



WNZO 044: Jak pokonać strach?– czym różni się strach od lęku i jak sobie z nimi poradzić

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p044

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* **odcinek czterdziesty czwarty**. To nagranie będzie o tym *jak sobie radzić ze strachem i z lękiem*. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę, naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Witam Cię w sposób szczególny w ten wakacyjny, lipcowy dzień. Nie wiem jak Ty, ale ja z całą rodziną w pełni oddajemy się urokom wypoczynku wakacyjnego i to, że teraz mnie akurat słuchasz, to efekt intensywnej pracy jeszcze przed wakacjami. Wtedy niemalże dzień po dniu nagrywałem odcinki podcastu po to, aby latem mieć trochę wytchnienia, mieć czas na odpoczynek, a Ty abyś w tym czasie miała/miał stały dopływ kolejnych odcinków podcastu do przesłuchania. Mam gorącą nadzieję, że tego odcinka słuchasz właśnie podczas albo może w oczekiwaniu na już nadchodzący wakacyjny wypoczynek. Dzisiaj mam dla Ciebie wyjątkowo ciekawy temat. Początkowo miała to być rozmowa tylko o *radzeniu sobie ze strachem*, jednak Tomek jest tak fenomenalnym rozmówcą, tak ciekawym człowiekiem, że tematyka dzisiejszego nagrania jest znacznie, znacznie szersza. *Tomek Kozłowski* jest między innymi rekordzistą Europy w najwyższym skoku w formacji spadochronowej z balonu na nagrzane powietrze. Skoczył razem z dwoma innymi śmiałkami z wysokości 10735 metrów. Czy się wtedy bał? Oj, tak. Czy bał się tylko troszeczkę, czy też dużo, dużo bardziej? Bał się koszmarnie, wręcz panicznie. I zupełnie, zupełnie nie wstydzę się o tym mówić. A dlaczego? Bo tak naprawdę boi się każdy normalny człowiek – szczególnie, gdy ma skoczyć z ponad dziesięciu kilometrów, to jasne. Jednak to co wyróżnia Tomka od typowego człowieka to fakt, że on sobie z tym strachem potrafi poradzić. A jak sobie z tym strachem potrafi radzić? Na to pytanie, jak i na wiele innych ciekawych pytań, odpowiedź znajdziesz w tej rozmowie. Zapraszam!

Michał: Cześć Tomku! Witam Cię serdecznie.

Tomek: Witam. Dzień dobry!

M: Przedstaw się, proszę, słuchaczom.

T: Ja się zajmuję zawodowo trzema obszarami – można by tak to nazwać. Bo jeden z nich to jest *interwencja kryzysowa*, czyli pomoc psychologiczna, którą niosę w sytuacjach kryzysowych, trudnych. W sytuacjach, kiedy na przykład dochodzi do jakiejś katastrofy albo do jakiegoś dramatycznego zdarzenia powiedzmy w środowisku pracy - na przykład samobójstwo, wypadek albo jakiś nieprzewidywalny dramat, którego trudno objąć umysłem. I wtedy ja wkraczam z pewną procedurą, dzięki której można rozładować ten pierwszy taki trud emocjonalny, a potem się już tych ludzi przekierowuje dalej. I to jest praca, która w sumie wynika również z moich doświadczeń wcześniejszych, czyli z tego że byłem przez siedemnaście lat *ratownikiem górskim*. I miałem taki okres wtedy, że byłem jedynym ratownikiem-psychologiem w Polsce. I w momencie kiedy w naszych górach zaczęły się ścielić wypadki - niestety jeden po drugim, śmiertelne - w których zginęli również nasi ratownicy, to doszliśmy do wniosku, że trzeba nieść pomoc psychologiczną również i ratownikom, bo to są również ludzie, a nie maszyny ze stali. I to ostatecznie właśnie wprowadziło mnie na tą drogę tej interwencji kryzysowej, właśnie dlatego że ktoś musiał to zrobić. I jak się okazało, to jest w ogóle bardzo interesująca praca, ale równolegle rozwijając tą pracę w interwencji kryzysowej zacząłem się interesować też *procesem grupowym*, ponieważ obserwowałem ratowników w bardzo trudnych sytuacjach, sam byłem setki razy w tego typu sytuacjach. I zobaczyłem, że te zespoły potrafią się podnieść nawet po takim dramacie jak strata bliskiej osoby, bądź nieuratowanie życia osoby, którą ratowaliśmy. I to wprowadziło mnie właśnie w obszar pracy z zespołami i z grupami ludzi. Bo początkowo, z resztą jak każdy ratownik, musiałem z czegoś żyć. Więc oprowadzałem tamtych ludzi po górach, po jakichś jaskiniach, spałem gdzieś z nimi w jakichś norach śnieżnych, ale zobaczyłem, że do tego można wprowadzić taki element edukacyjny – czyli żeby z tej integracji, zabawy jeszcze coś wyciągnąć, wiążąc to również z tymi moimi doświadczeniami, wiedzą z interwencji kryzysowej. I trzeci obszar mojej pracy to jest to co jest związane ze *skokami*, co jest konsekwencją tego skoku ze stratosfery, co jest konsekwencją takich moich zainteresowań outdoor'owych. Ponieważ to ostatecznie spowodowało, że dzisiaj mam ogromną przyjemność dzielić się z ludźmi moimi doświadczeniami z połączenia właśnie tych rzeczy,

tych trzech obszarów, które ostatecznie skończyły się tym, że połamane wszystkie swoje lęki i wchodząc w taki bardzo trudny obszar mojego życia, czyli tego, żeby dokonać takich rzeczy jak właśnie skok ze stratosfery z balonu, mogłem doświadczać też siebie jako osoby, która jest zwykłym człowiekiem przepełnionym lękami, strachami i budowaniem w sobie jakiś bardzo dramatycznych wyobrażeń, ale mimo tego da się.

M: Bardzo szerokie spektrum zainteresowań i kompetencji. Powiedz trochę więcej o tym skoku ze stratosfery.

T: Skok ze stratosfery to wydarzenie, którego koniec, którego finał miał miejsce *4 grudnia 2014 roku*. I on zwieńczony był tym, że wlecieliśmy na wysokość 11120 metrów balonem na ogrzane powietrze, czyli w zasadzie do *stratosfery* i wtedy ten balon zaczął tracić wysokość i skoczyliśmy z niego we trzech. I teraz - to się działo w ciągu godziny. Natomiast ten skok był poprzedzony ponad *dwoma latami przygotowań*, bo mieliśmy bardzo dużo różnych rzeczy do przetestowania, do sprawdzenia i do wymyślenia również, ponieważ nikt jeszcze w historii nie wyskoczył z balonu ze stratosfery *formacją*. To co nas trzech różni od innych tego typu skoków, które były wyższe i były większymi wyzwaniem, to my jako jedyni skoczyliśmy to formacją. A trud polegał na tym, że na wysokości jedenastu tysięcy metrów, gdzie jest bardzo rzadkie powietrze, a każdy z nas ważył około 140 kilogramów, to spowodowało, że w pierwszej fazie tego lotu, w tym rzadkim powietrzu osiągnęliśmy prędkość 356 km/h. A w sytuacji kiedy mogłoby dojść do jakiegoś zderzenia albo utraty kontroli, a z resztą o kontrolę tam dość trudno - mówię o kontroli nad ciałem, nie nad sobą - no to mogłoby to się niestety skończyć dość dramatycznie. Ale okazało się, że wszystko poszło świetnie.

M: Czym taki skok z jedenastu tysięcy metrów, oprócz tego że lecieliście w formacji, różni się od takiego normalnego skoku z czterech tysięcy?

T: Wszystkie skoki, które są odbywane z wysokości do czterech tysięcy, nie mają żadnych specjalnych *wymogów*. To znaczy oczywiście te wymogi, które są związane ze *skokami spadochronowymi* i które warunkują, że ten sport jest niezwykle bezpieczny, to są podstawowe takie jak dotyczące właśnie sprzętu, samolotu, spadochronu, noża, kasku i tak dalej - takich podstawowych rzeczy. Natomiast wszystko co jest powyżej czterech tysięcy musi się odbywać z użyciem *tlenu*. I tu się zaczynają schody. Bo do siedmiu tysięcy można polecieć sobie jeszcze na tak zwanym *szpitalnym sprzęcie* - to znaczy plastikowych rurkach, plastikowych takich maskach jak

widać na filmach, jak dzieci mają czy ludzie, którzy są podłączeni pod tlen albo taka maska, którą się do ambu podłącza w sytuacji, kiedy się kogoś tym tlenem uzupełnia. Natomiast powyżej siedmiu tysięcy już jest wymagany bardzo *wysokiej jakości* sprzęt, czyli taki w którym jest bardzo szczelna maska, która nie przepuści tam ani jednego kryształka lodu, bo ten kryształek lodu już może wyrządzić bardzo poważną szkodę. Poza tym wraz z tą wysokością rósł oczywiście *dystans*, który my mieliśmy pokonać w samodzielnym, swobodnym spadaniu. Tym samym musieliśmy być wyposażeni w taki sprzęt, przy którym będziemy mogli się oddzielić od statku powietrznego i być w ten tlen zaopatrywani. I to wymagało tego, abyśmy mieli maskę oraz jeszcze małą, osobistą butlę - co oczywiście stanowi kolejny problem, bo do tej butli musi być kieszeń, muszą być odpowiednie przewody, musi to być na tyle wytrzymałe, żeby przy tak dużych prędkościach oraz tak niskiej temperaturze, żeby nam to zadziałało, ponieważ na górze na tych jedenastu tysiącach była temperatura -58 stopni. I tak do -30 stopni to jeszcze wszystko jest ok, natomiast poniżej to już się zaczynają poważne problemy, ponieważ plastikowe przewody zaczynają pękać, a jeżeli cokolwiek się dostanie do płuc, a nie jest czystym tlenem na takiej wysokości, no to konsekwencje mogą być nieodwracalne.

M: To, że wykonałeś ten skok to było dzięki temu, że wcześniej wykonałeś wiele normalnych skoków - takich z wysokości cztery-pięć tysięcy.

T: Ja w momencie kiedy zostałem zaproszony do tego projektu, miałem około *siedmiuset skoków* - to nie jest tak dużo. To nie jest też mało, ale nie jest to na tyle, żeby mogło warunkować to, że mam doświadczenie w skokach wysokich. Ponieważ ja większość skoków - mam ich nieco ponad tysiąc dwieście - to większość z nich, koło ośmiuset, to są *skoki z kamerą*, czyli takie skoki gdzie ja filmowałem pary tandemowe. To są fajne skoki, zabawne, gdzie ja mogę sobie polatać wokół tego pasażera, który jest przeze mnie filmowany. Natomiast te skoki nie wymagają żadnych innych procedur, poza takimi podstawowymi. Ale my w ramach tego projektu kiedy zaczęliśmy skakać, to szliśmy coraz wyżej - na pięć tysięcy, na pięć pięćset. Skacząc początkowo właśnie przy tym szpitalnym tlenie w taki sposób, że dolatywaliśmy na ten pułap - na przykład pięć, sześć czy siedem tysięcy - i wtedy te maski po prostu się zostawiało w samolocie i wyskakiwało się z tego samolotu. Po kilkunastu sekundach było już się na takiej wysokości tych pięciu, czterech tysięcy, gdzie ilość tego tlenu jest taka, że nie trzeba się zaopatrywać z żadnego źródła zewnętrznego. Natomiast spadanie z jedenastu tysięcy zajęło nam *dwie i pół minuty*, a to już jest poważny problem. Bo na tamtej wysokości w przypadku odcięcia od tlenu, po piętnastu sekundach traci się przytomność. I to był w ogóle - jak się dowiedziałem o tym, że takie jest zagrożenie - to był ten moment, który

spowodował *przechylenie strachu* na fazę lęku. To znaczy, że zaczął się we mnie rozbudowywać taki czarny scenariusz tego i stałem się bardzo tkliwy i wyczulony na te wszystkie trudne rzeczy. I całe szczęście że tak się stało, bo ostatecznie w kilku sytuacjach to moje przerysowanie spowodowało, że mieliśmy taki asumpt do tego, żeby wprowadzić niektóre *procedury awaryjne* oraz procedury sprawdzenia sprzętu na wznoszeniu, ale też ostatecznie skończył się tym, że *spisałem* całą tę historię.

M: Tak. Bo wiem, że jesteś autorem książki. Powiedz, co to jest za książka, jaki jest tytuł?

T: To jest książka pod tytułem „*Historia tysiąca lęków*”. A dlatego „*Historia tysiąca lęków*”, że właśnie ona mówi o tym, jak ja *się bałem*. I opisuje to jak boi się zwykły człowiek, który ma zrobić coś nietypowego. I ja się tam po prostu pokazałem z takiej strony, która jest nieznaną raczej osobie, która obserwuje skoczka spadochronowego. Ponieważ my bardzo często dokonujemy pewnej *kategoryzacji* - skoczek spadochronowy, żołnierz, ratownik albo powiedzmy nurek czy wspinacz, że to są osoby, które są pozbawione lęku albo się nie boją. To są osoby które się boją, tyle że sobie z tym lękiem *radzą*. I moja książka - choć opisuje skok spadochronowy ze stratosfery, który my wykonaliśmy - nie jest książką o skoku spadochronowym. Ten skok jest *tem* tej książki. Natomiast to jest książka o tym, jak zwykły człowiek wychodzi ze *strefy komfortu* po to, żeby zobaczyć co jest po drugiej stronie strachu.

M: Powiedz, czym jest strach?

T: Strach jest *normalną reakcją* człowieka na realny bodziec, który stanowi dla niego zagrożenie. To znaczy, że strach jest wywołany przez bodziec, który jest *adekwatny* do tej emocji, która powstaje. Natomiast lęk jest *nieadekwatny*, lęk jest przerysowany. I bardzo często lęk występuje w sytuacji, kiedy nie ma takiego zagrożenia, natomiast człowiek takie zagrożenie, czy poczucie takiego zagrożenia tworzy sobie *w głowie*. I ja zastanawiając się na tym tytułem stwierdziłem, że jednak w mojej postawie, w mojej analizie tych wielu sytuacji było jednak więcej lęków niż strachów. I w związku z tym, że żyję w zgodzie z prawdą i prawda jest dla mnie istotna - ale też chcę żyć w zgodzie z sobą – postanowiłem, że właśnie taki będzie tytuł tej książki. I on mi jakoś tak wychodził naturalnie, bo w ogóle tytuł powstał znacznie później. Ponieważ ja nie miałem zamiaru napisania książki, tylko spisywałem po prostu to co się stało. Ponieważ zainspirował mnie do tego *general Hermaszewski*, z którym rozmawiałem po samym skoku i on powiedział mi: panie Tomku, jak pan przyjedzie do domu - bo ja z nim rozmawiałem wtedy wracając samochodem - powiedział: niech pan sobie to *wszystko spíše*, co pan teraz czuje, bo ja zrobiłem coś takiego po powrocie z kosmosu i to

było tego warte. I ja mu wtedy powiedziałem, że gdybym ja miał wszystko spisać to co czuję - bo głowę miałem pełną tych wszystkich emocji, ponieważ ten dwu i pół roczny okres się zamknął - powiedziałem, że musiałbym napisać chyba książkę. Ale tak sobie to rzuciłem pół żartem, pół serio. Natomiast idąc za jego radą - no trzeba być chorym, żeby nie skorzystać z rady takiego człowieka - zacząłem to po prostu spisywać. Najpierw systematycznie spisywałem co się stało, co pamiętałem, wstawałem w nocy dopisywałem takie rzeczy, czasami nawet i po cztery razy. I potem zacząłem to układać w *tekst* i jak zobaczyłem, że ten tekst jest dość obszerny - a było to mniej więcej w kwietniu, tak na przełomie marca i kwietnia, kiedy zobaczyłem, że powstaje duży tekst - to pomyślałem o tym, żeby jednak powstała z tego *książka*. Wprawdzie nie zmieniło to sposobu pisania tego tekstu, bo ja sam tę książkę wydałem - nikt nie wpływał na styl, na jakość

tego, na ilość rozdziałów, czy na to jakie tam rozdziały są. Choć było kilka wydawnictw, które chciały żebym pod ich kuratelą to napisał, ale bardzo chciały to wszystko pozmieniać. Natomiast ja w związku z tym, że byłem przekonany, że nic z tej książki nie będzie jakiegoś dużego, to pomyślałem napiszę to jednak dla siebie i *po swojemu*. I bardzo się z tego cieszę, ponieważ ja też nie chciałem, żeby doszło do sytuacji, w której miałbym do kogoś pretensję, że na przykład coś kompletnie nie poszło albo że książka jest bardzo źle oceniona przez moich bliskich, bo byłby tam czyjś styl. Ale ostatecznie skończyło się to dla mnie *nieprawdopodobną przygodą*, bo rok 2015, który miał być rokiem odpoczynku stał się najbardziej intensywnym rokiem mojego życia i chyba najfajniejszym. No pisanie tej książki było czymś, czego ja nawet nie potrafię nazwać - to była frajda, przyjemność, zaangażowanie. I czas który spędziłem poszukując możliwości tylko napisania tego - ja zacząłem zmieniać swoje życie zawodowe, żebym tylko nie jeździł samochodem, żebym mógł jeździć pociągiem, przychodziłem czasami na spotkania półtorej godziny wcześniej i siedziałem w jakiejś tam poczekalni jakiś firm i pisałem to, bo nie mogłem się od tego oderwać. I to jest też dla mnie ciekawe zjawisko - *obserwowanie siebie samego* przez rok, ponieważ to jest to, co się wydarzyło - skok, książka, 2015 rok i to się dzieje dzisiaj w tym obszarze - jest dla mnie taką nową jakością i nową refleksją w życiu. Bo ja sobie mogę popatrzeć na to, że nie ma specjalnie sensu *planowania* czegokolwiek w życiu - może poza najbliższymi wakacjami, ponieważ trzeba kupić bilet albo zarezerwować jakiś wyjazd. Bo jak się człowiek troszeczkę w tym życiu podda i tak *popłynie z nurtem*... to jest tak jakby się było w rzece - jeżeli będziemy płynąc z nurtem rzeki i strasnie się w tym kopać, to te fale zasłonią wszystko co jest dookoła. A i tak płyniemy w tym samym kierunku, w którym płynie człowiek, który się na tej wodzie po prostu położy i po prostu sobie ogląda co jest dookoła. I ja stałem się takim *obserwatorem* swojego własnego życia. Właściwie z punktu widzenia kogoś z zewnątrz ono było nudne, bo facet siedział i pisał sobie jakiś tekst, ale z punktu widzenia

moich emocji - radości i tego właśnie zaangażowania i takiego wigoru, który mnie pchał do pisania tego tekstu - to był to rok *fantastyczny*.

M: Podoba mi się Twoja analogia do rzeki, tylko tutaj mam takie małe zastrzeżenie - wszystko dobrze pod warunkiem, że weszliśmy do dobrej rzeki.

T: Tak. To prawda, ale skąd będziemy wiedzieć czy rzeka jest dobra, skoro jej nie przepłyniemy, nie?

M: Tak.

T: Ta analogia jest ważna - ale to fajnie, że się przy tym zatrzymamy chwilę - bo z drugiej strony my nie wiemy, *ile tych rzek* mamy do wyboru. Nie wiemy czy po drugiej stronie góry jest również rzeka, czy mamy przechodzić, czy może tą gdzieś dopłyniemy. I wydaje mi się, że jeżeli będziemy *czekać* na tę właściwą rzekę, to może się okazać, że to wszystko wyschnie albo przyjdzie zima i to wszystko zamarznie i nie będziemy mieli już czym popłynąć. I odniesienie do tej sytuacji jest w mojej książce, ponieważ ja rozmawiając ze sponsorem, który wsparł nas w tym projekcie ale też i w mojej książce - który jest moim klientem, ale też człowiekiem, z którym mam wręcz przyjacielskie stosunki - on kiedy powiedział: dobrze pomogę Wam w tym, czy moja firma w tym pomoże, powiedział mi: powiedz, czy Ty się nie boisz? Ja powiedziałem, że *strasznie się boję*, że czasami bardzo chcę, że z drugiej strony tak samo mocno się boję. I mówię: że nie wiem, *nie jestem do tego gotowy*. A on mi powiedział: jeżeli będziesz w 100% gotowy, to znaczy że *jesteś drugi*. I miał rację, bo to jest tak, że my możemy czekać na to, aż będziemy przygotowani do skoku spadochronowego na przykład - jak ludzie bardzo często mówią: jeszcze nie jestem gotowy, za bardzo się boję. Jak już będziesz gotowy, to już nie będzie sensu - w tym nie będzie *emocji*, w tym nie będzie *odkrywania* niczego, w tym nie będzie niczego *nowego*.

M: I to masz na myśli mówiąc „drugi”, tak?

T: Tak, tak. Że już ktoś do tej wody, rzeki wejdzie, ktoś już skoczy, ktoś już zajmie Twoje miejsce. I nie chodzi mi tu absolutnie o wyścig, o posadę, czy o cokolwiek - tylko o to, że jeżeli my dokonujemy oceny, że jesteśmy w 100% gotowi, to tak naprawdę to jest *subiektywna ocena*. To wcale nie znaczy, że jesteśmy w 100% gotowi - to znaczy, że sądzimy że jesteśmy w 100% gotowi,

ale to też może być złudne. Ile razy się zakładaliśmy będąc w przekonaniu, że w 100% mamy rację, a potem sromotnie przegrywaliśmy.

M: Tu się z Tobą zgadzam, bo ogólnie ludzie zwykle są w stosunku do siebie dużo bardziej krytyczni i rzadko kiedy jesteśmy w stanie powiedzieć, że jestem w 100% do czegoś gotowy - zawsze jest ten taki margines, do którego dążymy i tak jak mówisz - możemy próbując przejść ten margines, możemy przegapić tą swoją rzekę.

T: Wiesz, ta mądrość którą powiedziałeś, była fajnie spuentowana przez *Nelsona Mandelę*, który powiedział że: ciemną stroną naszego życia są nasze jasne strony. Czyli to, że *nie dajemy sobie prawa* do tego, żeby być mądrym, sprytnym, sprawnym, inteligentnym, podejmującym dobre, właściwe decyzje, w oparciu o zdrową, fajną intuicję. Tylko myślimy: nie, ja raczej nie, ja nie dam rady, raczej nie, może trzeba by spytać kogoś mądrego - nie dajemy sobie do tego prawa. Z drugiej strony za każdą decyzją stoją jakieś drzwi, przechodzimy przez jedno drzwi, tam są kolejne, kolejne, kolejne. My tylko sobie *wyobrażamy* co jest za tymi drzewami, ale możemy żyć w tym wyobrażaniu albo złapać za klamkę i przejść na drugą stronę.

M: Zaraz przejdziemy do tego jak pokonywać swoje lęki i strach. Ja tak króciutko podsumuję: Tomek, skoczyłeś z prawie jedenastu tysięcy metrów, odbyłeś kilkaset albo już nawet teraz kilka tysięcy skoków spadochronowych, pomagasz ludziom w traumatycznych sytuacjach. Powiedz, czego najczęściej ludzie się boją?

T: Wiesz co, pierwsza rzecz, która przychodzi mi do głowy, to jest właśnie to, że ludzie się boją swojej *ułamności* i *niezdolności* do poradzenia sobie z sytuacją, której stawiają czoła. Mówiąc krótko - *nie wierzą* we własne siły. I wydaje mi się, że jeżeli się spojrzy na ludzi sukcesu, na ludzi którzy budują biznesy albo tworzą wielkie dzieła albo robią coś co jest spektakularne i duże - to nie są ludzie, którzy są wyjątkowi intelektualnie, to są ludzie, którzy *podejmują decyzje*. I nie chodzi o to, żeby ta decyzja była najlepsza, tylko żeby była podjęta. Bo cóż z najlepszych decyzji i najlepszych planów pozostających w szufladzie. I każda decyzja daje możliwość szerszego spojrzenia na kolejny aspekt życia. I wydaje mi się, że to jest to - że wokół nas są miliony ludzi, którzy mają świetne pomysły, którzy mają predyspozycje do tego, żeby coś zrobić, żeby coś osiągnąć, żeby zmieniać ten świat, tylko że oni po prostu *nie podejmują* tej jednej decyzji - nie wychodzą z domu i nie robią tego. To jest tylko tyle. I dla mnie fantastycznym poligonem do *obserwacji tego* właśnie są skoki spadochronowe z ludźmi. Kiedy przyjeżdża facet, czy kobieta, czy ktokolwiek, czy nastolatek

przerażony na tą strefę, widać że trzęsą mu się ręce choć tam uśmiecha się do tej kamery, bo ktoś go filmuje, leci przerażony na górę, pot wypływa mu tam spod włosów, wyskakuje z tego samolotu razem z tandem-pilotem i jest przerażony. Ale... dwie sekundy później jak ustabilizuje lot i spada z prędkością dwustu kilometrów na godzinę i jest nieprawdopodobnie uśmiechnięty, *szczęśliwy*, radosny i nawet nie zdaje sobie z tego sprawy, bo dopiero jak lądujemy to ten człowiek mówi: Jezu, jak ja się bałem. A ja mówię: chodź zobaczysz co jest na filmie. I na filmie okazuje się, że jest rozradowana osoba. I ci ludzie tego się najbardziej boją. Boją się spadania, ale w tym spadaniu – tym, którego tak strasznie się bali - są radośni i szczęśliwi. To jest niesamowite, że na wznoszeniu samolotem są przerażeni, zbliżając się do tego momentu podjęcia decyzji są jeszcze bardziej przerażeni, w chwili gdy ją podejmują – to znaczy kiedy odrywają się od samolotu - świat się wali, a jak już się oderwą - to świat jest piękny. I to jest fajne, bo jednak cały czas *pozostajemy* dokładnie w tym samym środowisku, dokładnie w tym samym świecie, w tym samym kraju, jesteśmy tymi samymi osobami, ale różnica w tych dwudziestu minutach pomiędzy *postrzeganiem* życia, siebie i tego wszystkiego jest po prostu o 180 stopni... jesteśmy na drugim krańcu tego kontinuum. I to jest to, co mi się strasznie podoba w skokach. Bo dla mnie to nie jest sport, który jest nakierowany na ilość skoków, czy ja mam tysiąc dwieście czy będę miał tysiąc pięćset, czy będzie siedemset - nie ma to dla mnie znaczenia. Znaczenie ma dla mnie to, że mam możliwość *spotkania drugiego człowieka* w powietrzu - kiedy patrzę tylko i wyłącznie na jego uśmiech, tylko i wyłącznie na jego twarz i widzę tylko i wyłącznie radość. Tak naprawdę wystarczyłyby same oczy. I po tych oczach poznać, że ten człowiek jest w środku, w tej głowie *szczęśliwy*.

M: A gdybyśmy teraz spróbowali ten proces *przełamywania swojego strachu* przy skoku spadochronowym przenieść na taki grunt nie związany ze skokami, przenieść na taki grunt, że ktoś musi podjąć decyzję ważną w życiu, a bardzo się jej boi - to czy te same *etapy* możemy tam zaobserwować?

T: Oczywiście. Dlatego, że niezwykle istotnym w tym całym procesie jest to, że my się boimy rzeczy, o której *nie mamy pojęcia*. Ponieważ bardzo dużo ludzi, którzy przyjeżdżają do nas na strefę spadochronową, to są ludzie, którzy nigdy nie skakali, a boją się skoku. To niesamowite. Nie boją się jeździć samochodem, choć wystarczy włączyć jakikolwiek kanał informacyjny i poczytać sobie na pasku ile osób dzisiaj zginęło w samochodzie, ile się spaliło, a ile w wybuchu kamienicy doznało jakichś obrażeń. Natomiast boimy się skoków spadochronowych, kiedy akurat w dniu dzisiejszym była katastrofa samolotu ze skoczkami i nikomu nic się nie stało, a samolot leżał na plecach na jakimś polu, bo zahaczył o jakąś linię - w Stanach Zjednoczonych taka rzecz się wydarzyła. I

wypadkowość w tym sporcie jest niezwykle niska, ale wysokie są emocje, które są budowane przez to, jak my *wyobrażamy* sobie siebie w tej sytuacji. I to jest pierwsza rzecz - czyli nie pójdę do szefa, nie poproszę go o podwyżkę, bo będzie źle. Ale to jest tylko *wyobrażenie tej rozmowy* z tym szefem. Kolejna rzecz to jest to, kiedy podejmujemy już ten proces, idziemy - na przykład uruchamiamy całą tą machinę - i idziemy tym korytarzem do tego człowieka: jak to będzie, czy to będzie dobrze czy nie, ale jestem głupi, ale się źle czuję, ja sobie z tym nie poradzę. I mamy z tym *realny problem* - idziemy i zaczynamy się pocić. Człowiek któremu jeszcze przed chwilą było zimno, przeszedł na drugą stronę korytarza jest spocony z emocji. Potem czujemy się durnowaci w tej sytuacji rozmowy z tym szefem i mamy poczucie, że my go o coś prosimy, ponieważ w wyniku *niskiej samooceny* nie dostrzegamy tego, że po pierwsze ten szef bez nas nie może żyć. Bo generałowie na wojnę nie pójdą, tylko szeregowcy są do tego potrzebni i my jesteśmy dla nich niezwykle istotni. A druga rzecz to - praca jest wymianą. Szef nie daje nam pieniędzy dlatego, że jesteśmy fajni, a on ma gdzieś po prostu pieniądze w kieszeni. To po pierwsze nie są jego pieniądze, a po drugie te pieniądze bierzemy za pracę, za nasze kompetencje, kwalifikacje, wiedzę, doświadczenie, za to co wnosimy swoją osobowością, za to jak jesteśmy zaangażowani i za to jak jesteśmy efektywni. I teraz *analiza siebie* pod tym kątem, że jesteśmy dobrzy, sprawni, fajni rzeczywiście pozwala nam dostać tą podwyżkę, zdobyć tę dziewczynę czy porozmawiać z rodzicem w jakiejś sprawie trudnej. I niezwykle istotną rzeczą, jeżeli możemy się odnosić do skoków, jest kwestia *lęku przed całą tą sytuacją*. Dlatego, że ja dostrzegam i ludzie teraz po napisaniu mojej książki bardzo często pytają mnie o lęk i pytają jak się go pozbyć? Natomiast ja uważam, że nie tędy droga, żeby się tego lęku pozbyć. Wręcz przeciwnie – uważam, że przede wszystkim trzeba *go zaakceptować*, bo jeżeli się go zaakceptuje, to się go zdiagnozuje. My będziemy wiedzieć czy to jest lęk, czy to jest strach, czy on dotyczy nas, czy on dotyczy drugiej osoby, czy on dotyczy przyszłości, pieniędzy, dziecka, mieszkania, czy czegokolwiek. Jeżeli go zaczniemy *diagnozować* i troszeczkę rozkładać na części pierwsze, to w momencie kiedy tego wroga poznamy, on już staje się troszeczkę bardziej *przyjazny*. Ale jak go zdiagnozujemy, to wtedy możemy spokojnie *przeciwdziałać* temu kogo znamy. Z nieznanym wrogiem, to jest jak walka z terrorystą - po prostu my nie wiemy kto jest, gdzie jest, jakie ma środki, co i gdzie podłoży. Natomiast jeżeli wiemy ilu ich jest i gdzie są, to tylko przeciwdziałać.

M: Dobrze. Powiedziałeś na początku, że strach jest czymś normalnym że się czegoś boimy, natomiast lęk już raczej nie. I teraz mówisz, żeby poznać ten lęk, tak?

T: Tak, żeby zobaczyć czy to jest *lęk*, czy to jest *strach*. Jeżeli my będziemy mieli zdolność do tego, żeby odróżnić jedno od drugiego, no to zobaczymy... bo być może jeżeli zobaczymy - to jest lęk, to

jest *przerysowane*, to jest nierealne i to *zagrożenie nie istnieje*, to on sam w sobie może po prostu zniknąć. Albo stanie się strachem. Gdzie towarzyszy nam strach? Towarzyszy nam strach kiedy idziemy do internisty, bo coś nas boli. Nie idziemy tam tylko i wyłącznie po to, żeby wyeliminować ból, zawroty głowy u neurologa czy cokolwiek - idziemy dlatego, że *boimy się o swoje życie*. To jest normalne - nie chcemy dostać zawału, nie chcemy być chorzy, nie chcemy zapaść na jakieś terminalne choroby i zejść z tego świata przedwcześnie. To jest strach - boimy się o to. Natomiast jeżeli jesteśmy *zaleknieni*, co chwilę dostrzegamy, że przy podniesieniu się z krzesła dostaniemy zawału serca, to to już jest lęk. I teraz jeżeli zaczniemy to diagnozować i zobaczymy w sobie, że to jest rzecz, z którą sobie nie radzimy, to możemy wtedy zgłosić do *specjalisty*, który nam w tym pomoże. Ale dopóki nie będziemy mieli zdolności do tego, żeby przed samym sobą *przyznać się*: dobrze, mam problem. No to nic z tego nie będzie. Ludzie, którzy chcą zrzucić wagę, którzy chcą lepiej spać, chcą zdrowiej żyć, chcą się lepiej czuć - co robią? *Diagnostują* to, mówią: mam taki i taki kłopot, mam nadwagę, jem zbyt późno i po prostu akceptują to, że żyją niezdrowo i wprowadzają korekty. I uważam, że z lękiem bądź strachem, bądź czymś co nam właśnie w życiu dokucza w tym obszarze, jest dokładnie tak samo. *Przyznanie się* do tego, *zaakceptowanie* słabości, *zdiagnozowanie* dysfunkcji i albo *pomoc* samemu sobie albo pomoc przy wsparciu specjalisty.

M: Dobrze. A jak już sobie poradzimy z lękiem w jakimś obszarze, czy to już jest, że *na zawsze on znika*?

T: Mi się wydaje, że *on nie znika*, że nie dochodzi do takiej sytuacji w której ten lęk, bądź strach znika zupełnie. Ja uważam, że w większości przypadków my się *nauczamy z nim żyć*, dzięki czemu on albo zejdzie powiedzmy do tego poziomu strachu, zmniejszy się albo rzeczywiście z czasem zniknie. Ale jeżeli ktoś liczy na to, że w wyniku jakiejś analizy własnej i przemyślenia sprawy, to się po prostu klinie palcami i to zniknie jak za muśnięciem magicznej różdżki, to nie - to też trzeba zaakceptować, że radzenie sobie z trudnościami jest *procesem*. W moim przypadku ja postąpiłem zupełnie odwrotnie niż standardowo ludzie postępują – to znaczy, że ja *nie odwracałem się od źródła lęku*, tylko wręcz przeciwnie - ja bojąc się tego skoku, bojąc się wręcz panicznie, zmierzałem do niego jak najszybciej, *chciałem żeby to się stało*. I pamiętam sytuację kiedy w listopadzie mieliśmy pierwszą próbę - ja bardzo się bałem i nie chciałem żeby do niej doszło i najgorsze było to, jak się okazało, że do tej próby nie doszło i że przede mną stoi kolejne oczekiwanie na zmierzenie się z tym lękiem. I wtedy zrozumiałem że rzeczywiście trzeba zrobić wszystko, żeby to się po prostu stało. I ja się bałem tego tak bardzo, tak za bardzo, że to wszystko było tak *nadmuchane* we mnie, że w końcu to pękło, to po prostu się *roztrząsało* jak balon przebity szpilką. I dzisiaj odczuwam w

dalszym ciągu pewne *emocje negatywne* związane ze skokami - na przykład na wznoszeniu, kiedy telepie samolotem albo kiedy jest pilot którego nie znam - ale to nie są rzeczy, które mnie paraliżują i powodują, że ja się z tego sportu wycofam. Co świadczy o tym, że w tej chwili to jest *strach*, a nie lęk. Chociaż wydaje mi się, że gdybym bardziej poznał i bardziej zbliżył się do tego jak działa samolot, jak działa ten samolot którym my akurat latamy, jakie są jego graniczne możliwości, to myślę że bardzo bym się zdziwił, że to czego się czasami boję w czasie wznoszenia, to jest 5% jego możliwości - mógłby się o wiele bardziej przechylić, o wiele bardziej telepać i z o wiele większym obciążeniem wystartować.

M: I to jest to, co mówiłeś wcześniej - to jest te *poznanie tego wroga*, na ile on jest silny i na ile on nam może zrobić krzywdę.

T: I czy ten *wróg jest wrogiem*...

M: No tak... Rozumiem, że strach jest czymś w miarę *normalnym*?

T: Tak, strach jest zjawiskiem *adaptacyjnym*. Bo dzięki temu, że coś nas boli, dzięki temu że czegoś się boimy, jesteśmy w stanie temu *przeciwdziałać*. Tak jak w przypadku mrozu - gdyby ludzie nie nauczyli się temu przeciwdziałać, to nigdy nie dotarliby w tę część globu, nie mówiąc o Norwegii, czy Alasce. Bo żyją tam właśnie dzięki temu, że nauczyli się przeciwdziałać naturalnemu środowisku. I lęk i ból, to jest *naturalne zjawisko* w środowisku, w którym my żyjemy. A my żyjemy w swojej skórze i powinniśmy o nią dbać.

M: I trzymając się tego przykładu z mrozem - gdyby ludzie lękali się mrozu, panicznie, no to w ogóle by nie wychodzili, nie zrobiliby tej kurtki i nie doszli jakiegoś tam miejsca na kuli ziemskiej, tak?

T: Tak. Ale dlatego, że się go *boją, a nie lękają*, to stawili mu czoła. No musieli zobaczyć i go zbadać - dobrze to niska temperatura jest taka i taka, musimy zabić do tego jakieś zwierzę, z którego weźmiemy skórę i dzięki temu przetrwamy w tych warunkach. I oczywiście też mieli jakiś powód, żeby na tę północ iść, czy uciekać przed kimś czy nie, ale z antropologicznego punktu widzenia, to jest ułamek sekundy, to że my jesteśmy w tej części globu. Bo jak pokazują z resztą badania, to ludzie którzy są na północy mają bardzo poważne *problemy ze snem*, a jedna z hipotez mówi o tym, że jeszcze się nie nauczyliśmy żyć w środowisku, gdzie jest tak mało światła słonecznego. I to się

oczywiście melatoniną stymuluje i różnymi pomysłami - typu tak jak w norweskiej jednej wiosce, która jest mało nasłoneczniona wstawiono bardzo potężne lustra, które tam dostarczyły światło słoneczne i okazało się że zachorowalność na depresję spadła o 30%. Więc to pokazuje jak... my sądzymy że mając kurtkę puchową jesteśmy już panami tej planety, ale chyba jeszcze tak nie jest. I wydaje mi się, że to jest troszeczkę jak ujarzmianie różnych żywiołów - typu wykorzystywanie wody do pozyskiwania energii, czy wiatru - to to jest tak naprawdę *poddanie się naturze* i współpraca z tą naturą, a nie jej przeciwdziałanie.

M: Rozumiem. Powiedz Tomek, jak Ty sobie radzisz z lękami?

T: Ja sobie radzę w taki sposób, że przede wszystkim *akceptuję siebie* jako człowieka, który tych lęków doświadcza, jako człowieka który może mieć z tym problem - ale to natychmiast pozwala mi poradzić sobie z tym, żeby jakoś *zdiagnozować* ten lęk i zobaczyć czy to jest rzeczywiście lęk, czy to jest strach. Czyli ta *dysfunkcja* we mnie trwa bardzo krótko, ponieważ ja z tym się nie biję, *ja się temu poddam* - aha, boję się na przykład takiej i takiej sytuacji, to mogę poradzić sobie w ten sposób, żeby zdobyć wiedzę na ten temat. Jeżeli chodzi o skoki, jeżeli chodzi o chmury, o jakąś ciężką pogodę - po prostu czytam meteorologię, sprawdzam to. Z resztą *zbliżanie się do wiedzy* i analizowanie tego pod kątem wiedzy naukowej, czyli żeby raczej opierać się na *empirycznych* badaniach, a nie na gusłach, to jest jedna ze *strategii*, która bardzo pomaga w tym, żeby sobie z tym radzić. Ale problem polega na tym w nas samych, że *dramatyczny obraz* o wiele bardziej do nas przemawia niż sucha argumentacja statystyczna. Jest nam *ciężko uwierzyć* w to, że trzy miliardy ludzi są przewożone rocznie na tej planecie samolotami, bo jak spadnie samolot to my widzimy tylko i wyłącznie szczątki oraz przez trzy czy cztery dni stacje pokazują dwie, trzy, cztery czy pięć osób, które łkają i które są w najgorszym dramacie swojego życia. Ale jeżeli spojrzymy na to *statystycznie*, czyli to że na świecie ginie 561 osób rocznie na całej naszej planecie w wyniku katastrof lotniczych, a choćby w naszym kraju prawie sześć tysięcy ludzi odbiera sobie życie, w takim jednym małym kraju rocznie, no to rzeczywiście to może mrozić krew w żyłach.

M: Tak. Czyli żeby sobie radzić z lękami, to przede wszystkim zaakceptować to, że mamy te lęki i zdobywać informacje na ile one są zasadne, te lęki.

T: Tak. Na ile one są lękiem, a na ile one są strachem. I czasami sama ta *analiza* może już pomóc. Bo jeżeli ktoś się boi czegoś, to mówimy: nie ma się czego bać, daj spokój (śmiech). Z drugiej strony można by powiedzieć człowiekowi: niech Cię nie boli ząb (śmiech). To jest dokładnie tak samo,

ponieważ to jest *bardzo silna reakcja*, która jest przez nas odczuwana i bez względu na to jakie jest jej źródło, to jeżeli my się boimy, to się po prostu boimy. Ale jeżeli przyjdzie ktoś i powie... to tak jak z dzieckiem - jeżeli dziecko jest wściekłe, bo przyjdzie ze szkoły... powiedzmy dziesięcioletek, jest zagotowany, bo ma poczucie że nauczycielka go niesprawiedliwie potraktowała, a wszyscy dobrze wiemy że nie każdy nauczyciel jest dobrym nauczycielem, to co robimy? Natychmiast go *pacyfikujemy* - nie można tak się odnosić do nauczyciela, nie krzycz, nie podnoś głosu, nie będziesz mi tak mówił - tak mówimy. I co się dzieje? I taki mały człowiek zamyka się w sobie, trzaska drzwiami i mówi: nie będę z nimi rozmawiał albo myśli sobie tak: nie będę z nimi rozmawiał, bo oni mi nie pomogą. Ale jeżeli mu powiemy: rozumiem, że się bardzo zezłościłeś, że masz poczucie niesprawiedliwości, rozumiem że teraz nie chcesz się bawić, że masz jakiś trudny okres. To ten człowiek powie: tak, ta emocja, która we mnie występuje *jest zasadna*, ona *może występować*, to nie jest *nic złego*. Oczywiście nie chodzi mi o to, żeby teraz bezstresowo wychowywać ludzi, bo badania też pokazały, że te dzieci które były wychowywane w tym *nurcie bezstresowym* w latach 70-tych, około roku 2000, czyli kiedy byli trzydziestolatkami, to był jeden z największych odsetków samobójstw w Stanach Zjednoczonych. Bo człowiek, który nie zna granic, nigdy nie będzie kandydatem do swobody - więc *granice* temu człowiekowi trzeba wyznaczać, ale nie możemy *pacyfikować jego emocji*, ponieważ wtedy strach zamienimy w lęk.

M: Teraz przekładając na grunt strachu i lęku - jeżeli ktoś się czegoś bardzo boi, to nie możemy mu mówić, że nie bój się, tylko możemy jakoś wskazać mu drogę, żeby sam zaakceptował ten swój lęk i sam sprawdził, czy on rzeczywiście jest lękiem, czy strachem.

T: Tak. Wiesz, patrząc na to z ludzkiego punktu widzenia, tak - powinniśmy to *zaakceptować*, ale patrząc na to nieco szerzej z zawodowego, czy psychologicznego, czy warsztatowego wręcz punktu widzenia, to radzenie sobie na przykład z różnego rodzaju *fobiami* - oczywiście jest bardzo dużo nurtów i bardzo dużo różnych sposobów na to, żeby sobie poradzić - ale są takie, to są takie *metody odczulania*. To znaczy, że powoli wprowadza się człowieka w stan, w którym on zaczyna ten bodziec *akceptować*. Powiedzmy, że to jest pająk - zaczyna się o tym rozmawiać, zaczyna się po tym rysować, potem się bierze jakiś model tego pająka, potem się model tego pająka dotyka, aż ostatecznie doprowadza się do sytuacji, w której ten człowiek zaczyna sobie z tymi pająkami radzić. Tu nie chodzi o to, żeby powybijać wszystkie pająki na świecie, bo tego się nie da zrobić. Chodzi o to, żeby ten człowiek *nauczył się z tym żyć* i żeby zrozumiał, że ten mały pająk nie jest w stanie wyrządzić mu krzywdy. Natomiast on może po prostu w głowie tego człowieka urastać do monstrualnych rozmiarów i jeżeli on tak widzi tego pająka, to taką krzywdę ten pająk mu wyrządza.

I tak samo jest z tym jak my *neurotyzujemy* nasze dzieci, jak każemy tym dzieciom żeby były grzeczne, miłe, dobre, żeby spełniały nasze oczekiwania, żeby dzieliły się zabawkami w piaskownicy, żeby słuchały starszej pani, żeby pocałowały ciotkę choć ciotka ma wąsy bardziej kłujące niż wujek. I chcemy trzydzieści lat później, żeby ten sam człowiek był asertywny, twórczy, żeby miał swój pomysł na życie, żeby potrafił przeciwstawić się oprawcom i niesprawiedliwości. Ale jak? Skoro najpierw go pacyfikujemy i każemy mu dostosowywać się do całego otoczenia.

M: (śmiech) Dobrze. Jedna rzecz to sobie radzić z *własnymi* lękami i strachem, natomiast jak sobie radzić z lękami, nawet fobiami, *osób nam bliskich*? Lękami spowodowanymi decyzjami, które my podejmujemy? Trzymając się Twego przykładu - jedziesz na strefę, będziesz skakał ze spadochronu, a żona na Ciebie patrzy i się zastanawia czy Ty wrócisz i się boi.

T: Bardzo ciekawe, bo to jest *powszechna opinia* - ponieważ moja żona w ogóle się nie martwi i w ogóle się nie boi czy ja wrócę. Ona się boi jak ja jadę prowadzić szkolenie czy wykład samochodem - wtedy się boi. Nie boi się jak jestem na skokach ponieważ wie, że ja bardzo *rzetelnie* i porządnie podchodzę do tego sportu. I tak jak powiedział mi mój instruktor na początku, ale również jak generał Hermaszewski powiedział mi tuż przed tym dużym skokiem - powiedział: panie Tomku, jak będziecie *przestrzegać procedur*, to nic wam się nie stanie. I te procedury są takie same w życiu, to jest uczciwość, rzetelność, to jest słowność, to jest posiadanie kręgosłupa i obrona siebie, to jest odwaga cywilna. I dzięki temu lepiej nam się żyje, choć może nie wszyscy podzielają nasze poglądy - ale nie dzielają ich dlatego, że ich nie znają. Tak samo ludzie sądzą, że żony skoczków siedzą w domu i obgryzają paznokcie po łokcie: czy ten facet wróci czy on nie wróci. A ja pamiętam jak obserwowałem kiedyś, jak mój syn był przez kogoś pytany: co tato robi, czym on się zajmuje i jak on do tego podchodzi. On mówi: a, to tato teraz polecał się *pobawić*. To jest dla niego to. Dla niego moje skoki są tak, jak dla niego gra na komputerze - po prostu tato sobie coś tam robi, bawi się tym. Tyle, że mój plac zabaw ma cztery kilometry, a jego czterdzieści cali.

M: Dobrze. Może przykład nie był do końca szczęśliwy, wymyśliłem inny...

T: On był bardzo ważny, ten przykład jest bardzo ważny, ponieważ on pokazuje, że czasami my mamy pewną *wybudowaną opinię* na podstawie kilku przesłanek i wyciągamy z tego bardzo daleko idący wniosek. Ale wracając do Twojego pytania - jak sobie radzić z lękami *naszych bliskich* bądź fobiami. To to jest bardzo duża różnica, bo lęk czyli przerysowana jakaś emocja, a *lęk fobiczny* to już jest sprawa, którą powinien zająć się *specjalista*. I jeżeli rzeczywiście jest to fobia, a dzisiaj jest

piątek 13-tego, czyli dość znaczna fobia, której chyba doświadcza 9% populacji, czyli tak zwana *paraskewidekatriafobia* - tak przy okazji to jest najdłuższe słowo we wszystkich schorzeniach - to rzeczywiście, jeżeli się cierpi z powodu trzynastki i dnia tygodnia - co jest w ogóle zabawne, bo na Węgrzech to jest wtorek trzynastego, a we Włoszech to jest chyba piątek piętnastego, ile się nie mylę, nie wszędzie jest to dokładnie tak samo - to to jest już poważny kłopot. Bo jeżeli człowiek martwi się o swoje życie, bo leci samolotem, bądź spada ze spadochronem w dół, to tu jest czynnik, który może powodować, że się boimy. Ten czynnik to jest to, że jest *czynnik zewnętrzny* - jak jest skonstruowany spadochron, kto pilotuje ten samolot, kto prowadzi samochód, którym jedziemy. Ale jeżeli siedzimy w domu i boimy się liczby bądź daty, którą też wymyślił kiedyś człowiek, no to już stanowi problem. I my jako mieszkańcy tego samego mieszkania, bliscy, partnerzy, mężowie czy żony - my sobie z tym *nie poradzimy*.

M: Dobrze, ale jeśli jest to lęk tego typu, że mąż wyjeżdża i będzie zdobywał Mont Everest?

T: No to niestety statystyki pokazują, że himalaizm jest najbardziej *śmiertelnym sportem* - jest w nich największa grupa wypadków śmiertelnych i to niebezpieczeństwo jest niezwykle, jest ogromne. Ale jak znam moją żonę, to myślę że ona nie stanęłaby mi na przeszkodzie. Natomiast wiem też, że namawiałaby mnie do tego, żebym tego nie zrobił. Ja na przykład takiej granicy bym nie przekroczył. Ja się boję za bardzo, żeby iść na Everest, żeby zdobywać tego typu góry, czy iść w góry wysokie. Bo po pierwsze zdaję sobie sprawę z tego, że jestem za słaby na to, fizycznie jestem na to za słaby, a po drugie byłoby to dla mnie za trudne. Ja kocham góry, ale równie dobrze mogę być nasycony w Alpach albo w Karkonoszach.

M: W swojej książce wspominasz o roli drobnostek, błahych spraw, które w dłuższej perspektywie mogą mieć olbrzymi wpływ na nasze życie, na decyzje jakie podejmujemy.

T: To jest właśnie ta jedna przesłanka, na której zaczynamy budować cały wniosek. To jest jak *mały cukierek*, który zaczyna być oklejony piaskiem, potem przykleja się do niego reszta. Nie wiemy dokładnie co jest w środku, a to jest tak napawane, tak nadbudowane tymi wszystkimi naszymi pomysłami, że zaczyna się z tego robić bardzo poważny problem. Przyjmujemy *błędne założenie*, na przykład że ktoś jest do nas źle nastawiony i wszystko co robi jesteśmy w stanie zdiagnozować w taki sposób, że to jest na przekór nam. Wyciągniemy sobie z tego wniosek - dlaczego. Dlatego, że *nie chcemy spostrzegać siebie* jako osoby, które są nieskuteczne, źle wnioskujące i robiące błędne założenia. I będziemy robić wszystko, żeby utrzymać tę wcześniej postawioną hipotezę. I to jest taki

mechanizm ojcostwa, że będziemy za wszelką cenę bronić tego swojego dziecka, żeby tylko się nie okazać osobą źle podejmującą decyzje. To jest bardzo powszechny trik stosowany w *sprzedaży*. Załóżmy, że przychodzi człowiek do salonu samochodowego i chce kupić samochód. Wybrał sobie ten model, zaczyna go oglądać i chodzi i siada i dobrze się w tym czuje i już opowiada o tym, jaki będzie kolor tapicerki. I co robi sprzedawca - przychodzi i mówi: wie pan co, widzę że pan się temu modelowi przygląda, ale on ma jedną wadę. No jaką? No mają słabe lusterka te samochody albo na przykład tutaj niestety fatalnie się otwierają drzwi albo na przykład źle obniżają się szyby. I co się dzieje? I kupujący zamyka sprzedaż. Myśli sobie: to ja pół godziny podejmuję tutaj decyzję i miałabym nie kupić tego samochodu z powodu takiej błahostki jak lusterko albo coś takiego? I w ten sposób się tego niezdecydowanego jeszcze do końca klienta *dociąga*. I to jest właśnie to, że my robimy dokładnie to samo. Czyli jak wchodzimy w jakąś grupę to rozpoznajemy wcześniejsze *inklinacje* członków tej grupy i *przerysowujemy* to co oni robią - czy to jest zachowanie asekuracyjne, czy to jest zachowanie ryzykowne, to robimy 120%. Nowa miotła dobrze zmiata - i z sobą samym robimy dokładnie to samo. I to jest potrzeba *znalezienia dystansu* i na przykład zatrzymania się i powiedzieć: nie, ta sprawa jest błaża, w ogóle nie będę się tym zajmował. To nie znaczy, że mam się w życiu zajmować tylko i wyłącznie samymi ważnymi, wielkimi sprawami. Ale chodzi o to, żeby *przyznać się* do tego, że popełniamy błędy. Bo to jest to, że jeżeli nie mamy takiej zdolności, to jest ta błahostka, która narodzi się potem takim kapitałem, który nas przysypie.

M: Przyznać się do tego, że *popełniamy błędy*, żeby ten cukiereczek nie obrósł taką wielką warstwą, pod którą już nie zobaczymy, że to jest błahostka.

T: To ciekawe, nie? Bo ludzie nie mają trudności, żeby powiedzieć: jestem zmęczony, jestem śpiący, jestem głodny (śmiech). Ale to jest w pewnym sensie *taka sama słabość*, która wynika z tego, że na przykład jesteśmy bardzo zaangażowani w pracę, że pracujemy po piętnaście godzin - nie mamy z tym problemu. Ale *mamy problem*, żeby powiedzieć: nie wiem czegoś. Powiedzieć na przykład dziecku: nie wiem, nie rozumiem, nie umiem. Ale jak mamy to dziecko nauczyć poszukiwania informacji, jeżeli my sami już wszystko wiemy. Tato wszystko wie. Czyli można dojść do momentu, w którym się wszystko wie (śmiech). I wydaje mi się, że dokładnie tak samo postępujemy w takich sytuacjach, kiedy nie dajemy sobie prawa do tego, żeby przyjąć proste założenie: mogę czegoś nie wiedzieć, *mogę popełnić błąd*, mogę być słaby, mogę być głupi. I jeżeli nie przyjmujemy takiego założenia, a popełnimy błąd, skompromitujemy się gdzieś delikatnie w jakimś środowisku albo palniemy jakąś głupotę, to potem *się będziemy męczyć* całymi miesiącami. Ponieważ w samym sobie *budujemy obraz siebie* jako marmurowego, pięknego młodzieńca, który stoi jako ta figura na

pomniku, jest niewzruszona. Ale ten marmur najczęściej jak się raz to puknie, to się rozsypuje na kawałki.

M: Tak. Również w książce napisałeś, że nie ma możliwości doświadczenia poczucia *bycia spełnionym*, jeśli nie pokona się samego siebie.

T: Tak. Bo co to znaczy być spełnionym? Ja zastanawiałem się kiedyś nad tym, parę lat temu, ale w związku z tym, że tego nie rozumiałem, to w ogóle porzuciłem temat. I ja dopiero jakiś czas po skoku rozumiałem co to znaczy być spełnionym. I wydaje mi się, że to jest takie poczucie - przynajmniej ja to tak rozumiem - że to jest takie poczucie, w którym człowiek mówi sobie: kurcze, *jestem taki jaki jestem* i to jest fajne. Tu nie chodzi o to, żeby teraz pływać w rozkoszy nad samym sobą, ale: *akceptuję siebie* takim jakim jestem, mogę popełnić błąd, mam też pewne zasoby, które pozwalają mi mądrze bądź roztropnie postępować w życiu. I spełnienie to jest też to, że wykonujemy - tak jak w moim przypadku - coś co *przekracza nasze możliwości*. Tak jak mówią trenerzy na przykład na jakiś siłowniach - czy jak rozmawiam z ludźmi, którzy trenują boks albo jakieś inne rzeczy, które trenują po to żeby lepiej się czuć, a nie po to, żeby pracować na podwórku - mówią, że ci specjaliści przekazują im informacje: trening zaczyna się w momencie kiedy już nie masz szans na poruszanie się, kiedy on wyciska z Ciebie te ostatnie poty, te ostatnie pięć minut, te ostatnie parę metrów, te ostatnie kilkanaście sekund stania w jakimś krzeselku, czy robienia ostatniego brzuszka. To jest ten moment kiedy ten mięsień się buduje, to jest moment kiedy człowiek staje się silny. I ja uważam, że *przekroczenie tych swoich możliwości* i powiedzenie sobie w głowie: dam radę zrobić jeszcze jeden krok, dam radę przebiec jeszcze sto metrów, dam radę jeszcze zrobić dwie pompki, to jest ten moment, w którym zbliżamy się do tego, żeby się spełnić. Natomiast nie spełnimy się, w moim przekonaniu, pompkami, czy nie spełnimy się wysiłkiem, który możemy sobie odpuścić. Myślę, że spełnimy się wtedy, kiedy coś intelektualnie czy emocjonalnie jest dla nas tak trudne, że nie jesteśmy w stanie tego pokonać i potem się okazuje, że *jednak się da*. Ale to jest ciekawe, bo jak rozmawialiśmy o Evereście, ludzie myślą sobie: goście są niezli bo weszli na Everest. Ale oni nie weszli na Everest z piątku na sobotę, oni weszli na Everest idąc na tę górę przez piętnaście lat, przez dwadzieścia lat treningów, wspinania w skałkach, biegania, odżywiania się, rozmawiania z ludźmi którzy się wspinali, analizowania różnych rzeczy i zdobywania pieniędzy, wyjazdów i tak dalej i tak dalej. Ta duża rzecz jest gdzieś *końcem jakiejś długiej drogi*, która jest zawsze tym wielkim kawałkiem lodu, który jest pod wodą.

M: Pięknie powiedziane.

T: Dziękuję (śmiech).

M: To dzisiejsze nagranie jest o strachu, o tym jak sobie radzić ze strachem. Na końcu chciałbym, żebyś przedstawił taki *mini poradnik* dla słuchaczy - jak sobie radzić ze strachem, ale teraz już wiem, jak sobie radzić lękami?

T: Odpowiadając na pytanie jak sobie radzić ze strachem, odpowiadam wprost - radzić sobie, to znaczy żeby w ogóle *stawiać temu czoła*. Bo jeżeli my siądziemy i zaczniemy się zastanawiać nad tym: co to jest, jak to będzie i czy ja sobie z tym poradzę, a może lepiej nie - to po prostu nie wyjdziemy z domu. Ja uważam, że poradnikowo można odnieść się do tego - po pierwsze, powiedzieć sobie: *tak, boję się*. Po drugie zastanowić się - *czego się boję*. Jeżeli zdiagnozujemy to czego się boję - *zaakceptować to*, że rzeczywiście mamy trudność z tym, jesteśmy słabi w takim obszarze, nie radzimy sobie z tym. I powiedzenie sobie: ja sobie dam z tym radę, tylko że muszę *wprowadzić tu jakąś procedurę* i zajmie to troszeczkę czasu. Być może nie wyeliminuję do końca tego strachu, ale nauczę się z nim żyć, a jak nauczę się z nim żyć, opanuję środowisko, w którym ten strach występuje - ja sobie będę w nim radził, to dopiero potem możemy się tego pozbyć. Ale wtedy nie jest nam to kompletnie potrzebne.

M: To jest strach. A jeżeli mamy lęk?

T: Jeżeli to jest *lęk fobiczny*, który degraduje nasze życie, który wpływa na nasze życie osobiste, zawodowe, towarzyskie czy rodzinne, to jest prosta sprawa - trzeba się zgłosić do *specjalisty*. I uważam, że nawet jeżeli to jest kwestia tego, że to jest lęk i my nie wiemy, czy to jest lęk fobiczny, czy to jest po prostu przerysowana reakcja na temat jakiegoś małego zdarzenia, które mocno urosło w naszej głowie - to uważam, że też warto się *skonsultować z kimś*. I zobaczyć czy rzeczywiście w sytuacji, w której byśmy zobaczyli siebie jako inną osobą, czy byśmy powiedzieli: stary, przestań, przesadzasz. Ważne jest w moim przekonaniu, żeby *mieć taką zdolność* w stosunku do siebie samego, żeby sobie powiedzieć: wiesz co, przesadzasz Tomek i jakbyś się tak zastanowił, to ta rzecz, o której myślisz po pierwsze nie dzieje się w tej chwili - nie brakuje Ci tego tlenu teraz, tylko może będzie Ci go brakowało za rok, ale zanim ten rok minie, to nauczysz się z tym żyć i nauczysz się obsługiwać aparaturę, która ten tlen ma Ci dostarczać.

M: Jesteś dojrzałym mężczyzną z dużym bagażem doświadczeń. Co byś powiedział sobie, gdybyś mógł cofnąć się w czasie dwadzieścia lat? Co byś powiedział w kontekście radzenia sobie ze strachem i lękiem?

T: Po napisaniu tej książki, w związku z tym, że ja ją sam wydałem, to ta książka przyjechała do mnie. Przyjechała do mnie tona książek - co w ogóle było bardzo ciekawym przeżyciem. Wyciągnąłem pierwszy egzemplarz, wziąłem długopis i napisałem sobie w nim tak: „*To pierwszy wyciągnięty z paczki egzemplarz tej książki - dedykuję go sobie samemu. Tomek, pamiętaj - jesteś w stanie pokonać swoje lęki i słabości. Daleś radę. Zawsze sięgaj po swoje marzenia i ufaj intuicji, która nigdy Cię nie zawiodła.*”

M: Pięknie powiedziane - ufaj swojej intuicji, spełniaj swoje marzenia...

T: Tak i uwierz, że jesteś w stanie zrobić dużo. Bo my niestety bardzo często *porównujemy się do innych ludzi*, mówimy: ci już to zrobili, ci już tam byli, ci to osiągnęli, ktoś tam już poleciał, ktoś tam wszedł, ktoś tam zanurkował, ktoś to przebiegł. Jakie to ma znaczenie? Nie ma sensu się porównywać z kimś, nie ma sensu z tym kimś walczyć, bo oni z nami nie walczą. To jest kwestia tego, że *my powinniśmy pokonać siebie*. Bo kto pokona armię jest tylko i wyłącznie zwycięzcą, a *kto pokona siebie - jest wielki*.

M: No to myślę, że tym wspaniałym podsumowaniem możemy zakończyć - kto pokona siebie, jest wielki.

T: Dziękuję bardzo.

M: Dziękuję.

To wszystko na dzisiaj. Mam nadzieję, że to nagranie Ci się podobało, bo dla mnie ta rozmowa była naprawdę bardzo ciekawa i długo, długo jeszcze po rozmowie, po nagraniu tego podcastu rozmyślałem nad odpowiedziami, które udzielił mi Tomek. *Transkrypt* tego podcastu i *notatki* znajdziesz pod linkiem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p044 pisane bez polskich liter i bez spacji. Jeżeli jeszcze nie miałaś okazji tego zrobić, to serdecznie Cię proszę o pozostawienie *opinii* w serwisie *iTunes*, dzięki takim opiniom mój podcast jest lepiej widoczny, a ja mam większą

motywację do pracy i do nagrywania kolejnych, mam nadzieję jeszcze ciekawszych odcinków podcastu, specjalnie dla Ciebie.

Mam do Ciebie prośbę - **jeżeli w ostatnim czasie Twoje życie w jakiś sposób zmieniło się na plus, czy to w związku ze zmianą sposobu odżywiania, sposobu myślenia, może rozpoczęcia regularnej aktywności fizycznej lub jeszcze z innego powodu, który mi teraz nawet nie przychodzi do głowy, to bardzo chętnie o tym usłyszę.** Byłoby super, gdyby słuchanie moich podcastów jakoś się do tego przyczyniło - byłbym wtedy naprawdę w siódmym niebie. No ale jak ja mogę o tym usłyszeć? Napisz mi *maila*. Mój adres to: michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl oczywiście pisane bez spacji, bez polskich znaków. Wystarczy, że mi o tym napiszesz. Jeżeli jednak chciałabyś lub chciałbyś pójść o krok dalej, to byłbym przeschczęśliwy gdybym mógł Cię o to wypytać i *stworzyć z tego podcast*. Marzy mi się odcinek, w którym moi słuchacze podzielą się swoimi historiami, prawdziwymi, z życia wziętymi. Jak to coś w swoim życiu zmienili na lepsze. A po co? Po to, żeby pokazać że to jest *możliwe*, że każdy z nas, powtarzam - *każdy z nas*, może tego dokonać. **Tak więc jeżeli jesteś taką osobą, jeżeli w ostatnim czasie coś w swoim życiu poprawiłaś/poprawiłeś, to proszę odezwij się do mnie.** Mój adres: michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl. Chętnie o tym porozmawiamy.

To wszystko na dzisiaj. Życzę Ci bardzo, bardzo, bardzo przyjemnego wakacyjnego wypoczynku, abyś miała/abyś miał czas na naładowanie swojej baterii, zebranie myśli, może przeczytanie jakiś ciekawych książek, aby to były naprawdę fantastyczne wakacje. Tego Wam życzę! Do usłyszenia za dwa tygodnie! Cześć!