

# Turinys

<i>Thich Nhat Hanho išanginis žodis</i>	13
<i>Ižanga į antrąjį leidimą</i>	15
<i>Ižanga. Stresas, skausmas ir ligos.</i>	
<i>Kai gyvenimas tampa katastrofa</i>	37

## I. Dėmesingo išsąmoninimo lavinimo praktika.

### Dėmesio sutelkimas

1. Gyventi įmanoma tik akimirkoje	59
2. Dėmesingo išsąmoninimo lavinimo praktikos pagrindai. Požiūris ir išipareigojimas	74
3. Kvėpavimo galia. Netikėtas sąjungininkas gijimo procese	93
4. Meditacija sėdint. Būties puoselėjimas	108
5. Savo kūne – kaip namie. Kūno skenavimo meditacija	129
6. Stiprybės, pusiausvyros ir lankstumo ugdymas. Joga yra meditacija	152
7. Meditacija vaikstant	176
8. Dėmesingo išsąmoninimo diena	185
9. Darome tik tai, ką darome. Dėmesingas išsąmoninimas kasdieniame gyvenime	200
10. Pradedame praktiką	209

## II. Paradigma. Naujas požiūris į sveikatą ir ligas

11.	Įvadas į paradigmą	221
12.	Visumos blyksniai, atskirties iliuzijos	227
13.	Apie gijimą	244
14.	Gydytojai, pacientai ir žmonės. Vieningo požiūrio į sveikatą ir ligas link	269
15.	Protas ir kūnas. Įrodymai, kad įsitikinimai, požiūris, mintys ir emocijos gali pakenkti arba išgydyti	293
16.	Susietumas ir tarpusavio susietumas	321

## III. Stresas

17.	Stresas	339
18.	Pokyčiai. Viena, dėl ko galite būti tikri	349
19.	Įstrigimas reakcijose į stresą	358
20.	Atsakas vietoj reakcijos	388

## IV. Programos taikymas. Katastrofos šėlsmas

21.	Darbas su simptomais. Įsiklausome į kūną	405
22.	Darbas su fiziniu skausmu. Jūsų skausmas – tai ne jūs	413
23.	Plačiau apie darbą su skausmu	438
24.	Darbas su emociniu skausmu. Jūsų kančia – tai ne jūs... bet galite daug ką padaryti, kad ją išgydytumėte	463
25.	Darbas su baime, panika ir nerimu	481
26.	Laikas ir jo keliamas stresas	502
27.	Miegas ir jo keliamas stresas	520
28.	Žmonių keliamas stresas	528
29.	Vaidmens keliamas stresas	544
30.	Darbo keliamas stresas	551
31.	Maisto keliamas stresas	565
32.	Pasaulinis stresas	588

## V. Sąmoningumo kelias

33. Naujos pradžios	615
34. Formaliosios praktikos palaikymas	625
35. Neformaliosios praktikos palaikymas	636
36. Sąmoningumo kelias	643
<i>Baigiamasis žodis</i>	649
<i>Padėka</i>	655
<i>Priedai</i>	660
<i>Sąmoningumo kalendoriai</i>	661
<i>Skaitinių sąrašas</i>	667
<i>Informacijos šaltiniai</i>	677
<i>Vedamosios dėmesingo išsąmoninimo meditacijos praktikos su Jonu Kabat-Zinnu įrašai kompaktiniuose diskuose. Užsakymo informacija</i>	681
<i>Apie autorių</i>	683
<i>Atsiliepimai apie knygą</i>	685

# IŽANGA

## *Stresas, skausmas ir ligos. Kai gyvenimas tampa katastrofa*

Ši knyga – tai kvietimas skaitytojui leistis į saviugdos, savęs pažinimo, mokymosi ir gijimo kelionę. Ji paremta trisdešimt ketverių metų klinicine patirtimi, įgyta dirbant su daugiau nei dvidešimčia tūkstančių žmonių, pasiryžusių dalyvauti Masačusetso universiteto Medicinos centre įsikūrusios Streso mažinimo klinikos (Vusteris, Masačusetso valstija) rengiamame aštuonių savaičių trukmės dėmesingu išsąmoninimu grįsto streso mažinimo (MBSR) kurse. Šiuo metu JAV ir viso pasaulio ligoninėse, medicinos centruose ir klinikose įgyvendinama daugiau kaip 720 pagal MBSR modelį sukurtų *dėmesingu išsąmoninimu* grįstų programų. Kasmet jose dalyvauja dar daugiau tūkstančių žmonių.

Nuo klinikos įkūrimo 1979 m. MBSR nuosekliai skatino naują, dabar nuolat augantį judėjimą medicinos, psichiatrijos ir psichologijos srityse, kurį tinkamiausia būtų vadinti *dalyvaujamąja medicina*. Dėmesingu išsąmoninimu grįstos programos suteikė žmonėms galimybę aktyviau dalyvauti savo gijimo procese, savarankiškai prisidedant prie bet kokio paskirto medicininio gydymo, pradedant nuo

konkrečios akimirkos, kurią jie apsisprendžia imtis iššūkio padaryti šį tą dėl savęs – tai, ko už juos niekas kitas padaryti negali.

1979 m. MBSR buvo naujai sukurta klinikinė programa naujoje medicinos šakoje, vadinamoje elgesio medicina, arba, kaip dabar apibrėžiama platesne prasme, *proto bei kūno ir integracine medicina*. Prota ir kūno medicinos požiūriu, psichiniai ir emociniai veiksniai, t. y. mūsų mintys ir elgesys, gali daryti reikšmingą teigiamą ar neigiamą poveikį mūsų fizinei sveikatai ir gebėjimui išgyti po ligų ir traumų bei gyventi kokybišką, pasitenkinimą teikiančią gyvenimą, net ir sergant lėtinėmis ligomis, patiriant lėtinį skausmą ar nuolatinį stresą.

Šis 1979 m. radikaliu laikytas požiūris dabar medicinoje yra savaime suprantamas ir neginčijamas, todėl galime drąsiai teigti, kad MBSR yra tik dar vienas geros medicinos praktikos aspektas. Šiandien ir šiame amžiuje tai reiškia, kad jo poveikį ir veiksmingumą patvirtina vis svaresni mokslu grįsti įrodymai. Kai ši knyga buvo išleista pirmą kartą, tokių įrodymų buvo kur kas mažiau. Šiame leidime apibendrinami kai kurie pagrindiniai įrodymai, patvirtinantys dėmesingu įsisažmoninimu grįstų programų veiksmingumą mažinant stresą, reguliuojant simptomus ir įvairiais būdais užtikrinant emocinę pusiausvyrą, taip pat poveikį smegenims ir imuninei sistemai. Be to, apžvelgiama, kaip dėmesingo įsisažmoninimo lavinimas tapo neatsiejamas tiek nuo geros medicinos praktikos, tiek nuo efektyvaus medicininio švietimo.

*Žmonės leidžiasi į saviugdos, savęs paieškų, mokymosi ir gijimo kelionę* (t. y. ryžtasi dalyvauti MBSR programoje), nes trokšta perimti sveikatos kontrolę į savo rankas ir bent šiek tiek nusiraminti. Jie kreipiasi rekomenduoti gydytojų arba, vis dažniau, savarankiškai, paveikti įvairiausių gyvenimo ir sveikatos problemų – galvos skausmų, aukšto kraujospūdžio, nugaros skausmų, širdies ligų, vėžio, AIDS ir nerimo. Pagalbos ieško ir jauni, ir seni, ir vidutinio amžiaus asmenys. MBSR kurse jie išmoksta, *kaip rūpintis savimi*, ne atsisakant paskirto medicininio gydymo, o papildomai taikant gyvybiškai svarbius dėmesingo įsisažmoninimo lavinimo įgūdžius.

Bėgant metams daugybė žmonių mūsų teiravosi, kaip galėtų išmokti to, ko mūsų pacientai išmoksta per šį aštuonių savaitių kursą, kuris prilygsta intensyviai, savarankiškai sąmoningo gyvenimo meno mokymosi programai. Knygoje, kurią laikote rankose, rasite atsakymą į šį klausimą. Ji yra praktinis vadovas, skirtas visiems – sveikiems ir sergantiesiems, – patiriantiems stresą ar skausmą, pasiryžusiems peržengti savo ribotumą ir siekti geresnės sveikatos bei savijautos.

MBSR programa grindžiama griežtu ir sistemingu dėmesingo įsisąmoninimo lavinimu – meditacijos forma, sukurta Azijos budizmo tradicijų. Paprasčiau tariant, dėmesingas įsisąmoninimas – tai nevertinantis sąmoningumas kiekvieną akimirką. Juo lavinama tikslingai susitelkiant į tai, kam paprastai neskiriame jokio dėmesio. Tai sistemingas būdas išsiugdyti naujus elgesio, kontrolės ir išminties modelius, grindžiamus vidiniu gebėjimu sutelkti dėmesį ir dėmesingu įsisąmoninimu, išvalga bei užuojauta, natūraliai išsiugdant tą dėmesį sutelkus konkrečiais būdais. Streso mažinimo klinika nėra gelbėjimo tarnyba, kurioje žmonėms teikiama pasyvi parama ir psichoterapiniai patarimai. MBSR programa veikiausiai yra aktyvaus mokymosi priemonė, kuria naudodamiesi žmonės gali remtis jau turimomis stipriosiomis savybėmis ir patys imtis veiksmų fizinei ir psichologinei sveikatai bei savijautai pagerinti.

Šiame mokymosi procese nuo pat pradžių nusiteikiame, kad tol, kol kvėpuojame, mūsų savijauta tik gerės, o ne blogės, nesvarbu, kaip blogai ar beviltiškai jaučiamės konkrečią akimirką. Tačiau norint sutelkti savo vidinius gebėjimus augti, gyti ir prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą nauju lygmeniu, prireiks šokių tokių pastangų ir energijos. Kaip mes sakome – streso mažinimo programa gali kelti stresą.

Kartais šį teiginį iliustruojau sakydamas, kad kai kada, norint užgesinti gaisrą, reikia sukelti kitą gaisrą. Pasaulyje nėra vaistų, kurie padarytų jus atsparius stresui ar skausmui, stebuklingai išspręstų jūsų gyvenimo problemas ar paskatintų išgijimą. Reikės sąmoningų jūsų pastangų, kad judėtumėte gijimo, vidinės ramybės ir gerovės link.

Tai reiškia, kad reikės išmokti dirbti su pačiu stresu ir skausmu, dėl kurių kenčiate.

Dabar stresas mūsų gyvenime toks didelis ir toks klatingas, kad vis daugiau žmonių sąmoningai nusprendžia geriau jį suprasti ir ieškoti išradingų bei kūrybingų būdų santykiui su juo keisti. Tai ypač aktualu kalbant apie tuos streso aspektus, kurių neįmanoma suvaldyti, bet su kuriais galima išmokti gyventi kitaip, jei įgustume bent trumpam juos subalansuoti ir įtraukti į platesnę sveikesnio gyvenimo strategiją. Šitaip dorotis su stresu nusprendę žmonės supranta, kad beprasmiška laukti, kol kas nors kitas atliks šį darbą geriau už juos. Toks asmeninis įsipareigojimas perimti vadžias į savo rankas ypač svarbus, jei sergate lėtine liga ar turite negalią, dėl kurios, be įprastų sunkumų, jūsų gyvenime kyla papildomo streso. Nėra paprastų ir greitų būdų streso problemai išspręsti. Stresas yra natūrali gyvenimo dalis, nuo kurios neįmanoma pabėgti ar pasislėpti. Vis dėlto kai kurie žmonės stengiasi išvengti streso, atsiribodami nuo gyvenimo, kiti bando save įvairiais būdais nuskausminti. Vengti nereikalingo skausmo ir sunkumų yra natūralu – visiems kartkartėmis reikia atsiriboti nuo rūpesčių. Bet jei bėgimas ir vengimas tampa įprastais mūsų problemų sprendimo būdais, problemų tik daugėja. Jos stebuklingai neišnyksta. Kai atsisakome spręsti problemas, bėgame nuo jų arba slopiname save vaistais, netenkame galios mokytis ir augti, keistis ir gyti. Tikrasis gijimas prasideda tik tada, kai pagaliau stojame akistaton su sunkumais ir pradėdame juos spręsti. Kito kelio nėra.

Gebėjimas veiksmingai spręsti problemas ir susikurti vidinę ramybę bei harmoniją, yra menas. Kai sutelkiame vidinius išteklius meistriškam problemos sprendimui, paprastai atrandame vidinį gebėjimą ją įveikti pasinaudojus ta pačia problema, visai kaip buriuotojas pakreipia burę taip, kad panaudotų vėją kaip energijos šaltinį burlaiviui plukdyti. Neįmanoma plaukti prieš vėją, o jei mokate plaukti tik pavėjui, nuplauksite tik ten, kur vėjas pučia. Tačiau jei žinote, kaip

panaudoti vėjo energiją, ir esate kantrūs, nuplauksite ten, kur norite. Jūs galite valdyti situaciją.

Jei norite, kad jūsų problemose slypinti jėga padėtų jums tikslingai judėti norima kryptimi, turite prisitaikyti prie aplinkybių, kaip buriuotojas prisitaiko prie burlaivio, vandens, vėjo ir savo kurso pojūčio. Turėsite išmokti būti įvairiomis stresinėmis sąlygomis, ne tik tada, kai oras saulėtas ir vėjas pučia palankia kryptimi.

Visi sutinkame, kad orų suvaldyti neįmanoma. Geri buriuotojai mokosi atidžiai juos prognozuoti ir gerbti gamtos jėgas. Jei tik įmanoma, jie stengiasi išvengti audrų, bet netikėtai joms užklupus žino, kad reikia suskleisti bures, uždaryti liukus, nuleisti inkarą ir išlaukti, kol audra nurims, kontroliuojant tik tai, ką įmanoma sukontroliuoti, o visa kita paliekant ramybėje. Norint išsiugdyti tokius įgūdžius ir prireikus jais pasinaudoti, reikia mokytis, praktikuoti ir įgyti daug patirties įvairiomis oro sąlygomis. Išlavinti įgūdžiai ir lankstumas, padedantys užklupus įvairioms gyvenimo „oro sąlygomis“, bei išmonė veiksmingai jomis naudotis ir yra tai, ką vadiname sąmoningo gyvenimo menu.

Kontrolės klausimas yra labai svarbus dorojantis su problemomis ir stresu. Pasaulyje veikia daugybė jėgų, kurių mes visiškai negalime kontroliuoti, bet yra ir kitų jėgų, kurių, kaip kartais manome, negalime kontroliuoti, bet iš tiesų galime. Gebėjimas paveikti aplinkybes labai priklauso nuo mūsų požiūrio. Įsitikinimai apie save ir savo galimybes, taip pat požiūris į pasaulį ir jame veikiančias jėgas, turi įtakos vertinant savo galimybių ribas. Nuo mūsų požiūrio priklauso, kiek energijos turėsime ką nors daryti, o nuo mūsų pasirinkimo – kur turimą energiją nukreipsime.

Pavyzdžiui, kai jaučiatės visiškai prislėgti gyvenimo sunkumų ir matote, kad visos pastangos išlipti iš duobės neveiksmingos, labai lengva pasinerti į vadinamuosius *depresyvaus mąstymo* modelius, kai jūsų neištirti minčių procesai sukelia vis stipresnį neadekvatumo, depresijos ir bejėgiškumo jausmą. Tada atrodo, kad nieko nebeįmanoma



suvaldyti ir net neverta stengtis. Kita vertus, akimirkomis, kai pasaulis atrodo grėsmingas, bet tik potencialiai pavojingas, viršų ima ne depresija, o nesaugumo ir nerimo jausmai, verčiantys nuolat jaudintis dėl visų dalykų, kurie, jūsų manymu, kelia ar gali kelti grėsmę jūsų pasitikėjimui savo jėgomis ir gerovei. Dalykai gali būti tikri arba įsivaizduojami, bet tai nesvarbu, nes patiriamas stresas vienaip ar kitaip turės įtakos jūsų gyvenimui.

Jaučiant grėsmę netrunka sukilti pyktis ir priešiškus, o iš šių gimsta atvirai agresyvus elgesys, skatinamas giliai išsisknijusių instinktų ginti savo poziciją ir išlaikyti jausmą, kad „viskas kontroliuojama“, – tada akimirka jaučiamės patenkinti. Tačiau kai situacija vėl tampa nebesuvaldoma arba mums *atrodo*, kad jos suvaldyti neįmanoma, gali prasiveržti giliausiai užslėptas nesaugumo jausmas. Tada imame savižudiškai elgtis ir skaudiname kitus. Apie pasitenkinimą ir ramybę galime tik pasvajoti.

Jei sergate lėtine liga arba turite negalią, dėl kurios nebegalite daryti to, ką anksčiau galėjote, gebėjimo kontroliuoti situaciją jausmas apskritai išnyksta. O jei jūsų būklė kelia fizinį skausmą, kuris nepasiduoda jokiame medicininiam gydymui, prie patiriamos kančios prisideda dar ir emocinė sumaištis, nes žinote, kad jūsų būklės negali kontroliuoti net gydytojas.

Mūsų rūpesčiai dėl kontrolės vargiai apsiriboja tik pagrindinėmis gyvenimo problemomis. Kartais didžiausias stresas kyla dėl mūsų reakcijos į smulkmenas, nereikšmingiausias įvykius, jei tik pajuntame grėsmę mūsų kontrolės jausmui, pavyzdžiui, automobilis kaip tyčia sugenda tada, kai laukia skubi išvyka, vaikai jūsų neklauso, nepaisant galybės pastangų susikalbėti, užstringate ilgoje eilėje prie kasos prekybos centre.



Nelengva rasti vieną žodį ar frazę, kuri taikliai atspindėtų įvairias gyvenimo patirtis, sukeliančias kančią ir skausmą bei skatinančias baimės,

nesaugumo ir kontrolės praradimo jausmą. Jei sudarytume sąrašą, į jį neabejotinai patektų mūsų pačių pažeidžiamumas, įvairios žaizdos ir mirtingumas. Į jį taip pat būtų galima įtraukti kolektyvinį gebėjimą žiauriai elgtis ir smurtauti, taip pat neišmanymą, godumą, iliuzijas ir melą, dažniausiai valdančius mus ir pasaulį. Koku bendru pavadinimu galėtume įvardyti pažeidžiamumą ir neadekvatumą, ribotumą, silpnybes ir trūkumus, ligas, sužalojimus ir negalias, asmeninius pralaimėjimus ir nesėkmes, neteisybę ir išnaudojimą, mylimų žmonių netektį, baimę kada nors prarasti savo kūną? Žodis turėtų būti metafora, tik ne sentimentali, o perteikianti žinią, kad būti gyvam nėra nelaimė vien dėl to, kad jaučiame baimę ir kenčiame. Gyvenimas įvairus, jame užtenka vietos viskam – džiaugsmui ir kančiai, vilčiai ir nevilčiai, ramybei ir nerimui, meilei ir neapykantai, sveikatai ir ligoms.

Bandydamas apibūdinti žmogaus būseną, su kuria streso klinikos pacientams ir daugumai mūsų vienu ar kitu metu tenka susidurti ir tam tikru būdu susidoroti, prisimenu sakinį iš filmo *Graikas Zorba*, pastatyto pagal to paties pavadinimo Nikoso Kazantzakio romaną. Jaunasis Zorbos kompanionas (Alanas Batesas) kreipiasi į jį klausdamas: „Zorba, ar tu kada nors buvai vedęs?“, į ką Zorba (jį suvaidino puikus aktorius Anthony'is Quinnas) rūsčiai atsako (šiek tiek perfrazuojant): „Ar aš ne vyras? Žinoma, buvau vedęs. Žmona, namai, vaikai... *visiška katastrofa!*“

Tai sakydamas Zorba nesiskundė ir neturėjo galvoje, kad būti situokusiam ar turėti vaikų yra katastrofa. Zorbos atsakymas įkūnija aukščiausią gyvenimo turtingumo ir visų jo dilemų, liūdesio, traumų, tragedijų ir ironijos neišvengiamumo įvertinimą. Jis pasirinko „šokti“ visiškos katastrofos šėlsme, švęsti gyvenimą, juoktis kartu su juo ir iš savęs, net ir asmeninės nesėkmės bei pralaimėjimo akivaizdoje. Taip elgdamasis jis niekada ilgai nesijaučia prislėgtas, niekada galutinai nenugalimas nei pasaulio, nei savo paties kvailumo.

Kiekvienas, perskaitęs knygą, gali įsivaizduoti, kad gyvenimas su Zorba jo žmonai ir vaikams turėjo būti „visiška katastrofa“. Kaip daž-

nai būna, veikėjai, kuriais žavisi aplinkiniai, dažnai turi asmeninių skaudulių. Tačiau nuo tada, kai pirmą kartą išgirdau frazę „visiška katastrofa“, jaučiu, kad ji teigiamai apibūdina žmogaus dvasios gebėjimą susitaikyti su sunkiausiomis gyvenimo negandomis ir rasti savyje jėgų augti pasitelkus stiprybę ir išmintį. Asmeniškai man akistata su visiška katastrofa reiškia galimybę giliai savyje atrasti tai, kas geriausia, atskleisti savo žmogiškumą. Žemėje nėra nė vieno žmogaus, kuris neturėtų savos visiškos katastrofos versijos.

*Katastrofa* šiame kontekste nereiškia nelaimės. Ji įkūnija gyvenimo patirties didybę. Katastrofa apima krizę ir nelaimę, protu neįsivaizduojamus ir nepriimtinius dalykus, bet taip pat visas dažnai išskylančias, susikaupusias mažas nesėkmes. Zorbos frazė mums primena, kad gyvenimas nuolat kinta, kad viskas, ką laikome pastoviu, iš tiesų yra tik laikina. Mūsų idėjos, nuomonės, santykiai, darbas, nuosavybė, kūriniai, kūnas, viskas.

Šioje knygoje mokysimės ir praktikuosime meną, kaip stoti akistaton su visiška katastrofa. Sieksime, kad gyvenimo audros, užuot mus sunaikinusios ar atėmusios iš mūsų jėgas ir viltį, mus sustiprintų, nes kaip tik jos moko mus gyventi, augti ir gyti nuolat kintančiame ir kartais skausmo kupiname pasaulyje. Šis menas – tai mokymasis naujai pažvelgti į save ir pasaulį, naujai dirbti su savo kūnu, mintimis, jausmais ir suvokimu, šiek tiek daugiau juoktis iš visko, taip pat ir iš savęs, kol mokomės kuo geriau išlaikyti pusiausvyrą.

Mūsų epochoje katastrofa tyko kone už kiekvieno kampo. Permetus akimis bet kurį rytinį laikraštį, susidaro įspūdis, kad pasaulyje vyrauja nesibaigiančios žmonių kančios ir nelaimės, kurių didžiąją dalį sukelia vienas žmogus ar žmonių grupė. Jei įdėmiai klausysitės radijo ar žiūrėsite televizijos žinių laidas, jus kasdien užplūs srautas siaubingų, širdį veriančių smurto ir kančios vaizdų. Apie juos diktoriai praneša dalykišku nušlifuo tu žurnalistikai būdingu tonu, tarsi žmonių kančios ir mirtys Sirijoje, Afganistane, Irake, Darfūre, Centrinėje Afrikoje, Zimbabvėje, Pietų Afrikoje, Libijoje, Egipte, Kambodžoje,

Salvadore, Šiaurės Airijoje, Čilėje, Nikaragvoje, Bolivijoje, Etiopijoje, Filipinuose, Gazoje, Jeruzalėje, Paryžiuje, Pekine, Bostone, Tuksone, Auroroje, Niutaune ir bet kurioje kitoje bendruomenėje, kuri bus įtraukta į šį sąrašą (o sąrašas, deja, begalinis), yra tapačios orų prognozei. Net jei neskaitome, nesiklausome ir nežiūrime naujienų, nuo gyvenimo katastrofos vis tiek nenutolsime. Spaudimas, kurį jaučiame darbe ir namuose, problemos, su kuriomis susiduriame, ir nusivylimas, kurį jaučiame, balansavimas ir žongliravimas, kurių reikia, kad vis labiau išibėgėjančiame pasaulyje išlaikytume galvą virš vandens, – visa tai yra katastrofos dalis. Į Zorbos sąrašą galėtume įtraukti ne tik žmoną ar vyrą, namus ir vaikus, bet ir darbą, neapmokėtas sąskaitas, tėvus, meilužius, gimines, mirtį, netektį, skurdą, ligą, sužalojimus, neteisybę, pyktį, kaltę, baimę, nesąžiningumą, sumaištį ir t. t., ir t. t. Stresinių situacijų gyvenime ir mūsų reakcijų į jas sąrašas labai ilgas. Be to, jis nuolat kinta, nes vis atsiranda naujų ir netikėtų įvykių, į kuriuos reaguojame.

Nerasite ligoninėje dirbančio žmogaus, kurio nepaveiktų kasdien pasitaikantys neišvengiamos katastrofos variantai. Kiekvienas pacientas, atėjęs į Streso mažinimo kliniką, papasakos unikalią savo asmeninės katastrofos versiją, kaip ir visi ligoninėje dirbantys žmonės. Nors į kliniką žmonės kreipiasi turėdami konkrečių medicininių problemų, įskaitant širdies ligas, vėžį, plaučių ligas, hipertenziją, galvos skausmus, lėtinį skausmą, traukulius, miego sutrikimus, nerimo ir panikos priepuolius, su stresu susijusias virškinimo problemas, odos ligas, balso sutrikimus ir daugelį kitų, šios diagnostinės etiketės apie juos daugiau informacijos nuslepia nei atskleidžia. Visiška katastrofa slypi sudėtingame jų praeities ir dabartinių patirčių bei santykių, vilčių ir baimių, jų požiūrio į tai, kas su jais vyksta, voratinklyje. Kiekvienas be išimties turi unikalią istoriją, kuri suteikia prasmę ir nuoseklumą to žmogaus gyvenimo, ligos ir skausmo suvokimui bei numanomoms galimybėms.

Dažnai šios istorijos būna širdį veriančios. Neretai pacientai į kliniką atvyksta jausdami, kad nebegali kontroliuoti ne tik savo kūno, bet

ir gyvenimo. Jie jaučiasi prislėgti baimių ir rūpesčių, kuriuos neretai sukelia ar dar labiau sustiprina skausmingi santykiai šeimoje ir jos istorija, taip pat nepakeliamas netekties jausmas. Girdime pasakojimus apie fizines ir emocines kančias, nusivylimą medicinos sistema, skaudžias istorijas apie pykčio ir kaltės valdomus žmones, kartais stokojančius pasitikėjimo savimi ir savigarbos dėl vaikystėje susiklosčiusių žlugdančių aplinkybių. Dažnai matome ir žmones, kurie buvo ar yra tiesiogine prasme sudaužyti naudojant fizinį ir psichologinį smurtą.

Daugelio į Streso mažinimo kliniką atvykusių pacientų fizinė būklė po ilgus metus trukusio medicininio gydymo nepagerėjo. Daugelis nebežino, kur kreiptis pagalbos, ir klinika jiems tampa paskutine stotele, kurioje, nors ir skeptiškai nusiteikę, jie ryžtasi padaryti bet ką, kad tik šiek tiek palengvėtų.

Tačiau jau po kelių savaičių programoje dauguma šių žmonių žengia svarbius žingsnius, kad pakeistų savo santykį su kūnu, protu ir problemomis. Kiekvieną savaitę jų veidai ir kūnai pastebimai keičiasi. Po aštuonių savaičių, pasibaigus programai, jie ima plačiau šypsotis, atsipalaiduoja, skirtumai akivaizdžiai matomi net ir atsitiktiniam stebėtojiui. Nors nuo pat pradžių pacientai buvo nukreipti į kliniką, kad išminktų atsipalaiduoti ir geriau susidoroti su stresu, neįmanoma nepastebėti, kad jie išmoko kur kas daugiau. Daugelį metų atliekami mūsų programos rezultatų tyrimai ir neformalus dalyvių liudijimai rodo, kad jie dažnai kliniką palieka jausdami mažesnius ir silpnesnius fizinius simptomus, apsiginklavę didesne saviverte, optimizmu ir tvirtybe. Jie tampa kantresni ir geranoriškesni sau, savo ribotumams ir negaliai. Labiau pasitiki savo gebėjimu susidoroti su fiziniu ir emociniu skausmu, taip pat kitomis gyvenimo negandomis. Mažiau nerimauja, mažiau serga depresija ir rečiau pyksta. Jaučiasi galį perimti kontrolę į savo rankas net ir labiausiai įtemptose situacijose, kurios anksčiau išmušdavo iš vėžių. Apibendrinant, jie daug geriau susidoroja su „visiška gyvenimo katastrofa“, su visomis patirtimis, o kartais ir su žinia apie artėjančią mirtį.