

Peter Beer

# Trening wważności

**DO POKONANIA LĘKU,  
ATAKÓW PANIKI  
I PRZEWLEKŁEGO STRESU**

Medytacje i ćwiczenia oddechowe,  
dzięki którym odzyskasz wewnętrzny spokój  
i przekształćisz codzienne lęki w źródło pewności siebie

# Trening uwagi

DO POKONANIA LĘKU,  
ATAKÓW PANIKI  
I PRZEWLEKŁEGO STRESU

Peter Beer

# Trening uważności

DO POKONANIA LĘKU,  
ATAKÓW PANIKI  
I PRZEWLEKŁEGO STRESU

Medytacje i ćwiczenia oddechowe,  
dzięki którym odzyskasz wewnętrzny spokój  
i przekształcisz codzienne lęki  
w źródło pewności siebie

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Krystyna Wójcik

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8272-755-5

Tytuł oryginału: *Achtsamkeit statt Angst und Panik: Mit Meditation zu Ruhe, Frieden und (Selbst-) Sicherheit*

Achtsamkeit statt Angst und Panik  
by Peter Beer  
© 2022 by Arkana,  
a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Zwróć się do swojego wewnętrznego świata . . . . .	7
<b>Nim stałem się uważny, moim życiem rządził strach . . .</b>	11
Moment, w którym wszystko zaczęło się zmieniać . . . . .	17
Skorzystaj z mojego doświadczenia . . . . .	20
Możliwe jest więcej, niż ci się wydaje . . . . .	23
Dla kogo jest ta książka? . . . . .	26
Życie to sport zespołowy . . . . .	29
Twój ekskluzywny materiał dodatkowy do książki . . . . .	32
<b>Cierpienie: Strach . . . . .</b>	33
Wiele twarzy strachu . . . . .	34
Dlaczego w ogóle istnieje strach? . . . . .	43
Strach psychologiczny: Nie ma żadnego niebezpieczeństwa – a może jednak? . . . . .	48
Strach zaczyna się w umyśle, w naszych historiach o życiu . . . . .	57
Drogi i zakłęte kręgi . . . . .	74
Strach przed strachem – i nasze strategie unikania . . . . .	85
Nowy sposób radzenia sobie ze strachem . . . . .	97

<b>Koniec z przesywającym lękiem</b> . . . . .	105
Rozpoznaj strach jako strach . . . . .	105
Pytanie ratunkowe . . . . .	107
Oddech i ruch . . . . .	108
Gdy niepokój zabiera ci sen . . . . .	112
Gdy doświadczasz ataków paniki . . . . .	120
Gdy boisz się konkretnego wydarzenia . . . . .	123
<b>Wyzwolenie od cierpienia: Uważność</b> . . . . .	129
Rewolucja w twoim życiu . . . . .	131
Wiele korzyści płynących z uważności . . . . .	139
Znajdź swoją drogę do uważności . . . . .	149
<b>Uwolnij się od strachu</b> . . . . .	157
Odwaga, by stawić czoła strachowi . . . . .	159
Nie jesteś swoim myśleniem . . . . .	168
Pozbądź się strachu w przyszłości . . . . .	188
Odczuwanie emocji – i Proces Wolności Emocjonalnej (EFP) . . . . .	199
Współczucie dla siebie . . . . .	212
Idź na całość: Wyjdź na spotkanie pełni życia . . . . .	223
Podsumowując: Twoje drogi do wyjścia ze strachu . . . . .	232
Piękno niepewnego życia . . . . .	237
<b>Załącznik</b> . . . . .	241
Oferta Petera Beera . . . . .	241
Bibliografia . . . . .	242

## Nim stałem się uważny, moim życiem rządził strach



Miałem w życiu prawdopodobnie trzy tysiące ataków paniki. Od ponad dziesięciu lat cierpię na poważne zaburzenia lękowe, ale przez długi czas nie byłem tego świadom. Nigdy nie mówiłem o strachu. Czuję po prostu ciągły wewnętrzny niepokój, fale emocji, ucieczkę, walkę i permanentne zmęczenie.

Na początku tej książki chciałbym opowiedzieć ci trochę o mojej podróży z tym strachem. Z kursów w Akademii Uważności wiem, że może to dodać otuchy innym osobom – ponieważ sam długo cierpiałem i w końcu się od niego uwolniłem. To, co pomogło mi najbardziej, czym żyję i czego uczę do dziś, jest właśnie tematem tej książki.

Pozwól, że cofnę się nieco w przeszłość. Wychowywałem się w rodzinie, w której – jak teraz wiem – musieliśmy radzić sobie z wieloma lękami, hipochondrią i silnym stresem\* emocjonalnym. Jak to niestety często bywa, w moim środowisku nie było kompetencji, żeby radzić sobie z takimi uczuciami. I odczytaście

---

\* Jak przestać się stresować w destrukcyjny sposób można dowiedzieć się z książki „Stresuj się... odpowiednio!” autorstwa Jacoba Drachenberga. Publikację można kupić w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

wszystkie wzorce, według których żyłem, stały się również moją projekcją. Jednak we wczesnej młodości rozwinąłem zupełnie odwrotną postawę: stałem się nad wyraz pewny siebie. Przynajmniej na zewnątrz. Sprawiałem wrażenie bardzo asertywnego. Wewnątrz byłem niezwykle niespokojny i spięty, szczególnie w obecności innych ludzi. Ale udawało mi się to doskonale tuszować. Dla innych byłem wyluzowany, w szkole pełniłem rolę klasowego klauna i zawsze znajdowałem się w centrum uwagi.

To był mój rodzaj kompensacji. Nigdy jednak bym nie powiedział o sobie, że tkwi we mnie taki ogrom lęku. Nawet bym tak nie pomyślał. To było całkowicie nieświadome. Często bywałem pobudzony, bez przerwy machałem stopami lub bawiłem się paznokciami – ale trzeba było przenikliwego spojrzenia, by dostrzec, co tak naprawdę ukrywa się za tą fasadą.

Kiedy wraz z rozpoczęciem studiów na kierunku elektrotechnika moje życie stało się bardziej wymagające, kompensacja działała coraz słabiej. Musiałem się mocniej wyężyć. Musiałem wciskać gaz do dechy. Wewnętrzne ciśnienie rosło. Niemal każdego ranka budziłem się całkowicie spięty, wyczerpany i wciąż pełen wewnętrznego niepokoju. Nawet na zwykłych wykładach, gdzie nikt niczego ode mnie nie wymagał, byłem pod ogromną presją. Bolała mnie głowa i z trudem nadążałem za tematem.

W wieku dwudziestu kilku lat miałem naturalnie dużo energii. Męczyłem się jednak na studiach, które tak naprawdę w ogóle mnie nie interesowały, a całą energię marnowałem na walkę z wewnętrznym niepokojem i zmartwieniami, które nie pozwalały mi zasnąć. Podjąłem studia tylko dlatego, że zakładałem, iż zapewni mi to bezpieczną pracę i dobrą karierę.

W pewnym momencie, przy stresie i presji, jaką sobie narzucałem, moje ciało zaczęło wykazywać objawy na tyle poważne, że stałem się naprawdę bezradny. Przybierały one postać ataków paniki,



choć wóczas nie zdawałem sobie sprawy z tego, co to jest. Jak co dzień, siedziałem na wykładzie, wewnątrznie spięty, starając się nadążyć za materiałem, który tak naprawdę mnie nie interesował. Nagle poczułem kłujące uczucie w klatce piersiowej, które rozprzestrzeniło się na całe serce. Trząśłem się, ledwo mogłem znieść napięcie. Nie byłem w stanie pojąć, co się dzieje. Natychmiast pojawiła się w mojej głowie myśl: „To zawał!”.

Jednocześnie nie chciałem, żeby ktokolwiek zauważył, jak się czuję. Wyszedłem więc z wykładu, żeby się uspokoić w toalecie. Gdy to nie pomogło, pojechałem autobusem do szpitala. Poczuliem się tam trochę bezpieczniej i od razu nieco lepiej. Po badaniu okazało się, że wszystko jest w porządku. Opuściłem szpital z ulgą, choć wciąż z poczuciem niepewności.

Wkrótce później dała o sobie znać hipochondria, którą znałem z domu rodzinnego, wciągając mnie w spiralę coraz silniejszych objawów i niespokojnych myśli, wskutek czego raz po raz lądowałem na izbie przyjęć.

Przez lata próbowałem wytrzymać ogromną presję i przeć do przodu, aby sprostać wszystkim wymaganiom. Kiedy mój organizm już na to nie pozwalał, bo bóle i zawroty głowy, problemy żołądkowo-jelitowe, a przede wszystkim klucie w okolicy serca stały się nie do zniesienia, uciekałem. Z uczelni do szpitala, a czasami po prostu do mojej ówczesnej dziewczyny, teraz mojej żony, by jakoś się uspokoić. Trzy razy przyjeżdżała po mnie karetka. Lekarze robili mi badania, podłączali pod różne maszyny i odsyłali do domu bez konkretnej diagnozy. Przynosiło mi to ulgę tylko na krótki czas. Najpóźniej po trzech dniach na siłę przybierały myśli, które mówiły mi: Jeśli masz tak silne objawy, coś musi być przecież nie tak. Tylko po prostu nie wiedzą co.

I tak rozpoczęła się moja odyseja po różnych gabinetach lekarskich. Kardiolog badał mnie godzinami, wykorzystując cały

dostępny sobie sprzęt i laboratoria. Ale wyniki były w porządku. Byłem u niego chyba z pięćdziesiąt razy, a niekiedy już po kilku godzinach od wizyty i informacji „brak diagnozy” znów dopadała mnie ta sama spirala objawów. Nikt jednak nie wspomniął mi ani słowa o tym, co tak naprawdę mi dolega: miałem ataki paniki.



**Moje życie było jak coraz węższy korytarz. Ciasny, coraz ciasniejszy. Strach pozwalał mi na coraz mniej przeżyć, spotkań i doświadczeń.**

Dziś wiem, jak wiele osób może utożsamić się z moim opisem. Być może znasz ten stan, być może równie silny lub na innym poziomie intensywności. Miejsce, w którym pojawia się ciśnienie, może się różnić w zależności od osoby. Ja odczuwałem ogromny strach, że mi się nie uda. Ale równie dobrze mógłby to być strach przed niesprawiedliwością wobec wszystkich i wszystkiego, strach przed wykluczeniem, wpadnięciem w pułapkę, samotnością i wszelkimi innymi paralizującymi wyobrażeniami. Zanim uświadomimy sobie, co się z nami dzieje, nim zaakceptujemy to i znajdziemy nowy sposób, aby sobie z tym poradzić, jesteśmy zdani na cierpienie. Zupełnie jak ja wtedy.

Chociaż moje ataki w postaci fizycznych objawów – ataki paniki, których wtedy bym tak nie nazwał – początkowo ograniczały się do studiów, wykładów, egzaminów, nauki, z czasem pojawiały się także podczas wyjść z przyjaciółmi, a czasem nawet w rodzinnym gronie. Oprócz ucisku i bólu fizycznego było coś jeszcze: wstydzilem się, czując się tak źle i nie mając siebie pod kontrolą. A ja robiłem wszystko, co mogłem, żeby nikt nie zauważył, co się we mnie dzieje. Dzielnie nosiłem maskę, a gdy to nie pomagało, uciekałem. Przed innymi, ale właściwie przed sobą samym.

Ja natomiast mogłem myśleć tylko o swoim bólu. Czasami próbowałem drobnej zmiany pozycji – zawstydzony tym, co inni o mnie teraz pomyślą – ale ulga nigdy nie trwała długo.

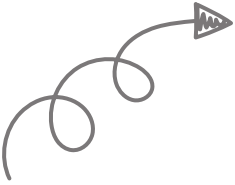
Przedostatniego dnia wydarzyło się coś niezwykłego. Podczas wieczornej medytacji ból stał się niemal nie do zniesienia. Nogi mi się trzęsły i zacząłem się pocić. Czułem jednocześnie ciepło i zimno. Bałem się nawet, że zemdleję i po prostu spadnę z poduszki do medytacji. Kiedy prawie nie mogłem już wytrzymać z bólu, miałem dwie możliwości: albo wstanę i wyjdę, albo poddam się i pozwolę, aby ból pozostał. Intuicyjnie mój system podjął decyzję o poddaniu się walce... i w tym momencie całe cierpienie zniknęło. Przez krótką chwilę w moim umyśle panowała kompletna cisza. Wszystko nagle stało się szerokie i jasne. Nadal czułem ciepło w ciele, ale siedziałem cicho i po prostu obserwowałem to wszystko bez żadnego oporu. Był to stan najgłębszego zanurzenia w chwili obecnej. Ku mojemu zdziwieniu przez krótki czas byłem czystym obserwatorem całego tego spektaklu. Pojąłem wówczas to, czego nauczyłem się później dzięki Shinzen Youngowi, a mianowicie – że cierpienie = ból + opór. Ból może być obecny, ale cierpienie z jego powodu jest opcjonalne. I to cierpienie jest zawsze oporem naszego umysłu wobec chwili obecnej.

Z mojego doświadczenia wynika, że dokładnie tak samo jest ze strachem: cierpienie = strach + opór.

## **Strach jest bezpieczny (tak, naprawdę)**

Nigdy nie boimy się sytuacji na zewnątrz. Nie boimy się wystąpienia. Nie boimy się nawet tego, co ludzie na widowni mogą sobie o nas pomyśleć. To smutek, którego doświadczamy, gdy ludzie źle o nas mówią. Nie lubimy kołatania serca i pocenia się przed występem. To zawroty głowy i obawa, że przewrócimy się

na scenie, są tym, czego chcielibyśmy uniknąć, a może nawet unikamy, w ogóle publicznie nie przemawiając.



**Nigdy nie jest to sytuacja zewnętrzna, ponieważ nie możesz poczuć świata. Możesz jedynie poczuć swoje życie wewnętrzne i właśnie przed tym odczuwasz opór.**

Wszystkie objawy fizyczne, które pojawiają się z powodu lęku, są początkowo nieszkodliwe. Są nieprzyjemne, to logiczne. Ale nie niebezpieczne. Pocenie się, kołatanie serca i zawroty głowy, które mogą wystąpić w przypadku lęku, są normalnymi skutkami ubocznymi tej emocji. Więc to nie one są problemem.

Sam strach też nie jest problemem. Ponieważ – często to powtarzam – strach jest bezpieczny. Tak, jest nieprzyjemny. Faktycznie, bardzo nieprzyjemny. A my najlepiej chcielibyśmy od niego uciec, stłumić lub w inny sposób się go pozbyć. Ale to nie on jest prawdziwym zagrożeniem! I nie tylko musimy to zrozumieć na poziomie racjonalnym, ale cały nasz organizm musi to zrozumieć. Zwłaszcza ciało migdałowe, nasze ciało migdałowe w środku mózgu, które jest odpowiedzialne za emocje, a zwłaszcza strach. Zrozumienie tego na poziomie intelektualnym to jedna strona medalu. Nasza kora nowa, siedziba naszej racjonalności, w obliczu strachu może wysłać do ciała migdałowego wiadomość: „Hej, wszystko w porządku, zawroty głowy, pocenie się, senność to całkowicie normalne reakcje na strach. Nie są niebezpieczne, uspokój się”. Albo mówi: „Nie martw się, nawet jeśli wystąpienie się nie uda, będziemy żyć dalej”. To może pomóc, ponieważ kora nowa może interweniować, aby regulować emocje – ale tylko do pewnego stopnia. Bo doskonale wiemy, jak to jest, gdy znajomy mówi nam, że nie musimy bać się wykładu, bo nic złego nie może się wydarzyć. Rzadko nam to pomaga.

Nasze doświadczenie możemy zmieniać tylko stopniowo na poziomie empirycznym. Nasz układ limbiczny i nasze ciało migdałowate muszą mieć nowe doświadczenia, które powoli zmienią ich połączenia. I to właśnie dzieje się poprzez odczuwanie tego, czego wcześniej nie chcieliśmy czuć. Poprzez świadome przeżywanie strachu i towarzyszących mu objawów. Poprzez uważność i prawdziwe spojrzenie w głąb siebie.

### „Ale co jeśli...?”

Kiedy w Akademii Uważności poruszamy temat lęków i dochodzimy do momentu, w którym możemy ich świadomie doświadczyć, regularnie słyszę od uczestników trzy różne obawy:

1. **To się nie kończy!** Ludzie obawiają się, że gdy świadomie zaangażują się w strach, to on nie ustanie. Że są uwięzieni w tej emocji na zawsze i nie mogą sprawić, by strach zelżał, a w końcu ustąpił.
2. **Doznanie staje się zbyt intensywne.** Wiele osób obawia się, że jeśli pozwolą sobie na strach, otworzą wrota ogromnego zbiornika. Wszystko, co budowało się przez dziesięciolecia, może wtedy runąć na nich – i to zdecydowanie zbyt intensywnie.
3. **Utrata kontroli.** Trzecia obawa zmierza w stronę całkowitej utraty kontroli. Ostatecznie jest to lęk przed „wypaleniem” i szaleństwem.

Obawy te pokazują, jak niewielkie doświadczenie ma większość ludzi w doznawaniu emocji. Z własnego wiem, że lęki te są bezpodstawne, ponieważ strach jest emocją, która zalewa ciało niczym fala energii. Jeśli nic z tym nie zrobimy, nie będziemy wiązać z tym żadnej historii i nie będziemy z tym walczyć, lęk sam opuści ciało. Przyjrzymy się temu bardziej szczegółowo w następnych rozdziałach. Jeśli bardzo brakuje ci pewności siebie, to ponownie zachęcam

byś poszukał doświadczonego przewodnika lub seminarium i nie musiał przechodzić przez to doświadczenie sam.

## Nowy sposób radzenia sobie ze strachem

Zanim przejdziemy do praktyki, chciałbym poruszyć jeszcze jedną kwestię, która jest dla mnie bardzo ważna: pragnienie bycia normalnym. Moim zdaniem ta tęsknota jest jedną z przyczyn wielu naszych lęków, zwątpienia i nieumiejętności radzenia sobie z emocjami.

Zawsze wstydzilem się swoich lęków. Próbowalem ukryć niepewność, wewnętrzny niepokój i strach we mnie. Założyłem maskę, żeby dalej funkcjonować i sprawiać wrażenie, że wszystko jest w porządku. I wiem, że nie byłem w tym odosobniony. Z mojego doświadczenia z tysiącami osób, którym towarzyszyłem przez część ich życiowej podróży, wiem, że bardzo wielu z nas ma poczucie, a nawet głębokie przekonanie, że coś jest z nami nie tak. Boimy się, że w jakiś sposób jesteśmy „chorzy” psychicznie i dlatego mamy głębokie pragnienie, aby „normalnie” funkcjonować.

Moim najgłębszym pragnieniem, nawet w najbardziej intensywnych fazach lęku, było po prostu bycie „normalnym”. Tak normalnym jak wszyscy wokół mnie. Większość z nich nie była zbyt szczęśliwa, ale jakoś sobie radzili. (Nawet jeśli statystyki ubezpieczenia zdrowotnego lub raport rządu federalnego dotyczący stresu mylą się: Niemal jedna trzecia społeczeństwa znajduje się na granicy wytrzymałości psychicznej lub fizycznej).

### Pragnienie bycia normalnym

Czym właściwie jest „normalność”? Słowo to pochodzi od wyrazu „norma”, co z kolei oznacza, że normalne jest to, co jest postrzegane

jako zwyczajne, słuszne. A jeśli bycie „normalnym” oznacza posiadanie „racji”, to na zasadzie analogii możemy wywnioskować, że jeśli nie jesteśmy normalni, to znaczy, że się mylimy. I dokładnie tak czuje się wiele osób. Że coś jest z nimi nie tak. Wydaje im się, że myśli, które noszą w sobie, w jakiś sposób są niewłaściwe. Podobnie rzecz ma się z emocjami, zachowaniem, pragnieniami. Tak jakby istniała jakaś książka, która mówi, co jest normą, a co nie.

Wiemy, że taka książka nie istnieje, ale wszyscy mamy głęboko w sobie uwewnętrzniony rodzaj „normowego kompasu”. Wpaja się nam od dzieciństwa, abyśmy nigdy nie zapominali, co jest „dobre”, a co „złe”. Gdy tylko znajdziemy się poza tą zinternalizowaną normą, musimy odnaleźć drogę z powrotem do normy, bo wówczas jesteśmy lubiani, akceptowani, a przynajmniej nieobwiniani ani wykluczani. Takie jest nasze doświadczenie.



**Pragnienie bycia „normalnym” jest próbą wciśnięcia się w wąski gorset wyobrażeń społeczeństwa i wychowania rodzicielskiego.**

Trzy lata temu zostałem tatą i jestem świadkiem, w jaki sposób wyobrażenie normy rodzi się już we wczesnym dzieciństwie, jeszcze w łonie matki. Stale sprawdzamy, czy waga, wzrost, obwód głowy itd. w różnych fazach rozwoju są prawidłowe. Zaraz po urodzeniu dziecko jest mierzone i ważone – czasem nawet zanim jeszcze zostanie oddane matce – przez co z miejsca włączane jest w określone normy. Jeśli jakakolwiek wartość będzie poza nią, włączy się sygnał alarmowy. Budzi się strach.

W kolejnych latach dziecko będzie stale badane. Za pomocą godzin konsultacji, aplikacji, książek specjaliści będą sprawdzać, czy rozwija się „prawidłowo” i porównywać je do dzieci w tym samym wieku. Lekarze sprawdzają, czy dziecko w odpowiednim momencie

zaczyna biegać, mówić lub grać. A jeśli tak jak nasz synek nie podnosi głowy w konkretnym miesiącu życia, pediatrzy patrzą na rodziców krzywo lub z zaniepokojeniem, stwierdzając: „To nie jest normalne”.

Ta wątpliwa kontrola w pierwszych latach życia to jednak dopiero początek. Gdy tylko dziecko zostanie wciągnięte w tryby panującego obecnie systemu edukacji, tak naprawdę rozpoczyna się ciągła ocena i kategoryzacja. Również i tutaj nie jest postrzegane jako indywidualna jednostka z własnymi cechami charakteru, mocnymi, słabymi stronami i potrzebami, ale zamiast tego jest włączane w szaloną siatkę ocen szkolnych. Nie tylko jest odpowiednio oceniane, ale od tego, jak dobre są jego oceny, zależą wówczas pochwały, uznanie i, niestety, zbyt często także miłość. Jeśli dziecko wypada poza ramy, doświadcza lęków lub osiąga je zaniepokojenie rodziców. Rodzi się podstawowa myśl i związane z nią uczucia, które dręczy wielu z nas przez całe życie, że coś jest z nami nie tak. Nie mamy racji.

Być może pamiętasz stwierdzenia typu: „Nie byłeś łatwym dzieckiem” lub „Byłeś takim dobrym chłopcem”. Obydwa tworzą wyobrażenie, że istnieje „właściwy” i „niewłaściwy” sposób bycia. Czy dziwi zatem, że jako dorośli trawi nas zwątpienie i strach? Zwłaszcza, gdy nie udaje nam się już dłużej utrzymać wizerunku „normalnego” człowieka w obliczu większych wyzwań, które stawia przed nami życie.

### Normalny - i co dalej?

Zastanów się: Jak próby bycia normalnym i dostosowania się do oczekiwań otaczających cię osób wpłynęły dotychczas na twoje życie? W którym miejscu powoduje to zwątpienie, a nawet strach?



## Wiele korzyści płynących z uważności

W ostatnich latach mogliśmy zaobserwować istną eksplozję prac naukowych na temat medytacji i uważności, z których wszystkie pokazują, jak cenne są one dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Podsumowując, korzyści płynące z uważności i medytacji można streścić następująco:

- Wzmocnienie układu odpornościowego.
- Wsparcie przy otyłości.
- Regulacja układu sercowo-naczyniowego.
- Redukcja odczuwania bólu (np. bólu pleców lub głowy).
- Regulowane zachowanie podczas snu.
- Spowolnienie procesów starzenia (szczególnie komórek mózgowych).
- Redukcja uczucia stresu.
- Lepsza pamięć krótkotrwała.
- Zmniejszenie niepokoju (szczególnie w przypadku zaburzeń lękowych i ostrej paniki).
- Ulga w depresji.
- Wsparcie w radzeniu sobie z traumą.
- Wsparcie w przypadku uzależnień.
- Zwiększona kreatywność.
- Większa samokontrola i pewność siebie.
- Poprawa ogólnego samopoczucia.

Lista ta pochodzi z mojej książki *Meditation. Stress und Ängste loswerden und endlich den Geist beruhigen*. Jak widzisz, uważność i medytacja również są odpowiedzialne za redukcję lęków i uleczenie lub przynajmniej złagodzenie zaburzeń lękowych – i zostało to udowodnione.

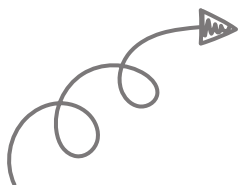
I jak zawsze bywa w takich przypadkach, wiedza przyniesie nam korzyści tylko wtedy, gdy będziemy ją stosować. Decydujące znaczenie ma praktyka. W życiu codziennym jesteśmy tak daleko od uważności, że nie czerpiemy zbyt wielu korzyści z faktu, że jest ona prosta i całkowicie dla nas naturalna. Odzwyczailiśmy się od niej przez lata. Wszystko to, co dziś rozprasza naszą uwagę w życiu, ma teraz dość przerażające konsekwencje. Większość ludzi potrafi koncentrować się na jednej rzeczy – czytaniu, oglądaniu lub myśleniu o czymś – tylko przez kilka minut, a potem odwraca swoją uwagę i natychmiast skupia ją na czymś innym.

Oczywiście ma to ogromny wpływ na całe nasze podejście do życia, a co za tym idzie, także na nasze doświadczanie lęku. To tak, jakbyśmy nieprzytomnie połykali ogrom informacji, które codziennie bombardują nas ze wszystkich stron. Zalewają one nasze zmysły i mózg, a ze względu na krótki okres koncentracji nie jesteśmy w stanie przetworzyć nawet tego, co najważniejsze. Reszta pozostaje w bezładzie, z luźnymi końcówkami myśli i wątkami informacji krążącymi w naszych głowach. To również może podsycać nasz strach, ponieważ wszystko, co nie zostało odpowiednio wyjaśnione, przemyślane i doświadczone, może zostać odebrane przez nasz mózg jako zagrożenie, jako otwarty plac budowy, na który pilnie musimy wrócić, aby sprawdzić, czy wszystko idzie dobrze. Jeśli jednak tego nie zrobimy, pozostanie pewne zagrożenie. Być może minimalne, ale ta masa niedokończonych spraw może znacznie podsycać istniejące lęki.

Trening uważności zawsze oznacza, że zwiększamy naszą zdolność koncentracji. Zmniejsza to też w dużym stopniu stres, bo w coraz mniejszym stopniu funkcjonujemy na zasadzie autopilota, a zamiast tego działamy świadomie. Oznacza to, że nie jesteśmy już zdani na łaskę wydarzeń i żądań – nie gonimy już za rzeczami, ale raczej przebywamy w centrum naszej własnej egzystencji

i stamtąd kontrolujemy nasze troski. Ponadto, dzięki uważności uczy my się znacznie lepiej radzić sobie z naszymi myślami i uczuciami. Jesteśmy uważni, i to dokładnie tam, gdzie toczy się prawdziwe życie: tu i teraz. To niesamowicie relaksujące.

Wyobraź sobie sytuację, którą opiszę. Jeśli twój umysł nieustannie wędruje gdzieś w przyszłość lub grzebie w przeszłości, oznacza to, że przetwarzasz całe mnóstwo informacji. Z jednej strony są to różnego rodzaju wspomnienia, które umysł przywołuje, gdy już ich nie ma. Z drugiej strony – prognozy i projekcje na przyszłość, która jeszcze nie nadeszła. Przyszłość istnieje tylko w twojej głowie. Nie możesz wiedzieć, co tak naprawdę ci przyniesie. Kiedy więc mentalnie jesteś w przyszłości, to tak naprawdę jesteś po prostu w swojej głowie, bawiąc się możliwościami i ewentualnościami. Nie jesteś w stanie się zrelaksować, jeśli ciągle pędzisz do przodu, zamiast po prostu pozostać w teraźniejszości, w uważności.



**Jeśli skupiasz swoją uwagę na teraźniejszości, chwili obecnej, twoje ciało może się zrelaksować. A to z kolei sygnalizuje twojemu mózgowi, że jesteś bezpieczny.**

To ciągle, nieświadome, mentalne podróże w czasie do przeszłych, bolesnych doświadczeń lub przyszłych zmartwień wprowadzają wielkie napięcie do naszego życia. Znasz już moje ulubione pytanie: „Czy teraz grozi mi jakieś niebezpieczeństwo?”. Wcina się ono jak miecz w chaos myśli i przenosi nas z powrotem do chwili obecnej. Dlatego uważność jest najlepszym sposobem radzenia sobie ze stresem – a mniej stresu zawsze oznacza mniej niepokoju. Nasz system radzi sobie z tym, co napotyka w życiu. Sam się porządkuje, dzięki czemu strach ma znacznie mniejsze pole rażenia.

Każdy krok, naprawdę każdy krok, który wykonujemy, każda czynność, którą wykonujemy, może być czymś radosnym lub czymś, co dzieje się mimochodem, gdy zatracamy się w myślach. Kiedy idziesz gdzieś, na przykład na przystanek autobusowy lub z parkingu na spotkanie, możesz robić to uważnie. Wtedy czujesz każdy swój krok, czujesz swój oddech, zauważasz, że gdzieś ćwierka ptak, dostrzegasz innych ludzi – po prostu tam jesteś. Jesteś obecny. Zdajesz sobie sprawę, że żyjesz. Już samo to daje mnóstwo radości. Bez uważności nie zdajesz sobie sprawy, jak bogata jest ta chwila. Po prostu idziesz do celu i prawdopodobnie chcesz przebyć tę trasę tak szybko, jak to możliwe. Ale w ten sposób tracisz radość życia, która jednocześnie stanowi ogromną przeciwwagę dla strachu. Im więcej radości zaprosisz do swojego życia, tym mniej miejsca zostanie na strach.

Jeśli nie odkrywamy spełnienia w tym momencie, nie odkryjemy go nigdy. Ci, którzy nie potrafią cieszyć się podróżą, nie będą potrafili cieszyć się celem. Uważność oznacza życie w pełni, zanurzenie się w nim i przebudzenie do szczęścia w chwili obecnej.



### **Moja rada, jak praktykować uważność**

Po przeczytaniu tego tekstu zachęcam cię do zamknięcia oczu i wczucia się w swoje ciało. Czy jest tam gdzieś miejsce, w którym panuje relaks, spokój, dobre samopoczucie, a może bezpieczeństwo? Od czasu do czasu w swoim codziennym życiu poświęć chwilę, aby znaleźć to miejsce – zawsze może być ono inne – i pozwól sobie na kilka chwil zanurzenia się w nim. Ciesz się tym.

## **Stabilność, jasność i pokój**

Wszyscy znamy obraz psa biegającego radośnie po parku. Widzimy, że ta istota jest całkowicie pogrążona w chwili. Ale czy jest

## Podsumowując: Twoje drogi do wyjścia ze strachu

Kiedy nauczyliśmy się już wielu nowych rzeczy, istnieje ryzyko, że wprawdzie to zrozumiemy, ale nie będziemy praktykować. Szczególnie, gdy w grę wchodzi strach. Być może podczas czytania tej książki przeżyłeś liczne momenty olśnienia i zyskałeś ekscytujące spostrzeżenia na swój temat. Mam też nadzieję, że masz już pierwsze nowe doświadczenia ze strachem.

Chciałbym przedstawić tutaj krótki przegląd, który pomoże ci zapamiętać to, czego się nauczyłeś, dzięki czemu praktykowanie stanie się dla ciebie łatwiejsze. Te strony są również dla ciebie, jeśli chcesz pokrótce sprawdzić, co możesz teraz zrobić, od czego możesz zacząć działać i szukać. Poniższe informacje są kluczowe w radzeniu sobie ze strachem, co wynika z mojego doświadczenia i doświadczeń osób z Akademii Uważności ([www.achtsamkeitsakademie.de](http://www.achtsamkeitsakademie.de)).

### Zrozumieć

To niezwykle ważne, abyśmy zrozumieli, co się dzieje! „Co się ze mną dzieje? Czy to strach, czy to choroba fizyczna, czy to panika? Czy tylko ja doświadczam czegoś takiego, czy zdarza się to także wielu innym osobom? Co dokładnie dzieje się w moim ciele i mózgu? I od czego mogę zacząć, aby móc znowu żyć zrelaksowanym

i szczęśliwym życiem?” Odpowiedzi na te palące pytania znajdziesz w pierwszych dwóch głównych rozdziałach tej książki. Opisuję w nich szczegółowo moje doświadczenia z lękiem i niezliczonymi atakami paniki. Opisuję ci, do czego służy strach, jaka jest jego istota i wygląd. Możesz tu wracać wielokrotnie, aby pogłębić zrozumienie tego, czego doświadczasz. Zrozumienie jest bowiem początkiem zmian.

## Pomoc w nagłych sytuacjach

W trzecim rozdziale znajdziesz praktyczną pomoc bez dużej ilości teorii, przydatną w chwilach, gdy już doświadczasz niepokoju, a nawet ataku paniki. Warto zapisywać te informacje, gdy czujesz się dobrze, aby mieć je przygotowane na wypadek sytuacji awaryjnych.

Co pomaga w chwilach nagłego strachu lub paniki?

- Rozpoznaj, że tym, co jest w tobie aktywne, jest strach.
- Pytanie ratunkowe: Czy teraz grozi mi jakieś niebezpieczeństwo?
- Skoncentruj się na wydechu.
- Wczuj się w swoje stopy.
- Pozwól, aby istniało to, co już jest i co może się wydarzyć.
- Uważnie postrzegaj myśli, emocje i wrażenia.
- Proces Wolności Emocjonalnej EFP, jeśli już go znasz (instrukcje znajdziesz w rozdziale „Odczuwanie emocji – i Proces Wolności Emocjonalnej [EFP]”).

## Uważność – klucz do wolności

Uważność i medytacja są podstawą świadomego i spełnionego życia. Prowadzą nas do wewnątrz, zamiast kontynuować próby dostosowania świata do sposobu, w jaki naszym zdaniem go potrzebujemy.

Moim zdaniem regularna praktyka to najważniejsza rzecz, jaką możesz dla siebie zrobić. I to nie tylko wtedy, gdy strach jest dla ciebie problemem. Korzyści z takiej praktyki są różnorodne, dobrze udokumentowane i wspiane. Zajrzyj do rozdziału „Wyzwolenie od cierpienia: uważność” i mojej szczegółowej, praktycznej i motywującej książki *Meditation. Stress und Ängste loswerden und endlich den Geist beruhigen*.

## Uwolnij się od strachu na zawsze

To, co możesz dla siebie zrobić w sytuacjach ostrego lęku, przede wszystkim sprawia, że jesteś zdolny do działania i gotowy do kształtowania swojej codzienności. Jeśli będziesz korzystać z sugerowanych narzędzi wielokrotnie, gdy tylko pojawi się strach, będzie to już twój sposób na prawdziwe rozwiązanie swoich lęków u podstaw.

W dowolnym momencie możesz skorzystać z dodatkowych, intensywnych możliwości wyzwolenia się ze strachu, które przedstawiłem i poleciłem ci w rozdziale piątym. Aby doznać transformacji, ważne jest, żeby się ich trzymać – delikatnie i konsekwentnie.

- **Odwaga w obliczu strachu.** Od tego wszystko się zaczyna. Jesteś gotowy stawić czoła swojemu strachowi. W przeciwnym razie będziesz przed nim uciekać przez całe życie. Jeśli spotkasz się z nim świadomie, możesz uwolnić się z jego uścisku. Zobacz rozdział „Twoja odwaga, by stawić czoła strachowi”.
- **Myśl mądrze.** Na poziomie mentalnym pojawia się lub nasila wiele lęków. I właśnie od tego możesz zacząć uwalnianie od nich. Możesz nauczyć się odbierać bezradnym myślom moc i zadawać sobie pytania zorientowane na zasoby. Uważność pomaga również w uświadomieniu sobie,



**Peter Beer** to uznany ekspert w dziedzinie mindfulness i rozwoju osobistego. Autor licznych artykułów i książek popularnonaukowych. Inspiruje tysiące ludzi do wprowadzenia treningu uważności do swojego życia, pomagając im odnaleźć równowagę i pewność siebie w codziennym zgiełku. Jego metody są praktyczne, oparte na solidnych podstawach naukowych i dostosowane do potrzeb współczesnego człowieka.

**Trening uważności stanowi potężne narzędzie w przezwyciężaniu lęku i przewlekłego stresu. Umożliwia transformację negatywnych doświadczeń w siłę i pewność siebie.**

Każdy, kto cierpi na ataki paniki i zaburzenia lękowe, czuje się bezradny, bezsilny i zawstydzony. Autor zna te stresujące stany aż za dobrze. Przez lata sam walczył z kołataniami serca, dusznościami i bezsennością. Aż do momentu, kiedy nie zdał sobie sprawy z tego, że ignorowanie niepokoju nie sprawi, że on zniknie. Z drugiej strony, przyjęcie go z miłością jest pierwszym krokiem w kierunku uzdrowienia.

Na podstawie swojego doświadczenia opracował skuteczny trening uważności. Udowadnia, że ukierunkowana medytacja i techniki oddechowe bezpiecznie uwolnią cię od lęku, a także pozwolą się zrelaksować i odnaleźć wewnętrzny spokój. Proste ćwiczenia oddechowe, medytacje i trening uważności opisane w książce pomogą ci przekształcić swój lęk w najcenniejszy potencjał rozwoju i nowej pewności siebie.

**Odzyskaj kontrolę nad swoimi emocjami i przekonaj się, jak skutecznie poradzić sobie z lękiem i stresem**

Patroni:

Cena: 54,50 zł



ISBN: 978-83-8272-755-5

