„**UZDRAWIACZ”, listopad 2002 r.**

ZA KIEROWNICĄ

- BEZPIECZNIEJ I PRZYJEMNIEJ

Zapewne każdy kierowca marzy o pełnej przyjemnych wrażeń, bezpiecznej jeździe. Niestety, wielu kieruje nerwowo, ma trudności z koncentracją uwagi, słaby refleks, szybko się męczy, często nieświadomie popełnia wykroczenia. Mimo najszczerszych chęci przydarzają się wypadki drogowe, a gdy później analizujemy ich przebieg, to dochodzimy do wniosku, że prześladuje nas jakieś fatum. Duża liczba kandydatów na kierowców ma trudności z opanowaniem programu kursu i ze zdaniem egzaminu. Gdzie w nas tkwi przyczyna tego stanu rzeczy?

Swego czasu pracowałem z kolarzem - też kierującym - nad rozwojem intuicji. Zobaczmy, co się wydarzyło na wyścigu: - *Po seansie u pana Kwasika, na którym przerabialiśmy wyrobienie u mnie zdolności przewidywania, pojechałem na wyścig. Parę kilometrów po starcie zrodziła się*

we mnie myśl, że w tym miejscu, gdzie jechałem, za chwilę będzie kraksa. Znajdowałem się wówczas w połowie peletonu. Zaraz też przesunąłem się do przodu. I rzeczywiście! Po kilkunastu sekundach - w tym miejscu, gdzie wcześniej byłem - wydarzyła się kraksa.

COŚ NAS TKNĘŁO

Takich przykładów, że coś nas tknęło, że coś się przyśniło, w zasadzie może przytoczyć każdy. Jednakże do takich sygnałów, z głębi nas samych, podchodzimy najczęściej z przymrużeniem oka. Niby nie wypada - w obecnej dobie - wierzyć w takie rzeczy, ale przecież nikt nie neguje istnienia intuicji. A jeśli tak, to czy nie warto pracować nad jej rozwojem i praktycznym wykorzystaniem?

Praca nad rozwojem własnego wnętrza niewątpliwie ma wielki sens. Cierpimy przecież na różne lęki, w tym tremę, kompleksy, zahamowania. Pędzimy przed siebie - jak na wyścigach - narażając życie swoje i innych, tak jakby nadrobienie pięciu minut na stu kilometrach miało jakiś sens. Są też i tacy, którzy siadają za kierownicą po wypiciu alkoholu, i dopiero wtedy pokazują swoją naturę. Szybka jazda nie tylko zagraża bezpieczeństwu, powoduje też napięcie, co z kolei ogranicza możliwość skorzystania z paranormalnych, intuicyjnych zdolności.

BALANSOWANIE NA KRAWĘDZI

Dlaczego niektórzy kierowcy jeżdżą niebezpiecznie szybko? Pomijając potrzebę odreagowania kompleksów i braku kultury, pragnę zwrócić uwagę na możliwość występowania tu najcięższej formy nerwicy: samounicestwienia, z fazą wstępną - balansowaniem na krawędzi. Tylko że, jeśli alpinista szuka śmierci i ją w końcu znajduje, to ginie sam. Jeśli natomiast samobójca-kierowca doprowadza do wypadku, to ofiar może być więcej - często jego ukochani, ale też i osoby postronne.

Gdy jest nerwica, to jest i neurotyk. Zatem, potrzebna jest terapia, a jeszcze wcześniej: uświadomienie choremu istoty rzeczy. I taki kierowca powinien otrzymać od policji propozycję nie do odrzucenia: idziesz na egzamin kontrolny, albo na... wykład do psychologa. Dopiero wówczas, gdy to uświadamiające przeszkolenie nie odniosłoby pozytywnego rezultatu, to wtedy egzamin. Myślę, że u wielu kierowców, sama świadomość, że nie jest się drogowym gierojem, ale chorym człowiekiem, powodowałaby zdjęcie nogi z gazu. Z reguły ludzie nie lubią być postrzegani, że mają coś nie tak z psychiką.

Są jeszcze lęki, mające wpływ na bezpieczeństwo i komfort jazdy. Wymienię ich kilka: lęk przed prowadzeniem samochodu, szczególnie w ruchu o dużym natężeniu; lęk przed urządzeniami technicznymi (samochód); lęk przed otwartą przestrzenią; lęk przed wypadkiem drogowym; lęk przed szybkością; lęk przed wysokością (jazda w górach); lęk przed tunelami; lęk przed wodą (przejazd przez most); lęki egzaminacyjne, dotyczące kandydatów na kierowców.

UWALNIANIE OD LĘKÓW

Niektórzy próbują lęki przełamywać. Nie jest to dobry sposób, gdyż nie uwalnia on od czynnika lękotwórczego, a jedynie wypiera w głąb siebie i tam go tłumi, wzmagając tym samym wewnątrzpsychiczne napięcie. Od lęków można i należy się uwalniać: Na poparcie mojego wywodu przytoczę dwie wypowiedzi: mojego pacjenta i jego żony.

On: - *Za kierownicą zawsze byłem spięty. Napięcie to udzielało się również pasażerom, szczególnie zauważała to żona. Już następnego dnia, po pierwszym seansie u Pana, żona dostrzegła u mnie swobodę w prowadzeniu samochodu. Stwierdzam, że w czasie jazdy jestem spokojniejszy, rozluźniony, opanowany w sytuacjach trudnych, np. wtargnięcie na jezdnię pieszego. Mam też lepszą kondycję fizyczną. Wcześniej moje dołki psychiczne i fizyczne przypisywałem złej pogodzie, złemu biorytmowi. Teraz, a nie jestem już młodzieńcem, potrafię długo wykonywać intensywną pracę, nie męcząc się.*

Ona: - *Mąż kierował samochodem inaczej niż zawsze. A zawsze dotąd jechał z głową przed kierownicą, rzucając ją we wszystkich kierunkach, mając wytrzeszcz oczu, maksymalnie napiętą twarz i będąc cały spięty, milczący. Dziś jechał szarżując nawet, to nigdy mu się nie zdarzało! Siedział inaczej, nie kręcił głową we wszystkie strony, wchodził pewnie w zakręty, jechał szybko - wydawało się - że jak na niego, to za szybko. Denerwujące każdego jego przepuszczanie wszystkiego, co jeszcze na horyzoncie, wahania się, kukanie, to w to, to w tamto okno, lusterko, dziś nie miało miejsca. Momentami miałam odczucie, że się nie zmieści, nie zdąży, że ponosi go jakaś brawura - może to była tylko moja obawa. Mąż jechał wspaniale,*

zwłaszcza w mieście (mieszkamy pod Krakowem), duży ruch, światła, znaki, ludzie - te jego poprzednie napięcia bardziej mnie męczyły, niż dzisiejsza, jak na niego, zbyt pewna jazda. Doznałam nawet namia stki jego pewności siebie, jakiejś odwagi, elementów i cech, które uważam za atrybut męskości. Było to dla mnie zaskakujące odkrycie. Z przyjemnością powiedziałam mu o tym.

I jeszcze jedno bardzo ważne zagadnienie: pamięć wypadków drogowych! Zawsze piszę, wszystkie urazy, jakich doznaliśmy w życiu, należy koniecznie odreagować. Jeżdżąc z pamięcią wypadku spięci, nawet wolniej, co nie znaczy, że bezpieczniej. A o psychicznym komforcie jazdy już tu nie wspomnę.

STANISŁAW KWASIK