



IDŹ DO:

- » Spis treści
- » Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- » Katalog online
- » Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- » Zamów informacje o nowościach
- » Zamów cennik

CZYTELNIA:

- » Fragmenty książek online

do przechowalni

do koszyka



Helion Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcjawww@septem.pl
informacje: o.ksiegarni.septem.pl

Bezsennaść. Pozbądź się problemu i śpij jak dziecko

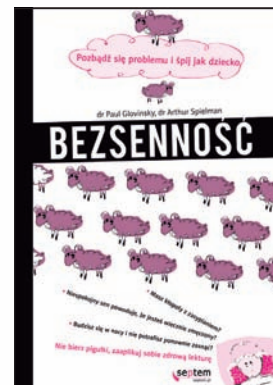
Autor: Paul Glovinsky, Arthur Spielman

Tłumaczenie: Anna Zagórna-Bartnik

ISBN: 978-83-246-1674-9

Tytuł oryginału: [The Insomnia Answer: A Personalized Program for Identifying and Overcoming the Three Types of Insomnia](#)

Format: A5, stron: 296



Masz kłopoty z zasypianiem?

- Niepokojny sen powoduje, że jesteś wiecznie zmęczony?
- Budzisz się w nocy i nie potrafisz ponownie zasnąć?

**Nie bierz pigułki, zaaplikuj sobie zdrową lekturę
W zdrowym ciele zdrowy sen**

Minuty ciągną się jak godziny, a błogi sen ciągle nie nadchodzi. Z każdą upływającą minutą coraz bardziej się denerwujesz – wiesz, że jutro znów będziesz zachowywać się i wyglądać jak zombie. Przewracasz się z boku na bok i ciągle nic?

A może udaje Ci się zasnąć bez kłopotu, ale Twój sen jest krótki i nerwowy? Albo budzisz się w środku nocy i nie potrafisz znów odpłynąć w krainę Morfeusza? Rankiem wstajesz z łóżka zły i zmęczony, stres narasta, a wieczorem sytuacja się powtarza. Zapomnij o pigułkach. Zerwij z terrorem zarwanych nocy.

Kluczem do sukcesu w walce z bezsennością jest zrozumienie wpływu, jaki wywiera ona na Twoje ciało i umysł. Dlatego przygotowaliśmy dla Ciebie program, który będziesz mógł dopasować do potrzeb własnego organizmu i pogodzić z trybem swojego życia. Naucz się uspokajać myśli i skutecznie się relaksować. Przestań w końcu zmuszać się do zasypiania i pozwól, by sen sam Cię odnalazł.

- Zdiagnozuj przyczynę swojej bezsenności i zacznij ją leczyć.
- Dowiedz się, jak wygląda Twój problem z medycznego punktu widzenia.
- Pozbądź się wszelkich negatywnych myśli i emocji, które utrudniają zdrowy sen.
- Wypracuj idealną metodę, pozwalającą Ci zapadać w spokojny i głęboki sen.

SPIS TREŚCI

| | |
|---------------------------------------|----|
| <i>Wstęp: Jak naprawić sen?</i> | 17 |
|---------------------------------------|----|

CZĘŚĆ I Złap falę

1. Dlaczego sen jest tak zawodny?

| | |
|---|----|
| Dlaczego sen nie przychodzi naturalnie | 33 |
| Instrukcje Higieny Snu | 36 |
| Złożoność snu | 37 |
| Myślenie może wywołać bezsenność | 39 |
| Bezsenność może być nabyta lub wrodzona | 41 |
| Socjalizacja może spowodować bezsenność | 45 |
| Sen to ryzyko | 46 |
| Sen jest poza Waszą kontrolą | 49 |

2. W jaki sposób pojawia się sen

| | |
|---|----|
| Budowa Fali Snu | 51 |
| Sen i czuwanie przychodzą falami | 52 |
| Proste modele snu | 54 |
| Senność i pobudzenie wytwarzane są niezależnie | 56 |
| Fala snu | 57 |
| Potrzeba snu | 58 |
| Siła Czuwania | 61 |
| Rytm okołodobowy | 62 |
| Budowanie Fali Snu | 64 |
| Potrzeba Snu i Siła Czuwania w życiu codziennym | 69 |

3. Skąd się wzięła moja bezsenność?

| | |
|--|-----|
| Trzy rodzaje bezsenności: geneza | 71 |
| Czy to bezsenność? | 72 |
| Trójczynnikowy Model Bezsenności | 76 |
| Czynniki predysponujące do powstawania bezsenności | 77 |
| <i>Nadmierne pobudzenie fizjologiczne</i> | 78 |
| <i>Nadmierne pobudzenie kognitywne</i> | 79 |
| <i>Nocne marki i ranne ptaszki</i> | 80 |
| <i>Niepokój i depresja</i> | 85 |
| Czynniki wywołujące bezsenność | 88 |
| Czynniki utrwalające bezsenność | 89 |
| <i>Wydłużanie czasu przeznaczonego na sen</i> | 90 |
| <i>Drzemki i środki pobudzające</i> | 92 |
| <i>Wspomaganie snu</i> | 96 |
| <i>Przekonania i postawy przynoszące efekt przeciwny do zamierzonego</i> | 101 |

4. Co dla mnie oznacza sen?

| | |
|--|-----|
| Zakwestionuj własne poglądy | 107 |
| Sen ma znaczenie | 111 |
| Sen jako przyjemność | 114 |
| Sen jako ucieczka | 115 |
| Sen jako strata czasu | 118 |
| Sen jako utrata kontroli | 119 |
| Oczyszczanie umysłu przed snem | 121 |

CZĘŚĆ II

ABC(DE) snu

5. Leczenie Wstępne: Identyfikacja rodzaju zaburzenia

| | |
|--|-----|
| oraz przygotowanie na lepszy sen | 135 |
| Zmierz się z czynnikami wpływającymi na bezsenność | 135 |
| Popraw higienę swego snu | 141 |
| Lecz depresję | 145 |

Spis treści

| | |
|---|------------|
| Przeciwdziałaj nadmiernemu pobudzeniu ćwiczeniami, terapią behawioralną lub leczeniem farmakologicznym | 147 |
| Zakwestionuj swoje przekonania | 154 |
| Zwiększ swą Potrzebę snu | 156 |
| Zacznij prowadzić Dziennik Snu | 156 |
| Jak wypełniać dziennik | 158 |
| Czy zanotowałeś typowy tydzień? | 160 |
| Określ przeciętną porę, kiedy kładziesz się spać i kiedy wstajesz | 162 |
| Dowiedz się, jak długo śpisz i jak długo czuwasz | 163 |
| Oblicz czas jaki powineś spędzić w łóżku | 164 |
| Zwiększ temperaturę ciała | 166 |
| Wybierz właściwy czas na sen | 168 |
| 1. Masz problem z zasypianiem | 168 |
| 2. Masz trudności z utrzymaniem snu | 169 |
| 3. Twój sen jest wielokrotnie przerywany w ciągu nocy | 170 |
| Różnicuj leczenie | 172 |
| Wycisz umysł | 173 |
| Trening relaksacyjny | 173 |
| Kontrolowane Wyobrażenia | 174 |
| 6. Jak poradzić sobie z trudnościami w zasypianiu | 177 |
| Problem: Bezsennność niedzielnej nocy | 178 |
| Rozwiązanie: Nie śpij za długo podczas weekendu | 179 |
| Problem: Zasypianie zazwyczaj zajmuje godzinę | 180 |
| Rozwiązanie: Zastosuj „Czas ochronny” | 180 |
| Rozwiązanie: Oceń swą gotowość na sen | 182 |
| Rozwiązanie: Wyznacz sobie „Czas na zmartwienia” | 184 |
| Rozwiązanie: Przestrzegaj Zasad Kontroli Bódców | 186 |
| Rozwiązanie: Zażywaj Melatoninę, by wywołać sen | 187 |
| Problem: Zasypianie zwykle zajmuje kilka godzin | 189 |
| Rozwiązanie: Chronoterapia | 191 |
| Rozwiązanie: Fototerapia — Leczenie światłem widzialnym | 194 |
| <i>Ustawianie lamp do fototerapii</i> | 199 |
| <i>Planowanie fototerapii</i> | 200 |

Spis treści

| | |
|---|------------|
| Rozwiązanie: Noś ciemne okulary lub takie, które blokują niebieskie światło, by przefiltrować światło wieczorne | 204 |
| 7. Jak poradzić sobie z trudnościami z kontynuacją snu | 209 |
| Problem: Budzisz się po kilku godzinach snu | 210 |
| Rozwiązanie: Kontrola Bodźców | 210 |
| Rozwiązanie: Leczenie depresję | 212 |
| Rozwiązanie: Zastosuj „czas ochronny” i wyznacz sobie „czas na zmartwienia” | 213 |
| Rozwiązanie: Zastosuj fototerapię, by opóźnić fazę snu | 214 |
| Rozwiązanie: Noś ciemne okulary lub takie, które blokują niebieskie światło, by przefiltrować światło poranne | 216 |
| Rozwiązanie: Leki nasenne | 217 |
| <i>Niepokój lub depresja</i> | 217 |
| <i>Nadmierna senność w ciągu dnia</i> | 218 |
| <i>Zmieniony czas zasypiania</i> | 218 |
| <i>Wybór leków</i> | 219 |
| 8. Jak poradzić sobie z niespokojnym lub nieregularnym snem | 221 |
| Problem: Twój sen jest przerywany | 222 |
| Rozwiązanie: Technika redukcji czasu snu | 224 |
| Problem: Twój sen wielokrotnie pojawia się i znika | 230 |
| Rozwiązanie: zarezerwuj sobie czas na czuwanie, a nie na sen | 231 |
| Problem: Budzisz się co około dziewięćdziesiąt minut | 235 |
| Rozwiązanie: Sprawdź, czy nie cierpisz na śródsenne zaburzenia oddychania | 236 |
| Rozwiązanie: Przeanalizuj spożycie alkoholu oraz leków | 236 |
| Rozwiązanie: Uspokój swe sny | 237 |
| Problem: Pracujesz na zmiany — nie masz ustalonych godzin pracy ani godzin snu | 238 |
| Rozwiązanie: Zakotwicz swój sen | 240 |
| Problem: Pracujesz na nocną zmianę | 242 |
| Rozwiązanie: Rano noś ciemne okulary lub takie, które blokują błękitne światło | 243 |

Spis treści

| | |
|---|-----|
| Rozwiązanie: Drzemka przed zmianą nocną | 244 |
| Rozwiązanie: Wystawienie na działanie światła w pracy | 244 |
| Rozwiązanie: Chroń swój sen przed zakłóceniami z zewnątrz ... | 245 |

9. Jak wyciszyć się przed snem

| | |
|---|------------|
| Uwolnij się i złap falę | 247 |
| Próg snu | 250 |
| Naucz się czerpać radość z odpoczynku | 251 |
| Oddychaj spokojnie | 255 |
| Rozluźnij mięśnie | 256 |
| Gdy świat zewnętrzny jest chaotyczny, skup się na swym wnętrzu | 259 |
| Skup się na świecie zewnętrznym, jeśli wewnątrz aż wrze | 262 |
| | |
| <i>Postowie</i> | <i>267</i> |
| <i>Przypisy końcowe</i> | <i>275</i> |
| <i>Skorowidz</i> | <i>285</i> |
| <i>O autorach</i> | <i>291</i> |

Co dla mnie oznacza sen?

Zakwestionuj własne poglądy

Z zasady nic nie dzieje się tylko dlatego, że o tym myślimy. Możemy całymi dniami wyobrażać sobie, że wygrywamy na loterii. W żaden sposób nie zwiększy to jednak naszych szans. Wizualizacja mentalna może pomóc poprawić technikę w kręgielni czy na polu golfowym, ale i tak musimy zaangażować mięśnie, by wykonać ruch. Moc sprawcza samych myśli jest raczej poza zasięgiem zwykłych śmiertelników. Dla hipochondryków to dobra wiadomość. Ich zaabsorbowanie chorobami, choć uciążliwe, na szczęście nie wystarcza, by je wywołać.

Bezsenna noc jest wyjątkiem od reguły, ponieważ sytuuje się pomiędzy światem zewnętrznym i wewnętrznym. Jeśli obawiacie się, że nie będziecie mogli zasnąć, macie olbrzymie szanse na to, by właśnie tak się stało. Pojedyncza myśl, choćby tak ulotna jak: „A co, jak nie będę mógł zasnąć dziś w nocy?” u kogoś, kto doświadczył już bezsenności i jest na nią wyczulony, może wywołać prawdziwą lawinę wydarzeń niesprzyjających spokojnemu zasypianiu: od antycypacyjnego niepokoju po nadpobudliwość psychoruchową, brak snu oraz spadek

jakości funkcjonowania następnego dnia. Sytuacja taka przypomina przykład często cytowany w dyskusjach na temat teorii chaosu — przykład motyla, trzepotanie skrzydeł którego może spowodować cały łańcuch zaburzeń atmosferycznych, ostatecznie wywołując huragan na drugim końcu świata.

Sceptycy pośród Was mogą zacząć się zastanawiać — jeśli myślenie potrafi wywrzeć tak bezpośredni wpływ na bezsenność, dlaczego niemożliwa jest sytuacja odwrotna? Dlaczego nie możemy po prostu stwierdzić, że jesteśmy w stanie zasnąć, i od razu zastosować się do tej myśli? Jeśli sen tak łatwo osiągnąć, po co czytać dalej? Poniekąd Wasz tok rozumowania jest uzasadniony. Jeśli naprawdę zaufalibyście swej umiejętności zasypiania (i spełnionych byłoby też kilka innych warunków, takich jak chociażby to, że czulibyście się senni), to rzeczywiście moglibyście zasnąć bez większej trudności. Możecie potraktować ten scenariusz jako hipotetyczny, ale opisuje on raczej stan umysłowy osoby, która nie cierpi na bezsenność.

Problem polega na tym, że w głębi serca tak naprawdę wcale nie wierzycie, że z łatwością możecie zasnąć. Czy to z powodu wrodzonej tendencji do zwiększonego pobudzenia, czy z racji stresujących doświadczeń życiowych — Wasza opinia na temat zasypiania nie jest jednoznaczna. Sen nie jest dla Was po prostu reakcją na uczucie senności. Przeciwnie: sen nabral dla Was olbrzymiego, bardzo osobistego znaczenia. Znaczenie, jakie nadaliście swojemu snowi, cały czas Wam towarzyszy, uniemożliwiając normalne zasypianie.

W rozdziale tym zobaczymy, że sen może mieć wiele różnych znaczeń. Jedni go przeceniają, inni nie potrafią docenić jego wartości, jeszcze inni się go obawiają. Sposób, w jaki myślicie o śnie, ma bezpośredni związek z tym, jak on wygląda. Poprosimy Was, byście

spróbowali zdecydować, jakie znaczenie sen ma dla Was i, jeśli borykacie się z bezsennością, żebyście podjęli próbę zmiany własnego nastawienia.

Pewnie będziecie protestować: „Nie mogę tak po prostu zmieniać swego zdania na ten temat”. Jest w tym trochę racji. Przyznacie jednak, że nie urodziliście się z takimi myślami w głowie. Dostały się tam na skutek doświadczenia — jako reakcja na wydarzenia z ostatnich kilku miesięcy lub z odległego już dzieciństwa. Bez względu na to, od jak dawna takie a nie inne poglądy są u władzy, możecie je zakwestionować, jeśli stoją Wam na drodze do spokojnego snu. Zaprowadzimy Was na nowe — tym razem udane — spotkanie ze snem. Wzięcie pod uwagę tych nowych doświadczeń powinno uświadomić Wam, że wcale nie jesteście tak beznadziejnym przypadkiem, jak się Wam wydawało. Zmiany mogą nastąpić natychmiast, już teraz, gdy czytacie te słowa, jeśli tylko zaczniecie krytycznie oceniać swoje nastawienie do snu i przynajmniej rozważycie kilka alternatywnych poglądów.

Historia Soni, jednej z naszych pacjentek, może być ilustracją tego, jak tworzą się zahamowania wobec snu. Po raz pierwszy spotkaliśmy Sonię, gdy miała czterdzieści kilka lat. Skarżyła się na przewlekłe trudności z zasypianiem. W trakcie badania dowiedzieliśmy się, że to niezwykle doświadczenia z dzieciństwa tak wyraźnie ukształtowały jej postawę wobec pory pójścia spać i całego procesu zasypiania.

Sonia spędziła dzieciństwo w ukryciu. Schowana z książką za sofą lub w garderobie, robiła co w jej mocy, by stać się niewidzialną. Sytuacja ta najwidoczniej nie przeszkadzała jej rodzicom. Nie fizycznej przemocy starała się jednak uniknąć — to przyszło później, dopiero po tym, jak uciekła z domu. Nie chodziło nawet o wrzaski

i krzyki, choć było ich mnóstwo — rodzice zazwyczaj krzyczeli na jej rodzeństwo, które nie radziło sobie tak świetnie jak ona z unikaniem linii ognia. Zaszwyjąc się wśród pudełek z butami, Sonia starała się ukryć przed obojętnością. Fakt, jak umiejętnie jej rodzice utrzymywali styl życia ludzi bezdzietnych — pomimo tego, że mieli czworo dzieci — nie przestawał jej zadziwiać.

Sonia kładła się spać tak jak jej rodzeństwo o godzinie dziewiętnastej, zaraz po zmyciu naczyń. Leżąc w łóżku, do późna słyszała salwy śmiechu dochodzące z kuchni. Do rodziców często przychodzili McAllisterowie, by pograć w karty i się napić. Młodsza siostra Soni nie miała nic przeciwko wymuszonej przez rodziców porze snu. Beztrosko świergotała o swych sprawach, niezrażona zdawkowymi odpowiedziami siostry. Sonia ciągle czytała — najpierw na przekór trajkotaniu swej siostry, a później w ciszy. Gdy gasło światło, czytała w świetle latarki. Zасыpiała wśród rodzeństwa, otoczona kółkiem bladego światła latarki.

Dorośle życie Soni, trzydzieści lat później, nie odbiegało za bardzo od wzorców ustanowionych w dzieciństwie. Najważniejszymi związkami w jej życiu były relacje z postaciami z książek i filmów. Rozmowy towarzyskie nadal toczyły się obok niej — prowadzone nad klawiatury komputera przez kolegów i koleżanki z biura. Po dniu umykania przed ludźmi, ich żartami i przekomarzaniem się, Sonia wracała do domu około godziny osiemnastej. Przynosiła ze sobą trzy płyty DVD wypożyczone w cenie dwóch w wypożyczalni video naprzeciwko domu. Pierwszy film oglądała w salonie, a drugi i trzeci w łóżku. Sen przychodził dopiero bardzo późną nocą w czerwonym świetle Technicoloru.

Łatwo dostrzec, że sposób zasypiania w życiu dorosłym Sonia zaczęła zmieniać ze swego dzieciństwa — zmianie uległa tylko technologia. Uciekając przed konfliktami i nudą, znajdowała pocieszenie w towa-

rzystwie postaci ze świata fikcyjnego. W przeciwieństwie jednak do dzieci, które boją się potworów lub wymyślonych włamywaczy, Sonia najbardziej lękała się swego rzeczywistego życia. Leżenie w łóżku bez oderwania się od realnych trosk było dla niej czymś nie do zniesienia.

Sen ma znaczenie

Choć okoliczności, w jakich dorastała Sonia niewątpliwie były niezwykle, fakt, że jej bezsenność miała związek z osobistym doświadczeniem już dziwny nie jest. Dzisiaj łatwo przeoczyć tę prawdę. To, że sen ma olbrzymie znaczenie, nie jest nowiną. Freud zwrócił na to uwagę przeszło wiek temu, gdy opublikował *Interpretację Snów*. Możemy cofnąć się jeszcze dalej: sen i marzenia senne były tematem licznych starożytnych mitów i tekstów religijnych. Zaśnięcie nabierało wielorakiego znaczenia: mogło przynieść odpoczynek i objawienie, ale i być przyczyną straconych szans, ciężkich wypadków i niespodziewanych ataków. W wymiarze bardziej codziennym, jakość naszego snu w sporym stopniu determinuje, jak dobrze czujemy się w naszym życiu.

Paradoksem jest, że mimo że zasypiając odcinamy się od naszej świadomości, wydaje się, że nadal jesteśmy w zażyłych stosunkach ze snem. Sam sen może być „czarną skrzynką”, pozostającą poza naszą świadomością, ale dane w niej zapisywane i z niej wychodzące — czyli to, co prowadzi do snu i to, jakie są jego skutki — jest nam doskonale znane. Nasz sen nie funkcjonuje w tajemnicy, jak czynią to nasze organy wewnętrzne. Nie jest on też na tyle nieświadomy, by umknąć naszej uwadze, tak jak większość naszych umiejętności, które nabywamy automatycznie. Ponieważ działanie snu ma tak bezpośrednie

i trwałe konsekwencje w naszym życiu, większość z nas bardzo się interesuje własnym snem. Potrafimy wskazać jego cechy szczególne. Gdyby poproszono nas o opisanie na przykład funkcjonowania naszej nerki, naszego sposobu chodzenia czy zmysłu orientacji, nie potrafilibyśmy udzielić tak wyczerpujących odpowiedzi. Sen ma dla nas *olbrzymie znaczenie*.

Zapoznawszy się bliżej z własnym snem, wszyscy moglibyśmy wiele na jego temat powiedzieć. Staje się to natychmiast widoczne dla tych z nas, którzy pracują jako lekarze praktycy i naukowcy zajmujący się snem. Gdy wspominamy o naszym zawodzie w sytuacji towarzyskiej, natychmiast skłania to większość ludzi do wygłaszania sądów na temat snu. Zazwyczaj ich komentarze skupiają się na bardziej obiektywnych, łatwo zauważalnych aspektach snu: jak ciemny powinien być pokój, jak twardy materac, jaka ilość snu jest konieczna, co może zaburzyć sen i jakie leki są najskuteczniejsze w walce z bezsennością. Innym tematem, na jaki ludzie wprost uwielbiają dyskutować, jest już dużo bardziej subiektywna sfera snów — marzeń sennych.

Tego typu poglądy i postawy mają decydujące znaczenie dla zrozumienia i wyleczenia zaburzeń snów. Jednak tak osobiście istotną informację łatwo przeoczyć podczas większości terapii. Dzieje się tak po części z powodu postępów w rozumieniu naukowych podstaw snu i bezsenności — kuszące jest pominięcie osobistego, doświadczanego przez nas samego wymiaru snu, gdy mamy do dyspozycji wyjaśnienie naukowe.

Jako psychologowie specjalizujący się w leczeniu zaburzeń snu, my także musimy opierać się tendencji ograniczania snu tylko do jego fizycznych objawów. Praca w centrach zajmujących się zaburzeniami snu sprzyja takim poglądom. Pacjenci, którzy spędzają noc w laboratoriach snu na obserwacji, są podłączeni do polisomnografów —

maszyn rejestrujących elektryczną aktywność mózgu (wykrywaną przez elektrody przymocowane do głowy) oraz sygnały odbierane przez czujniki monitorujące zmiany w rytmie oddychania, ruchu gałek ocznych, napięciu mięśniowym i innych funkcjach organizmu. Sygnały te, przebiegając wzdłuż oznaczonych kolorami przewodów od czujników prosto do wzmacniaczy, są widoczne na papierze lub monitorze komputera jako oscylacyjne wykresy. To właśnie te oscylacje są obrazem snu.. Ilość tych wszystkich gadżetów elektronicznych, jakie znajdują się w laboratorium, z całą pewnością jest wyrazem tego, jak dużą wagę przywiązujemy do wewnętrznego zespołu obwodów elektrycznych snu.

W poprzednich rozdziałach zagłębialiśmy się w działanie snu, w jego funkcjonalne i rozwojowe modele, które mówią nam, jak nasze ciała reagują na sen i jego brak. Teraz zmieniamy taktykę i będziemy rozważać to, co Wy myślicie na temat snu. Jeśli cierpicie na bezsenność, ubranie tego problemu w słowa może okazać się bardzo pomocnym pierwszym krokiem do jego rozwiązania.

Większość ludzi, jakich spotykamy podczas pierwszych konsultacji, na pytanie o to, co skłoniło ich do przyścia do nas, zwykle odpowiada: „Źle sypiam”, „Nie mogę zasnąć” lub „Ciągłe się budzę”. Można powiedzieć, że w pewnym stopniu te szybkie podsumowania problemu przekazują zasadniczą informację. Jednak często nasi pacjenci twierdzą, że nie mają nic więcej do powiedzenia. Jeśli o nich chodzi, bezsenność mogła równie dobrze spaść z nieba. Problem nie wydaje się mieć cokolwiek wspólnego, przynajmniej zgodnie z ich rozumowaniem ani z doświadczeniem z przeszłości, ani z ich obecnym zachowaniem czy zmartwieniami. Słyszymy: „Jedyne, o czym myślę, to fakt, że nie śpię”. Rzeczywiście, tak to może wyglądać o godzinie trzeciej nad ranem. Jednak, jeśli będziemy potrafili

spojrzeć głębiej, by pomóc Wam jasno wyrazić Wasz szczególny stosunek do snu — tak, byśmy mogli stworzyć szczegółowy portret Waszej bezsennaści, która będzie następnie uważnie obserwowana i szczegółowo opisana — Wasze szanse na rozwiązanie tego problemu znacznie wzrosną. Zaczniemy od sytuacji wspominatej przez wielu z Was z rozrzewnieniem, w której sen stanowi pożądaną przyjemność.

Sen jako przyjemność

Dla wielu ludzi sen jest przyjemnością samą w sobie — na liście ulubionych czynności stoi tak wysoko, jak seks i jedzenie. Niektórzy ludzie nie mogą doczekać się snu. To nagroda motywująca do wszelkich trudów, którą otrzymuje się pod koniec dnia. Może być ona połączona także z innymi przyjemnościami, takimi jak wygodne łóżko czy bliska osoba, do której można się przytulić. Jednak wartość snu nie bierze się tylko z tych dodatkowych, towarzyszących mu radości. Sen jest przyjemnością samą w sobie, ponieważ zaspokaja potrzebę odpoczynku tak skutecznie, jak woda gasi pragnienie. Ci z Was, którzy co noc walczą z bezsennaścią, mogą kiwać głowami z niedowierzaniem, ale gdyby poproszono reprezentatywną część populacji, by wymienili trzy lub cztery największe przyjemności — spanie i późne wstawanie byłyby jednymi z najczęściej wybieranych.

Jeśli sen jest Wam szczególnie droгим doświadczeniem, jego utrata boli jeszcze bardziej. Nie tylko pozbawieni jesteście regeneracji fizycznej, ale musicie także radzić sobie ze stratą psychiczną. Możecie nagle odkryć, że tęsknicie za snem jak za utraconym kochankiem. Tęsknota taka nie służy Wam jednak najlepiej. Może wydawać się to okrutne,

ale Wasze szanse znacznie zwiększą się, jeśli uda Wam się zrzucić sen z piedestału i przyjmiecie postawę typu: „niech się dzieje, co chce”. Jeśli sen wydawał się będzie „trudny do zdobycia”, najłatwiej będzie Wam go zdobyć, okazując obojętność.

Zamiast przyjmowania takiej nonszalanckiej postawy, możecie rozważyć obranie odwrotnej taktyki — wyrzeknięcie się przyjemności wynikających ze snu, ale zarazem wyszukanie w internecie wszystkich negatywnych cech snu. Tylko po co? Prawda wygląda tak, że nawet, gdy nie sypiacie najlepiej, zazwyczaj otrzymujecie wystarczającą ilość snu na zaspokojenie podstawowych potrzeb — a być może niektórym z Was udaje się zapaść w głęboki sen wolnofalowy, co jest szczególnie korzystne, zwłaszcza biorąc pod uwagę fakt, że noc mija wtedy znacznie szybciej.

Sen jako ucieczka

Sen pozwala na chwilowe umknienie troskom tego świata. Ludzie cierpiący na bezsenność często dziwią się swym przyjaciółom, którzy, gdy mają podjąć jakąś decyzję lub rozwiązać problem, mówią, że „muszą się z tym przespać”. „Jak oni mogą zachowywać się jak strusie, chowające głowy w piasek?”. Ich nieuzasadniony optymizm często zostaje obwarowany frazesami w stylu: „Idź spać. Rano wszystko wygląda lepiej”. Niewielu jest szczęśliwców, którzy potrafią z powodzeniem wykorzystać tę strategię. Jednak większość z nas doświadczyło w swym życiu snu, który posłużył nam jako forma ucieczki — może w nieco łżejszych okolicznościach, jak na przykład wtedy, gdy byliśmy pasażerami podczas, zdawałoby się, niekończącej się podróży.

Jedną z naszych pacjentek, Kelly, która zmagala się z objawami niepokoju i depresji w ciągu dnia, po mistrzowsku potrafiła znaleźć ukojenie w łóżku. Jej problem ze snem polegał na tym, że nie chciała wstawać!

Kelly najbezpieczniej czuła się pod kołdrą. Naciągała ją na głowę i wtykała pod stopy i nie było dla niej ważne, czy uda się jej zasnąć. Pamiętała, że jako dziecko obdarzyła swe koce i prześcieradła magiczną mocą, która miała trzymać niebezpieczeństwa świata z daleka od niej. Kobieta nie potrafiła powiedzieć, kiedy dokładnie to się zaczęło. Pewnego dnia wyobraziła sobie twarz wyglądającą zza rolety okna w jej sypialni. Innym razem z przerażeniem zdała sobie sprawę, że wielkie drzewo stojące w ogrodzie, gdy patrzyło się na nie pod odpowiednim kątem, wyglądało dokładnie tak, jak potwór z filmu, który widziała w kinie. Z czasem Kelly nauczyła się, że najlepszym sposobem na osiągnięcie spokoju, biorąc pod uwagę ogrom zagrożeń ze świata zewnętrznego, było zadbanie o to, by ich nie widzieć.

Choć Kelly i inne „strusie”, które zakopują swe głowy pod koce, nie mogą nam raczej posłużyć za modele zachowań, prosimy, byście nie skreślali ich od razu. Może ich zachowanie nie jest zbyt mądre, ale wynaleźli sobie sposób, by zasnąć, gdy czują nadchodzące niebezpieczeństwa. Demony Kelly mogły być wyimaginowane, ale jej strategia (z kilkoma drobnymi zmianami) działa zaskakująco dobrze, gdy potwory z dzieciństwa przeobrażają się w agresywnych kolegów z pracy czy zbliżające się wyniki z laboratorium. Bez obaw, nie musicie zakrywać głowy kołdrą. Wystarczy magiczna moc. *Rzeczywiste problemy naprawdę nie muszą zostać rozwiązane zanim zaśniecie.* Jedyne, co musicie zrobić, to przekonać samych siebie, by zostawić je na noc za

drzwiami. W końcu niewiele możecie zdziałać o drugiej nad ranem. Patrząc na strategię Kelly z tej perspektywy — jest ona dość rozsądna.

Także inny aspekt strategii naszej pacjentki zasługuje tu na wspomnienie: kobieta czuje się bezpieczna, gdy wchodzi do łóżka — bez względu na to, czy zaśnie. Łóżko oznacza dla niej komfort psychiczny. Wielu z Was, po niezliczonych nocach spędzonych na przewracaniu się z boku na bok, patrzy na swe łóżka raczej z obawą i odrazą. Niemniej jednak powinniście spróbować zaprzyjaźnić się z łóżkiem od nowa, ale tym razem bezwarunkowo — bez względu na to, czy uda Wam się zasnąć, czy nie.

Negocjacje pokojowe z łóżkiem po wielu miesiącach lub latach wojen mogą wydać się Wam nierealne. Sugerujemy, żebyście cofnęli się o krok i spróbowali chłodnym okiem ocenić, w jaki sposób każda ze stron przyczyniła się do tej wrogości. Oczywiście, jeśli Wasz materac się zapada, a koc jest szorstki, macie pełne prawo nalegać na zmiany przed pojednaniem. Jeśli znaczną część ostatnich kilku lat spędziliście, wpatrując się w zbitkę świecących w ciemności naklejek lub uważnie studiując niewyraźne zarysy obramowanej litografii, koniecznie zróbcie przemeblowanie, aby wysłać jasny komunikat, że od tej pory wszystko się zmienia.

Z drugiej strony, po rozpoznaniu może okazać się, że Wasza sypialnia nie jest wcale aż taka straszna, jak myśleliście. Możliwe, że niesprawiedliwie szkalowaliście gościnność swego łóżka. To zupełnie zrozumiałe, że Wasze uczucia zachwiały się na skutek doświadczenia. Być może jednak Wasza bezsenność ma swoje źródło bardziej w myślach, które bierzecie ze sobą do łóżka lub w Waszym zachowaniu przed zaśnięciem niż w samym łóżku. Zachęcamy, byście zobaczyli swoje łóżko w innym świetle. Zaczynjcie postrzegać je nie jako

pole bitwy, ale jako przytulne i wygodne miejsce, gdzie przynajmniej możecie liczyć na to, że znajdziecie trochę odpoczynku i wytchnienia, jak i wystarczającą ilość snu, by przetrwać.

Sen jako strata czasu

Ludzie głęboko wierzący w etos pracy mogą uważać sen za słabość lub co najwyżej za nieznośną konieczność. Lenistwo od wieków plasuje się wśród grzechów najcięższych. Postawę tę można dostrzec u współczesnych managerów wypatrujących pracowników, którzy śpią ukradkiem na swych biurkach. Jeden z naszych pacjentów, Sid, 48-letni pracownik administracji w publicznym zakładzie opieki zdrowotnej, z radością dowiedział się, że są ludzie, którzy myślą podobnie jak on.

Sid nie miał czasu spać. W biurze, przy nieustannie dzwoniącym telefonie, nie mógł się skupić. Wieczorami z kolei pomagał dzieciom w odrabianiu pracy domowej. Dopiero późno w nocy mógł się skoncentrować. Zrobił więc sobie w sypialni biuro, by móc zająć się pracą. Biurko ustawił zaraz obok łóżka, a na toaletkach umieścił pudła wypełnione po brzegi teczkami i dokumentami.

Sid zwykle pracował do późna w nocy, używając swej połowy łóżka jako punktu etapowego. W końcu, gdy padał za zmęczenia i szedł wreszcie spać, musiał najpierw zrobić sobie miejsce w łóżku, usuwając papiery. Czasem zasypiał obok sterty szarych kopert, a nie obok żony. Chwilę później zrywał się na równe nogi, na godzinę lub dwie przed dzwonkiem budzika. Mężczyzna nie potrafił zrozumieć, dlaczego nawet po tak długim, ciężkim dniu i dodatkowej pracy w nocy, nadal nie potrafił wypełnić snem tych czterech czy pięciu godzin, które na niego przeznaczył.

Nasze społeczeństwo podziela pragnienie Sida — chce szybkiego, skutecznego snu. Dla tych, którzy wolą działać niż lenić się, internet oferuje szeroką gamę usług, takich jak płacenie rachunków lub wysyłanie maili urzędowych w środku nocy. Ciche domostwo o drugiej nad ranem może być doskonałym miejscem na nadgonienie papierkowej roboty lub obowiązków domowych dla zapracowanego rodzica. Jeszcze więcej możliwości mają ci, którzy wolą oddać się rozrywce. Czas, który niegdyś — z braku alternatywy — był przeznaczony głównie na sen, teraz można spędzić chociażby na oglądaniu popularnych programów talk show. I choć kiedyś kluby jazzowe zaczynały pustoszeć około godziny jedenastej wieczorem, dzisiejsze kluby nocne o tej porze dopiero zaczynają się rozkręcać, a często nawet nie są jeszcze otwarte.

Jeśli zbyt ciekawie spędzacie czas po północy — czy to na poszukiwaniu produktywnych zajęć, czy na przyjemnościach — nie oczekujcie, że będziecie dobrze spać podczas „wolnych” nocy. Jeśli jesteście na tyle przytomni, by do późna w nocy przygotowywać prezentację, lub na tyle wytrwali, by brnąć przez kolejne rozdziały powieści, lub wystarczająco energiczni, by chodzić po nocach z klubu do klubu, mało prawdopodobne jest, byście byli w stanie dobrze spać danej nocy tylko dlatego, że macie taką okazję. Jeśli traktujecie sen wyłącznie jako formę zapełnienia luki i ulegacie mu tylko sporadycznie i raczej z braku ciekawszych opcji, nie zdziwcie się, gdy i on Wami wzgardzi.

Sen jako utrata kontroli

Stare porzekadło mówiące, że w grobie będzie mnóstwo czasu na sen, wskazuje na niepokojący związek snu ze śmiercią. Poza takim powierzchownym podobieństwem, które wykorzystane było w wielu

utworach literackich, czego przykładem może być choćby *Romeo i Julia*, sen wymaga także pewnego wycofania się, utraty zainteresowania światem zewnętrznym, zmniejszenia czujności oraz chwilowego poddania się nicości. Udanie się na spoczynek staje się aktem wiary. Składamy naszą tożsamość u progu snu w nadziei, że odbierzemy ją z powrotem przy wyjściu. Zanim zaśniemy, musimy uwierzyć, że się obudzimy.

Sammy miał wrażenie, że został zmuszony do pójścia na emeryturę przez nazbyt ostrożnych lekarzy, „życzliwych doradców” oraz przez sztywną politykę nieugiętych pracowników działu personalnego. Pomimo dwóch zawałów serca 72-letni umysł aptekarza nadal był w doskonałej formie. Sammy był osobą potrafiącą rozwiązywać problemy — a najlepiej radził sobie z nimi w nocy. Gdy jeszcze pracował, uważał nocną burzę mózgu za czynnik pobudzający produktywność. Nie można było oczekiwać więc, że gdy nagle zabraknie obowiązków, mężczyzna zmieni przyzwyczajenia.

Jego żona poinformowała lekarzy, że nie śpi on całymi nocami, a oni wypróbowali na nim kilka leków nasennych. Początkowo leki te intrygowały Sammy'ego: kroił je na małe kawałeczki, śledząc ich działanie w różnych kombinacjach i o różnych porach. Zaprojektował nawet specjalny arkusz kalkulacyjny, aby uporządkować swe odkrycia. Żaden lek nie był jednak zbyt skuteczny. W głębi duszy Sammy doskonale wiedział, że jego organizm zwalczał leki. Tak naprawdę wcale nie chciał zasnąć. To byłoby przecież przyznaniem się do porażki.

Strach przed utratą kontroli nie działał dobrze na sen Sammy'ego. Zmaganie ze światem fizycznym miało kluczowe znaczenie dla jego wizerunku samego siebie; dla niego nawet ustąpienie na kilka godzin

nie było zadaniem łatwym do wykonania. Poza tym Sammy ostatnio został skonfrontowany z niewątpliwymi oznakami śmiertelności, takimi jak poważna choroba i wymuszona emerytura. Kontynuując swe nocne rozmyślenia, Sammy zachowywał czujność, albo przynajmniej składał protest przeciwko nieuchronnemu biegowi rzeczy.

Ludzie, którzy nie mają problemów ze snem, dobrze czują się, gdy zasypiają. Wcale nie odnoszą wrażenia, że sen ich neguje, a wręcz przeciwnie: cieszą się tym znoszeniem i uwielbiają pozwalać swym umysłom błąkać się po różnych myślach dotyczących zarówno ich codziennych zajęć, jak i bardziej fantastycznych sfer. Nie mogą doczekać się, kiedy znów odwiedzą świat snów i z łatwością dostrzegają związek między wydarzeniami pojawiającymi się w ich snach a tymi z życia codziennego. Ogólnie mówiąc, wcale nie uważają, że sen znajduje się po drugiej stronie przepaści, którą w jakiś sposób należy przekroczyć w ciągu nocy. Dla tych, którym śpi się dobrze, sen jest krainą ojczyzną — ze znaną im geografią i językiem, jakim potrafią się porozumiewać.

Oczyszczanie umysłu przed snem

Niektórzy z Was mogą myśleć podobnie jak Sammy. Odpieracie sen w obawie przed możliwością, że się w nim zatracicie. Pocięsa Was znajomy wewnętrzny głos, który za stanowisko dowodzenia obrał sobie Waszą przyciemnioną sypialnię i prowadzi relację na żywo ze światem zewnętrznego. Zaczynacie wierzyć, że cała Wasza tożsamość zawarta jest w tym głosie. Jego opinie, wspomnienia, obawy i uprzedzenia to Wy. Jego ciągła paplanina uspokaja Was nawet wtedy, gdy nie pozwala

Wam zasnąć. Ten wewnętrzny głos stanowi dowód Waszego istnienia. To taka nocna manifestacja kartezyjskiego założenia: „Myślę, więc jestem”.

Paradoksalnie, optymalnym rozwiązaniem, jeśli chodzi o myślenie przed snem, jest bezmyślność. W kwestii snu umysł nie jest zbyt rozsądny i potrafi sam sobie stanąć na drodze. Jeśli więc w ogóle już musimy myśleć pod koniec dnia, to najlepiej, żebyśmy myśleli tylko o tym, jak bardzo jesteśmy zmęczeni i jak marzy nam się moment, kiedy położymy się spać. Senność powinna przygasić nasze troski i osłabić entuzjazm. Wymarzonym skutkiem powinno być powolne wyciszanie się, podczas którego wyraźne wspomnienia dnia stopniowo rozplywają się i bledną — dopóki świadomość nie odda pola nieświadomości.

Scenariusz napisany przez naturę wymaga od nas nieuchwytnego przejścia na drugą stronę. Taka nieświadomiona przeprawa charakteryzuje jednak tylko ludzi, którzy nie mają najmniejszych problemów ze snem. Zdecydowana większość mózgów nie poddaje się tak łatwo — tak jak HAL, niesforny komputer z *Odysei Kosmicznej*, Sammy, rozłupujący tabletki nasenne na kawałeczki, albo typowy trzylatek, który nie chce iść spać. Większość z nas boi się „wyłączyć”. Nasze umysły będą próbowały uchwycić się jakiegokolwiek myśli — banalnego sloganu, dokuczliwych wspomnień, a nawet obaw przed realnymi zagrożeniami — wszystko, by tylko nie ześlizgnąć się w otchłań.

Jesteście więc skłonni trzymać się swych wewnętrznych rozmyślań tak kurczowo, jak trzylatek trzyma misia. Jednak, jeśli chcecie dobrze spać, ten asertywny komentator rzeczywistości musi ustąpić miejsca biernemu słuchaczowi, który ze spokojem będzie rejestrował wszystkie zdarzenia. Musicie przestać się martwić, protestować, wygła-

szać przekonania — przynajmniej do rana. Musicie zrzec się kontroli, nie tylko nad tym, co dzieje się poza Waszą sypialnią, gdy śpicie, ale także nad własnymi myślami — nad marzeniami tworzonymi przez Wasze senne i uśpione umysły.

Pewnie myślicie sobie teraz: „Łatwo powiedzieć, ale nie tak łatwo to osiągnąć, gdy noc staje się coraz krótsza, a niepokój gwałtownie wzrasta”. Jesteśmy przekonani, że wkrótce będziecie potrafili oderwać się od snu. Skąd możemy mieć taką pewność po tym, jak dopiero co objaśniliśmy zdolność umysłu do zahamowania snu? Otóż macie sojusznika, którego nie docenicie, a którego talent do lenistwa nie został jeszcze wystarczająco wykorzystany. Cóż to za sprzymierzeniec? Wasza fizjologia — Wasze ciało. Przypomnijcie sobie te chwile, gdy po wielu nieprzespanych nocach w końcu zwyczajnie padaliście z wyczerpania. Wtedy przestawało mieć znaczenie to, o czym myśleliście. Sen ogarniał Was całkowicie: Wasze kończyny stawały się ciężkie, oddech wolniejszy, a powieki zamykały się. Zасыпалиście bez względu na wszystko.

Nie twierdzimy, że to najlepszy sposób zasypiania. W końcu prawdopodobnie właśnie tak teraz śpicie — co trzecią, może czwartą noc, i tylko na skutek całkowitego wyczerpania. Jednak przykład ten podkreśla olbrzymi potencjał snu, drzemiący w naszych ciałach. W drugiej części książki pokażemy, jak wykorzystać tę fizjologiczną potrzebę snu, jak połączyć ją ze spokojnym umysłem i jak co noc osiągać wymarzony sen.