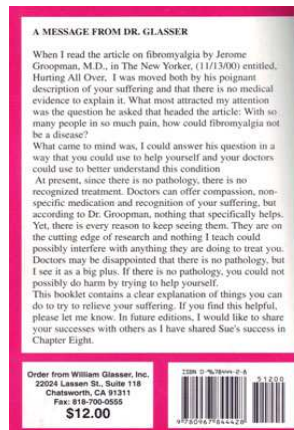
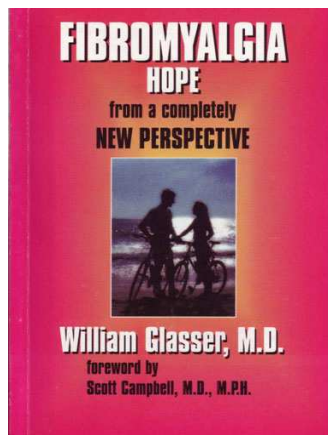


Citati iz knjige Williama Glassera

FIBROMYALGIA HOPE FROM A COMPLETELY NEW PERCEPCTIVE

William Glasser, Inc., 2004. Chatsworth, CA – USA

ISBN:0-9678444-2-8



- Kako biste se koristili onim o čemu poučavam, ne trebate prestati ili mijenjati bilo kakav sadašnji tretman, dijetu, vježbanje ili lijekove. Ako ste uključeni u savjetovanje, grupu potpore ili prakticirate samopomoć kao što su meditacija ili joga – doslovno, bilo što za što vjerujete da pomaže – ja vas ohrabrujem da nastavite. Vi odlučujete u kojoj ćete se mjeri i koliko dugo koristiti ovim što ću vam objasniti. Nema štete. Ništa što poučavam ne može naškoditi.
- Naravno, vi ste nesretni i depresirate - tko ne bi bio u vašim cipelama? Ali samo zato jer patite od boli i nesposobnosti, a to vas ne čini mentalno bolesnima.
- ... vjerujem da vi patite od stvarne boli i stvarne nemoći. Vi ne izmišljate svoje simptome. Ono što ne znate, a ja ću vam objasniti, jest odakle dolazi vaša bol i što možete učiniti da je umanjite.
- ... vjerujem da svi znaci boli i nemoći za koje ne postoji jasno objašnjenje... imaju nešto sa nesrećom. To ne znači kako svi nesretni ljudi imaju simptome. No to znači da je, ako ste nesretni, vrlo prihvatljivo učiti kako biti sretniji.
- Da bismo bili sretni, vjerujem da moramo otkriti kako dobro bivati i kako se povezati sa značajnim ljudima u našim životima. To znači povezati se do željenih granica s prijateljima, partnerom, ljubavnikom, djecom, roditeljima, učiteljima, šefovima i suradnicima. Ne trebamo se povezati sa svim tim ljudima, ali, da bismo bili sretni, trebamo se snažno povezati s nekima od njih, posebno s našim bračnim partnerom i našom djecom. S koliko se ljudi trebamo povezati ovisi o svakome od nas, ali apsolutni minimum za sreću jest jedna snažna, zadovoljavajuća povezanost.

- Ali vrlo zadovoljavajući odnos ne treba biti intiman. Djeca koja nas vole i poštuju i žive životima kojima se ponosimo vjerojatno su najveći izbor cjeloživotne sreće. Dobri prijatelji i kolege na poslu održavaju mnoge od nas sretnima čak i kad naš intimni odnos prestane biti željen.
- Sreća može doći sudjelovanjem u intelektualnim i umjetničkim iskustvima, na putovanjima i širenjem naših vidika u svim smjerovima u mjeri u kojoj smo sposobni to činiti s ljudima za koje skrbimo i koje poštujemo.
- Vjerujem da fibromialgija nema patologije jer i nije bolest. To je neželjeni, usputni ishod nekih ponašanja koja smo izabrali kad smo bilo nesretni. Primjerice, kada smo usamljeni, mi stvarno ne želimo biti depresivni. To je jedna od neželjenih nuspojava.
- Po mome mišljenju, patnja nije kriterij za duševnu bolest. Kriterij za duševnu bolest isti je kao i kriterij za tjelesnu bolest: prisuće patologije.
- ... nesreća je... nemogućnost da se slažete sa značajnim ljudima u svom životu na način kako želite.
- Naš jezik bogat je riječima poput: *usamljen, odbačen, izoliran, odvojen, nepovezan, napušten, tužan* – i sve one snažno asociraju na nesretan odnos.
- Simptomi fibromialgije neželjeni su dio nekog nedjelotvornog ponašanja koje trenutno izabirete dok se pokušavate nositi sa svojom nesrećom.
- Ako ste nesretni..., možete izabrati djelotvornije cjelokupno ponašanje koje ne uključuje one dijelove koje ne želite, dijelove koji su bolni i onesposobljavajući.
- Premda ne možete kontrolirati svoja osjećanja i svoju fiziologiju izravno, možete postići kontrolu nad njima neizravno - mijenjajući način kako razmišljate i djelujete.
- ... teorija izbora objašnjava da sve što činimo, od rođenja do smrti, jest da se ponašamo, i da su sva naša ponašanja cjelovita i izabrana.
- Ako ste nesretni, kao što vjerujem da jeste, možete izabrati djelotvornija cjelovita ponašanja koja ne uključuju one dijelove koje ne želite, dijelove koji su bolni i oslabljujući.
- Sve nesretne žene žele bolje odnose i, na svoj način, sve one trpe.
- Problem je da se bez patologije mnogi liječnici, uključujući i psihijatre, osjećaju nemoćni. Moja je nada da će misli iz ove knjige pomoći ne samo klijentima nego i liječnicima da vide da bol i nemoć mogu biti neželjene komponente izabranog cjelokupnog ponašanja koji odvajaju osobu koja pati od ljudi i ljubavi koje treba.

- ... kreativnost je veliki dio svakog cjelovitog ponašanja koje izaberete. To može utjecati na jednu ili sve komponente. Može biti da što ste kreativniji, to više možete sumnjati na bolest kao što je fibromialgija.
- Ono što vjerujem i sad ću pokušati objasniti jest da naša prirodna kreativnost igra toliko značajnu ulogu u našem životu da ona može kreirati nešto tako preplavljujuće i tajanstveno kao što je fibromialgija. Kada smo kreativni, nema ograničenja koliko nas daleko kreativnost može odvesti. Naši su snovi najbolji primjer. Od svega što znamo o njima jedno je sigurno: nema ograničenja u tome što možemo činiti u našim snovima. Snovi mogu unijeti život u neživo; nedavno sam snivao kako je moje računalo živo.
- U osnovi, vjerujem kako sve što opažate, o čemu mislite, činite, osjećate ili bilo kakva fiziologija koju ste iskusili vaš mozak može kreirati na svoj način. Siguran sam da je moj mozak kreirao epizode tahikardije od kojih sam trpio nekoliko godina a da se nije pronašao ikakav uzrok.
- Ako ste ikada doživjeli kakvu bol, slabost, umor, nesanicu, stomačne poteškoće, ili poteškoće s mjehurom mislim kako ih možete ponovno stvoriti, razviti ili usavršiti i ponuditi ih kao simptom.
- ... ako je fibromialgija uzrokovana našim pokušajima da razriješimo problem odnosa, pokušavajući kontrolirati ponašanje nekoga drugoga, izabirući neko nedjelotvorno cjelokupno ponašanje, kao što je „pametovanje“, tada možete izabrati zamijeniti ponašanje nekim boljim.
- Ono što tvrdim jest da naša kreativnost uvijek radi...
- ... na nesreću, kreativnost može biti škodljiva isto kao i korisna. Ako imate neki dugoročan i nerazriješen problem odnosa, vaša je kreativnost neprestano uključena. I ono što čini često je potpuno destruktivno.
- Želim naglasiti kako vaša kreativnost nije ni loša ni dobra. Ona nema morala. Ona samo kreira.
- Moguća svrha kreativnog bola jest uvećati običnu bol vaše frustracije i kazati vam kako vaš život ne ide onako kako vi želite. Jedini način kako možete reći da se radi o toj vrsti bola, a ne bolu stvarne bolesti, jest da tražite patologiju. Ako nema patologije, tada biste mogli posumnjati kako vaša kreativnost naporno radi.
- Fibromialgičari su u 90% slučajeva žene.... Te su žene potpuno zaokupljene svojim zdravljem i udobnošću prije nego postanu bolesne.
- Što više zamišljamo sebe kako se ponašamo na način da od samih sebe očekujemo puno, to će teže biti zadovoljiti te sličice, posebno ako i drugi u našem životu ne surađuju.

- Mislim da je fibromialgija „bolest“ sposobnih žena. Te žene očekuju da riješe problem kad se pojavi u njihovu životu ili, ako su bolesne, da posjete dobrog liječnika i to će biti riješeno.
- Jeste li žena koja ima odgovoran, zahtjevan posao koja malokad kaže *ne* svome šefu? Jeste li žena koja izvana prihvaća slabije plaćen posao nego da je muškarac, ali iznutra pjeni na tu nepravdu? Zamišljate li sebe kao ženu koja sama skrbi o savršenom domu bez dodatne pomoći? Kao ženu koja nikad ne izbjegava pružiti svojoj djeci bilo kakvu uslugu i koja ih voza naokolo po gradu? Jeste li opskrbljivačica svome suprugu? Držite li dijete i vježbate kako biste ostali zgodni? I kad se povremeno zapitate cijene li vas, pokušavate li te misli odagnati iz svoje glave?
- Davno prije nego li je Ellen pogodila fibromialgija bila je suočena s usamljenošću u svom životu i uključila se njezina samodestruktivna kreativnostdoslovno nije znala što učiniti ... „pametovanje“ nije radilo i ona nije imala nikoga tko bi joj pomogao... bila je jadna... njezina je kreativnost sustavno pratila njezinu nesreću, probadajući je bolom kako bi je podsjetila da dobije više ljubavi u svom životu.
- Izvanjska je kontrola psihologija koju cijeli svijet upotrebljava. Gdje god vidite bijedu, to je uvijek zato jer ljudi pokušavaju kontrolirati jedni druge.
- Izvanjska je kontrola stara psihologija koja udaljava ljude i razdvaja ih. Teorija izbora nova je psihologija koja povezuje ljude i čini ih bližima.
- Pokažite mi nekog tko je stvarno sretan i ja ću vama pokazati osobu koja nikoga ne pokušava kontrolirati i koju nitko ne pokušava kontrolirati.
- Mnogi ljudi mogu pomoći nudeći vam savjete, ali jasno se klonite ljudi koji vam govore što da radite.
- Ja ne biram svoja osjećanja, ja samo biram moje misli i djelovanje.
- Gdje god poboljšate svoje odnose, vi pomažete sebi. Brak ili bilo koji odnos nisu *ja*-stvar ili *ti*-stvar. To je *mi*-stvar i krug rješenja jest u vezi s ponovnim povezivanjem usmjeravajući se na *mi*. Držite se *mi* u vašem odnosu, bivajte bliži jedno drugome...

(Krug rješenja - op. IL)

- To znači da vi pokušavate poštovati jedno drugo slušajući i prakticirajući zlatno pravilo. To znači da ste u krugu slobodni reći jedno drugome bilo što, bez straha da će se druga strana početi koristiti (ubojitim - op. IL) navikama.
- Teorija izbora kaže da mi samo znamo što je dobro za nas. I kada ste u braku, najbolje je da uvijek djelujete onako kako je najbolje za vaš brak. No ima jedna stvar koju sam spomenuo ali je možda niste zapazili onako kako bi trebalo. Postoji jedno ponašanje izvanjske kontrole koje morate svakako izbjegavati. To čini smrtne navike čak ubojitijima nego što one obično jesu.

To je upotreba (ubojitih - op. IL) navika prema sebi. (...) ne tražiti previše od sebe, i ne kritizirajte se jer niste ispunili vlastita očekivanja. Ako želite pustiti s lanca svoje najubojitije kreativne simptome, kritiziranje sebe put je da to učinite.

- ...vjerujem da je najubojitija navika kritiziranje...
- ...rekao sam da jedino možete druge ljude kontrolirati tjelesno. Vi ne možete kontrolirati što oni misle ili što oni žele... vi ne možete kontrolirati ono što je u njihovu svijetu kvalitete...