

Relaksacija

U osnovi svakog programa za prevazilaženje anksioznosti, fobija ili napada panike nalazi se rad na sposobnosti da se opustite. Mnoge od drugih veština opisanih u ovoj knjizi, kao što su desenzitizacija, vizuelizacija i menjanje negativnog unutrašnjeg govora, oslanjaju se na vaš kapacitet da postignete duboku relaksaciju.

Opuštanje uz TV ili u kadi na kraju dana nešto je što nam pomaže da rasteretimo um. Ove aktivnosti, bez sumnje, mogu biti opuštajuće. Vrsta relaksacije koja zaista ima efekta kada je reč o anksioznosti jeste redovno, svakodnevno upražnjavanje neke forme *duboke relaksacije*. Duboka relaksacija odnosi se na specifično fiziološko stanje koje je potpuno suprotno načinu na koji vaše telo reaguje kada je pod stresom ili tokom napada panike. Ovo stanje prvi je opisao Herbert Benson 1975. godine kao *relaksacioni odgovor*. Ono se sastoji od niza fizioloških promena:

- usporavanje srčanog ritma
- usporavanje disanja
- snižavanje krvnog pritiska
- smanjivanje mišićne napetosti
- usporavanje metabolizma i smanjivanje potrošnje kiseonika
- smanjivanje analitičkog mišljenja
- povećavanje fiziološkog otpora kože
- povećavanje bioelektrične aktivnosti alfa talasa u mozgu.

Redovno upražnjavanje duboke relaksacije 20 do 30 minuta dnevno, vremenom može da ima opšte efekte. Nakon nekoliko nedelja upražnjavanja duboke relaksacije jednom dnevno, bićete opušteniji i kada se bavite drugim aktivnostima.

Tokom poslednjih 20 godina, dokumentovani su i mnogi drugi povoljni efekti duboke relaksacije. Navodimo i druge povoljne efekte.

- *Ublažavanje generalizovane anksioznosti*. Mnogi ljudi otkrili su da redovno vežbanje smanjuje i učestalost i intenzitet napada panike.
- *Sprečavanje akumulacije stresa*. Neoslobođen stres teži da se vremenom nagomila. Uvođenje u stanje fiziološkog mirovanja jednom dnevno pruža vašem telu priliku da se oporavi od efekata stre-

sa. Čak ni spavanje ne mora da prekine nagomilavanje stresa ukoliko sebi niste dozvolili da se duboko opustite kada ste budni.

- *Povećavanje energije i produktivnosti.* (Kada ste pod stresom, možete da radite protiv sebe i postanete manje efikasni.)
- *Poboljšavanje koncentracije i pamćenja.* Redovno upražnjavanje duboke relaksacije može da poveća vašu sposobnost koncentracije i spreči vaš um da „juri“.
- *Redukcija nesanice i umora.* Učenje da se opustite vodi dubokom i čvršćem snu.
- *Sprečavanje i/ili redukovanje psihosomatskih poremećaja,* kao što su visok pritisak, migrena, glavobolje, astma, čirevi itd.
- *Jačanje samopouzdanja i smanjivanje tendencije samookrioljavanja.* Kod mnogih ljudi, stres i preterana samokritičnost idu zajedno. Kada ste opušteni, osećaćete se bolje i ponašati efikasnije.
- *Povećana dostupnost osećanja.* Mišićna napetost jedan je od glavnih činilaca koji vas sprečavaju da budete u vezi sa svojim osećanjima.

Kako možete postići stanje duboke relaksacije? Neke od uobičajenih metoda su:

1. abdominalno disanje
2. progresivna mišićna relaksacija
3. vizuelizacija smirujuće scene
4. meditacija
5. vođena imaginacija
6. autogeni trening
7. biološka povratna informacija tela
8. lišavanje čula
9. joga
10. smirujuća muzika.

Ovde ćemo se usredsrediti na prve četiri i poslednje dve metode. Vođena imaginacija i vizuelizacija obrađene su u drugom poglavlju.

Abdominalno disanje (disanje trbuhom)

Vaše disanje neposredno odražava nivo napetosti u vašem telu. Kada ste napeti, vaše disanje obično postaje pliće i brže, i odvija se visoko u nivou grudi. Kada ste opušteni, dišete potpunije, dublje i iz stomaka. Teško je biti napet i istovremeno disati trbuhom.

Neke od prednosti abdominalnog disanja su

- Povećan dotok kiseonika u mozak i mišiće.
- Stimulisanje parasimpatičkog nervnog sistema. Ova grana autonomnog nervnog sistema reguliše stanje opuštenosti i smirenosti. Ona funkcioniše na potpuno suprotan način od simpatičkog nervnog sistema koji reguliše stanje emocionalne uzbuđenosti i iste one fiziološke reakcije koja stoje u osnovi napada panike.
- Doživljaj bolje povezanosti uma i tela. Anksioznost i briga čine da budete *zarobljeni u umu*. Nekoliko minuta dubokog abdominalnog disanja omogućiće vam da se usredsredite i na telo.
- Efikasnije osobađanje toksina iz tela. Mnoge toksične supstance u vašem telu izlučuju se preko pluća.
- Poboljšana koncentracija. Kada vam um „juri“, teško održavate pažnju. Abdominalno disanje pomoći će vam da „utišate“ svoj um.
- Abdominalno disanje samo po sebi može da izazove reakciju opuštanja.

Ukoliko patite od fobija, paničnog straha ili drugih anksioznih poremećaja, verovatno ćete imati jednu ili dve vrste problema sa disanjem:

1. dišete previsoko u nivou grudi i vaše disanje je plitko
2. hiperventilirate, izdisanjem izbacujete suviše ugljen-dioksida u odnosu na količinu kiseonika u krvotoku. Plitko disanje gornjim delom grudi, kada je ubrzano, može da dovede do hiperventilacije. Hiperventilacija, zauzvrat, može da uzrokuje telesne simptome veoma slične onima kod napada panike.

Ova dva načina disanja detaljnije su razmotrena u nastavku teksta.

Plitko disanje gornjim delom grudi

Studije su pokazale da postoje razlike u načinu disanja kod anksioznih i stidljivih ljudi u odnosu na one koji su opušteniji i ekstrovertniji. Plašljiviji i stidljiviji ljudi obično plitko dišu, gornjim delom grudi, dok oni ekstrovertniji i opušteniji dišu sporije, dublje i trbuhom.

Pre nego što nastavite da čitate, odvojite minut i obratite pažnju na to kako sada dišete. Da li je vaše disanje usporeno ili ubrzano? Da li vam se pretežno podiže grudni koš ili trbuh? Možete da obratite pažnju i na način disanja kada ste pod stresom u odnosu na način disanja kada ste opušteniji.

Ako otkrijete da dišete plitko i gornjim delom grudi, nemojte da očajavate. Možete da uvežbate da dišete dublje i trbuhom. Redovne vežbe abdominalnog disanja (dole opisano) pomoći će vam da postepeno pomerite centar vašeg disanja niže od grudi. Redovnim vežbanjem dubokog abdominalnog disanja povećaćete kapacitet pluća, što će vam pomoći da dišete dublje. Program intenzivnih, aerobnih vežbi, takođe vam može pomoći.

Hiperventilacioni sindrom

Ako dišete pretežno grudima, može se dogoditi da hiperventilišete (udišete preveliku količinu vazduha), izbacujući prekomernu količinu ugljen-dioksida u odnosu na količinu kiseonika iz krvi, posebno ako uz to još i dišete na usta. To rezultuje grupom simptoma u koje se ubrajaju ubrzan rad srca, vrtoglavica i osećaj trnjenja koji su vrlo slični simptomima panike pa ih je teško razlikovati. Neke od fizioloških promena izazvanih hiperventilacijom su:

- povećana alkalnost nervnih ćelija, usled one postaju nadražljivije; posledica toga je osećaj *nervoze* i *drhtavica*
- smanjena količina ugljen-dioksida u krvi, zbog čega *vaše srce radi jače i brže, svetlost vam se čini jačom a zvukovi glasnijim*
- prekomerno stezanje krvnih sudova u mozgu, što može da uzrokuje *nesvesticu, dezorijentaciju, čak i derealizaciju ili otuđenost od sopstvenog tela.*

Svi ovi simptomi mogu da budu protumačeni kao početak napada panike. Čim na ove simptome reagujete ponavljanjem izjava kojima se podstiče panika, poput: *Gubim kontrolu!* ili *Šta mi se dešava?*, vi zaista i počinjete da paničite. Simptomi, koji u početku samo oponašaju paniku, predstavljaju „okidač“ za reakciju koja vodi do prave panike. Hiperventilacija može 1) ili uzrokovati fizičke senzacije zbog kojih se uspaničite ili 2) doprineti produžavanju napada panike tako što će pojačati neprijatne telesne simptome.

Ako posumnjate da ste podložni hiperventilaciji, treba da obratite pažnju na to da li po navici dišete plitko grudima i kroz usta. Obratite pažnju i na to da li, kada ste uplašeni, imate običaj da zadržavate dah i dišete veoma plitko i brzo. Osećaj peckanja ili utrnutosti, naročito u rukama ili nogama, takođe predstavlja simptome hiperventilacije. Ukoliko ove karakteristike nalazite i kod sebe, hiperventilacija može da igra ulogu ili u nastanku ili u pogoršavanju vaših paničnih reakcija ili anksioznosti.

Tradicionalan lek za simptome akutne hiperventilacije jeste disanje u papirnu kesu. Ovom tehnikom udišete ugljen-dioksid, čime se uspostavlja normalna ravnoteža između kiseonika i ugljen-dioksida u vašem krvotoku. Ova metoda deluje. Podjednako delotvorne u umanjivanju simptoma hiperventilacije su i vežbe abdominalnog disanja i smirujućeg daha, opisane dalje u tekstu. Obe ove vrste vežbi mogu vam pomoći da usporite disanje, čime se efikasno smanjuje unos kiseonika i postiže ravnoteža između kiseonika i ugljen-dioksida.

Ako biste uspeli da prepoznate simptome hiperventilacije kao takve i onda naučili da ih redukujete tako što ćete namerno usporiti disanje, ne biste morali da reagujete na njih panikom.

Dve dole opisane vežbe mogu vam pomoći da promenite način disanja. Vežbajući ih, možete postići stanje duboke relaksacije za kratko vreme. Vežbanje duboke relaksacije i smirujućeg daha u trajanju od samo tri minute uvešće vas u stanje duboke opuštenosti. Mnogi ljudi uspešno su koristili jednu ili drugu tehniku za prekidanje napada panike čim primete prve znake anksioznosti. Tehnike mogu da budu veoma korisne i kod ublažavanja anticipatorne anksioznosti koju možete da iskusite pre suočavanja sa fobičnom situacijom. Dok tehnike progresivne mišićne relaksacije i meditacije koje su dole opisane zahtevaju do 20 minuta da bi se ispoljili njihovi efekti, naredne dve metode mogu da dovedu do umerenog ili dubokog nivoa relaksacije za samo tri do pet minuta.

Vežba abdominalnog disanja

1. Pokušajte da utvrdite nivo napetosti koju osećate. Zatim stavite jednu ruku na trbuh odmah ispod grudnog koša.
2. Udahnite polako i duboko kroz nos do dna pluća, drugim rečima, pogurajte vazduh što je niže moguće. Ako dišete trbuhom, ruka bi trebalo da se *podigne*. Trebalo bi da vam se grudni koš pomera tek neznatno dok vam se stomak širi. (Kod abdominalnog disanja, *dijafagma*, mišić koji razdvaja grudni koš i trbušnu duplju, pomera se nadole, što uzrokuje podizanje trbuha.)
3. Nakon što ste duboko udahnuli, sačekajte nekoliko trenutaka i onda izdahnite polako kroz nos ili usta, u zavisnosti od toga šta vam više odgovara. Postarajte se da izdahnete do kraja. Dok izdišete, prepustite se celim telom (možete da zamislite kako vam se ruke i noge opuštaju i vise uz telo).
4. Udahnite duboko 10 puta. Pokušajte da održite disanje *ujednačenim*, bez „hvatanja vazduha“ ili naglog izdisanja. Da biste lakše usporili disanje možete odbrojati do 4 (1—2—3—4) kada udahnete i onda polako odbrojati do 4 dok izdišete. Ne zaboravite da napravite kratku pauzu nakon svakog udisaja. Brojte unazad od 10 do 1 sa svakim izdisajem. To bi trebalo da izgleda ovako:
Polako udahnite... Pauza... Polako izdahnite. (*Deset.*)
Polako udahnite... Pauza... Polako izdahnite. (*Devet.*)
Polako udahnite... Pauza... Polako izdahnite. (*Osam.*)
I tako do jedan. Ako osetite vrtoglavicu dok vežbate abdominalno disanje, zastanite 15 do 20 sekundi, i onda počnite ponovo.
5. Ako želite, možete da produžite vežbu, možete da uradite dva ili tri seta abdominalnog disanja, brojeći unazad od 10 do 1 za svaki set (svakom izdisaju pridaje se jedan broj). Punih pet minuta abdominalnog disanja imaće dalekosežne efekte u ublažavanju anksioznosti ili prvih simptoma panike. Nekim ljudima više odgovara da broje od 1 do 10. Možete slobodno i vi tako da uradite ako vam to odgovara.

Vežba smirujućeg daha

Vežba smirujućeg daha preuzeta je iz joga, drevne discipline. To je veoma delotvorna tehnika za brzo postizanje stanja duboke relaksacije.

1. Dišući trbuhom, udišite kroz nos polako brojeći do pet. (Dok udišete, brojte polako *jedan... dva... tri... četiri... pet.*)
2. Napravite pauzu i zadržite dah dok ne izbrojite do pet.
3. Izdahnite polako, kroz nos ili usta, brojeći do pet (ili više ako je potrebno). Postarajte se da izdahnete do kraja.
4. Kada ste izdahnuli do kraja, udahnite dvaput u vašem uobičajenom ritmu, a zatim ponovite korake 1, 2 i 3 onako kako su gore opisani.

5. Vežbajte najmanje 3 do 5 minuta. To podrazumeva da prođete *najmanje* deset ciklusa: udisaj – 5, zadržite – 5, izdisaj – 5. Kako vežbate, primetićete da možete odbrojati više kada izdišete nego kada udišete. Pustite da se ove varijacije događaju, ako se dogode, i samo nastavite sa vežbanjem dok ne prođe 5 minuta. Ne zaboravite da udahnute normalno dva puta između svakog ciklusa. Ukoliko osetite vrtoglavicu dok radite ovu vežbu, napravite pauzu od 30 sekundi pa počnite ponovo.
6. Dok radite vežbu, trudite se da dišete *ujednačeno*, bez „hvatanja vazduha“ i naglog izdisanja.
7. *Po izboru*: Ako želite, svaki put kada izdišete, možete sebi da govorite: *Opusti se, Smiri se, Prepusti se...* ili bilo koje druge opuštajuće reči ili fraze. Dopusnite sebi da se prepustite celim telom dok ovo radite. Ukoliko ovo budete radili svaki put kada vežbate, vremenom ćete se samim izgovaranjem opuštajućih fraza uvesti u stanje blage opuštenosti.

Vežba smirujućeg daha može da bude moćna tehnika za sprečavanje panične reakcije kada se pojave prvi znaci anksioznosti. Korisna je i za ublažavanje simptoma hiperventilacije.

Vežbajte

Vežbajte abdominalno disanje ili vežbu smirujućeg daha *svakodnevno, po pet minuta, najmanje dve nedelje*. Ako je moguće, vežbajte svakog dana u isto vreme da bi vam vežbanje disanja prešlo u naviku. Vežbom možete za kratko vreme naučiti da umanjite fiziološke reakcije koje leže u osnovi anksioznosti i panike.

Jednom kada ste ovladali nekom od tehnika, primenite ih kada osećate da ste napeti, kada ste anksiozni ili kada osetite prve simptome panike. Ukoliko nastavite da vežbate bilo koju od vežbi mesec dana ili duže, navići ćete se da dišete trbuhom. Što više uspete da pomerite centar vašeg disanja iz grudi u stomak, češće i trajnije osećaćete se opušteno.

Progresivna mišićna relaksacija

Progresivna mišićna relaksacija (PMR) je sistematska tehnika za postizanje stanja duboke relaksacije. Razvio ju je dr Edmund Džekobson pre više od 50 godina. Dr Džekobson je otkrio da se mišić može opustiti tako što će se prvo stegnuti na nekoliko sekundi, a potom opustiti. Stezanje i opuštanje različitih grupa mišića, dovodi telo u stanje duboke opuštenosti, za koje je dr Džekobson otkrio da može biti od velike pomoći kod različitih stanja, od visokog pritiska do ulceroznog kolitisa.

Dr Džekobson je razvio seriju od 200 različitih vežbi za relaksaciju mišića, opisanih u njegovoj knjizi *Progressive Relaxation*, kao i program treninga za koji su mu bili potrebni meseci da bi ga dovršio. Kasnije je ovaj sistem sveden na 15 do 20 osnovnih vežbi, za koji se utvrdilo da je, kada se redovno upražnjava, podjednako delotvoran kao i prethodni, prošireni sistem.

Progresivna mišićna relaksacija posebno je preporučljiva za ljude čija je anksioznost snažno povezana sa mišićnom napetošću. To je ono što nazivamo biti „napet kao struna“. Možete osećati hroničnu napetost, zgrčenost mišića u ramenima ili vratu koja može da bude efikasno otklonjena progresivnom mišićnom relaksacijom. Ostali simptomi koji dobro reaguju na progresivnu mišićnu relaksaciju su: tenziona glavobolja, bolovi u leđima, ukočenost vilice, napetost u predelu očiju, mišićni grčevi, visok krvni pritisak i nesanica. Ukoliko imate problema sa tim da vam misli „jurcaju“, otkrićete da vam sistemsko

opuštanje mišića može pomoći da „usporite svoj um“. Dr Džekobson jednom je rekao: „Anksiozan um ne može postojati u opuštenom telu“.

Neposredni efekti progresivne mišićne relaksacije uključuju sve povoljne efekte *reakcije opuštanja* koja je opisana na početku ovog poglavlja. Dugoročni efekti *redovnog* vežbanja progresivne mišićne relaksacije, između ostalih, su:

- ublažavanje generalizovane anksioznosti
- ublažavanje anticipatorne anksioznosti povezane sa fobijama
- redukcija učestalosti i trajanja napada panike
- povećavanje sposobnosti za suočavanje sa fobičnim situacijama kroz postepeno izlaganje
- poboljšanu koncentraciju
- povećan doživljaj kontrole nad raspoloženjima
- povećano samopoštovanje
- povećanu spontanost i kreativnost.

Ovi dugoročni povoljni efekti ponekad se nazivaju *generalizovanim efektima*: opuštenost koju ste iskusili tokom svakodnevnih vežbi pokazuje tendenciju da se, nakon mesec ili više dana, *generalizuje* i na vreme u kom ne vežbate. U značajnoj meri, redovno vežbanje progresivne mišićne relaksacije može vam pomoći da se nosite sa anksioznošću, da se suočite sa strahovima i panikom ili da se, uopšte, osećate bolje.

Progresivna mišićna relaksacija nema neželjenih efekata osim ukoliko su mišići sa kojima radite povređeni. Ako uzimate anksiolitike, možete otkriti da vam redovno vežbanje progresivne mišićne relaksacije omogućava da smanjite dozu.

Uputstva za vežbanje progresivne mišićne relaksacije (ili bilo koje forme duboke relaksacije)

Uputstva koja slede pomoći će vam da na najbolji način iskoristite progresivnu mišićnu relaksaciju. Ona su primenljiva i na bilo koju drugu formu duboke relaksacije koju redovno praktikujete, kao što su samohipnoza, vođena vizuelizacija i meditacija.

1. Vežbajte najmanje 20 minuta dnevno. Bilo bi najbolje da vežbate 2 puta dnevno po 20 minuta. Za postizanje opštih efekata, neophodno je da vežbate barem jednom dnevno. (Možda bi bilo dobro da na početku vežbate i po 30 minuta. Kada se izveštite, videćete da će vam biti potrebno sve manje vremena da iskusite reakciju opuštanja.)
2. Nađite *mirno mesto* za vežbanje na kojem nećete biti ometani. Isključite telefon dok vežbate. Ako je potrebno, upotrebite ventilator ili klima-uređaj da blokirate buku.
3. Vežbajte uvek u *isto vreme*. Najbolje vreme za vežbanje je nakon buđenja, pre odmora ili pre obroka. Kada to postane svakodnevna rutina, povećava se verovatnoća da će se ostvariti generalizovani efekti.

4. Vežbajte *na prazan stomak*. Proces varenja hrane može da ometa duboku relaksaciju.
5. Zauzmite *udoban položaj*. Celo vaše telo, uključujući i glavu, mora da ima oslonac. Ležanje na sofi ili krevetu i sedenje na stolici za ljućanje dva su načina da obezbedite oslonac celom telu. (Kada ležite, možete postaviti jastuk ispod kolena za još bolju podršku telu). Ako ste pospani ili umorni, bilo bi bolje da sedite umesto da ležite. Korisnije je kada iskusite punu reakciju opuštanja kada ste svesni, a da pri tom ne zaspate.
6. *Skinite svu usku odeću*, kao i cipele, sat, naočari, kontaktna sočiva itd.
7. *Donesite odluku da ne brinete ni zbog čega*. Dajte sebi dozvolu da ostavite svakodnevne brige po strani. Dopustite da briga o sebi i duševni mir dobiju prednost nad bilo kojom vašom brigom. (Uspeh u opuštanju zavisi od toga da li ćete svom duševnom miru dati prioritet na vašoj listi vrednosti).
8. Zauzmite *pasivan stav „odvojenosti“*. Ovo je verovatno najvažniji elemenat. Potrebno je da usvojite „neka bude kako bude“ stav i oslobodite se zabrinutosti u vezi sa tim kako izvodite tehniku. Nemojte pokušavati da se opustite. Nemojte pokušavati da kontrolišete svoje telo. Nemojte da procenjujete sopstvenu uspešnost. Smisao je u tome da se prepustite.

Tehnika progresivne mišićne relaksacije

Progresivna mišićna relaksacija podrazumeva naizmenično i postupno stezanje i opuštanje 16 grupa mišića tela. Tačnije, radi se o snažnom stiskanju grupe mišića (ne toliko snažno da dođe do prenaprežanja i povrede) oko 10 sekundi, a potom naglom opuštanju. Nakon toga, dajte sebi 15 do 20 sekundi da se opustite i posmatrajte kakav je osećaj kada su mišići opušteni u poređenju sa tim kada su napeti, pre nego što pređete na sledeću grupu mišića. Možete pri tom sebi govoriti: *Opuštam se, Prepuštam se, Puštam da napetost „oteče“*... ili bilo koju drugu opuštajuću frazu tokom svake faze opuštanja između dve grupe mišića. Dok vežbate, ostanite usredsređeni na mišiće. Kada vam pažnja odluta, vratite je na grupu mišića sa kojom radite. Slede detaljna uputstva za sprovođenje progresivne mišićne relaksacije.

- Postarajte se da ste na mirnom i udobnom mestu. Posmatrajte uputstva za relaksaciju, data u prethodnom odeljku.
- Kada stežete određenu grupu mišića, uradite to snažno, bez prenaprežanja, u trajanju od 7 do 10 sekundi. Možete da izgovarate *hiljadu jedan, hiljadu dva* itd. kako biste označili trajanje jedne sekunde.
- Koncentrišite se na ono što se događa. Osetite kako napetost raste u svakoj grupi mišića. Često pomaže da se vizuelizuje svaka grupa mišića koja se steže.
- Kada opušćate mišiće, uradite to naglo, a potom se opustite uživajući u iznenadnom osećaju „mlitavosti“. Opušćajte se najmanje 15 do 20 sekundi pre nego što pređete na drugu grupu mišića.

- Dozvolite svim *drugim* mišićima da ostanu opuštteni, koliko god je to moguće, dok radite na određenoj grupi mišića.
- Stegnite i opustite svaku grupu mišića jednom. Ukoliko vam se neka oblast čini posebno napetom, možete da stegnete i opustite te mišiće dva ili tri puta, sa pauzom od 20 sekundi između dva pokušaja.

Nakon što ste se udobno smestili na nekom mirnom mestu, pratite detaljna uputstva:

1. Za početak, udahnite tri puta duboko iz stomaka, svaki put polako izdišući. Dok izdišete, zamislite kako napetost u vašem telu počinje da popušta.
2. Stisnite šake. Držite ih tako 7 do 10 sekundi, a potom opustite na 15 do 20 sekundi. *Koristite iste vremenske razmake za sve grupe mišića.*
3. Stegnite bicepse povlačeci nadlaktice nagore prema ramenima, praveći „mišiće“ na obema rukama. Držite... a onda ih opustite.
4. Stegnite vaše tricepse, mišiće na unutrašnjim stranama nadlaktica, tako što ćete ispružiti ruke ispred sebe i stegnuti ih u laktovima. Držite... a onda ih opustite.
5. Stegnite mišiće na čelu podizanjem obrva najviše što možete. Držite... a onda opustite. Zamislite kako vam se mišići na čelu ispravljaju i postaju „mlitavi“ kada ih opuštate.
6. Stegnite mišiće oko očiju tako što ćete čvrsto zatvoriti kapke. Držite... a onda ih opustite. Zamislite kako se osećaj duboke opuštenosti širi predelom oko očiju.
7. Stegnite vilicu tako što ćete otvoriti usta toliko široko da osetite kako se istežu mišići oko vilice. Držite... a onda je opustite. Pustite da vam se usne razdvoje i da vam vilica slobodno visi.
8. Stegnite mišiće na zadnjem delu vrata gurajući glavom unazad kao da ćete njome dodirnuti leđa (*budite posebno nežni sa ovom grupom mišića da biste izbegli povrede*). Koncentrišite se na stezanje samo mišića u vratu. Držite... a onda opustite. (Pošto su mišići u tom delu obično posebno napeti, bilo bi dobro da proces stezanja-opuštanja ponovite dva puta.)
9. Udahnite nekoliko puta i usredsredite se na težinu glave dok ona „tone“ u površinu na koju ste je oslonili.
10. Stegnite ramena podižući ih kao da ćete njima dodirnuti uši. Držite... a onda ih opustite.
11. Stegnite mišiće oko lopatica gurajući ih unazad jednu prema drugoj, kao da će se dodirnuti. Pošto je ova oblast mišića obično posebno napeta, možete ponoviti deo stezanja i opuštanja dva puta.
12. Stegnite mišiće grudi tako što ćete duboko udahnuti. Držite vazduh deset sekundi... i onda polako izdahnite. Zamislite kako sa izdisajem napetost „otiče“ iz vaših grudi.
13. Stegnite mišiće stomaka tako što ćete ga uvući. Držite... a onda pustite. Zamislite kako se talas opuštenosti širi vašim stomakom.

14. Stegnite mišiće donjeg dela leđa tako što ćete ih savijati unazad. (Možete da preskočite ovu vežbu ako imate bolove u donjem delu leđa.) Držite... a onda ih opustite.
15. Stegnite mišiće obe strane zadnjice tako što ćete ih sastaviti. Držite... i onda ih opustite. Zamislite kako vam se mišići oko kukova opuštaju i vise.
16. Stegnite mišiće butina sve do kolena. Verovatno ćete morati da stegnete i mišiće oko kukova zajedno sa mišićima butina, pošto su mišići butina pričvršćeni za karlicu. Držite... a onda opustite. Osetite kako se vaši mišići smiruju i potpuno opuštaju.
17. Stegnite mišiće listova podižući palčeve prema sebi (savijajte pažljivo da biste izbegli grčeve). Držite... a onda ih opustite.
18. Stegnite mišiće stopala savijajući palčeve nadole. Držite... a onda opustite.
19. *Mentalno skenirajte* svoje telo da biste proverili da li ima bilo kakve preostale napetosti. Ako se neka oblast i dalje čini napetom, ponovite jednom ili dvaput deo stezanja i opuštanja sa tom grupom mišića.
20. Zamislite kako se talas opuštenosti polako širi kroz vaše telo, od vaše glave i postepeno prodire u svaku grupu mišića sve do prstiju na nogama.

Trebalo bi da vam za celu terapiju progresivne mišićne relaksacije prvi put bude potrebno 20 do 30 minuta. Vežbanjem, možete da smanjujete vreme trajanja na 15 do 20 minuta. Možete snimiti gore opisane vežbe na audio-kasetu kako biste ubrzali prve seanse vežbanja, ili, možete nabaviti stručno napravljenu kasetu za vežbanje progresivne mišićne relaksacije. (Videti prilog broj 3). Neki ljudi uvek koriste kasetu, dok drugi savladaju vežbu za nekoliko nedelja dovoljno dobro da im više odgovara njeno izvođenje po sećanju.

Zapamtite, redovno vežbanje progresivne mišićne relaksacije jednom dnevno, dovešće do značajnog smanjivanja opšteg nivoa anksioznosti. Uticaće i na redukciju učestalosti i intenziteta napada panike. Konačno, redovnim vežbanjem smanjićete anticipatornu anksioznost koja može da se javi prilikom sistematskog izlaganja fobičnim situacijama. (Videti 7. poglavlje.)

Smirujuća scena

Nakon što ste završili progresivnu mišićnu relaksaciju, može biti od pomoći da zamislite sebe u središtu smirujuće scene. Progresivnom mišićnom relaksacijom opuštaju se određene grupe mišića, a zamišljanje sebe u veoma smirujućem okruženju može vam pružiti opšti osećaj opuštenosti koji će odagnati anksiozne misli. Smirujuća scena može da bude mirna plaža, potok u planini ili mirno jezero. To može da bude i vaša spavaća soba ili udobno mesto ispred kamina tokom hladne zimske noći. Nemojte se ograničavati na stvarne scene, možete da zamislite, ako želite, kako lebdite na oblaku ili na letećem ćilimu. Važno je da zamislite scenu dovoljno detaljno da bi vam potpuno zaokupila pažnju. Ako dopustite sebi da budete „uvučeni“ u smirujuću scenu, doživete dublje stanje opuštenosti, što će imati stvarne fiziološke efekte. Smanjiće se napetost vaših mišića, usporiti rad srca, usporiće vam se disanje, kapilari će se proširiti, što će zagrejati vaše ruke i stopala itd. Vizuelizacija smirujuće scene predstavlja blažu formu samohipnoze.

Slede dva primera smirujućih scena. (Videti i vizuelizaciju „Plaže“ i „Šume“ u 11. poglavlju.)

Hodate duž lepe, napuštene plaže. Bosi ste i osećate čvrst beo pesak pod nogama dok hodate uz ivicu mora. Čujete zvuk talasa koji se povlače i vraćaju. Zvuk je hipnotišući i sve vas više opušta. Voda je prelepe tirkiznoplave boje, sa beličastim vrhovima na mestima gde se sudaraju talasi. Vidite malu jedrilicu kako polako klizi duž horizonta. Zvuk talasa koji udaraju u obalu sve više i više vas opušta. Sa svakim udisajem, osetite miris svežeg, slanog vazduha. Vaša koža sija pod toplotom sunca. Osetite nežan povetarac koji vam mrsi kosu. Posmatrate celokupnu scenu i osećate se veoma smireno i spokojno.

Udobno ste se uvukli u svoju vreću za spavanje. Dnevno svetlo promalja se kroz drveće u šumi. Možete da osetite kako zraci sunca počinju da vam greju lice. Iznad vas, proteže se jutarnje nebo u pastelnim tonovima roze i narandžaste boje. Osetite svež miris borova koji vas okružuju. Čujete zvuk komešanja vode u planinskom potoku u blizini. Oštar, hladan jutarnji vazduh deluje osvežavajuće i podstičuće. Osećate se ušuškano, udobno i smireno.

Primitili ste da su ove scene opisane jezikom čula vida, sluha, dodira i mirisa. Korišćenje reči kojima se opisuju multisenzorni doživljaji omogućava vam da vas scena prožme, da doživite opisano mesto kao da ste zaista tamo. Glavni smisao zamišljanja smirujuće scene je u tome da se „prebacite“ iz uobičajenog stanja uznemirenosti u stanje duboke opuštenosti.

Uzmite poseban list papira da osmislite sopstvenu smirujuću scenu. Postarajte se da je opišete što je moguće detaljnije i živopisnije, sa stanovišta što je moguće više čula. Tu vam može biti od pomoći da odgovorite na sledeća pitanja: Kako ova scena izgleda? Koje boje preovlađuju? Koji zvuci su prisutni? Koje je doba dana? Kakva je temperatura? Šta dodirujete ili sa čim ste u fizičkom kontaktu? Kako vazduh miriše? Da li ste sami ili sa nekim?

Kao i kod progresivne mišićne relaksacije, i ovde možete snimiti opis scene na kasetu kako biste je bez napora doživeli. Možete je snimiti na istu kasetu na kojoj ste snimili i instrukcije za progresivnu mišićnu relaksaciju, posle tih instrukcija.

Kada budete snimali svoju smirujuću scenu, možete napraviti uvod za nju pomoću scenarija koji sledi.

- ... Mislite samo na to kako opuštate svaki mišić u telu, od čela do vrhova prstiju na nogama.
- ... Dok izdišete, zamislite kako se oslobađate svake preostale napetosti u telu, umu ili mislima... jednostavno, pustite da stres ode.
- ... Sa svakim udisajem, osetite kako vam telo tone... sve dublje i dublje, u potpunu opuštenost.
- ... Sada zamislite kako odlazite na vaše smirujuće mesto... Zamislite vaše posebno mesto što je moguće živopisnije, kao da ste stvarno tamo. (Ubacite vašu smirujuću scenu.)
- ... Veoma vam je prijatno na tom lepom mestu i nema nikoga da vas ometa.
- ... Ovo je najspokojnije mesto na svetu za vas... Samo zamislite kako ste tamo i kako vas prožima osećanje spokoja i blagostanja. Uživajte u ovim pozitivnim emocijama... Dopustite da one postanu sve snažnije i snažnije.
- ... I zapamtite, svaki put kada poželite, možete se vratiti na to posebno mesto tako što ćete odvojiti malo vremena za opuštanje.

... Ova pozitivna osećanja opuštenosti i spokoja mogu da postanu sve snažnija i snažnija svaki put kada odlučite da se opustite.

Jednom kada ste zamislili svoju idiličnu smirujuću scenu, vežbajte da joj se vraćate svaki put nakon progresivne mišićne relaksacije, dubokog disanja ili bilo koje druge tehnike opuštanja. Ovo ponavljanje učvrstiće scenu u vašem umu. Nakon izvesnog vremena, ona će vam se tako čvrsto *urezati* u umu da ćete moći da je doživite gotovo trenutno, svaki put kada poželite da se smirite i „isključite“ anksiozno mišljenje. Ova tehnika predstavlja jedno od najbržih i najdelotvornijih oruđa u borbi sa anksioznošću i stresom tokom dana. Zamišljanje smirujuće scene važan je deo i desenzitizacije zamišljanjem, procesa za prevazilaženje fobija opisanog u 7. poglavlju.

Meditacija

Većina nas je, od kako se probudimo pa sve dok ne pođemo na spavanje, gotovo neprekidno angažovana u spoljašnjim aktivnostima. Mi smo samo minimalno svesni svojih osećanja i unutrašnjeg bića. Čak i u trenutku kada isključujemo svoja čula i padamo u san uveče, mi obično doživljavamo mešavinu sećanja, fantazija, misli i osećanja koja su povezana sa prethodnim ili predstojećim danom. Retko kad odemo iza svega ovoga i iskusimo da *jednostavno postojimo*, ovde i sada. Mnogim ljudima, naročito u zapadnim društvima, teško je da shvate ideju da ne rade ništa i *jednostavno postoje*.

Meditacija može da vas odvede na to mesto na kojem *jednostavno postojite*. To je proces koji vam omogućava da se potpuno zaustavite, oslobodite misli o prošlosti i budućnosti, i jednostavno usredsredite na *prisutnost ovde i sada*. Ova disciplina može vam pomoći kada osetite da vam mozak „juri“ ili je „preokupiran“. Za detaljnije informacije o meditaciji, i kao tehnici relaksacije i kao opštoj tehnici za prevazilaženje anksioznosti, molim vas, pogledajte 18. poglavlje.

Joga

Reč *joga* znači ujediniti ili sjediniti. Po definiciji, joga je povezana sa postizanjem jedinstva uma, tela i duha. Iako se na Zapadu pod jogom obično podrazumeva niz vežbi sa istežanje, ona zapravo obuhvata široku filozofiju o životu i razvijen sistem za ličnu transformaciju. Ovaj sistem sadrži etičke principe, vegetarijansku ishranu, poznate poze i vežbe za istežanje, posebne vežbe za usmeravanje i kontrolu disanja, vežbe koncentracije i duboke meditacije. Uveo ju je filozof Pantandžali u 2 v. p.n.e., i danas se ona upražnjava širom sveta.

Same po sebi, poze joge predstavljaju delotvorno sredstvo za poboljšavanje kondicije, fleksibilnosti i za opuštanje. One mogu da se vežbaju individualno ili u grupi. Mnogi ljudi, uključujući i mene, nalaze da joga istovremeno povećava nivo energije i vitalnosti i smiruje um. Joga može da se poredi sa progresivnom mišićnom relaksacijom, u smislu da podrazumeva držanje tela u određenim položajima nekoliko minuta, a potom njegovo opuštanje. I joga i PMR dovode do relaksacije. Međutim, lično sam uočio da joga može da bude delotvornija od progresivne mišićne relaksacije u oslobađanju blokirane energije. Čini se da se njome lakše postigne da se energija kreće uz i niz kičmu i kroz telo nego sa progresivnom mišićnom relaksacijom. Kao i intenzivno vežbanje, i joga direktno podstiče povezivanje uma i tela. Ipak, ona ima mnoge specifičnosti. Svaka poza u jogi odražava određeni mentalni stav, bilo da je to predaja, kao kod nekih poza u kojima ste pognuti napred, ili jačanje volje, kao u pozama u kojima ste savijeni unazad. Naglašavanjem određenih poza ili pokreta, možete da utičete na razvijanje određenih pozitivnih kvalite-

ta ili prevazići druge negativne, ograničavajuće aspekte ličnosti. Postoji čitava škola terapije jogom koja koristi jogu kao metodologiju za rad na određenim aspektima ličnosti.

Ukoliko ste zainteresovani za izučavanje joge, najbolji način da počnete jeste da krenete na časove u lokalnom centru za rekreaciju. Ako vam ovakvi časovi nisu dostupni tamo gde živite, pokušajte da radite kod kuće uz pomoć video-kaseta na kojima su snimljene joga vežbe. (Videti prilog 3). Popularni magazin *Yoga Journal* nudi mnoge odlične video-kasete.

Smirujuća muzika

Muzika je često nazivana jezikom duše. Čini se da dopire do nečeg veoma dubokog u vama. Ona vas može odvesti u unutrašnjost vašeg bića daleko izvan anksioznosti i briga.

Smirujuća muzika može vam pomoći da odete na mesto duboko u vama do kog stres i problemi ne mogu da dopru. Može vas „podići“ iz depresivnog raspoloženja. Bilo da slušate muziku dok vozite, kao pozadinu dok radite ili kada želite da se odvojite od svega i opustite, ona predstavlja jedan od najmoćnijih i najstarijih metoda za oslobađanje od anksioznosti i brige. Ako koristite muziku za oslobađanje od anksioznosti, izaberite muziku koja je zaista opuštajuća, umesto one koja je stimulativna ili koja izazivaja snažne emocije.

Ukoliko nemate kasetofon ili CD-plejer pri ruci, poslužite se vokmenom. Vokmen je posebno zgodan noću, kada ne želite da uznemiravate druge ljude. Otkrićete da muzika može da bude korisna kao pozadina pri vežbanju tehnika relaksacije, kao što su progresivna mišićna relaksacija ili vođena vizuelizacija. (Za listu izbora smirujuće muzike, videti prilog 3.)

Neke od uobičajenih prepreka održavanju programa duboke relaksacije

U pokušajima da vežbate bilo koju formu duboke relaksacije svakodnevno, susrećete se sa mnogobrojnim teškoćama. Možete da počnete sa entuzijazmom, odvajajući svakog dana vreme za vežbanje. Ipak, nakon nedelju ili dve, možete sebe da uhvatite kako zaboravljate da vežbate. S obzirom na to da živimo u društvu u kojem se brzo živi i u kojem nas nagrađuju za brzinu, delotvornost i produktivnost, veoma je teško sve prekinuti i jednostavno se opustiti na 20 ili 30 minuta. Mi smo toliko naviknuti da *radimo* da nam se može činiti nezamislivim da jednostavno *budemo*.

Ako shvatite da ste prekršili sebi dato obećanje da ćete svakodnevno vežbati duboku relaksaciju, odvojite vreme da veoma pažljivo preispitate *šta to sebi govorite*, koje izgovore upotrebljavate onim danima kada se ne opušate. Ako vam jednostavno nije do toga, obično postoji neki određeniji razlog zbog kojeg se tako osećate, a koji možete naći ako ispitete šta je to što sebi govorite.

Navešćemo neke od uobičajenih izgovora.

- Nemam vremena da se opustim.

Ovo obično znači da relaksaciji niste pridali dovoljno važnosti među svim drugim aktivnostima koje ste „ugurali“ u svoj raspored.

- Nemam odgovarajući prostor za opuštanje.

Probajte da napravite prostor za opuštanje. Možete pustiti deci omiljenu seriju ili im dati da se igraju igračkama, a da vi odete u drugu sobu i kažete svima da vas ne ometaju. Ukoliko imate samo jednu sobu,

ili su vam deca suviše mala da bi umela da poštuju vašu privatnost, onda ćete morati da vežbate kada ona nisu kod kuće ili kada spavaju. Isto važi i za zahtevne supružnike.

- Vežbe za relaksaciju suviše su spore ili dosadne.

Ukoliko sebi govorite ovo, to je dobar pokazatelj da živite suviše brzo, da sebe suviše brzo „gurate kroz život“. Usporite, to je dobro za vas.

- Kada se opustim, budem još anksiozniji.

Kod nekih osoba, duboka relaksacija može izvući na površinu potisnuta osećanja, koja su često praćena anksioznošću. Ako vam se ovo dogodi, počnite sa kratkim periodima relaksacije, a potom ih postepeno produžavajte. Čim se javi anksioznost, jednostavno otvorite oči i prestanite sa vežbanjem dok se ne budete osećali bolje. Vremenom, ako ste strpljivi, ovaj problem trebalo bi da prestane da se javlja. Ukoliko se to ne dogodi, bilo bi dobro da se konsultujete sa terapeutom koji je obučen za tretman anksioznih poremećaja, da vam pomogne da se desenzitizujete za relaksaciju.

- Ja jednostavno nisam dovoljno disciplinovan.

Često ovo znači da niste dovoljno istrajali u vežbanju relaksacije toliko da vam to postane navika. Možda ste sebi govorili isto i ranije kada ste pokušavali da usvojite novo ponašanje. Pranje zuba nije išlo tako glatko kad ste počinjali. Bilo je potrebno neko vreme i upornost da biste dostigli tačku kada je to postala navika. Ako uložite napor da vežbate duboku relaksaciju pet do sedam dana nedeljno, najmanje mesec dana, vežba će se verovatno toliko učvrstiti da ćete je automatski izvoditi bez razmišljanja o potrebi vežbanja.

Upražnjavanje duboke relaksacije više je od učenja tehnike: ono podrazumeva temeljne promene u stavovima i načinu života. Upražnjavanje duboke relaksacije zahteva spremnost da date prioritet vašem zdravlju i duševnom miru u odnosu na zahteve za produktivnošću, postignućem, novcem i statusom.

„Predah“ i upravljanje vremenom

Ovo poglavlje o relaksaciji ne bi bilo kompletno bez razmatranja koncepta „predaha“ i upravljanja vremenom. Štaviše, pridavanje značaja ovim konceptima i njihovo uvođenje u vaš život *najvažnija je stvar koju možete da uradite ako želite opušteniji način života.*

Možete da upražnjavate duboku relaksaciju ili meditaciju svakog dana i da osetite prijatno olakšanje na 20 do 30 minuta. Ove vežbe nesumnjivo mogu da doprinesu opštem osećanju opuštenosti, ako ih redovno radite. Ipak, ukoliko ste kao na maratonu tokom ostatka dana, sa previše obaveza i bez pauza u rasporedu, bićete i dalje pod stresom, skloni hroničnoj anksioznosti ili napadima panike, što će na kraju dovesti do sagorevanja.

„Predah“

„Predah“ je upravo ono što naslućujete, uvođenje tajm-auta od posla ili drugih obaveza da biste sebi dali priliku da se odmorite i obnovite energiju. Bez perioda „predaha“, stres koji doživljavate na poslu ili dok obavljate druge obaveze, teži da se *nagomila*. On nastavlja da se gomila bez prestanka. Vi možete nastaviti da radite dok na kraju ne klonete od iscrpljenosti ili dok vam se ne pogorša anksioznost ili fobija. Spavanje noću ne smatra se istinskim „predahom“. Ako odete na spavanje a i dalje ste pod stresom,

možete spavati i osam sati, a probuditi se napeti, umorni i pod stresom. „Predah“ treba da bude uvršten u dnevni raspored, bez obzira na vreme za spavanje. Njegova primarna svrha je da obezbedi prekid u ciklusu stresa, da spreči njegovo nagomilavanje. Predlažem da sebi date sledeće periode „predaha“:

jedan sat dnevno
jedan dan nedeljno
jedna nedelja na svakih 12 do 16 nedelja

Ako nemate četiri nedelje plaćenog odmora godišnje, onda budite spremni da uzmete neplaćeni odmor. Tokom perioda „predaha“, prestanite sa obavljanjem bilo kakvih zadataka koji imaju veze sa poslom, ostavite po strani sve obaveze i ne javljajte se na telefon ukoliko se ne radi o nekom sa kim bi vam bilo zadovoljstvo da razgovarate.

Postoje tri vrste „predaha“, od kojih svaka ima važnu ulogu u razvijanju opuštenijeg načina života: 1) vreme za odmor, 2) vreme za rekreaciju, 3) vreme za odnose sa drugim ljudima. Važno je da odvojite dovoljno vremena za sve tri vrste. Često se vreme za rekreaciju i za odnose sa ljudima može kombinovati. Međutim, važno je da koristite vreme za odmor samo za to i ni za šta drugo.

Vreme za odmor je period u kojem ostavljate po strani sve aktivnosti i prosto dopuštate sebi da *postojite*. Obustavljate svaku aktivnost i puštate sebe da se potpuno odmorite. Vreme za odmor može se sastojati u tome da ležite na kauču i ne radite ništa, da tiho meditirate, sedite na fotelji i slušate smirujuću muziku, ležite u đakuziju ili odremate usred radnog dana. Najvažnija odlika vremena za odmor je to što ste u osnovi pasivni, što dopuštate sebi da prestanete da radite i postižete, jednostavno *postojite*. Savremeno društvo ohrabruje svakog od nas da bude produktivan i da stalno postiže više i više u svakom budnom trenutku svakog dana. Vreme za odmor je potrebna protivteža. Kada ste pod stresom, vreme za odmor bi, optimalno, trebalo da traje jedan sat, nezavisno od vremena koje provedete spavajući.

Vreme za rekreaciju je vreme koje provodite u bavljenju aktivnostima koje vam služe da obnovite energiju. Vreme za rekreaciju je tu da se razvedrite, oraspoločite. U suštini, pod tim se podrazumeva da radite bilo šta što doživljavate kao zabavu ili igru. Primeri takvih aktivnosti mogu biti uređivanje bašte, čitanje knjiga, gledanje filmova, planinarenje, igranje odbojke na plaži, odlazak na kratko putovanje, pečenje hleba ili pecanje. Možete odvojiti vreme za rekreaciju i tokom radne nedelje, ali veoma je važno da to uradite onim danima kada ne radite. To vreme možete provesti sami ili sa nekim drugim, a u tom slučaju ono se preklapa sa trećom vrstom „predaha“.

Vreme za odnose sa drugim ljudima predstavlja vreme tokom kojeg ostavljate po strani lične ciljeve i obaveze da biste uživali u provođenju vremena sa dragom osobom, ili, u nekim slučajevima, sa nekoliko dragih osoba. Suština vremena za odnose sa dragim ljudima je u posvećivanju vremena partneru, deci, članovima šire porodice, prijateljima, ljubimcima itd. i zaboravljanju na svoje lične ambicije na neko vreme. Ukoliko imate porodicu, vreme za odnose sa dragim ljudima trebalo bi podeliti na jednake delove, na vreme koje ćete provesti nasamo sa suprugom, vreme koje ćete provesti nasamo sa decom i na vreme koje celokupna porodica provodi zajedno. Ukoliko ste to samo vi i vaš partner/ka, to vreme treba ravnomerno podeliti na vreme sa prijateljima i vreme sa partnerom/kom.

Kada usporite i odvojite vreme za druge ljude, manje je verovatno da ćete zapostaviti sopstvene potrebe za intimnošću, dodir, afektivnom vezanošću, podrškom itd. (Videti odeljak pod nazivom „Vaše osnovne potrebe“ u okviru 14. poglavlja.) Za vaše blagostanje, najvažnije je zadovoljavanje ovih osnovnih potreba. Ukoliko ne posvetite dovoljno vremena bitnim ljudima, nužno ćete patiti, kao i ljudi do kojih vam je najviše stalo.

Kako da nađete dovoljno vremena za „predah“ (sve tri vrste) u vašem životu? Važan preduslov je da prevaziđete radoholizam. Radoholizam je poremećaj zavisnosti kod kojeg je rad *jedino* što vam

pruža doživljaj ispunjenosti i na čemu je zasnovan vaš doživljaj lične vrednosti. Vi posvećujete sve svoje vreme i energiju poslu, zapostavljajući i svoje fizičke i emocionalne potrebe. Radoholizam podrazumeva neuravnotežen način života koji često dovodi prvo do hroničnog stresa, potom sagorevanja i, na kraju, do ozbiljne bolesti.

Ako ste radoholičar, možete da *naučite* da uživete u aspektima života koji nisu povezani sa poslom, kao što je gore opisano, i uopšteno usvojite uravnoteženiji pristup životu. Namerno odvajanje vremena za odmor, rekreaciju i odnose sa dragim ljudima, u početku može da bude teško, ali postaje lakše i ispunjavaće vas zadovoljstvom kako vreme bude prolazilo.

Još jedan važan korak je i u tome da budete *spremni da uradite manje*. To znači da doslovno smanjite broj zadataka i obaveza koje ćete obavljati tokom svakog dana. U nekim slučajevima, ovo može zahtevati promenu posla; u drugim, jednostavno može da znači promenu odnosa između vremena koje provodite radeći i vremena koje ostavljate za odmor i opuštanje. Za neke ljude, ovo znači donošenje temeljne odluke da pridaju manje važnosti zarađivanju novca a više jednostavnijem, uravnoteženijem načinu života. Međutim, pre nego što razmislite o napuštanju posla koji trenutno radite, razmislite o tome kako možete promeniti svoje vrednosti u pravcu pridavanja većeg značaja tome *kako* živite nego tome *šta* zapravo radite.

Vežba

Odvojite malo vremena da razmislite o tome kako biste mogli da posvetite više vremena svakoj od gore navedenih vrsta „predaha“. Zapišite vaše odgovore u prostor odvojen za to.

Vreme za odmor:

Vreme za rekreaciju:

Vreme za odnose sa dragim ljudima:

Upravljanje vremenom

Ukoliko želite više vremena za aktivnosti koje nisu vezane za posao i obaveze, veoma važna veština je da naučite kako da organizujete svoje vreme. Upravljanje vremenom predstavlja način na koji možete organizujete ili strukturisate vaše dnevne aktivnosti tokom vremena. Neefikasno upravljanje vremenom može da vodi stresu, anksioznosti, sagorevanju i, na kraju, bolesti. Efikasnim upravljanjem vremenom obezbedićete više vremena za tri vrste „predaha“ koje su gore opisane: odmor, rekreaciju i odnose sa dragim ljudima.

Razvijanje veština upravljanja vremenom može da zahteva napuštanje nekih navika.

Da li bilo koje od sledećih načina ponašanja prepoznajete kod sebe? Obeležite bilo koju od izjava ispod, koja može da se primeni i na vas.

- Obično potcenim koliko vremena mi je potrebno da završim neki zadatak ili aktivnost. Kad završim, shvatim da sam potrošio i vreme koje mi je potrebno za nešto drugo.
- Obično isplaniram previše stvari za premalo vremena. Na kraju moram da žurim.
- Teško mi je da prekinem da radim nešto što sam započeo/la. Tako mi ne ostane vremena da pređem na sledeću stvar koju moram da obavim.

- Imam poteškoća da odredim prioritete, da prvo obavim najvažnije aktivnosti pre nego što se posvetim onim manje važnim.
- Imam poteškoća da dodelim manje važne zadatke drugima, čak i kada je to moguće.

Ukoliko ste bilo koju od gore navedenih izjava označili kao istinitu, za vas može biti korisno da naučite veštine efikasnog upravljanja vremenom.

Dole opisane veštine, određivanje prioriteta, podela posla, ostavljanje viška vremena, napuštanje perfekcionizma, prevazilaženje odlaganja i odbijanje zahteva, mogu vam pomoći da radite sa vremenom umesto protiv vremena.

Određivanje prioriteta

Pod određivanjem prioriteta podrazumeva se da naučite da razlikujete važne od nevažnih zadataka ili aktivnosti, da se posvetite onome što je najvažnije, a sve drugo ostavite po strani (ili dodelite drugim ljudima – videti ispod).

Bilo bi korisno da podelite dnevne zadatke i aktivnosti na tri kategorije: *najvažnije*, *važne* i *manje važne* ili *nevažne*. *Najvažniji* zadaci ili aktivnosti su oni kojima se treba odmah posvetiti: njih je neophodno obaviti, kao što je odvoženje dece u školu. To mogu da budu i aktivnosti koje su vam veoma važne, kao što je vežbanje, ukoliko trenutno radite na smanjivanju anksioznosti. *Važni* zadaci i aktivnosti su oni koji imaju značajnu vrednost, ali mogu da budu odloženi za određeno vreme, kao što je provođenje vremena nasamo sa svojom/im suprugom ili partnerom/kom. *Važni* zadaci se, međutim, ne mogu odložiti na duže vreme. *Manje važni* ili *nevažni* zadaci mogu se odložiti na duže vreme bez ozbiljnijih posledica ili mogu biti dodeljeni drugim ljudima (zadaci kao što je odnošenje novina iz garaže u centar za reciklažu ili stavljanje fotografija u album.)

Bilo bi korisno da možda, čim ustanete ujutru, podelite zadatke koji su pred vama, na *najvažnije*, *važne* i *manje važne*. Možete čak podeliti parče papira na tri kolone i sve zapisati. Potom počnite sa zadacima u koloni *najvažniji* i *važni*. Pređite na zadatke u koloni *manje važni* tek kada ste završili sa zadacima iz prethodne dve kolone. Uopšte, savetujem da odložite sve zadatke iz kolone *manje važno* da biste ostavili više vremena za „predah“.

Ukoliko imate ozbiljnu nameru da usvojite opušteniji način života, potrebno je da „predah“, vreme za odmor, rekreaciju i odnose sa drugim ljudima, stavite u kategoriju *najvažniji*. Kada „predah“ postane redovna i stavka visoke važnosti u vašem rasporedu, nešto što odbijate da odložite, počecete da živite sporije i opuštenije. Bićete manje pod stresom, bolje ćete spavati i bićete uopšte sposobniji da uživate. Određivanje „predaha“ kao nečeg što pripada kategoriji *najvažniji*, zahteva oslobađanje od zavisnosti od rada, spoljašnjih postignuća i uspeha, kao i napuštanje perfekcionizma.

Bilo bi dobro da u kolonu *najvažnije* uvrstite aktivnosti koje doprinose ostvarivanju dugoročnih životnih ciljeva i ideala. Dugoročni životni ciljevi za većinu ljudi ostaju upravo to – odloženi za daleku budućnost – osim ako ne odvojite vreme u sadašnjosti da uradite nešto što će doprineti njihovom ostvarivanju.

Podela posla

Veština podele posla podrazumeva spremnost da nekom drugom prepustite da obavi zadatak ili aktivnost koja je od male važnosti za vas, ili važan zadatak koji ne morate da uradite *vi lično*. Podelom posla, ostavljate vremena za zadatke koji su za vas najvažniji i koji zahtevaju da im se vi posvetite. Često, podela posla podrazumeva da nekom platite da uradi umesto vas ono što biste vi uradili da imate

neograničeno vreme na raspolaganju: održavanje kuće, pranje kola, kuvanje, brigu o deci, popravke itd. U drugim slučajevima, podela posla podrazumeva ravnopravnu podelu zadataka između članova porodice: neka vaš suprug/a i deca urade njihov deo posla u kući. Najvažniji uslov za podelu posla sa drugim ljudima jeste poverenje i spremnost da se oslonite na sposobnosti drugih. Morate da napustite ideju da samo vi možete da uradite posao kako treba, i prenesete odgovornost za zadatak na nekog drugog.

Ostavljanje viška vremena

Uobičajen problem u vezi sa organizacijom vremena jeste potcenjivanje vremena potrebnog da se zadatak obavi do kraja. Posledica toga je da žurite pokušavajući nešto da završite, ili radite prekovremeno i oduzimate od vremena predviđenog za sledeću aktivnost u vašem rasporedu. Kao opšte pravilo, od pomoći je da ostavite malo više vremena nego što predviđate za svaku aktivnost tokom dana. Bolje je da napravite grešku u proceni vremena tako što ćete preceniti vreme potrebno za obavljanje zadatka, ostavljajući sebi dovoljno vremena da ležernije pređete na sledeću aktivnost.

Važan preduslov za ostavljanje viška vremena jeste *spremnost da uradite manje stvari*, umesto da „zgurate“ što je moguće više aktivnosti u raspoloživo vreme. Ovo može da bude veoma teško za ljude koji su postali zavisni od sopstvenog adrenalina, koji doživljavaju izvesno uzbuđenje i ispunjenost kada „jurcaju“ ili su zauzeti. Međutim, ostavljanje viška vremena ima ogromne prednosti jer vam omogućava da proživite dan opuštenije i lakše. Time ćete sačuvati sebe od stresa.

Napuštanje perfekcionizma

Pod perfekcionizmom se, u suštini, podrazumeva postavljanje preterano visokih standarda i očekivanja. Neizbežne greške, frustracije, odlaganja i ograničenja koja se javljaju u ostvarivanju bilo kog cilja, nisu dopuštene. Perfekcionizam vas održava u „vrzinom kolu“ prekomernog rada ili preterane posvećenosti, do tačke kada sebi više ne dozvoljavate da odvojite vreme za zadovoljavanje sopstvenih potreba. Napuštanje perfekcionizma zahteva korenitu promenu stava. Postaje prihvatljivo da uradite najbolje što možete, da usput napravite greške i prihvatite rezultate koje ste ostvarili, čak iako vaše maksimalno ulaganje truda nije urodilo plodom. To uključuje i da naučite da se smejete umesto da očajavate zbog ograničenja koja su sastavni deo ljudske prirode. (Više o napuštanju perfekcionizma, videti 10. poglavlje.)

Prevazilaženje odlaganja

Kada sebi ostavite premalo vremena, odlaganje je uvek samoporažavajuće. Bilo da pripremate ispit ili se spremate da pođete na posao, odlaganje neizbežnog na kraju dovodi do toga da budete pod stresom.

Jedan od razloga za odlaganje može da bude i taj da vi u stvari i ne želite da uradite ono što je potrebno uraditi. Ukoliko je ovo vaš razlog za odlaganje, rešenje leži ili u dodeljivanju posla nekom drugom ili u davanju prioriteta tom zadatku. Ukoliko možete da dodelite nepoželjan zadatak nekom drugom, onda to svakako i uradite. Ukoliko ne možete, onda *prvo* uradite taj zadatak, drugim rečima, dajte mu prioritet u odnosu na ostale stvari koje treba da uradite. Davanje obećanja sebi da ćete raditi nešto zabavno ili zanimljivo posle, kao nagradu za to što ste uradili ono što niste želeli da uradite, obično veoma dobro funkcioniše. Kada je reč o prevazilaženju odlaganja, efikasnije je da sebe nagradite kada nešto uradite umesto da sebe kažnjavate kada ne uradite.

Još jedan razlog odlaganja je perfekcionizam. Ukoliko smatrate da nešto mora da bude urađeno perfektno, možete nastaviti to da odlažete iz straha da to nećete moći uraditi *baš onako kako treba*. Rešenje je u tome da prionete i počnete da radite, bez obzira na to da li se osećate spremnim da to uradite onako

kako treba. Princip koji je važno zapamtiti je da *motivacija često prati ponašanje*. Samo započinjanje rada na zadatku često će stvoriti motivaciju da nastavite i da ga završite. Tako vam može ostati dovoljno vremena da se vratite na ono što ste uradili i da to izmenite ili doterate. Ako nastavite da odlažete, utrošićete i ono vreme koje vam je potrebno da uradite ono što zapravo želite da uradite. Najgori ishod je kad i ne pokušavate da radite zbog svojih previše visokih standarda.

Odbijanje zahteva

Postoji mnogo razloga zbog kojih ljudi imaju poteškoća da kažu *ne*. Možete hteti da udovoljite i uvek izađete u susret potrebama vaših prijatelja i članova porodice, bez obzira na to šta traže od vas, pa vam je teško da postavite granice, čak i kada njihovi zahtevi prevazilaze vaše mogućnosti. Ili možete do te mere biti vezani za posao da je on postao osnova vašeg identiteta i smisla života. Bez obzira na to koliko je vaš posao zahtevan i koliko vremena vam oduzimaju poslovne obaveze, vi ih i dalje preuzimate jer biste se, ako to ne uradite, osećali prazno.

Ukratko, poteškoće sa odbijanjem zahteva obično su povezane sa slikom o sebi. Ako je u skladu sa vašom slikom o sebi da budete prijatni sve vreme i uvek na usluzi svakom, onda verovatno ne postoje granice za ono što ljudi mogu da traže od vas. Ako ste vi vaš posao, biće vam teško da kažete *ne* zahtevima u vezi sa poslom i ostavite vremena za lične potrebe.

Učenje da kažete *ne* zahteva spremnost da odustanete od nekih od najvažnijih uverenja o sebi što, za bilo koga od nas, može biti jedna od najtežih stvari koju možemo uraditi. Ovo može značiti da proširite svoj identitet izvan brige o drugima i brige o poslu i naučite da se brinete za sopstvene potrebe. To znači da prihvatite činjenicu da brinuti o sebi, čak i na uštrb onoga što radite za druge ljude, nije sebično. Da li zaista možete da radite ono što je najbolje za druge ljude i za vaš posao ako ste stalno umorni, pod stresom i ako ste „sagoreli“?

U mom slučaju, bilo je neophodno da se nađem na ivici ozbiljne bolesti da bih shvatio koliko je važno reći *ne*. U mnogim slučajevima, bolest, bilo u obliku napada panike, depresije ili nekog drugog trajnog problema, može vas podstaći da preispitate svoj način života. Bolest može biti „okidač“ koji će vas naterati da obratite pažnju, usporite i naučite da živite na jednostavniji, uravnoteženiji način.

Rezime

1. Ponovo pročitajte odeljak o abdominalnom disanju i odredite koju vežbu želite da radite. Radite tu vežbu pet minuta dnevno najmanje dve nedelje. Vežbajte mesec dana ili duže ako želite da promenite način disanja iz nivoa grudni, u disanje trbuhom. Koristite abdominalno disanje ili vežbu smirujućeg daha čim osetite da se pojavljuju simptomi anksioznosti.
2. Vežbajte progresivnu mišićnu relaksaciju 20 do 30 minuta dnevno (još bolje bi bilo dva puta dnevno) najmanje dve nedelje. Prvih nekoliko puta, tražite od nekog da vam čita instrukcije ili ih snimite na kasetu da biste mogli da ih pratite bez napora. Nakon izvesnog vremena, zapamtićete uputstva i moći da radite i bez kasete.
3. Zamislite kako se „premeštate“ u vašu smirujuću scenu nakon progresivne mišićne relaksacije. Može vam koristiti da snimite detaljan opis te scene nakon instrukcija za progresivnu mišićnu relaksaciju. Pokušajte da se „premestite“ u vašu smirujuću scenu (uz abdominalno disanje) u onim trenucima u toku dana kada se javi anksioznost.

4. Nakon što ste vežbali progresivnu mišićnu relaksaciju najmanje 2 nedelje i uživali u njenim efektima, možda ćete odlučiti da je usvojite kao najčešću tehniku duboke relaksacije. U drugom slučaju, možete da koristite jednu od vođenih vizuelizacija u 11. poglavlju ili da naučite da meditirate. Manje je važno koju ćete vrstu tehnike za relaksaciju koristiti od toga da li ste spremni da se svakodnevno posvetite vežbanju neke metode duboke relaksacije.
5. Ukoliko budete imali teškoća da istrajete u vežbanju duboke relaksacije tokom dužeg vremenskog perioda, pročitajte odeljak pod naslovom „Neke od uobičajenih prepreka održavanju programa duboke relaksacije“.
6. Posvetite malo vremena odeljku „Predah“ i upravljanje vremenom. Da li je potrebno da odvojite više vremena u vašem životu za odmor, rekreaciju i odnose sa drugim ljudima? Koje promene ćete morati da napravite u vašem dnevnom rasporedu da biste to ostvarili? Razmislite o barem jednoj promeni koju biste mogli da napravite već ove nedelje. Da li ste spremni da se tome posvetite?

Dodatna literatura i izvori

Knjige

Benson, Herbert. *Beyond the Relaxation Response*. New York: Berkley Books, 1985.

-----, *The Relaxation Response*. New York: Morrow, 1975.

Davis, Martha, Elizabeth Robbins Eshelman, and Matthew McKay. *The Relaxation & Stress Reduction Workbook*. Fifth edition. Oakland, Calif.: New Harbinger Publications, 2000.

Harp, David, and Nina Feldman. *The Three-Minute Meditator*. Third edition. Oakland, Calif.: New Harbinger Publications, 1996.

Jacobson, Edmund. *Progressive Relaxation*. Midway reprint. Chicago: The University of Chicago Press, 1974.

Kabat-Zinn, Jon. *Wherever You Go, There You Are*. New York: Hyperion, 1994.

Lakein, Alan. *How to Get Control of Your Time and Your Life*. New York: Signet, 1973.

LeShan, Lawrence. *How to Meditate*. New York: Bantam Books, 1974.

Mason, John. *Guide to Stress Reduction*. Berkeley, Calif.: Celestial Arts, 1985. (Ovu knjigu posebno preporučujem kao dobar izvor scenarija za opuštanje koje možete sami snimiti na audio-kasetu.)

Kasete

Za relaksaciju, preporučujem audio-kasete dr Emmet Miller. Možete ih nabaviti pozivanjem broja 1-800-52-TAPES (važi za SAD) ili preko sajta www.drmliller.com.