

dr Rick Hanson

Rozwiń w sobie

MÓZG BUDDY

Proste ćwiczenia,
wielkie korzyści

Autor bestselleru
„Mózg Buddy”



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Rozwiń w sobie

MÓZG BUDDY

dr Rick Hanson

Rozwiń w sobie

MÓZG BUDDY

Proste ćwiczenia,
wielkie korzyści



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Ischim Odorowicz
ZDJĘCIE NA OKŁADCE: © potowizard - Fotolia.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-7377-626-5

Tytuł oryginału: *Just One Thing: Developing a Buddha Brain One Simple Practice at a Time*
Copyright © 2011 by Rick Hanson, Ph.D and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

Niniejsza publikacja ma za zadanie przedstawić czytelnikom rzetelne i miarodajne informacje związane z jej tematem. Sprzedaje się ją rozumiejąc, że ani wydawca, ani autor nie udzielają na jej łamach porad psychologicznych, finansowych, prawnych ani żadnych innych. Jeżeli czytelnik potrzebuje pomocy specjalisty, powinien skontaktować się z odpowiednim ekspertem.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Jan – mojej niesamowitej, wyjątkowej i cudownej żony

Spis treści

Pochwały dla książki.....	11
Wprowadzenie	17

Część pierwsza:

Bądź dobry dla siebie samego

1 Bądź dla siebie	29
2 Przyjmuj dobro	33
3 Miej dla siebie współczucie.....	37
4 Rozluźnij się	40
5 Dostrzeż w sobie dobro	43
6 Zwolnij	46
7 Wybacz sobie	49
8 Więcej śpij.....	53
9 Zaprzyjaźnij się ze swoim ciałem.....	57
10 Odżywiaj swój mózg.....	60
11 Chroń swój mózg	63

Część druga:

Ciesz się życiem

12 Otwórz się na przyjemność.....	67
13 Powiedz „tak”	69
14 Rób więcej przerw.....	72
15 Bądź zadowolony	75

16	Miej wiarę.....	78
17	Odnajdij piękno	81
18	Bądź wdzięczny.....	83
19	Uśmiechaj się.....	86
20	Ekscytuj się.....	88

Część trzecia:

Buduj siły

21	Odnajdź siłę	93
22	Bądź uważny.....	96
23	Bądź cierpliwy	100
24	Ciesz się skromnością.....	103
25	Zatrzymuj się.....	106
26	Miej wgląd	109
27	Używaj swojej woli.....	112
28	Chroń się.....	115
29	Zaryzykuj doświadczenie, którego się boisz.....	118
30	Aspiruj bez przywiązania	123
31	Nie ustawaj.....	126

Część czwarta:

Zaangażuj świat

32	Bądź ciekawy	131
33	Ciesz się swoimi dłońmi	134
34	Nie wiedz	136
35	Rób, co w twojej mocy.....	140
36	Zaakceptuj ograniczoność twoich wpływów	143
37	Zajmuj się przyczynami	146
38	Nie dawaj się zaniepokoić.....	149

39 Gaś pożary.....	153
40 Miej duże marzenia.....	156
41 Bądź szczodry.....	159

Część piąta:

Bądź spokojny

42 Zauważ, że w chwili obecnej wszystko z tobą w porządku	165
43 Szanuj swój temperament.....	168
44 Pokochaj swoje wewnętrzne dziecko.....	173
45 Nie rzucaj strzał	176
46 Rozluźnij niepokój związany z niedoskonałością.....	179
47 Odpowiadaj, nie reaguj	182
48 Nie bierz życia do siebie	186
49 Poczuj się bezpiecznie.....	189
50 Wypełnij dziurę w swoim sercu	193
51 Opuść.....	198
52 Kochaj	202
Bibliografia	207
O Autorze.....	211

Pochwały dla książki *Rozwiń w sobie mózg Buddy*

To doskonałe ćwiczenia – mądre i jasne, naukowe i odżywcze. Mogą przemienić twoje życie.

– dr Jack Kornfield

Większość z nas chce być szczęśliwsza, zdrowsza, mniej zestresowana, a także mieć więcej samoakceptacji, ale bardzo często brakuje nam czasu na pracę nad osiągnięciem tych celów. Doskonałość tej książki polega na tym, że oferuje ona potężne, nastawione na osiągnięcie powyższych celów ćwiczenia, które można z łatwością wykonywać przez cały dzień, żeby pomóc osiągnąć nasz maksymalny potencjał.

– dr Kristin Neff, docent na Uniwersytecie Tekszańskim w Austin

Cudownie jasna i praktyczna książka, która zamienia głębokie nauki z tradycji starożytnej wiedzy, psychologii współczesnej i najnowszych odkryć neurobiologii na proste techniki, zapewniające każdemu, kto zechce je stosować, życie szczęśliwsze, rozsądniejsze i bardziej satysfakcjonujące. Poczułem się bardziej pobudzony i ożywiony już po przeczytaniu zaledwie kilku kartek.

– Ronald D. Siegel, doktor psychologii, doktor habilitowany psychologii klinicznej w Szkole Medycznej Harvardu

Jeżeli szukasz codziennych, krótkich ćwiczeń które mogą otworzyć twoje serce i oczyścić umysł, niniejsza książka zasługuje na szczytową pozycję na twojej liście lektur. Zakorzeniona w fascynującej nauce, psychologicznym zrozumieniu i ponadczasowej mądrości, oferuje bogaty zestaw całkowicie

prostych, wykonywalnych sposobów na odnalezienie większego szczęścia i swobody.

– dr Tara Brach

Rick Hanson wykonał dla nas ciężką robotę, streszczając wyniki kluczowych badań psychologicznych i dekad obserwacji własnej jaźni w pięćdziesięciu dwóch zasadniczych umiejętnościach zapewniających zdrowe i szczęśliwe życie. Ta zводniczo prosta książka to godny zaufania przewodnik ku pełniejszemu i głębszemu przeżywaniu naszego życia. Czytaj, ćwicz, a twój mózg z pewnością odwdzięczy się za tę przysługę.

– dr Christopher K. Germer, instruktor kliniczny
w Szkole Medycznej Harvardu

Ta książka, istny diament, jest doskonałą kontynuacją poprzedniej doskonałej książki Ricka Hansona, Mózgu Buddy. Niniejsza pozycja przedstawia tuziny łatwych do opanowania ćwiczeń, które powoli zaczarowują mózg, umożliwiając nam życie w spokojnym zadowoleniu Buddy. Rozwiń w sobie mózg Buddy to jedna z tych nielicznych książek, które stają się towarzyszami na całe życie – nigdy nie odkładamy ich zbyt daleko.

– Toni Bernhard

Czy błaganie kogoś obcego, żeby kupił jakąś książkę, jest niewłaściwe? Możesz więc nazwać tak moje zachowanie, ponieważ błagam cię, żebyś sprawił sobie cud w postaci opartej na badaniach naukowych i praktycznej duchowości pracy Ricka Hansona. Trzymaj ją pod ręką, obdarowując nią jednocześnie wszystkich, których kochasz.

– Jennifer Loudon

Cóż za sposób na przejście przez życie! Te proste, jednak głębokie praktyki ćwiczą mózg, otwierają serce i wzmacniają dobrobyt. Rick Hanson zapewnia mapę. Jeżeli zastosujesz się do jej wytycznych, z pewnością zwiększysz swoje szczęście i rozbudzisz radość!

– James Baraz

Rozwiń w sobie mózg Buddy to bardzo mądry, szczerzy i napisany z sercem przewodnik ku dobremu życiu. Rick Hanson wprawnie wiedzie czytelnika przez pięćdziesiąt dwa przystępne i praktyczne ćwiczenia, które zmienią twój pogląd na życie i zdrowie.

– dr Bob Stahl

Rozwiń w sobie mózg Buddy jest pełna prostych, praktycznych kroków, jakie możesz przedsięwziąć, żeby doświadczać w swoim życiu większego szczęścia i miłości. Oparta na nauce o mózgu, ale napisana z serca, niniejsza książka jest diamentem.

– Marci Shimoff

Rick Hanson napisał świetną książkę, która porusza temat wyzwania, jakie stawiają przed nami próby wiedzenia dobrego życia i przedstawia jego rozsądne, wykonalne rozwiązanie. Każdy z pięćdziesięciu dwóch rozdziałów określa prosty cel i zachęca, żeby – przy wykorzystaniu doskonałych i praktycznych metod Hansona – poprzez łagodną i systematyczną praktykę skupienia rozwijać stopniowo nastawienie i umiejętności, które naprawdę zmienią życie praktykującego. Autor inspirował czytelników poważnymi uwagami, oświecającymi odkryciami naukowymi, współczuciem i dbałością o jasność określanych celów, czyniąc niniejszą książkę jedną z nielicznych, jakie gorąco polecam każdemu, kto pragnie poprawić jakość swojego życia.

– dr Michael D. Yapko, psycholog kliniczny

Niniejsza książka zapewnia wygładzone kamienie składające się na ścieżkę wiodącą ku dobrobytowi i spełnieniu. Rick Hanson ułożył je perfekcyjnie, wykorzystując wyjątkową i godną zaufania mieszankę mądrości, jasności i ogromnej miłości.

– Raphael Cushnir

Instrukcja obsługi mózgu napisana prostym, intuicyjnym, zrozumiałym dla naszych mózgów stylem: krótkimi, zwięzłymi, łatwymi do przetrawienia rozdziałami, które poczujesz i zapamiętasz. Czerpiąc z neurobiologii i zreczenie synchronizując ją z wglądami psychologicznymi oraz dharmicznymi, Hanson przemawia do nas mistrzowsko z każdej strony. Rozsądna, pomocna, głęboko upewniająca, a jednocześnie mocna, jasna i przenikająca książka stanowi przydatny przewodnik, któremu możesz zaufać.

– Terry Patten

Rozwiń w sobie mózg Buddy jest idealną pozycją dla ludzi o napiętym grafiku, którzy na refleksję i samodoskonalenie mogą poświęcać tylko krótkie chwile. Nie daj się jednak zwiść pozorom – te króciutkie rozdziały zawierają w sobie naukowe wglądy, narzędzia praktyczne i prostą, bezpośrednią, głęboką mądrość, które odżywią twój mózg i istotę, a także poprowadzą cię przez życie codzienne.

– dr Cassandra Vieten, dyrektor ds. badań
w Instytucie Nauk Noetycznych

Rozwiń w sobie mózg Buddy jest doskonałą, zwięzłą i mądrą książką kierowaną do tych, którzy chcą żyć swobodniej, radośniej i wprawą. Wyjaśnia pięć fundamentalnych zasad lepszego życia i zapewnia ćwiczenia pomagające żyć pełniej. Choć sposób, w jaki niniejsza książka została napisana, może się wydawać prosty, jej przesłanie jest głębokie i użyteczne. Gorąco polecam ją wszystkim, którzy pragną rozkwitnąć.

– dr Daniel Ellenberg, prezes Relationships That Work

Rick Hanson pisze z doświadczenia. Przedstawia nam proste, przystępne i zabawne wglądy oraz ćwiczenia, które przynoszą rzeczywiste korzyści fizjologiczne, a także posiadają praktyczną wartość dla lepszego życia.

– dr Elisha Goldstein

Każdy, kto uważa, że neurobiologia to temat dla erudyty, zostanie miło zaskoczony lekturą nowej książki Ricka Hansona. Rozwiń w sobie mózg

Buddy zawiera bardzo wiele wskazówek dla tych, którzy pragną w pełni wykorzystać potencjał swojego mózgu oraz, tak naprawdę, swojego życia. Hanson nie tylko przedstawia szeroki wachlarz sprawdzonych i prawdziwych wglądów, ale również dokładnie wyjaśnia, w jaki sposób wdrażać poszczególne zasady dzień po dniu oraz podaje naukowe dowody na ich działanie.

– Stan Tatkin, doktor habilitowany, psycholog kliniczny na oddziale medycyny rodzinnej Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles

Rozwiń w sobie mózg Buddy zapewnia wszystko, czego można się spodziewać po książce do samopomocy! Oferuje najnowsze, fascynujące informacje z dziedziny neurobiologii, dotyczące mózgu i układu nerwowego, wraz z prostymi ćwiczeniami, które mogą pomóc nam przewyciężyć odziedziczone oprogramowanie. Rozwiń w sobie mózg Buddy to wyjątkowy dar dla każdego!

– Wes Nisker, nauczyciel medytacji buddyjskiej, autor oraz artysta

Słowo, które przychodzi na myśl w czasie lektury tej łagodnie mądrej książki, to dobroć. Rick Hanson cechuje się tego rodzaju dobrocią, która przenika każdą stronę jego pracy, podczas gdy jej treść pozostaje głęboko zakotwiczona w nauce i duchowości. Czytając o tych pełnych współczucia, prostych, a jednak potężnych ideach i ćwiczeniach opisanych w niniejszej książce oraz wprowadzając je w życie, wprowadzisz w swoją egzystencję spokój i subtelną zmianę.

– Bill O’Hanlon, gość programu Oprah Winfrey

Wszystkie te małe recepty, owinięte wokół kęsów mądrości sprawiają, że szczęśliwe życie wydaje się leżeć w zasięgu ręki.

– dr Sylvia Boorstein

Rick Hanson pragmatycznie rozważa ćwiczenia mądrości ze swojego zniewalającego punktu widzenia – jest zarówno neuropsychologiem, jak i doświadczonym adeptem medytacji. Rzeczowa i inspirująca Rozwiń w sobie

mózg Buddy jest przyjacielskim przewodnikiem dla podróżników po ścieżce wewnętrznej przemiany, napisanym przez znawcę tematu.

– Sharon Salzberg

Przedstawiając proste ćwiczenia na przeprogramowanie sieci naszych neuronów, Rick Hanson dosłownie przypomina nam, co jest tak naprawdę ważne. Planuję poświęcić tydzień każdemu z opisanych tu pięćdziesięciu dwóch ćwiczeń, a przez następny rok doskonalić współczucie stanowiące sedno tej książki.

– Gordon Peerman

Rozwiń w sobie mózg Buddy to coś więcej niż tylko kolejna rzecz do przeczytania. To dar Ricka Hansona, oparty na czterdziestu latach uczenia się, w jaki sposób żyć mądrze i spokojnie. Niniejsza książka przepelniona jest mądrymi, łatwymi do zrozumienia lekcjami, pokazującymi, jak wieść życie pełne znaczenia. Te wglądy z pewnością poprawią twoje życie! Każdy z krótkich esejów zgłębia jedno z istotnych pytań naszych czasów: W jaki sposób odnaleźć wewnętrzną jasność, gdy na zewnątrz panuje zawierucha? Jak czuć mniejszy stres i jak nauczyć się czuć swobodnie we własnej skórze? Ten klejnot wśród książek przepelniony jest skarbami, które zbudują twoje relacje z innymi – a także z samym sobą! Zanurzanie się w tych jasnych i szczerych radach, które zapraszają do odkrycia w życiu większej witalności i przeżywania każdego dnia w pełni, było dla mnie czystą przyjemnością. Częstujcie się tymi stronami i korzystajcie z życia!

– Daniel J. Siegel, lekarz medycyny, profesor kliniczny na Uniwersytecie Kalifornijskim w Szkole Medycznej Los Angeles

W uczeniu się bycia uprzejmym dla innych i siebie samego kryje się radość i energia. Ta książka łagodnie właśnie do tego nakłania – krok po kroku, ćwiczenie po ćwiczeniu, dzień po dniu. Wynikające z tego poczucie pełności głęboko odmieni twoje życie.

– dr Steven C. Hayes

Wprowadzenie

Wykorzystywanie umysłu do zmiany mózgu

Książka ta jest spisem ćwiczeń – prostych rzeczy, które możesz wykonywać rutynowo, głównie w myślach, a które wesprą i zwiększą twoje poczucie bezpieczeństwa oraz własnej wartości, wzmogą rezyliencję*, efektywność, dobrobyt, wgląd oraz wewnętrzny spokój. Zawierają one, między innymi, *przyjmowanie dobra, chronienie mózgu, poczucie się bezpieczniej, rozluźnienie niepokoju związanego z niedoskonałością, niewiedzenie, cieszenie się swoimi dłońmi, chronienie się czy wypełnianie dziury w sercu*.

Na pierwszy rzut oka możesz nie docenić potęgi tych pozornie prostych praktyk. Stopniowo zmieniają one jednak twój mózg w procesie zwanym *neuroplastycznością zależną od doświadczeń*.

Chwila za chwilą, wszystko, czego jesteś świadomy – dźwięki, odczucia, myśli czy najgłębsze pragnienia serca – opiera się na ukrytej czynności neuronów. Ta sama zasada dotyczy nieświadomych procesów umysłowych, takich jak utrwalanie pamięci czy kontrola oddychania. Dokładny *sposób*, w jaki mózg fizyczny generuje niefizyczną świadomość, pozostaje okryty tajemnicą. Jednakże oprócz możliwego

* Rezyliencja – łac. *resilience* umiejętność albo proces adaptacji do zmieniających się warunków, plastyczność umysłu, zdolność regeneracji po urazach psychicznych i fizycznych, odporność na szkodliwe czynniki – przyp. tłum.

wpływu jakiegoś transcendentnego czynnika – czy nazwiemy go Bogiem, Duchem, Matką, czy w ogóle nie nadamy mu imienia – istnieje bezpośrednia zależność pomiędzy procesami psychicznymi i fizjologicznymi.

Działa to w dwie strony: wraz ze zmianami w mózgu dochodzi do zmiany w umyśle, a wraz ze zmianą umysłu zmienia się mózg. Oznacza to – zadziwiająco – że to, czemu poświęcamy naszą uwagę, o czym myślimy, czego chcemy i co czujemy, a także to, jak postępujemy z naszymi reakcjami na różne rzeczy, na wiele sposobów kształtuje nasz mózg:

- ❖ Zapracowane obszary są lepiej zaopatrzone w krew, ponieważ potrzebują więcej tlenu i glukozy.
- ❖ Geny znajdujące się wewnątrz neuronów są bardziej lub mniej aktywne – na przykład, u ludzi, którzy regularnie się relaksują, poprawiła się ekspresja genów odpowiedzialnych za wyciszenie reakcji stresowych, wzmacniając ich rezyliencję (Dusek i inni, 2008).
- ❖ Te połączenia nerwowe, które pozostają stosunkowo mało aktywne, zamierają; jest to rodzaj nerwowego darwinizmu, przeżycie najbardziej zapracowanych: używaj albo trać.
- ❖ „Neurony, które się razem pobudzają, łączą się ze sobą” – to powiedzenie ukute przez psychologa Donalda Hebba oznacza, że aktywne synapsy (połączenia pomiędzy neuronami) stają się bardziej wrażliwe, w dodatku powstają nowe synapsy, co w efekcie daje grubsze warstwy nerwowe. Na przykład, przyszli taksówkarze, którzy muszą zapamiętać labirynt tworzony przez ulice Londynu, pod koniec szkolenia mają grubszy *hipokamp* – część mózgu wspomagającą wspomnienia wizualno-przestrzenne (Maguire i inni, 2000). Podobnie ludzie, którzy regularnie praktykują medytację uważności, rozwijają grubsze warstwy neuronów w obrębie *wyspy* – obszaru uaktywniającego się, kiedy dostrajasz się do swojego ciała i uczuć – oraz w niektórych częściach *kory przedczołowej* (znajdującej się z przodu mózgu), kontrolujących uwagę (Lazar i inni, 2005).

Szczegóły są skomplikowane, ale kluczowa zasada jest prosta: *sposób, w jaki korzystasz z umysłu, zmienia twój mózg* – na lepsze albo na gorsze.

Istnieje tradycyjne powiedzenie, że umysł przyjmuje kształt obiektu, na którym spoczywa – obecnie powinno się je uaktualnić i dodać, że *mózg przyjmuje kształt, na którym spoczywa umysł*. Na przykład, jeżeli regularnie opierasz umysł na zmartwieniach, samokrytyce i złości, twój mózg stopniowo przyjmie kształt – rozwinięte nerwowe struktury i dynamikę – niepokoju, niskiego poczucia własnej wartości i drażliwej reakcji wobec innych ludzi. Z drugiej strony, jeżeli regularnie opierasz umysł na, przykładowo, *zauważaniu, że w chwili obecnej wszystko u ciebie w porządku, dostrzegając w sobie dobre strony oraz odpuszczając* – na trzech praktykach opisanych w tej książce – wtedy twój mózg stopniowo przybierze kształt spokojnej siły, pewności siebie i wewnętrznego spokoju.

Nie powstrzymasz swojego mózgu przed zmienianiem się. Pozostaje więc tylko kwestia: Czy zmienia się on zgodnie z twoimi oczekiwaniami?

Jedyne, co jest potrzebne, to ćwiczenie

Tu właśnie jest miejsce na ćwiczenie, czyli po prostu regularne działanie – myślą, słowem lub uczynkiem – mające na celu zwiększenie swoich cech pozytywnych i zmniejszenie negatywnych. Na przykład, badania wykazały, że *bycie uważnym* (rozdział 22) zwiększa aktywność lewego płatu kory przedczołowej, tym samym poprawiając nastrój, ponieważ ta część mózgu hamuje emocje negatywne (Davidson, 2004), a jednocześnie zmniejsza aktywność *ciała migdałowatego*, bijącego na alarm dzwonu mózgu (Stein, Ives-Deliperi i Thomas, 2008). Podobnie, *żywienie do siebie samego współczucia* (rozdział 3) buduje odporność i redukuje negatywne rozmyślanie (Leary i inni, 2007; Neff, 2009).

Zasadniczo, ćwiczenie wyrывa chwasty i sadi kwiaty w ogrodzie twojego umysłu – a tym samym w twoim mózgu. To nie tylko wzbogaca twój ogród, ale również czyni cię lepszym ogrodnikiem: rozwijasz umiejętności kierowania uwagą, jasnego myślenia, radzenia sobie

z uczuciami, motywowania samego siebie, budowania rezyliencji i jeżdżenia koleją życia.

Praktyka niesie również ze sobą automatycznie korzyści wykraczające poza wartość konkretnego ćwiczenia. Na przykład, wykonywanie *któregokolwiek* z ćwiczeń jest aktem dobroci dla samego siebie; traktujesz siebie, jakbyś się liczył – co jest szczególnie ważne i uzdrawiające, jeżeli jako dziecko bądź dorosły czułeś, że inni cię nie szanowali albo się tobą nie przejmowali. Co więcej, jesteś aktywny, a nie pasywny – co zwiększa optymizm, rezyliencję i szczęście, natomiast zmniejsza ryzyko wystąpienia depresji. W czasach, gdy ludzie często czują się popychani przez siły zewnętrzne – takie jak presja finansowa, działania innych czy wydarzenia na świecie – i poprzez swoje reakcje na ich działanie, doskonale jest mieć przynajmniej jedną dziedzinę życia, w której czujemy się jak młotek, a nie gwóźdź.

W ostatecznym rozrachunku praktyka jest procesem osobistej przemiany, stopniowo usuwa bowiem korzenie zachłanności, nienawiści, strapienia i złudzenia – szeroko definiowanego – i zastępuje je zadowoleniem, spokojem, miłością i jasnością. Czasem sprawia to wrażenie, jakbyś przeprowadzał w swoim wnętrzu zmiany, a czasami jakbyś po prostu odkrywał cudowne, przepiękne rzeczy, które od zawsze w tobie tkwiły, jak naturalne przebudzenie, dobro i troskliwe serce.

Tak czy inaczej, znajdujesz się w procesie rozwijania tego, co zwane jest „mózgiem buddy” – mózgiem, który na głębokim poziomie rozumie powody cierpienia i jego koniec – gdyż pierwotnym znaczeniem słowa *budda* jest „wiedzieć, przebudzić się”. (W niniejszej książce nie piszę słowa *budda* wielką literą, żeby wyraźnie oddzielić mój punkt skupienia na pojęciu ogólnym od tego konkretnego człowieka, wspaniałego nauczyciela zwanego Buddą). W tym szerokim znaczeniu, każdy zaangażowany w rozwój psychologiczny lub praktyki duchowe – niezależnie od tego, czy jest chrześcijaninem, żydem, muzułmaninem, hinduistą, agnostykiem, ateistą bądź żadnym z powyższych – rozwija mózg buddy i powiązane z nim cechy współczucia, cnoty, uważności i mądrości.

Prawo małych rzeczy

Teraz – jeśli ćwiczenia są kłopotliwe, większość ludzi (łącznie ze mną) nie będzie ich wykonywać. Tak więc praktyki opisane w tej książce pociągają za sobą albo krótkie czynności wykonywane kilka razy w ciągu dnia – jak *odnajdywanie piękna* (rozdział 17) – albo po prostu ogólną postawę lub podejście – jak *rozluźnianie niepokoju związanego z niedoskonałością* (rozdział 46) albo *niebranie życia tak do siebie* (rozdział 48).

Każda chwila praktyki zazwyczaj sama w sobie jest krótka, ale te chwile naprawdę się sumują. Takie jest prawo małych rzeczy: z racji powolnego gromadzenia zmian w strukturze nerwowej, wynikających z aktywności umysłowej, mnóstwo małych rzeczy może zniszczyć twój dobrobyt – ale także mnóstwo małych rzeczy może poprowadzić cię ku lepszemu życiu. To jak gimnastyka: pojedynczy bieg, sesja pilatesu czy podnoszenia ciężarów nic nie zmieni, ale regularne ćwiczenia wzmocnią mięśnie. W ten sam sposób małe zabiegi stopniowo wzmocnią „mięsień”, jakim jest mózg. Naprawdę można mieć pewność, że praktyka się opłaci, gdyż dowodzą tego najnowsze badania neurobiologów.

Jak korzystać z tej książki

Efekty osiągniesz jednak tylko wtedy, gdy będziesz ćwiczył regularnie – dlatego naprawdę pomaga skupienie się na jednym ćwiczeniu na raz. Życie w obecnych czasach jest tak przepełnione obowiązkami i skomplikowane, że doskonale, gdy mamy *tylko jedną rzecz*, o której trzeba pamiętać.

Oczywiście musi to być właściwa „jedna rzecz”. Od czterdziestu lat wykonuję różne ćwiczenia – najpierw jako młody człowiek poszukujący szczęścia, później jako mąż i ojciec zmagający się z pracą i życiem rodzinnym, a teraz jako neuropsycholog i nauczyciel medytacji – i przekazuję je innym ludziom. Do tej książki wybrałem najlepsze ćwiczenia, jakie znam, które budują nerwowe podłoża – fundamenty – pod rezyliencję, zaradność, dobrobyt i wewnętrzny spokój. Żadnej z tych

praktyk nie wymyśliłem osobiście: to kluczowe zagadnienia, na temat których ludzie podejmują noworoczne postanowienia, ale później ich nie wykonują – a to właśnie w *wykonywaniu* kryje się cała różnica.

Opisane tu ćwiczenia możesz wykonywać na kilka sposobów. Po pierwsze, możesz znaleźć jedno wyjątkowe ćwiczenie, które samo w sobie przyniesie ci zmianę. Po drugie, możesz skupić się na ćwiczeniach opisanych w jednej z pięciu części tej książki, która odnosi się do konkretnych potrzeb – na przykład, część pierwsza dotyczy bycia dobrym dla samego siebie, jeżeli krytykuje się samego siebie, z kolei część piąta traktuje o życiu w spokoju, jeżeli jest się zaniepokojonym lub poirytowanym. Po trzecie, możesz przechodzić od jednego ćwiczenia do drugiego w zależności od osobistych upodobań bądź odczucia, że akurat to najbardziej ci w danej chwili pomoże. Po czwarte, możesz poświęcić tydzień każdej z opisanych tu praktyk, fundując sobie transformacyjny „rok ćwiczeń”.

Niezależnie od wybranego podejścia, sugeruję, żebyś nic nie komplikował i trzymał się jednego ćwiczenia w danym czasie – czy czasem tym będzie wydarzenie lub sytuacja (na przykład, drażliwa rozmowa z partnerem, decydujący projekt w pracy, medytacja), dzień bądź dłuższy okres. Oczywiście gdzieś w zakamarkach umysłu mogą działać inne ćwiczenia, przynoszące swoje korzyści – na przykład, możesz się skupiać na *niebraniu życia do siebie* (rozdział 48), podczas gdy w tle działać będzie *chronienie się* (rozdział 28).

Pamiętaj, jakie ćwiczenie ma ci danego dnia towarzyszyć – im dłużej będziesz utrzymywać je w świadomości, tym więcej korzyści ci przyniesie. Oprócz samego myślenia o danym zagadnieniu od czasu do czasu, możesz częściej zwracać ku niemu swoje myśli poprzez ustanawianie drobnych przypomnień – jak słowo-klucz zapisane na karteczce – albo prowadzenie pamiętnika czy mówienie przyjacielowi o tym, co robisz. Możesz wpleść te praktyki do czynności psychologicznych lub duchowych, takich jak psychoterapia, joga, medytacja czy modlitwa.

Postanawiając pracować z jedynie pięćdziesięcioma dwoma ćwiczeniami, musiałem dokonać pewnych wyborów:

- ❖ Ćwiczenia te są niesamowicie związane – o każdym z nich można by napisać znacznie więcej. Tytuł każdego rozdziału stanowi ćwiczenie. Rozdziały zaczynają się od wyjaśnienia, *dłaczego* powinno się wykonywać dane ćwiczenie, a następnie podają, *jak* je robić. Długość rozdziałów różni się w zależności od ich tematu.
- ❖ Za wyjątkiem ostatniego ćwiczenia, podkreślam rzeczy mające miejsce wewnątrz ciebie – na przykład *bycie wdzięcznym* (rozdział 18) – a nie pomiędzy tobą a innymi. (Jeżeli jesteś zainteresowany ćwiczeniami interpersonalnymi, utrzymanymi w stylu Tylko Jednej Rzeczy, możesz zechcieć czytać mój bezpłatny e-newsletter o nazwie Just One Thing, dostępny na stronie www.RickHanson.net). W międzyczasie możesz zastosować opisane w niniejszej książce ćwiczenia do jednej bądź wielu swoich relacji albo podjąć się ich wykonywania z przyjacielem lub partnerem – albo z całą grupą (jak rodzina, zespół współpracowników czy kółko czytelnicze).
- ❖ Większość opisanych tu ćwiczeń wymaga podejmowania czynności wewnątrz własnego umysłu – i oczywiście równie ważne jest podejmowanie działań w ciele i w otaczającym cię świecie.
- ❖ Rozwój psychologiczny i duchowy cechują trzy fundamentalne fazy: *bycie z trudnymi treściami* (przykładowo złością, starymi ranami), *uwalnianie* ich oraz *zastępowanie* ich czymś korzystniejszym. W skrócie – pozwalasz być, pozwalasz odejść i pozwalasz wejść. Odnajdziesz tu ćwiczenia odnoszące się do każdej z tych faz, chociaż najbardziej skupiłem się na trzeciej, ponieważ ona jest najczęściej bezpośrednim i najszybszym sposobem na zredukowanie stresu i zmartwień oraz rozwinięcie w sobie cech pozytywnych.
- ❖ Chociaż wierzę – i wynika to również z moich doświadczeń – że zarówno w umysł, jak i materię zamieszane jest coś transcendentalnego, w książce tej trzymam się wyników badań nauki zachodniej.

Angażując się w wykonywanie tych ćwiczeń, baw się nimi. Nie bierz ich (ani siebie samego) za bardzo poważnie. Możesz podchodzić do nich twórczo i przystosowywać je do własnych potrzeb. Na przykład, pod-

rozdział *Jak* zawiera zazwyczaj wiele sugestii, ale nie musisz stosować ich wszystkich – po prostu znajdź te, które mają w twoim przypadku najmocniejsze działanie.

Przez cały czas troszcz się o siebie. Czasami jakies ćwiczenie zbyt trudno będzie kontynuować albo poruszone zostaną jakieś bolesne kwestie. Wtedy po prostu porzuć daną czynność – chwilowo lub całkowicie. Wykonując ćwiczenia, czerp z posiadanych zasobów. Przykładowo, pogłębienie odczucia, że innym na tobie zależy, pomoże ci *wybaczyć sobie* (rozdział 7). Pamiętaj, że ćwiczenia nie zastąpią właściwej, profesjonalnej opieki zdrowotnej czy psychicznej.

Nie ustawaj

Ludzie zdają sobie sprawę z faktu, że muszą włożyć długotrwały wysiłek w pogłębienie umiejętności związanych z prowadzeniem samochodu, kierowaniem jakimś wydziałem czy grą w tenisa. Często zakłada się jednakże, że pogłębianie umiejętności związanych z używaniem własnego umysłu powinno przychodzić jakoś naturalnie, bez wysiłku czy uczenia się.

Ale ponieważ umysł zakorzeniony jest w biologii, w fizyczności, zastosowanie mają dokładnie te same prawa: im więcej włożysz, tym więcej uzyskasz. Żeby korzystać z efektów ćwiczeń, musisz je wykonywać i kontynuować.

Znowu porównam to do gimnastyki – ćwicząc jedynie od czasu do czasu, osiągniesz marne wyniki. Z drugiej strony, ćwicząc regularnie, osiągniesz ogromną poprawę. Słyszałem ludzi z pobłażaniem odnoszących się do wysiłków podejmowanych wewnątrz umysłu, ale tak naprawdę zawsze jest to kwestia podjęcia decyzji i pilności – a to czasami okazuje się wielkim i niewygodnym wyzwaniem. Praktyka nie jest dla słabeuszy. Na płynące z niej korzyści trzeba *zarobić*.

Szanuj się więc za ćwiczenie. Chociaż jest takie przyziemne i zwyczajne, jest jednocześnie głębokie i aspiracyjne. Kiedy ćwiczysz, zasilasz i odkrywasz najlepsze swoje przymioty, łączysz się z nimi. Wybierasz właściwą drogę, nie idziesz na łatwiznę. Opierasz się na szczerości, de-

terminacji i odwadze. Oswajasz i oczyszczasz niesforny umysł – oraz tę dżunglę, jaką jest mózg ze swoimi warstwami gadzimi, ssaczymi i naczelnymi. Ofiarowujesz przepiękne dary swojej przyszłej jaźni – tej jedynej istocie na całym świecie, nad którą masz największą kontrolę, a przez to masz wobec niej najwięcej obowiązków. Skutki twojej praktyki będą miały coraz większy zasięg, przynosząc korzyści coraz większej liczbie osób – zarówno znanych ci, jak i obcych. Nigdy nie wątp w potęgę praktyki ani w to, jak daleko może cię zaprowadzić wybrana przez ciebie jej ścieżka.

Życzę ci na twojej ścieżce wszystkiego najlepszego!

2

Przyjmuj dobro

Naukowcy wierzą, że mózg posiada zakodowane *negatywne uprzedzenie* (Baumeister i inni, 2001; Rozin i Royzman, 2001). Wynika to z faktu, że nasi przodkowie uchylali się przed kijem i ścigali marchewkę przez miliony lat ewolucji – i to właśnie kij wywierał większą presję na instynkt przetrwania.

To negatywne uprzedzenie objawia się na wiele sposobów. Badania wykazały, na przykład, że:

- ❖ Ogólnie biorąc, mózg reaguje mocniej na bodziec negatywny aniżeli na bodziec pozytywny o tym samym natężeniu (Baumeister i inni, 2000).
- ❖ Zwierzęta – łącznie z nami – zazwyczaj uczą się szybciej na doświadczeniach bolesnych niż przyjemnych (Rozin i Royzman, 2001); kto raz się sparzy, na zimne dmucha.
- ❖ Doświadczenia bolesne zwykle łatwiej i na dłużej zapadają w pamięć niż te przyjemne (Baumeister i inni, 2001).
- ❖ Większość ludzi będzie ciężiej pracować, żeby nie stracić tego, co już posiadają, niż żeby te same rzeczy zdobyć (Rozin i Royzman, 2001).
- ❖ Długotrwałe, dobre relacje zazwyczaj wymagają stosunku pozytywnych do negatywnych interakcji rzędu co najmniej 5:1 (Gottman, 1995).

Co najczęściej zaprzęta twój umysł pod koniec dnia? Te pięćdziesiąt rzeczy, które poszły dobrze, czy też ta jedna, która się nie udała? Przykładowo, kierowca, który zajeżdżał ci drogę, czy też jedyna niewykonana czynność z listy rzeczy do zrobienia...

W praktyce mózg przypomina rzep w stosunku do doświadczeń negatywnych, a teflon do pozytywnych. To rzutuje na *pamięć ukrytą* – nieświadome uczucia, oczekiwania, wierzenia, tendencje i nastroj – coraz bardziej negatywnie.

To jest bardzo niesprawiedliwe, zważywszy, że większość wydarzeń w twoim życiu jest pozytywnych, a przynajmniej neutralnych. Nie dość, że to nie w porządku, to jeszcze coraz większy ładunek negatywnych doświadczeń gromadzonych w pamięci ukrytej czyni cię bardziej poirytowanym, zaniepokojonym i nieszczęśliwym – no i coraz trudniejsze okazuje się zachowanie cierpliwości i dzielenie sobą z innymi.

Nie musisz jednakże tego uprzedzenia akceptować! Nachylając się *ku* dobru – ku temu, co przynosi więcej szczęścia i korzyści tobie i innym – wyrównujesz szanse. Dzięki temu doświadczenia pozytywne, zamiast spływać po tobie jak po kaczce, zaczynają zbierać się głęboko w twoim mózgu i wypełniają twoją pamięć ukrytą.

Nadal będziesz dostrzegać ciężkie elementy życia. Ale przyjmując dobro, będziesz w stanie z większą łatwością zmieniać trudne sytuacje albo je znosić, gdyż zyskasz właściwą perspektywę, podniesiesz poziom energii i nastroju, dostrzeżesz użyteczne zasoby i wypełnisz własne naczynie – a to sprawi również, że będziesz miał więcej do zaoferowania innym.

A przy okazji: oprócz tego, że jest świetne dla dorosłych, przyjmowanie dobra jest również wspaniałe dla dzieci, gdyż pomaga im zyskać rezyliencję, pewność siebie i szczęście.

Jak

1. Poszukuj dobrych faktów i obracaj je w dobre doświadczenia.

Dobre fakty obejmują pozytywne wydarzenia – jak skończenie odpowiadania na kilkanaście e-maili czy otrzymanie komplementu – oraz

pozytywne aspekty świata i siebie samego. Większość dobrych faktów jest zwyczajna i stosunkowo pomniejsza – ale mimo to są one prawdziwe. Nie patrzysz na świat przez różowe okulary, tylko po prostu rozpoznajesz coś, co jest rzeczywiste.

Następnie, mając już świadomość dobrego faktu – może to być wydarzenie bieżące albo przeszłe – pozwól sobie dobrze się z jego powodu *poczuć*. Tak często w życiu wydarza się coś dobrego: rozkwitają kwiaty, ktoś jest miły, osiągamy jakiś cel. A jednak, mimo że o tym wiesz, nie czujesz tego. Tym razem pozwól, żeby ten dobry fakt wywarł na tobie wrażenie.

Postaraj się wykonywać ten krok i dwa następne przynajmniej sześć razy dziennie. Wykonanie ich zajmuje około pół minuty – zawsze więc znajdzie się czas na przyjęcie dobra! Możesz to robić pomiędzy codziennymi czynnościami albo w specjalnej chwili refleksji – na przykład, tuż przed zaśnięciem (kiedy to mózg jest wyjątkowo podatny na uczenie się nowości).

Zdaj sobie sprawę z wszelkich przejawów oporu wobec pozytywnych doświadczeń – jak przekonanie, że nie zasługujesz na nie, albo że chęć odczuwania przyjemności jest z twojej strony egoistyczna, próżna albo bezwstydna. Lub obawa, że gdy pozwolisz sobie dobrze się poczuć, stracisz czujność, przez co umożliwisz wydarzenie się złych rzeczy.

Następnie ponownie skieruj uwagę na dobro. Otwieraj się na pozytyw, oddychając i odpuszczając się, pozwalając im poprawić sobie nastrój. To jak siadanie do posiłku: przestań wyłącznie na niego patrzeć – skosztuj go!

2. Naprawdę rozkoszuj się tym doświadczeniem.

W większości przypadków dobre doświadczenie jest umiarkowane – i to dobrze. Po prostu skupiaj się na nim po dziesięć, dwadzieścia, a nawet trzydzieści sekund pod rząd – nie dawaj się rozproszyć niczemu innemu.

Rozluźnij się i otwórz na dane doświadczenie; niech wypełni cały twój umysł; pozwól mu zawładnąć swoim ciałem. (Z medytacyjnego punktu widzenia, jest to rodzaj praktyki koncentracyjnej – przez

kilkanaście sekund dajesz się całkowicie pochłonać pozytywnemu doświadczeniu). Im dłużej ten pozytyw utrzymywany jest w świadomości i im mocniej stymuluje emocjonalnie, tym więcej neuronów, które się razem pobudzają, a tym samym łączą ze sobą i tym silniejszy ślad w pamięci ukrytej.

W tej praktyce nie chodzi o kurczowe trzymanie się doświadczenia pozytywnego, gdyż to rodziłoby napięcie i rozczarowanie. W rzeczywistości postępujesz wręcz przeciwnie: przyjmując takie doświadczenia do swojego wnętrza, poczujesz się lepiej odżywiony wewnątrz, a także mniej kruchy czy potrzebujący. Twoje szczęście stanie się bardziej bezwarunkowe – zamiast polegać na warunkach zewnętrznych, w coraz większym stopniu będzie się opierać na wewnętrznej pełni.

3. Myśl i czuj, że to dobre doświadczenie wnika głęboko do twojego wnętrza.

Ludzie robią to na różne sposoby. Niektórzy odbierają to jak ciepłe lśnienie, rozprzestrzeniające się po klatce piersiowej niczym ciepło gorącego kakao pitego w zimowy dzień. Inni wyobrażają sobie, że w głębinach wpływa złoty syrop, zaś dziecko mogłoby sobie wyobrazić, że do skrzyni skarbów, znajdującej się w jego sercu, wkłada drogocenny kamień. Inni mogą po prostu wiedzieć, że podczas gdy utrzymują to dobre doświadczenie w świadomości, związane z nim neurony razem się pobudzają i łączą.

Każdorazowe przyjęcie dobra zapewne uczyni niewielką różnicę. Jednak wraz z upływem czasu te niewielkie różnice zaczną się sumować, wpłatając stopniowo pozytywne doświadczenia w strukturę twojego mózgu i całej istoty.

Praktykując kroki opisane w niniejszej książce – lub angażując się w dowolny proces uzdrawiania i rozwoju psychologicznego – w szczególności napawaj się owocami swoich wysiłków. Pomóż im nasycić twoją psychikę i sieci neuronów!

25

Zatrzymuj się

W trakcie terapii dziecka, które uczy się lepiej kontrolować swoje zachowanie, czasami pytam, czy chciałoby ono jeździć na rowerze nieposiadającym hamulców. Odpowiedź – nawet tych najbardziej uduchowionych – zawsze brzmi „nie”. Rozumiem, że brak hamulców oznacza albo nudną przejażdżkę, albo wypadek – paradoksalnie, hamulce umożliwiają szybką jazdę i mnóstwo zabawy.

Tak samo w życiu. Niezależnie od tego, czy stawiasz czoła krytyce w pracy, partnerowi, którego uczucia zostały zranione, wewnętrznemu impulsowi, żeby zaatakować kogoś werbalnie, czy okazji zdobycia jakiejś gratyfikacji, za którą i tak później zapłacisz, będziesz musiał użyć hamulców – *zatrzymać się*. W przeciwnym wypadku najprawdopodobniej dojdzie do jakiegoś zderzenia.

Twój mózg działa w oparciu o połączenie pobudzenia i hamowania: pedałów gazu i hamulców. Jedynie około dziesięć procent neuronów działa wygaszająco, jednakże bez ich istotnego wpływu mózg przestałby funkcjonować. Na przykład, pojedyncze neurony, które podlegają nadmiernej stymulacji, umierają, a napady padaczkowe wiążą się z wymykającymi się spod kontroli pętlami pobudzenia.

W codziennym życiu zatrzymywanie się zapewnia ci dar czasu. Czasu, żeby inni mogli bez twojego wcinania się powiedzieć, co leży im na

sercu. Czasu, żebyś zorientował się, co tak naprawdę się dzieje, uspokoił się i ześrodkował, określił priorytety i przemyślał dobrą odpowiedź. Czasu zarówno na ochłodzenie gorących uczuć zimnym rozsądkiem, jak i na umożliwienie serdeczności, by załagodzić różnice pozycji. Czasu, żeby to te „lepsze anioły twojej natury” rozwinęły skrzydła w twoim umyśle.

Jak

Pozwól sobie *nie* działać. Czasami tak bardzo dajemy się ponieść nigdy niekończącemu się działaniu, że staje się ono nawykiem. Spraw, żebyś traktował po prostu *bycie* od czasu do czasu jako coś naturalnego.

Kilka razy dziennie zatrzymaj się na parę sekund i dostrój do tego, co się akurat dzieje, zwłaszcza pod powierzchnią. Wykorzystaj tę pauzę na zrobienie miejsca swojemu istnieniu, jakbyś wietrzył długo zamkniętą szafę na ogromny pokój. Dogoń samego siebie.

Zanim rozpoczniesz rutynowe zajęcie, poświęć chwilę na stanie się w pełni obecnym. Wypróbuj to z posiłkami, odpalaniem silnika samochodu, myciem zębów, braniem prysznic czy odbieraniem telefonu.

Gdy ktoś skończy do ciebie mówić, odczekaj z odpowiedzią chwilę dłużej niż zazwyczaj. Niech waga słów drugiej osoby – a co ważniejsze, jej ukryte pragnienia i uczucia – naprawdę w ciebie wnika. Zwróć uwagę na sposób, w jaki ta pauza na ciebie wpływa – a także, jak wpływa na reakcję drugiej osoby na ciebie.

Jeżeli interakcja jest delikatna lub gorąca, spowolnij ją. Możesz zrobić to sam, nawet jeżeli ta druga osoba nie przestaje nawijać. Bez umyślnego działania jej na nerwy, możesz o kilka sekund (a nawet dłużej) przedłużyć zapadającą ciszę, zanim odpowiesz, lub mówić w bardziej wyważony sposób.

Jeżeli zajdzie taka potrzeba, całkowicie przerwij daną interakcję, sugerując, że porozmawiacie później, prosząc o przerwę lub (w ostateczności) mówiąc drugiej osobie, że na teraz nie masz nic więcej do powiedzenia i rozłączając się. W przypadku większości relacji nie po-

trzebujesz niczyjej zgody na zakończenie interakcji! Oczywiście przerwanie rozmowy (która mogła przerodzić się już w kłótnię) w samym jej środku zostanie prawdopodobniej lepiej przyjęte, jeżeli zaproponujesz jednocześnie inny, realistyczny czas na jej wznowienie.

Przed zrobieniem czegoś, co może okazać się problematyczne – jak naćpaniem się, zapłaceniem za duży zakup kartą kredytową, napisaniem kipiącego złością e-maila czy mówieniem osobie A o osobie B – zatrzymaj się i spróbuj przewidzieć konsekwencje. Postaraj się wyobrazić je sobie w pełnej okazałości: zarówno te dobre, jak i złe oraz koszmarnie. Dopiero wtedy podejmij decyzję.

I w końcu – na minutę lub dłużej każdego dnia – zatrzymaj się tak ogólnie. Siedź po prostu jako rozluźnione i oddychające ciało. Pozwól myślom i uczuciom przychodzić i odchodzić wedle ich uznania, nie uganiaj się za nimi. Nigdzie nie musisz iść, nic nie musisz zrobić, nikim nie musisz być. Wyłączony z działania, zanurzający się w bycie.

26

Miej wgląd

Poprzez *wgląd* mam na myśli zrozumienie siebie samego, a zwłaszcza sposobu, w jaki twój umysł tworzy reakcje na różne rzeczy.

Powiedzmy, że wróciłem właśnie po wyczerpującym dniu w pracy, a moja żona przytula mnie na powitanie i mówi, odsuwając się: – Kupiłeś jajka? (o czym wcześniej nie rozmawialiśmy, nie wiedziałem, że ich potrzebujemy) – a ja zaczynam się irytować, spinam ciało i robię się trochę smutny. Co tu się dzieje?

Jej swobodne, neutralne pytanie o jajka – *bodziec* – doprowadziło do *reakcji* irytacji, napięcia i smutku *z powodu* kilku czynników działających w moim umyśle: stresu, wrażliwości na możliwą krytykę (że zapomniałem o jajkach), wynikającej z dorastania z szukającą dziury w całym (choć mocno kochającą) matką, a także moim poczuciem winy, że za mało zajmuję się domem. Gdyby te czynniki znikły, znikłoby również moje zmartwienie.

Przypomnij sobie jakąś umiarkowanie irytującą bądź martwiącą sytuację z własnego życia: jakie były twoje reakcje na nią i *dlatego* zareagowałeś w ten właśnie sposób? Weź pod uwagę stres, zmęczenie, swój temperament, sposób interpretacji konkretnych wydarzeń, swoją przeszłość związaną z osobami zaangażowanymi w daną sprawę, a także wpływ dzieciństwa.

Jak w przypadku każdej innej osoby, twoje reakcje opierają się na *przyczynach* leżących w umyśle. Dlatego też, jeżeli uda ci się zmienić te przyczyny, również i reakcje uda ci się zmienić na lepsze:

- ❖ Dostrzeżenie, w danej chwili, w jaki sposób umysł zabarwił odbiór zajścia i podkreślił emocje, może zmienić twoje reakcje – czasami szybko i drastycznie, jakbyś obudził się ze złego snu.
- ❖ Z czasem możesz stopniowo zmienić czynniki umysłowe, które ciążą na twoim dobrobycie, relacjach i wydajności, albo uzyskać nad nimi większą przewagę.

Jak

Zacznij od przeniesienia uwagi z zewnętrznych przyczyn swoich reakcji – przykładowo słów, jakie ktoś skierował pod twoim adresem – na *przyczyny kryjące się wewnątrz twojego własnego umysłu*, jak sposób interpretacji tego, co zostało powiedziane, intencje, które przypisujesz mówcy, czy odczucia szczególnej drażliwości z racji łączącej cię z nim przeszłości.

Umysł jest niczym ogromna posiadłość, mająca przytulne i zaciszne miejsca, zakurzone szafy i wilgotne piwnice. Wgląd bada go, otwierając drzwi szaf i znajdując sens w tym, co znajdzie: czasem skrzynię skarbów, czasami brzydko pachnące stare buty – choć tak naprawdę zazwyczaj odkrywa skarby, łącznie z twoją naturalną dobrocią, szczerymi wysiłkami i łaskawością.

Niezależnie od tego, rozglądanie się – zwłaszcza po piwnicach – może być dość przerażające. Poniższe sugestie mogą pomóc ci w kontynuowaniu go:

- ❖ Pamiętaj o korzyściach płynących z wglądu. Przykładowo, ja sam jestem bardzo niezależny, więc przypominam sobie, że główne siły mnie kontrolujące tak naprawdę znajdują się wewnątrz mojej własnej głowy – a zrozumienie ich zmniejsza ich władzę nade mną.
- ❖ Przywołaj w umyśle uczucie przebywania z kimś, kto się o ciebie troszczy – na przykład, przyjaciel, który idzie z tobą ciemną ulicą.

Jak to mówią na spotkaniach Anonimowych Alkoholików: – Umysł to niebezpieczne sąsiedztwo. Nie wchodzi tam sam.

- ❖ Nie oceniaj tego, co znajdziesz, jako dobre lub złe. To nie *ty*. To tylko doznanie, uczucie, myśl czy pragnienie powstające w przestrzeni twojego umysłu – masz tam prawdziwą dżunglę!

Wykorzystując zasoby opisanych powyżej technik, rozejrzyj się po własnym umyśle. Następnie wycuj to, co znajduje się pod powierzchnią i zadaj sobie jedno lub więcej z następujących pytań:

- ❖ Co delikatniejszego – jak uraza, smutek bądź lęk – kryje się pod twardymi i obronnymi treściami, jak złość czy usprawiedliwianie?
- ❖ Czego tak naprawdę głęboko w swoim wnętrzu pragnę? Jakie dobre pragnienia kryją się pod złymi zachowaniami? Na przykład, pod pełnym niepokojem rozmyślanie leży naturalne pragnienie bezpieczeństwa.
- ❖ Jakie treści pochodzą z czasów, kiedy byłem młodszy? (Przykładowo, ponieważ często byłem wykluczany z różnych grup tworzących się w szkole, czasami nadal czuję się w grupie jak outsider, choć tak naprawdę nim nie jestem).
- ❖ Na czym się zawieszam? Może fiksuję na pozycji lub celu – a nawet na pojedynczym słowie. Co niekontrolowanego próbuję kontrolować (na przykład to, czy ktoś mnie kocha)?
- ❖ W jaki sposób moja płęć kształtuje moje reakcje? Jak wpływa na nie mój temperament, pochodzenie kulturowe i etniczne czy też osobowość?

Możesz wykorzystywać powyższe metody wglądu na gorąco, kiedy jakieś kwestie ci się pojawiają. Możesz ich też użyć, żeby wgryźć się w jakąś konkretną sprawę, jak na przykład wrażliwość na krytykę, pragnienie akceptacji, napięcia obecne pomiędzy tobą a rodzicami czy też próby wejścia w dobrą relację.

Niezależnie od tego, co znajdziesz, spróbuj rozluźnić się i na to otworzyć. Użyteczne bądź nie, to tylko meble stojące w tej posiadłości, jaką jest twój umysł.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Dr Rick Hanson jest neuropsychologiem, nauczycielem medytacji i współautorem bestselleru *Mózg buddy*, który został wydany w dwudziestu językach. Jest zapraszany na uczelnie w Stanford, Oksfordzie i Harvardzie, a jego wykłady cieszą się ogromną popularnością.

Autor prezentuje proste ćwiczenia, dzięki którym zdołasz rozwinąć możliwości swojego mózgu. Codzienne ich praktykowanie pomoże Ci odmienić rozumienie i postrzeganie świata oraz sprawi, że Twój mózg będzie niczym mózg Buddy. Rozwiniesz w sobie umiejętności koncentracji, jasnego myślenia oraz radzenia sobie z uczuciami. Dzięki nim rozpoczniesz proces osobistej przemiany. Z łatwością pozbedziesz się zazdrości, nienawiści, lęku, a zastąpisz je zadowoleniem, spokojem i miłością. Te proste ćwiczenia uchronią Cię przed stresem, poprawią nastrój oraz przywrócą równowagę emocjonalną.

Tylko jedno krótkie ćwiczenie dziennie pozwoli Ci:

- podnieść samoocenę,
- czerpać radość z życia,
- uwierzyć we własne siły,
- podnieść kreatywność i wydajność w podejmowanych przedsięwzięciach.

Duże zmiany zaczynają się od małych kroków.

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-626-5



9 788373 776265