

NA LUZIE

JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM
I NIE ZAMARTWIAĆ SIĘ NA ZAPAS



DR BRIAN KING

MARGINESY

The Art of Taking It Easy

Copyright © 2019, Dr. Brian King

Copyright © for the translation by Aga Zano

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Marginesy,
Warszawa 2021

Dla Alyssy

*Wiem, że nie uchronię Cię przed całym złem tego świata,
ale na pewno mogę Cię nauczyć, jak radzić sobie z przeszkodami,
które życie postawi na Twojej drodze*

Spis treści

Czy jesteś szczęśliwa? Czy jesteś szczęśliwy?	9
1. O niedźwiedziach i korkach drogowych	23
Co się dzieje w naszej głowie, kiedy się stresujemy?	31
Co się dzieje z naszym ciałem, gdy doświadczamy stresu?	58
Stres a negatywne emocje	67
2. Podejmowanie decyzji pod ostrzałem	77
Nigdy nie jest za późno na zmianę	85
Jak się wdrapać na schodek	89
3. Cele i plany	97
Jak czuć się pewnie, nawet kiedy tracisz grunt pod nogami	104
Nauka na błędach (i na niefortunnej serii włamań)	119
4. Wywiad z prawdziwym amerykańskim twardzielem	129
5. O podejmowaniu decyzji	141
Jak dotrzeć na siłownię po drugiej stronie ulicy	144

6. Trzy dni w Xpujil (opowieść Jona)	155
7. Gry, łamigłówki i ataki niedźwiedzi	167
Rozwijanie wytrzymałości u dzieci	175
8. Praktykowanie pozytywnego myślenia	193
Śmieć się z tego	215
Nie jedz trujących jagód	224
9. Kiedy wszystko nas przerasta i wykańcza	233
Pieniądze szczęścia nie dają	238
Największa ironia mojego obecnego życia	248
10. Stawianie czoła wyzwaniom	261
Rzeźbienie karuzeli	268
Posłowie. W pogoni za szczęściem	275
Podziękowania	277

Czy jesteś szczęśliwa?

Czy jesteś szczęśliwy?

Mam nadzieję, że tak. Naprawdę. Nie mówię tego tylko po to, żeby przeciągnąć cię na swoją stronę. Szczęście innych ludzi zawsze było dla mnie czymś bardzo ważnym.

Komicy często zaczynają żart od słów: „A teraz opowiem wam coś o sobie”. Pozwólcie zatem, że najpierw się przedstawię. Jak głosi okładka, nazywam się doktor Brian King, ale z tytułu zawodowego korzystam właściwie tylko na scenie. Nie przepadam za formalnościami, więc prawie wszyscy mówią mi Brian. Poza tym zawsze czułem się odrobinę niezręcznie, mówiąc o sobie „dr King” – jeden taki już był, więc mam wrażenie, że trochę mi nie wypada*.

Jako wykładowca i doktor psychologii zjeździłem kraj wzdłuż i wszerz, od niemal dekady ucząc ludzi o szczęściu, dobroczynnym działaniu humoru i sposobach zarządzania stresem. Te zagadnienia są ze sobą silnie związane: zarządzanie stresem to klucz do szczęścia, a humor pomaga w jednym i drugim. Sporą część życia poświęciłem na uczenie innych, jak radzić sobie z napięciami i prowadzić szczęśliwsze życie.

* Jeśli nie załapaliście, o kogo chodzi, to chyba najwyższa pora się trochę doksztacić!

Występuję też jako komik – praktykuję więc formę sztuki służącą wyłącznie dawaniu radości. Komicy wiecznie dają ciała w tej kwestii, ale przynajmniej się starają.

Kiedy okazało się, że mam talent do przedstawiania informacji naukowych w zabawny sposób, postanowiłem zbudować na tym karierę. Właśnie ta umiejętność pomogła mi osiągnąć sukces w roli mówcy i autora książek. W 2016 roku napisałem *The Laughing Cure* [Lecząc śmiechem], tytuł poświęcony w całości fizycznym i emocjonalnym korzyściom, jakie daje humor i śmiech. Publikacja spotkała się z życzliwym przyjęciem i, jak słyszałem, pomogła przynajmniej kilku osobom znaleźć odrobinę więcej radości w życiu.

Oczywiście wiem, że były rzeczy, które mogłem zrobić inaczej, ale zawsze leżało mi na sercu szczęście innych ludzi. W liceum uczestniczyłem w programie doradztwa rówieśniczego opartego na założeniu, że młoda osoba chętniej zwierzy się ze swoich problemów innym uczniom niż dorosłym, występującym jako autorytety*. Na studiach byłem wolontariuszem w stowarzyszeniu pomagającym zrzeszać i szkolić kolejne pokolenie takich mentorów. Poświęcałem też czas na działanie w kilku organizacjach charytatywnych i pracowałem w domu opieki dla dzieci z problemami emocjonalnymi. Gdy zostałem mówcą publicznym, uznałem to za doskonałą szansę na zajęcie się czymś, co interesowało mnie od zawsze.

* Doradztwo rówieśnicze to wspaniała idea i cenne doświadczenie. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, zajrzyj na stronę palusa.org.

Owszem, interesuje mnie twoje szczęście.

Domyślam się, że skoro ta książka trafiła w twoje ręce, to niewykluczone, że trudno ci znaleźć w życiu radość. Może zmagasz się z jakąś trudną sytuacją, cierpisz na depresję lub stany lękowe. To w końcu najpowszechniejsze zaburzenia psychiczne*. Może szukasz odpowiedzi na dręczące cię pytania albo masz nadzieję, że ukryłem między stronami jakiś magiczny klucz do rozwiązania nurtujących cię problemów. Jeśli tak właśnie jest, to nie chcę zniechęcać cię do dalszego czytania, ale obawiam się, że ta pozycja nie zawiera wszystkich odpowiedzi. (Chyba że potrzebujesz numeru telefonu. W takim razie mam książkę w sam raz dla ciebie. Pod warunkiem że nadal tkwisz w 1997 roku).

Żaden poradnik nie zastąpi profesjonalnej pomocy, ale być może znajdziesz jakąś wartość w radach i doświadczeniach, jakimi chciałbym się z tobą podzielić.

Muszę jednak na wstępie zaznaczyć, że nikt nie jest szczęśliwy przez cały czas. Co więcej, ciągła radość sugeruje zaburzenia psychiczne**. Osoby zdrowe przeżywają wahania nastrojów. Raz bywa lepiej, raz gorzej, a wszystkie te uczucia składają się na ogólny poziom afektu, czyli ekspresji emocji, którym możemy opisać nasz przeciętny stan. Jeśli wyciągnęlibyśmy średnią ze wszystkich dobrych i złych chwil,

* Zaburzenia lękowe to najpowszechniejsza forma choroby psychicznej w Stanach Zjednoczonych, dotykająca około czterdziestu milionów osób po osiemnastym roku życia – to aż osiemnaście procent całego społeczeństwa (źródło: Narodowy Instytut Zdrowia Psychicznego, bit.ly/2ORXgEP).

** Syndrom Angelmana.

znaleźlibyśmy coś w rodzaju emocjonalnej równowagi*. Jak każda inna cecha, ta też różni się w zależności od osoby. Niektórzy z nas są naturalnie radosni i żyją na ogólnie wysokim poziomie afektu, inni zaś o wiele częściej zmagają się z obniżonym nastrojem, ale większość plasuje się gdzieś pośrodku: na poziomie szczęścia, który mój tata opisałby słowami: „Nie mam na co narzekać”.

Kiedy przedstawiam się słuchaczom na wykładach i seminariach, często zaczynam od stwierdzenia, że jestem dość szczęśliwy, i nie kłamię. Na pewno nie mogę się uznać za najszczęśliwszą osobę, jaką w życiu spotkałem, ale wciąż wybijam się ponad przeciętną. Wiem, jak podchodzić do życia na luzie. Na okładce swojej poprzedniej książki umieściłem rekomendację autorstwa mojego brata Jona: „Brian nie był podatny na stres, odkąd go poznałem, a miał wtedy pięć lat. Wydaje mi się, że już w najmłodszych latach rozumiał, jak sobie z nim radzić i żyć na własnych warunkach”. Zasadniczo żyję dość spokojnie, dzięki czemu doświadczam więcej emocjonalnych wzlotów niż upadków. To nie znaczy, że nie mam na koncie różnych przeciwności losu; wręcz przeciwnie. Złe rzeczy dzieją się bez przerwy, ale to, jak będzie wyglądać nasze życie, zależy od sposobu radzenia sobie z takimi sytuacjami.

Dziedzina psychologii pozytywnej wciąż się rozrasta; prowadzone są liczne badania nad czynnikami, które pomagają ludziom osiągać szczęście, i nad tym, co sprawia, że niektórzy

* Więcej wartościowych informacji o współczesnych badaniach i teorii szczęścia znajdziesz w książce Sonji Lyubomirsky *Wybierz szczęście*, przeł. Tomasz Rzychoń, Warszawa 2004.

z nas radzą sobie ze stresem lepiej niż inni. Badaczom udało się zidentyfikować pewne cechy i zachowania, a ja jakimś cudem zdołałem dorosnąć z porządnym zestawem umiejętności pozwalających osiągnąć wysoki poziom szczęścia. Innymi słowy, nie tylko gadam, ale też działam. Właśnie dlatego staram się podawać przykłady z własnego życia, kiedy to możliwe (a czasami po prostu zmyślam; w końcu jestem komikiem). Doktorat z psychologii też pomaga, ale zdradzę wam tajemnicę poliszynela: nie wszyscy psychologowie są pozytywnie nastawieni do świata. Sporo z nich również cierpi na depresję.

Pewnie zaczynasz się już zastanawiać, dlaczego od dobrych kilku akapitów gadam o sobie. W tej książce podzielę się różnymi radami, które opieram nie tylko na wiedzy zdobytej podczas studiów psychologicznych, ale też na osobistych doświadczeniach. Poza tym uważam, że to ważne, by wiedzieć, kim jest osoba, która instruuje cię, co robić ze swoim życiem. Jak to mówią: zawsze sprawdzaj, skąd czerpiesz informacje. Gdyby tylko użytkownicy Facebooka kierowali się tą zasadą przed wrzuceniem politycznego mema... No cóż, taka już ludzka natura.

Jeszcze jedna rzecz o mnie i jedziemy dalej. Pewnego dnia po wykładzie o szczęściu podszedł do mnie jeden ze słuchaczy i zapytał: „Czyli znalazł pan szczęście... A jest pan żonaty?“, na co odparłem: „Oczywiście, że nie. Powiedziałem przecież, że jestem szczęśliwy”.

Wielokrotnie spotykałem się z sugestiami, że moje szczęście i widocznie bezstresowe życie opiera się na tym,

że jestem bezdzietnym kawalerem. Owszem, bardzo mi się podobało życie w pojedynkę, bez odpowiedzialności za kogokolwiek innego, ale istnieje wiele badań sugerujących, że ludzie w małżeństwach są szczęśliwsi niż single*, podobnie rodzice są bardziej zadowoleni z życia niż osoby bezdzietne** (przypominam, że to wszystko uogólnienia). Badacze wskazują też, że jednym z podstawowych czynników odpowiadających za szczęście jest poczucie celu w życiu***. Na przykład podróżowanie po kraju i pomaganie ludziom może wyposażać człowieka w porządną dawkę sensu życia, i rzeczywiście tak jest. Ale wiecie, co również nieźle działa? Bycie dla kogoś dobrym partnerem. Albo zaangażowanym rodzicem.

Moje życie zmieniło się diametralnie po opublikowaniu ostatniej książki. Kiedy ją pisałem, zacząłem spotykać się z moją obecną partnerką. Sarah pracowała w Kolorado przez całe lato, a ja siedziałem w Los Angeles i próbowałem zdobyć sławę. Pomimo odległości połączyła nas więc tak mocna, że postanowiliśmy zrobić wielki krok: sprzedać większość swoich rzeczy, pozbyć się domów i podróżować razem po świecie jak para nomadów. No wiecie, wszyscy tak robią,

* Linda Waite, Maggie Gallagher, *The Case for Marriage: Why Married People are Happier, Healthier and Better Off Financially*, Broadway Books, Portland 2002.

** A w każdym razie ludzie z dziećmi, którzy są przy okazji w małżeństwie. Zob. Luis Angeles, *Children and Life Satisfaction*, „Journal of Happiness Studies” 11, nr 4 (2010), s. 523–538.

*** Rostyslaw W. Robak, Paul W. Griffin, *Purpose in Life: What is Its Relationship to Happiness, Depression, and Grieving?*, „North American Journal of Psychology” 2, nr 1 (2000), s. 113–119.

kiedy się zakochują. Półtora roku później dołączyła do nas nasza wspiana córka Alyssa. Jeszcze przez jakiś czas podróżowaliśmy, a potem zdecydowaliśmy, że wracamy do Kolorado, żebym mógł napisać tę książkę, którą trzymasz w rękach. Z partnerką i dzieckiem (ja piernicę, to jest rodzina!) moje życie zmieniło się nie do poznania.

W wieku czterdziestu pięciu lat zostałem tatą. Wiem, co sobie myślicie: „Dzieci mają dzieci! Ten człowiek jest za młody, żeby się rozmnażać!”. Nie, serio. Jestem ojcem, ale to Sarah odwalila prawie całą robotę. Czterdzieści pięć lat na karku i pierwszy raz przechodziłem ciążę. A właściwie to ona przechodziła, a ja tylko doprowadziłem do tej sytuacji.

Jestem starszym facetem, jak na młodego rodzica, ale nie aż takim starym. Pamiętam, jak któregoś razu byliśmy w Teksasie. Właśnie skończyłem wykład i stałem z Alyssą w ramionach, żegnając słuchaczy przy wyjściu. Sarah była niedaleko. Powiedziałem do wychodzącej uczestniczki, że mam ogromne szczęście, mogąc zabrać ze sobą córkę w podróż. Na co ona: „Tak, i pewnie jest pan zachwycony, że wnusia też wam towarzyszy”. Późne ojcostwo to nie przelewki, mówię wam.

Nigdy w życiu nie byłem tak zestresowany jak teraz, gdy zostałem tatą. Córka nie znosiła mnie przez pierwsze sześć miesięcy życia, bo bez względu na podejmowane wysiłki nie potrafiłem wyprodukować mleka i jej nakarmić. Gdy tylko zostawałem z nią w domu sam, czułem, że co chwilę sprawiam jej zawód. Ale poza tym, że czasami dziecko na mnie

wrzeszczy, to codziennie troszczę się o jego przyszłość, tak jak – mam nadzieję – wszyscy rodzice. Często dręczy mnie niepokój, czy zdołam ją utrzymać i czy dobrze się nią zajmuję. Teraz ma osiemnaście miesięcy i właśnie usiłuje odciągnąć mnie od komputera. Rodzicielstwo zazwyczaj wiąże się ze stresem, ale czy próbowaliście kiedyś napisać trzystustonicową książkę i jednocześnie opiekować się żądnym uwagi maluchem?

Poważnie, młoda szarpie mnie za rękaw, żeby zabrać ją na spacer. Alysso, skarbie, tatuś musi pisać. Właśnie się rozkręciłem i... No dobra, daj mi tylko dokończyć ten fragment... Okej, czyli jednak wychodzimy.

Owszem, dziecko siłą wywlekło mnie na dwór. Poszliśmy do parku przecnicę dalej i przynajmniej raz nie byłem najstarszym ojcem na placu zabaw, ale za to okazałem się najmniej wydziarany. (Denver to ciekawe miasto). Po powrocie do domu przygotowałem nam lunch. I pierwszy raz zrobiłem kanapkę z masłem orzechowym i dżemem jako tata. Ale ponieważ moje dziecko ma dopiero półtora roku, to sam ją zjadłem.

Nie musiałem się z wami dzielić szczegółami tej krótkiej przerwy. Mogłem po prostu odejść od klawiatury, wyjść na spacer, wrócić i zabrać się z powrotem do pisania, ale zamiast tego opowiedziałem całą historię, żeby przejść do następnej ważnej kwestii. Poza tym, że córka stanowi dla mnie nowe źródło stresu, jest również przyczynkiem do niewiarygodnego szczęścia dla mnie i Sarah. Przez całe życie słuchałem ludzi twierdzących, że dziecko wszystko zmienia. „Wiem, wiem – odpowiadałem. – Miałem kiedyś psa”.

Nie zdawałem sobie sprawy – chyba nikt tego nie wie zawczasu – jak niesamowicie satysfakcjonującym przedsięwzięciem jest reprodukcja. Za każdym razem, kiedy tylko patrzę córce w oczy, serce mi topnieje. Wszystko, co robi (poza płaczem), napełnia mnie radością. Dopiero co wyprowadziła mnie z pokoju, zmusiła do włożenia butów i wyjścia na dwór. Ciągnięcie mnie i Sarah za rękę jest dla Alyssy stosunkowo świeżym zachowaniem. W parku wypróbowała inne niż zwykle przyrządy, bawiła się z nieco starszymi dziećmi i poznała nowego kolegę. Potem zjadła kawałek kanapki na lunch i zasnęła mi w ramionach, więc piszę te słowa z maluchem na kolanach. Uwielbiam patrzeć, jak rośnie, uczy się i rozwija. Kiedy płacze, chcę zrobić wszystko, co w mojej mocy, żeby jej pomóc. A ponieważ wiem, że być może kiedyś to przeczyta, to na wypadek, gdyby w przyszłości słyszała ode mnie coś innego, chciałbym podkreślić, jak wielkim zaszczytem było dla mnie zmienianie jej pieluch (pamiętaj o tym, młoda, jak kiedyś będziesz musiała zmieniać moje). Nie miałem zielonego pojęcia, jak bardzo odmieni się moje życie. Przed pojawieniem się w nim dziecka nie przyszłoby mi do głowy dzielić się z kimkolwiek lizakiem.

Sarah i ja znamy mnóstwo rodziców, którzy trwają w ciągłym stresie. Od tych ze starszymi dziećmi ciągle słyszymy, jak trudny był dla nich ten okres życia pociechy. Ale wiecie co? Z wyjątkiem kilku rzadkich sytuacji nigdy nie znosiliśmy tego źle, a całe doświadczenie okazało się fenomenalne. Rodzicielstwo, jak każde inne życiowe zdarzenie, zależy od tego,

jak sobie z nim radzimy – i odpowiednio na nas wpływa. Przed Alyssą oboje byliśmy raczej pozytywnymi, odpornymi ludźmi, więc nic dziwnego, że wniosliśmy te cechy do kolejnego etapu życia. Jedno wiem na pewno: teraz słuchacze już nigdy nie zarzucą mi, że jestem taki szczęśliwy i wyluzowany, bo nie mam dzieci.

Ci z was, którzy czytali *The Laughing Cure* (jeśli nie mieliście okazji, to gorąco do tego zachęcam – cały dochód ze sprzedaży zostanie przeznaczony na utrzymanie mojej wspańskiej córeczki przy życiu), być może pamiętają, że śmiech i poczucie humoru pomagają nam znajdować w życiu radość. Posłużę się tu cytatem często przypisywanym Williamowi Jamesowi, ojcu amerykańskiej psychologii: „Nie śmiejemy się, bo jesteśmy szczęśliwi, lecz jesteśmy szczęśliwi, bo się śmiejemy”. Radość to wspaniała emocja, bez dwóch zdań o wiele lepsza niż każda alternatywa, ale stres wielu ludziom utrudnia jej doświadczanie. Gdybyśmy tylko zdołali jakoś opanować stres, moglibyśmy częściej odczuwać szczęście. Dobrze się składa, że śmiech i humor pomagają też obniżyć poziom stresu, a co za tym idzie, pozwalają człowiekowi być szczęśliwym*. Jako komik i ktoś, kto po prostu lubi się

* Opowiadałem o tym w *The Laughing Cure*, ale jeśli chcecie dowiedzieć się więcej, to warto zajrzeć do poniższych artykułów: Mary Payne Bennett, Cecile Lengacher, *Humor and Laughter May Influence Health: II. Complementary Therapies and Humor in a Clinical Population*, „Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine” 3, nr 2 (czerwiec 2006), s. 187–190. Lee S. Berk, Stanley A. Tan, Dottie Berk, *Cortisol and Catecholamine Stress Hormone Decrease is Associated with the Behavior of Perceptual Anticipation of Mirthful Laughter*, „The FASEB Journal” 22, nr 1, dodatek (marzec 2008), s. 946.11–946.11.

pośmiać, doceniam ten aspekt najbardziej ze wszystkich i chętnie wspominam o nim na wykładach.

W tej książce postanowiłem zająć się przede wszystkim zagadnieniem odporności na stres i zarządzaniem nim. Uwielbiam pomagać innym w odnajdywaniu szczęścia i uważam to za bardzo istotne zadanie, ale dobre zarządzanie stresem daje nam o wiele więcej niż tylko radość. Stres przyczynia się do ogromnego fizycznego i psychicznego cierpienia, więc zajęcie się tym problemem stanowi nasz obowiązek*. Gdybyśmy tylko zdołali przekonać ludzi, by skuteczniej radzili sobie ze stresem, moglibyśmy zredukować lub nawet zupełnie wyeliminować ogrom cierpienia z ich codzienności. Nie uważam tej książki za poradnik samopomocy, lecz raczej za zbiór praktycznych porad, jak obniżyć poziom stresu w swoim życiu – przedstawionych w, mam nadzieję, przystępny sposób. W dalszej części omówię problem stresu bardziej szczegółowo, by pomóc ci zrozumieć, dlaczego ma on taki wpływ na nasze życie. Odpowiem też na wiele najczęstszych pytań, jakie słyszę podczas wykładów, i rozwinę informacje o zarządzaniu stresem, które zawarłem w poprzedniej książce. Jak już wspominałem, ani ta, ani żadna inna książka nie zastąpi profesjonalnej terapii – proszę, nie zapominaj o tym i jeśli naprawdę cierpisz, zwróć się po pomoc do specjalisty. Stres jest istotnym czynnikiem rozwoju wielu chorób i zaburzeń

* Stres przyczynia się między innymi do stanów lękowych, chronicznych bólów, depresji, cukrzycy, fibromialgii, nadciśnienia, zaburzeń odporności, otyłości, osteoporozy i wielu innych dolegliwości.

psychicznych*, takich jak depresja, stany lękowe, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, uzależnienia i oczywiście zespół stresu pourazowego. Jeśli zmagasz się z którąś z tych przypadłości, skontaktuj się z terapeutą. Lektura tej książki może jednak pomóc ci rozbudować swój zestaw narzędzi do radzenia sobie ze stresem – wszyscy czasami potrzebujemy trochę wsparcia. Nawet ci, którzy już są zadowoleni z życia, mogą na tym skorzystać, bo kto nie chciałby być jeszcze szczęśliwszy? Radości nie da się przedawkować.

PAMIĘTAJ!

- ▶ Ta książka w żaden sposób **NIE** zastępuje terapii.
- ▶ Ta książka służy **WYŁĄCZNIE** rozrywce, udzieleniu porad i pogłębieniu wiedzy.

Napisałem ten tekst z myślą o szerokim gronie odbiorców, z przypisami dla osób pragnących zasięgnąć bardziej szczegółowych informacji na dany temat. Nawet jeśli mój styl nie jest ci jeszcze dobrze znany, pewnie już udało ci się zauważyć, że nie masz do czynienia z podręcznikiem ani książką dla profesjonalistów. Wspomniałem tu i tam o kilku źródłach, ale jestem daleki od omawiania literatury naukowej. Umieszczam w tekście te odnośniki jedynie z myślą o zapewnieniu

* Więcej – z kilkoma małymi wyjątkami stres jest czynnikiem w niemal każdym podręcznikowym zaburzeniu. Podręcznik, o którym mowa, to: American Psychiatric Association, *Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5*, przeł. lek. Piotr Sebastian Krawczyk, Wrocław 2018.

punktu wyjścia bardziej dociekliwym odbiorcom oraz dlatego, że jestem przyzwyczajony do pisania prac naukowych, a czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci. A gdybym kiedyś jakimś cudem trafił do *Oprah Winfrey Show** (może jeszcze powróci, trzymajmy mocno kciuki), to pamiętajcie, że niektóre historie są nieco przesadzone dla efektu, ale wszystkie informacje, jakimi się tu dzielę, stanowią według mojej najlepszej wiedzy najprawdziwszą prawdę. Jasne, mam fikuśny dyplom doktora psychologii, ale jestem też komikiem. I jeszcze coś: jeżeli zadreżacie się myśla o tym, czy jesteście dość szczęśliwi, robicie to źle!

* Odwołuję się tu do kontrowersji wokół Jamesa Freya i jego książki *Milion małych kawałków*. Jeśli nie załapaliście, nie przejmujcie się. Sarah też nie skojarzyła.

O niedźwiedziach i korkach drogowych

Okej, skoro już się porządnie przedstawiłem i zarysowałem ogólny obraz zagadnień, jakie poruszymy w tej książce, zaczniemy od początku, czyli od podstaw. Wiem, że w poprzednim rozdziale odmieniłem słowo „stres” przez wszystkie przypadki, ale co to właściwie jest? Wszyscy go odczuwamy – pojmujemy stres z perspektywy własnego doświadczenia, a niektórzy z nas mogą zmagać się ze stresem właśnie w tej chwili – ale poza samym przeżywaniem warto też zrozumieć, co właściwie składa się na stres. Najprostsza definicja, z jaką się spotkałem, mówi, że stanowi on reakcję naszego mózgu na sytuację postrzeganą jako zagrożenie. To wszystko.

Zwróć uwagę, że mowa o zagrożeniu: to klucz do zrozumienia reakcji mózgu. Stres zawsze jest reakcją na zagrożenie, bez względu na to, czy ścigasza się z terminami, musisz zapłacić rachunek, tkwić w korku czy stawić czoła inwazji kosmitów. Warto przy tym pamiętać, że nie zawsze, kiedy odczuwamy stres, świadomie uznajemy, że coś nam grozi. Czasami nawet nie istnieje żadne realne niebezpieczeństwo, ale nasz mózg i tak reaguje w sposób sugerujący, że trzeba się przed czymś bronić. On po prostu nie widzi różnicy.

Weźmy taki korek drogowy. Chętnie posługuję się tym przykładem, żeby pomóc słuchaczom lepiej zrozumieć, skąd bierze się stres. Każdy z nas kiedyś tkwił w korku, więc to dość uniwersalne przeżycie. Przez wiele lat mieszkałem w Los Angeles, mieście słynącym z fatalnej sytuacji na drogach i kompletnie niczego poza tym. Przypomnij sobie jakąś bardzo stresującą sytuację ze stanieniem w korkach. Może przytrafiło ci się to w drodze do pracy. Zapewne wtedy wydawało ci się, że to właśnie zapchana obwodnica wywołuje w tobie uczucie stresu, ale najprawdopodobniej wcale tak nie było – chyba że żyjesz w jakimś świecie postapokaliptycznych wyścigów rodem z *Mad Maxa*.

Korek wcale nie stanowił dla ciebie zagrożenia. Kierowcy samochodów dookoła nie czyhali na twoje życie i nie chcieli cię zaatakować. Poprzedniego dnia nie odbyło się sekretne zebranie setek przypadkowych ludzi, którzy zdecydowali: „Okej, jutro zrobimy wszystko, żeby Judy spóźniła się do pracy, a przy tym doprowadzimy ją do szału! Połowa z nas wciśnie się przed nią i będzie jechać bardzo powoli, a reszta odetnie jej tyły i zacznie trąbić na całego. No, do dzieła!”. Owszem, też uważam, że Judy należałoby utrząść nosa, ale nic takiego się nigdy nie wydarzyło. A Judy nie istnieje.

Dlaczego zatem korki są takie stresujące? Cóż, nasz mózg tworzy sobie różne rzeczy, takie jak przekonania, wartości i oczekiwania, które wpływają na to, jak postrzegamy świat. Na przykład uważasz, że musisz gdzieś być o określonej godzinie, na przykład o dziewiątej rano. I może to przekonanie jest oparte na oczekiwaniach innych ludzi, bo wszyscy

doskonale wiemy, droga Judy, że już raz byłeś na dywaniku za spóźnianie się do pracy. Ale to właśnie przekonanie, że się spóźnisz, każe twojemu mózgowi postrzegać korek jako zagrożenie dla twojego źródła utrzymania. Może (w przeciwieństwie do Judy) cenisz punktualność i uważasz, że spóźnienie na spotkanie stawia cię w złym świetle. Albo oczekujesz, że gdy znajdziesz się na autostradzie, będziesz jechać z określoną prędkością, a poranny korek to uniemożliwił. A może jesteś po prostu życiowym nieogarem, Judy. Bez względu na przyczynę chciałbym zwrócić twoją uwagę na fakt, że we wszystkich wymienionych scenariuszach pozorne zagrożenie stanowiło jedynie wytwór twoich myśli. Korek był prawdziwy, ale to twoje przekonania, wartości i oczekiwania sprawiły, że sytuacja okazała się dla ciebie stresująca.

Czasami natomiast musimy zmierzyć się z prawdziwym niebezpieczeństwem. Tutaj chętnie korzystam z innego przykładu: atakuje cię niedźwiedź. To byłoby rzeczywiste źródło stresu. Dla jasności – nigdy nie musiałem uciekać przed niedźwiedziem, więc nawet mój przykład rzeczywistego zagrożenia jest zmyślony. Potrafię jednak bez trudu wyobrazić sobie, że pędzi na mnie rozjuszony lub zaniepokojony niedźwiedź, obnaża kły, wyciąga pazurzaste łapy, szykuje się do skoku. Gdybyśmy kiedykolwiek znaleźli się w takiej sytuacji, mielibyśmy do czynienia z bardzo prawdziwym i uzasadnionym zagrożeniem. Jestem pewien, że w pojedynku na pięści z miśkiem nie miałbym szans. Jeśli kiedyś do tego dojdzie, to nasz futrzasty kolega rozszarpie mnie na strzępy, a tak się składa, że to właśnie bycie nierozszarpanym na strzępy plasuje się bardzo wysoko na liście wyznawanych przeze mnie

wartości. Mój mózg bezsprzecznie odnotowałby zagrożenie i miałby ku temu solidne przesłanki.

Pewnie niektóre i niektórzy z was przeżyli atak niedźwiedzia. Jeśli mój przykład budzi w was koszmarnie wspomnienia, to bardzo mi przykro, ale trzeba było się na to przygotować przed sięgnięciem po tę książkę. Kiedy ilustruję problem stresu podczas publicznych wystąpień, najchętniej sięgam właśnie po przykład z niedźwiedziem. Próbowałem innych zwierząt, ale to się nigdy nie sprawdza. Na początku szukałem bezpiecznych rozwiązań, więc prosiłem słuchaczy, by wyobrazili sobie atak tygrysa. Uznałem, że to dobra opcja – jesteśmy w Ameryce Północnej, więc jakie są szanse, że spotkam kogoś, kto ma na koncie starcie z tygrysem? Nie mamy tu tych drapieżników*. Aż pewnego razu w Louisville (oczywiście coś takiego mogło się zdarzyć tylko w Kentucky...) jakiś facet podszedł do mnie po wykładzie i powiedział: „Nie uwierz mi pan, ale kiedyś poszedłem do zoo i akurat wtedy tygrys uciekł z klatki!”**.

* Niedawno odkryłem, że wprawdzie w Ameryce Północnej nie ma dzikich tygrysów, ale coraz więcej ludzi wchodzi w ich posiadanie prywatnie. Okazuje się, że bardzo łatwo je kupić (Harmon Leon, *America Has a Tiger Problem*, „The Observer”, 11.09.2018, bit.ly/2RylyVR). A w co jeszcze trudniej uwierzyć, pewnego razu w Miami ktoś uznał, że świetnym pomysłem będzie zabranie tygrysa w klatce na studniówkę (Kalhan Rosenblatt, *Tiger at Prom? Miami School Faces Backlash for Bringing Exotic Animal to Dance*, „NBC News”, 14.05.2018, nbcnews.to/3hwzc6B).

** Dzięki naszym przyjaciołom Craigowi i Nancy mieszkamy zaledwie piętnaście minut piechotą od Denver Zoo. Wkrótce po przeprowadzce kupiliśmy roczny karnet wstępu i skorzystaliśmy z niego już kilka razy. Jak dotąd nie było w nim żadnych ucieczek, więc mój przykład z niedźwiedziem pozostaje hipotetyczny.

Po tym zdarzeniu zacząłem więc opowiadać o ulubionym zmyślonym zwierzęciu większości ludzi, czyli o jednorożcach. Tu jednak natknąłem się na inny kłopot: słuchaczom trudno było potraktować ten przykład z należytą powagą. Jednorożce uważa się zasadniczo za miłe, łagodne, magiczne stworzenia z sierścią gęstą od brokatu i tęczą wystrzelającą spod ogona. Nawet Judy ma w domu kolekcję zabawkowych jednorożców. Ale przecież prawdziwy jednorożec by cię zabił! Ma róg na czole! Jak sądzisz, po co mu on? To broń, którą może cię przebić na wylot! Nie służy do tego, żeby małe dziewczynki mogły rzucać na niego obręcze! Ten zwierzak cię zadźga, podespcze kopytami, a na koniec obsra tęczą, żeby jeszcze bardziej cię upokorzyć.

Już chyba rozumiecie, dlaczego wróciłem do niedźwiedzi.

Przezwyciężanie stresu i radzenie sobie z jego wpływem na nasze życie zależy w dużej mierze od tego, czy zrozumiemy jedną prostą rzecz: zazwyczaj powodują go sytuacje, które interpretujemy jako niebezpieczne, a nie rzeczywiste, wyraźne zagrożenia. Jeśli zamierzasz się przejmować korkami – świadomie lub nie – to żyjesz w świecie zbudowanym z „co by było, gdyby...”, a nie z faktów. Więc równie dobrze możesz bać się też dzikich jednorożców.

DOŚĆ NUDNYCH PORADNIKÓW O TYM, JAK LEPIEJ ŻYĆ!

Brian King – neurolog, psycholog i (uwaga!) komik – uczy, jak sobie radzić z trudnymi sytuacjami i jak odróżniać prawdziwe zagrożenia od tego, co nam się zdaje.

Obawiasz się najgorszego, chociaż tak naprawdę nic ci nie zagraża? Czujesz przytłaczający niepokój, kiedy wylądujesz w korku? Boisz się, że się spóźnisz i będzie katastrofa? W myślach porównujesz złość szefa do ataku rozjuszonego niedźwiedzia?

Nie rób sobie tego! Nie zamartwiaj się na zapas, bo stres i tłumione emocje narażają cię nie tylko na nadciśnienie czy cukrzycę, ale też na migreny, depresję, zaburzenia lękowe, otyłość, uzależnienia. Po co ci to? Poczucie humoru, regularny odpoczynek, optymizm i akceptacja nic nie kosztują, a mogą poprawić jakość życia. Naucz się przewidywać reakcje swojego ciała po to, żeby móc przeciwdziałać napadom paraliżującego lęku. Miej plan, nie stawaj do walki ze stresem bez przygotowania.

Między świetnymi anegdotami a doskonałymi żartami King podsuwa pełne garści przydatnych technik i metod, pozwalających zminimalizować stres. Kiedy dopadają cię uporczywe negatywne myśli, zajmij głowę czymś innym: idź na spacer, pobiegaj, ugotuj obiad, zadzwoń do przyjaciela, żeby poplotkować. Rozwiązuj łamigłówki i trenuj mózg tak, jak trenuje się mięśnie, a zobaczysz, że jego wytrzymałość na stres wzrośnie i życie stanie się prostsze.

NIE SPINAJ SIĘ. PRZECZYTAJ TĘ KSIĄŻKĘ. ZOBACZYSZ, TO DZIAŁA.

w sprzedaży także



**KUP
TERAZ!**

cena 39,90 zł

PATRICK MEDALNY

**FOCUS
COACHING**

