

Kako opisati tjeskobu

Primio sam telefonski poziv od studentice sa sveučilišta Adelaide. Patila je od teškog oblika tjeskobe. Bila je toliko loše da nije mogla ustati iz kreveta i strašno se bojala izaći van. Sveučilišni liječnici i psiholozi nisu joj mogli pomoći. Tada joj je njezin ujak, redovni sljedbenik mog samostana, predložio da me nazove.

Preko telefona mi je rekla da je već mnogo tjedana vezana za krevet. Nekako se držala zahvaljujući svom dečku koji je kuhao, čistio i radio sve druge poslove za nju. Takve dečke je teško naći! Tada sam je upitao: „Gdje na svom tijelu osjećaš tjeskobu kada se ona pojavi?“

„Kako to mislite?“ – zbunjeno je odgovorila.

„Svaka emocija,“ objasnio sam joj, „Ima odgovarajući fizički osjećaj. Gdje osjećaš tjeskobu?“

„Ne znam,“ odgovorila je.

„Pa, saznaj i nazovi me ponovno kada mi budeš mogla reći.“

Tri ili četiri dana kasnije, nazvala me i dala iznenađujuće detaljan opis osjećaja u prsima koji se javljao kadgod je imala napad tjeskobe.

„Vrlo dobro,“ pohvalio sam je. „Od sada, kad god primjetiš da se taj fizički osjećaj pojavljuje, stavi ruku na svoja prsa i masiraj to područje s najvećom mogućom nježnošću, što duže možeš. Ako to ne možeš u trenutnom stanju, zamoli svog dečka da ti izmasira to područje. Za to dečki i postoje! I ponovno me nazovi za nekoliko dana.“

Kada sam je nazvao, pitao sam je što se dogodilo fizičkom osjećaju nakon primjene nježne masaže s ljubavlju.

„Fizički je osjećaj nestao,“ odgovorila je.

„A što se dogodilo s osjećajem tjeskobe?“ pitao sam.

Šutjela je trenutak.

„To je također nestalo!“

Sada je imala metodu kako savladati svoje napadaje anksioznosti. Kada sam je tražio da pronađe fizički osjećaj svoje tjeskobe i da mi ga opiše, to je bilo samo nešto čime sam joj pomogao da osvijesti taj osjećaj. Kada je taj osjećaj osviješten, bilo je jednostavno olakšati ga suosjećanjem i na taj način smiriti osjećaj tjeskobe. Također, zadužio sam je za ovu terapiju, što joj je obnovilo samopouzdanje.

Svaka emocija ima svoj odgovarajući fizički osjećaj i to je nešto čega često nismo ni svjesni. Nositi se s emotivnom problemom na mentalnoj razini previše je zbunjujuće, tako da se nosimo s njegovim odgovarajućim fizičkim osjećajem. Kada fizički osjećaj nestane, nestaje i njegov emocionalni izvor.

Uskoro je ustala iz kreveta i vratila se na sveučilište. Bila je bistra, trudila se i marljivo radila te diplomirala s pohvalama. Bila je tako impresionirana sa mnom da me nominirala za Australca godine! Nisam osvojio nagradu, ali cijenio sam njezinu gestu. Cijenio sam je još više kada sam u prosincu 2009. godine, na njezino inzistiranje, dao vjenčani blagoslov njoj i njezinu mladoženji, onom istom dečku koji se ranije brinuo za nju.

*Ajahn Brahm (2015)
Slonica koja je izgubila sreću*