

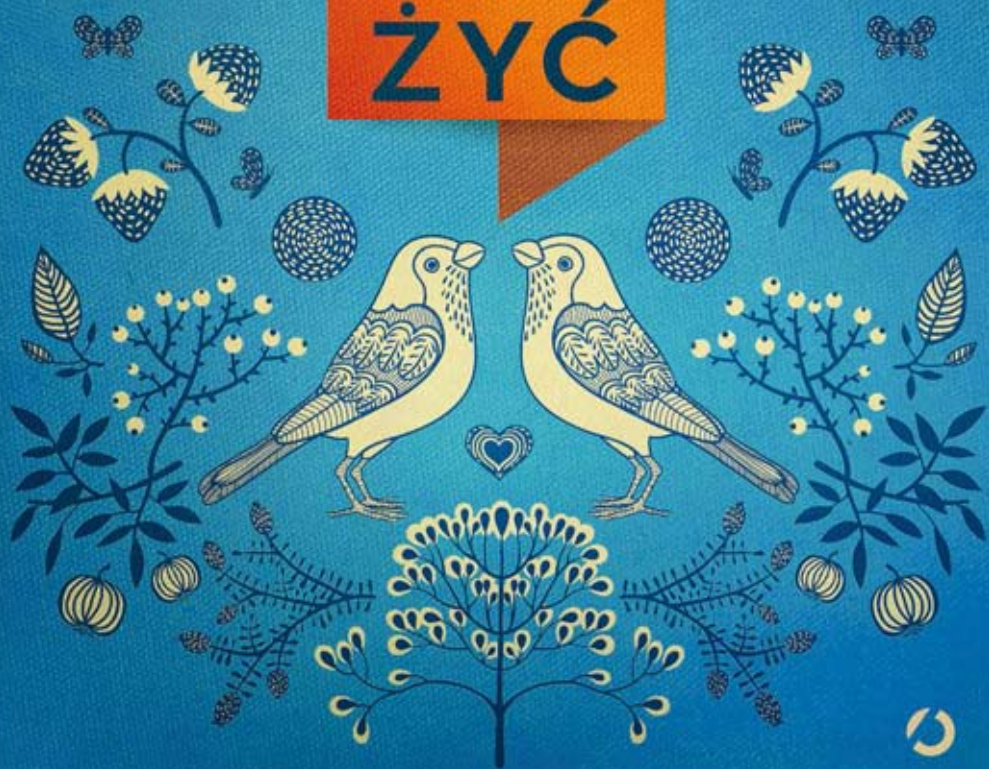
BESTSELLER W SZWECJI
PONAD 500 000 SPRZEDANYCH EGZEMPLARZY

Mats i Susan Billmark

NAUCZ

SIĘ

ŻYĆ



Mats i Susan Billmark

NAUCZ
SIĘ
ŻYĆ

tłumaczenie Małgorzata Kłos



OTWARTE

KRAKÓW 2017

Tytuł oryginału: *Lär dig leva. Mindre stress – mer närvaro*

© Susan Billmark & Mats Billmark 2015

Copyright © for the translation by Małgorzata Kłos

Opieka redakcyjna: Olga Orzeł-Wargskog

Opracowanie typograficzne książki: Eliza Luty

Adiustacja: Joanna Hołdys / Wydawnictwo JAK

Korekta: Maria Armata / Wydawnictwo JAK,
Joanna Hołdys / Wydawnictwo JAK

Łamanie: Andrzej Choczewski / Wydawnictwo JAK

Projekt okładki: Eliza Luty

Grafika na okładce: © tets / Shutterstock.com

ISBN 978-83-7515-268-5


OTWARTE
www.otwarte.eu

Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na www.znak.com.pl

SPIS TREŚCI

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Wstęp | 9 |
| O autorach | 11 |
| Dwanaście lat później | 15 |
| Tłumienie uczuć | 19 |
| Piętno okresu dorastania | 27 |
| Samoocena | 37 |
| Stres – choroba społeczna | 43 |
| Stres u dzieci i nastolatków | 51 |
| żyć chwilą | 67 |
| Ego | 81 |
| Niepewność oczekiwania | 85 |
| Niepokój | 91 |
| Lęk | 97 |
| Poczucie winy | 105 |
| Oczekiwania i przymus | 109 |
| Co to znaczy perfekcyjny? | 115 |

| | |
|--|-----|
| Zdrowe myśli | 125 |
| Stajesz się tym, o czym myślisz | 139 |
| Irytacja i złość | 147 |
| Komunikacja | 155 |
| Afirmacje | 169 |
| Plotki | 173 |
| Jak planować i organizować sobie czas | 179 |
| Ruch | 189 |
| Sen | 193 |
| Czy brać leki? | 199 |
| Używki nie ułatwiają życia | 203 |
| Barwy i kształty dobrego samopoczucia | 211 |
| Jak tworzyć zdrowie | 221 |
| Porządek | 231 |
| Zmiany a przyzwyczajenia | 235 |
| Zasługujesz na dobre samopoczucie! | 247 |
| O nas dziś | 251 |
| Podziękowania | 253 |
| Źródła inspiracji | 257 |

*Dla Julii,
naszej ukochanej córki,
która nas inspiruje*

WSTĘP

Mats, Susan i ich córka Julia poprosili mnie, jako bliskiego przyjaciela, o przeczytanie ich książki, co zrobiłem z prawdziwą przyjemnością.

Wiem, jaką walkę przyszło im wspólnie stoczyć. Ich powrót do radości życia i harmonii może być lekcją dla nas wszystkich.

Według mnie to, że mieli odwagę skonfrontować się z samymi sobą i z innymi oraz szczerze poprosić o pomoc z zewnątrz, jest oznaką ogromnej siły wewnętrznej.

Ponieważ miałem okazję poznać ich najskrytsze myśli, wiem, że ta książka z pewnością pomoże wielu osobom i natchnie je do wprowadzenia w swoim życiu zmian.

Dlatego też z największą przyjemnością oddaję w twoje ręce źródło inspiracji i siły, które chcą ci przekazać Mats i Susan.

Mikael Werthwein

O AUTORACH

MATS BILLMARK

Urodziłem się w 1963 roku w Kalmarze. Życie zawodowe zacząłem od prowadzenia własnej firmy. Od zawsze jako szef i przedsiębiorca. Ponieważ byłem kreatywny, otwarty i towarzyski, udawało mi się ukrywać niepewność i niepokój. Nikt nawet się nie domyślał, że w rzeczywistości miałem bardzo niską samoocenę.

SUSAN BILLMARK

Urodziłam się w 1961 roku w Ludvice. Jako dziecko byłam bardzo nieśmiała, ale na szczęście trafiłam do grupy twórczych i otwartych rówieśników. Nauczyłam się, że jeśli tylko ma się odwagę, można robić, co się chce.

Stopniowo pokonywałam nieśmiałość i wchodziłam w sytuacje, które podbudowywały moją wiarę w siebie. Krok po kroku stawałam się osobą, która robiła sto rzeczy naraz. Nie umiałam powiedzieć „nie”, ponieważ bałam się, że stracę sympatię innych.

O NAS

Spotkaliśmy się w 1995 roku w Kalmarze. Mats przygotowywał się do targów i szukał dekoratorki. Od tamtej pory jesteśmy parą, pracujemy też razem. W maju 1996 roku urodziła się nam córka Julia. W 2011 roku nasza rodzina się powiększyła, ponieważ podjęliśmy się czasowej opieki nad Elszą, urodzoną w 2004 roku, oraz Martinem, urodzonym w 2009 roku.

DLACZEGO NAPISALIŚMY KSIĄŻKĘ

Gdybyśmy mieli tę książkę w chwilach, gdy czuliśmy się źle!

A teraz wreszcie powstała! Mamy nadzieję, że pomoże wielu ludziom, którzy, tak jak my kiedyś, nie rozumieją, że trzeba się zatrzymać i zastanowić nad swoim życiem.

Nie mieliśmy jeszcze książki, ale mieliśmy siebie. W najtrudniejszych chwilach nie zdawaliśmy sobie sprawy

z wzajemnego wsparcia, ale zawsze każde z nas miało obok kogoś, kto okazywał empatię i w głębi ducha rozumiał, czym jest stres, lęk i niepokój.

Lekarze poradzili nam, byśmy zaczęli pisać o sobie. W tamtym momencie wydawało się nam, że piszemy dla siebie samych, lecz kiedy daliśmy niektórym z przyjaciół do przeczytania nasze „dzienniki”, uświadomiliśmy sobie, że nasze zapiski mogą przydać się tym, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji.

Mamy nadzieję, że zdołasz się zatrzymać, zanim będzie za późno, i powrót do normalności zajmie ci mniej czasu niż nam.

Książkę radzimy czytać powoli. Po każdym rozdziale daj sobie trochę czasu, żebyś oswoił się z zawartym w nim przekazem i się zastanowił, w jakim stopniu dotyczy on ciebie. Skup się na rozdziałach, które wydają się istotne w twoim przypadku.

Możesz zmienić swoje życie na lepsze!



DWANAŚCIE LAT

PÓŹNIEJ

Kiedy dwanaście lat temu napisaliśmy książkę *Naucz się żyć*, nie sądziliśmy, że zdobędzie ona taką popularność. Zasypały nas listy i maile z całego kraju. Ludzie identyfikowali się z naszą historią, a książkę uznali za wsparcie, dzięki któremu znaleźli rozwiązanie swoich problemów. W wielu dziennikach, tygodnikach i miesięcznikach ukazały się artykuły o naszej książce i o nas.

Od 2003 roku tempo życia w społeczeństwie mocno przyspieszyło. Liczba zwolnień lekarskich spowodowanych chorobami wynikającymi ze stresu niestety nadal wzrasta. Od tamtej pory wiele się wydarzyło, uznaliśmy więc, że przy okazji siedemnastego wydania książki warto ją zaktualizować – co nieco dopisać, usunąć lub przeformułować.

Mamy nadzieję, że nowa wersja poradnika zainspiruje jeszcze więcej osób do podjęcia kroków, które zbliżą je do lepszego, bardziej poukładanego życia.

○ MATSIE

Przez te lata skupiłem się na bliskim mojemu sercu temacie problemów ze zdrowiem psychicznym. W 2011 roku w Stadshotell w Kalmarze po raz pierwszy wygłosiłem wykład „Zdrowie wewnętrzne” – oddźwięk był niesamowity. Po sześciu wykładach w Kalmarze, na które sprzedano komplet biletów, odwiedziłem ze „Zdrowiem wewnętrznym” wiele szwedzkich miast. W 2013 roku wykład ukazał się na DVD.

Moim celem jest cieszyć się chwilą. Jestem przekonany, że podstawą szczęśliwszego, spokojniejszego i lepszego życia jest świadoma egzystencja. Codziennie aktualizujemy naszą stronę **Att leva i NUET** (Życ CHWILA) na Facebooku, by zachęcić i zainspirować innych. Już teraz profil śledzi dwadzieścia pięć tysięcy użytkowników – to cudowne, że coraz więcej osób uświadamia sobie, iż chwila obecna to najcenniejsze, co mamy!

Moja odporność na stres jest nadal niska. W końcu zrozumiałem, że nigdy już nie będę mieć tyle siły, ile miałem, zanim dopadło mnie wypalenie. Pogodziłem się z tym. Poznałem siebie i dziś wiem lepiej, jakie są moje granice.

O SUSAN

Patrząc z perspektywy czasu na moje wypalenie, uświadomiłam sobie, że skoro potrafiłam tak się przeforsować, musiałam mieć bardzo dużo siły. Zrozumiałam też, że tłumiałam własne potrzeby, nie doceniałam tego, ile jestem warta i na ile troski zasługuję.

Przez ostatnie lata udało mi się odzyskać na nowo moc twórczą. Nauczyłam się ją zwiększać i wykorzystywać. Intuicja podpowiadała mi, że twórczość mnie uzdrowi. Czulałam się świetnie, kiedy tylko działałam! Twórczość stała się istotnym elementem mojej rehabilitacji, choć wtedy tego nie rozumiałam. Teraz jest ważną częścią mojego życia. Wiem, że dzięki niej można poprawić jakość życia i zdrowie, dlatego też poświęciłam temu zagadnieniu osobny rozdział.

Teraz walczę z nadwagą i apetytem na słodkie. Jest mi ciężko, bo nie lubię treningów i pocenia się! Przez długi czas stawiałam ciało na drugim planie. Przede mną duże wyzwanie, ale wiem, że teraz, kiedy przekroczyłam pięćdziesiątkę, jest ono szczególnie ważne!

TŁUMIENIE UCZUĆ

Jeden z dzienników opublikował wywiad ze znanym szwedzkim artystą, który znajdował się na granicy załamania nerwowego: „Byłem bliski wypalenia, ale nauczyłem się panować nad tłumieniem uczuć”.

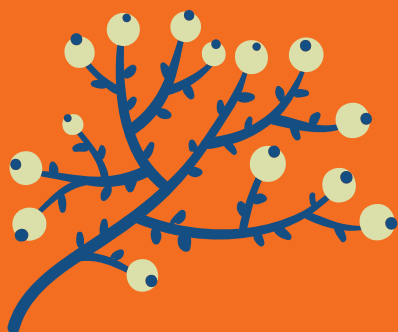
Najgorszym, co można zrobić w stresie, jest ignorowanie sygnałów, które wysyła nam ciało. Zdolność do tłumienia uczuć często jest źródłem wypalenia.

SUSAN NIGDY NIE ZWAŻAŁA
NA SYGNAŁY

Przez lata umiałam tłumić uczucia. W tej czy innej drobnej sprawie, przez całe życie. Na dłuższą metę oznaczało to, że nauczyłam się też tłumić poważniejsze problemy. Kiedy byłam młodsza,

cierpiałam w milczeniu, bo nie byłam w czymś wystarczająco dobra, bo nikt mnie nie rozumiał. Czulałam się na swój sposób wykluczona, choć miałam mnóstwo przyjaciół i nie doświadczyłam mobbingu. Jako dorosła rozumiem, że potrzebowałam kogoś, z kim mogłabym porozmawiać. Przepelniały mnie uczucia, których prawdziwości nikt nie mógł potwierdzić, oraz pytania, których nikomu nie potrafiłam zadać. Potrzebowałam kogoś, kto wyjaśniłby mi, że moje emocje i sposób myślenia były w pełni normalne. Tłumilałam je więc. Moim życiem rządził przypadek, w zasadzie nie podejmowałam żadnych świadomych decyzji.

Kiedy Mats czuł się najgorzej, ja byłam w równie złej formie. Stłumilałam to jednak. Bo kto zająłby się domem i naszą córką Julią? Kolejne wyparcie. Uważałam, że nie możemy przechodzić załamania jednocześnie, więc jechałam na tej skromnej resztkę paliwa, która mi została. Rzecz jasna, czasami się załamywałam. Miałam napady paniki, wybuchałam, czulałam się bezsilna. Byłam bardzo spięta, bolały mnie plecy, a w konsekwencji także stawy i mięśnie. Wszystkie te symptomy ignorowałam. Jednocześnie stałam się mistrzynią w niedosypianiu. To było zamknięte koło i pograżałam się w depresji. Moje ciało bez przerwy krzyczało, żebym się zatrzymała, ale nie troszczyłam się o to. Przecież trzeba stanąć na wysokości



ZDOLNOŚĆ
DO TŁUMIENIA
UCZUĆ
CZĘSTO
JEST ŹRÓDŁEM
WYPALENIA.

zadania! Tego nauczył mnie tata. Odpoczywać będziemy po śmierci. Przestałam zupełnie słuchać swojego ciała i zapomniałam, jak to jest czuć się dobrze. Wydawało mi się, że tak właśnie powinno wyglądać życie.

STRACH MATSA PRZED PSYCHOLOGAMI

Kiedy dopadło mnie najgorsze, potrzebowałam kogoś, z kim mógłbym porozmawiać. Zupełnie jak Susan, dużo wcześniej stłumiłem swoje podstawowe potrzeby, jak choćby potrzebę wyzdrowienia. Jednocześnie odczuwałem niesamowicie silny stres i presję, by utrzymać finanse mojej firmy w jako takiej formie. Kalendarz miałem wypełniony zapiskami o spotkaniach. Kiedy tylko odhaczałem jedno zadanie do wykonania, natychmiast pojawiało się kolejne. I tak bez końca. Wreszcie trudno mi było ustanowić priorytety, myśleć trzeźwo, wyznaczyć granice i mówić „nie”. Tak jak Susan czułem się bezsilny. Nocami źle sypiałem, pojawiły się wrzody żołądka, ostry ból pleców i dojmujący niepokój.

To wszystko stawało się nie do zniesienia. Nie miałem obok żadnej ściany, w którą mógłbym cisnąć problemami jak piłką. Konsultacje u psychologa nie wchodziły w grę, ponieważ uważałem,

że to rozwiązanie dla osób ciężko chorych psychicznie.

Na siłowni usłyszałem o Stigu Sjöde, trenerze mentalnym. Nazwa tej profesji brzmiała niegroźnie, kojarzyła się ze sportem. Skontaktowałem się ze Stigiem. Podczas spotkań zaczęliśmy rozmawiać o tym, co było dla mnie trudne w okresie dorastania. Wcześniej nigdy nikomu o tym nie mówiłem. Odczułem ogromną ulgę. Stig nauczył mnie, jak się zrelaksować, a mnie udało się stłumić wszechogarniający stres. Stopniowo przekonał mnie, że to moje podejście do siebie samego oraz do życia było źródłem problemów. W końcu namówił mnie, bym skontaktował się z psychologiem kognitywnym. Relacje między mną i Susan stały się coraz bardziej napięte. W tamtym czasie bardzo trudno było nam się komunikować. Ciągle dochodziło do nieporozumień. Po pewnym czasie Stig zaproponował, byśmy wspólnie z Susan porozmawiali z nim i jego żoną Evą. To był świetny pomysł, by obiektywne osoby mogły zinterpretować to, co ja i Susan do siebie mówimy. Taka rozmowa z inną parą okazała się nam niezbędna. Teraz rozumiemy już wagę różnego spojrzenia na sprawy wynikającego z ról płciowych.

Dziś jesteśmy przekonani, że nasz związek przetrwał w dużej mierze dzięki sesji z Evą i Stigiem.

Nauczyliśmy się, co jest ważne, jak słuchać siebie nawzajem, dawać sobie przestrzeń do wyrażania własnych opinii i jak spotykać się pośrodku. Tylko my sami możemy siebie zmienić, bez tego relacja nie ma szans układać się dobrze.

TA SAMA SYTUACJA PRZEZ WIELE LAT

Wadą tłumienia emocji jest to, że zaprzątnięty pracą nie zdajesz sobie sprawy, jak źle się czujesz. Nie widzisz też, na co narażasz siebie i bliskich. Gdy nadchodzi weekend lub urlop, dopada cię rozbitcie. Kiedy wreszcie twoje serce zaczyna coś odczuwać, pojawiają się pustka, ból głowy, brzucha, zmęczenie czy infekcja, którą dotąd udawało ci się zwalczać. A z nadejściem poniedziałku znów zaczynasz wszystko tłumić. Nauczyłeś swoje ciało takiej reakcji, ponieważ potrzeba ci sił na coś innego. Zacząłeś wypierać problemy i przestałeś słuchać organizmu. Zamiast tego pracujesz dalej. Jedyne, co może cię powstrzymać, to choroba, która będzie wymagała pozostania w łóżku czy wizyty w szpitalu.


Kiedy zaczynamy chorować, bez wahania udajemy się do lekarza. Bez wstydu prosimy też o pomoc, gdy musimy odnowić dom czy zreperować samochód. **Jednak kiedy tylko dopadają nas problemy ze zdrowiem psychicznym, zaczynamy się bać i wstydzimy się poprosić o pomoc. Nie czekaj do momentu, w którym nie będziesz mieć**

wyboru – przyjmij pomoc teraz, zanim sprawy zajdą za daleko. Rozmowa z partnerem lub partnerką jest ważna, ale nie zastąpi sesji z terapeutą.

Na stres składa się wiele czynników, jak choćby to, że:

- Chcemy, by inni myśleli, że jesteśmy silni.
- Wychowano nas w przekonaniu, że trzeba być produktywnym.
- Nie rozmawiamy o naszych problemach, bo wszyscy wokół zdają się dobrze radzić sobie ze swoimi.
- Nie chcemy być dla ludzi obciążeniem.
- Bardzo trudno jest nam poprosić o pomoc.

Pomyśl, że nic nie musisz! Nie jesteś sam. Prośba o pomoc jest rzeczą ludzką. Możesz zmienić swoją sytuację. I ZAWSZE gdzieś tę pomoc znajdziesz.



**Jak często czujesz,
że życie przecieka ci przez palce,
że towarzyszy ci lęk i stres?**

Czasem w codziennym pędzie niepostrzeżenie tracimy radość, jaką dają nam proste, ale ważne rzeczy. Próbując sprostać oczekiwaniom innych, tłumimy uczucia i gubimy samych siebie. Mats i Susan Billmark napisali ten poradnik na podstawie własnych doświadczeń. Odwołując się do przeżytych terapii, swoich rozmów i obserwacji bliskich, podpowiadają między innymi:

- jak zaakceptować siebie,
- jak szukać w życiu celów i pasji,
- jak pozbyć się niepokoju o przyszłość.

W ten sposób nauczyli świadomego życia ponad pół miliona Szwedów.

**Poznaj skandynawski sposób
na szczęście i naucz się żyć na nowo!**

E-book dostępny na

woblink.com

ISBN 978-83-7515-268-5



9 788375 152685

Cena detal. 34,90 zł