się tak panicznie boję? Boję się, że nie poradzę sobie w życiu.

Z czym sobie nie poradzisz? Nie dam rady zrobić zakupów w sklepie, nie poradzę sobie wśród tłumu ludzi, nie dam rady pojechać na wczasy nad morze, nie dam rady nauczyć się jeździć samochodem itd. Boję się nowych wyzwań, bo nie podołam z ich wykonaniem. Boję się iść do pracy, bo nie wytrzymam tam tyle godzin”.

Nadal drażyłam temat. Przypomniałam sobie, kiedy odczułam pierwszy lęk. Dlaczego akurat po śmierci matki zaczęłam się bać? W uszach dźwięczały słowa, które słyszałam niemal każdego dnia. „Nie dasz sobie rady beze mnie. Jesteś do niczego. Niczego nie potrafisz zrobić sama. Wszystko robisz źle. Zginiesz, gdy mnie zabraknie”.

Doszłam do sedna mojego problemu.

Uwierzyłam w słowa matki, które zostały zapisane w mojej podświadomości. Kieruję się tymi stwierdzeniami w życiu dorosłym.

Przed śmiercią matki, byłam zaradną osobą, wspaniale radziłam sobie z problemami w życiu codziennym. Po jej śmierci zawałił się mój świat. Spełniły się jej złowieszcze słowa: „Nie dasz sobie rady w życiu beze mnie”. I nie dałam. Z dnia na dzień, zmieniałam się diametralnie. Praca, którą bardzo kochałam, stała się moim utrapieniem. Codziennie przeżywałam koszmar. Bałam się wychodzić z domu”.