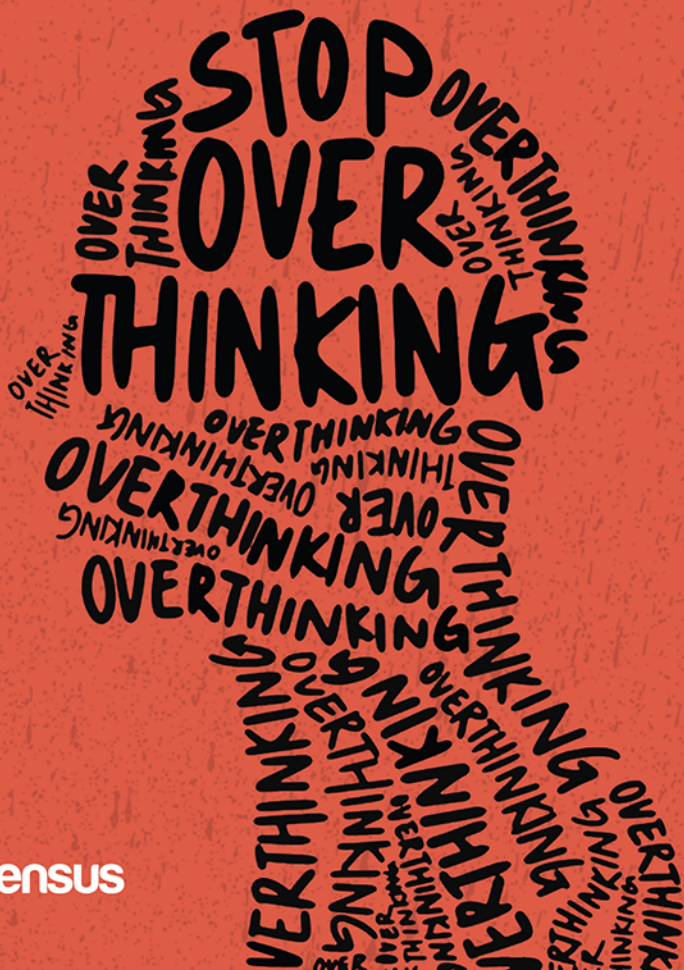


NICK TRENTON

OVERTHINKING
CZYLI GDY MYŚLISZ ZA DUŻO
23 TECHNIKI POKONYWANIA
PARALIŻU ANALITYCZNEGO
I SKUPIANIA SIĘ
NA TERAŹNIEJSZOŚCI



sensus

Tytuł oryginału: Stop Overthinking: 23 Techniques to Relieve Stress, Stop Negative Spirals, Declutter Your Mind, and Focus on the Present

Tłumaczenie: Anna Zawiała, Tadeusz Zawiała

ISBN: 978-83-283-9366-0

Copyright © 2021 by Nick Trenton

Polish translation rights arranged with PKCS Media, Inc. through TLL Literary Agency.

Polish edition copyright © 2023 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/overth>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

ROZDZIAŁ 1. W PARALIŻU ANALITYCZNYM WCALE NIE CHODZI O TO, ŻE ZA DUŻO MYŚLISZ	7
Przyczyny umysłowego bałaganu i mentalnej agonii	11
ROZDZIAŁ 2. RECEPTA NA ODSZTRESOWANIE I COŚ JESZCZE	32
Cztery zasady zarządzania stresem	35
Dzienniki i pamiętniki stresu	42
Technika uziemiania 5-4-3-2-1	48
Terapia narracyjna i eksternalizacja	52
ROZDZIAŁ 3. ZARZĄDZAJ SWOIM CZASEM I WKŁADEM	59
Zarządzanie stresem dla początkujących	60
Jak zarządzać czasem, energią i wkładem	70

ROZDZIAŁ 4. JAK ODNALEŹĆ NATYCHMIASTOWY SPOKÓJ	89
Trening autogeny	90
Kierowana wyobraźnia i wizualizacja	96
Progresywna relaksacja mięśni	101
Odkładanie zmartwień na później	106
 ROZDZIAŁ 5. ZMIENŃ SWOJE SCHEMATY MYŚLOWE	 115
Wyjaśnianie zniekształceń poznawczych	119
Pozbywanie się zniekształceń poznawczych	130
Wykorzystanie CBT do uporządkowania dialogu prowadzonego z samym sobą	141
Samodzielne pisanie scenariuszy: wspieranie i wzmacnianie pozytywnego dialogu z sobą samym	143
 ROZDZIAŁ 6. NOWE POSTAWY EMOCJONALNE I REGULACJA EMOCJONALNA	 148
Postawa 1.: Skup się na tym, co <i>możesz</i> kontrolować, a nie na tym, czego <i>nie możesz</i>	149
Postawa 2.: Skup się na tym, co <i>możesz zrobić</i> , a nie na tym, czego <i>nie możesz</i>	151
Postawa 3.: Skup się na tym, co <i>masz</i> , a nie na tym, czego <i>nie masz</i>	153
Postawa 4.: Skup się na terażniejszości, a nie na przeszłości czy przyszłości	155
Postawa 5.: Skup się na tym, czego <i>potrzebujesz</i> , a nie na tym, czego <i>chcesz</i>	157
Regulacja emocji poprzez działanie przeciwne	160
Kilka słów o ruminacjach	167

PRZEWODNIK PODSUMOWUJĄCY	175
Rozdział 1. W paraliżu analitycznym nie chodzi o to, że za dużo myślisz	175
Rozdział 2. Recepta na odstresowanie i coś jeszcze	176
Rozdział 3. Zarządzaj swoim czasem i wkładem	178
Rozdział 4. Jak odnaleźć natychmiastowy spokój	179
Rozdział 5. Zmień swoje schematy myślowe	181
Rozdział 6. Nowe postawy emocjonalne i regulacja emocjonalna	182

Rozdział 1. W paraliżu analitycznym wcale nie chodzi o to, że za dużo myślisz

Wyobraź sobie młodego człowieka, Jamesa. James jest miły, inteligentny i świadomy siebie — może nawet trochę zbyt świadomy siebie. James bowiem zawsze się czymś martwi, a dziś jego uwagę przykuła drobna dolegliwość. Szuka informacji w internecie i jest coraz bardziej zaniepokojony różnymi ewentualnościami. Następnie robi sobie przerwę, po czym sprawdza sam siebie: „Pewnie za dużo myślę” — przebiega mu przez głowę.

Przestaje się więc stresować swoim zdrowiem... a zaczyna się denerwować myślami o swoim zdrowiu: „Może naprawdę potrzebuję terapii? Ale jakiej?”. Myśli, a czas przecieka mu przez palce i wkrótce zaczyna w duchu rozważać swoje możliwości, kłóci się sam ze sobą, staje się swoim oskarżycielem, obrońcą i sędzią, wątpi w siebie, rozmyśla nad niekończącym się strumieniem wspomnień, domysłów i obaw. Później znów ma chwilę przerwy, w której sam się sprawdza. Zastanawia się: „Czy tak właśnie czuje się ktoś, kto odczuwa lęk? Czy może jest to atak paniki?”

A może mam schizofrenię i nawet jeszcze o tym nie wiem?”. Uważa, że nikt inny nie zadreżcza się niczym tak jak on, prawda? W rzeczywistości, gdy tylko rodzi się ta myśl, w jego głowie pojawiają się miliony przykładów tego, jak różni ludzie krytykowali go w przeszłości.

Następnie bierze wszystkie swoje wady pod lupę i zaczyna analizować je w myślach, zastanawiając się, dlaczego jest taki, jaki jest — dręczony przez cały czas faktem, że nie potrafi po prostu odpuścić. Po godzinie takiego postępowania uświadamia sobie z rozpaczą, że nie jest ani trochę bliższy podjęcia decyzji w sprawie swojego stanu zdrowia, i od razu dopada go przygnębienie, pogrąża się w otchłani negatywnej autosugestii, w której w kółko powtarza sobie, że to się zawsze zdarza, że nigdy nie uporządkuje swoich spraw, że jest zbyt neurotyczny...

Uff! Trudno sobie wyobrazić, że całe to cierpienie i udręka psychiczna zaczęły się od tego, iż James zauważył, że ma dziwnie wyglądający pieprzyk na ramieniu!

Wszyscy żyjemy w napiętym niczym struna, przestymulowanym i bardzo „mózgowym” świecie. Paraliż analityczny (ang. *overthinking*) powoduje, że nasze zwykłe instynkty poznawcze zaczynają pracować na najwyższych obrotach. Do paraliżu analitycznego dochodzi wtedy, gdy nasze procesy myślowe wymykają się spod kontroli, powodując lęk. Niekończąca się analiza życia i samego siebie jest zazwyczaj niechciana, niepowstrzymana i prowadzi do samozniszczenia. W normalnych warunkach nasz mózg pomaga nam rozwiązywać problemy i lepiej rozumieć rzeczy — ale paraliż analityczny przynosi odwrotne skutki.

Niezależnie od tego, czy nazwiemy to zamartwianiem się, lękiem, stresem, rozmyślaniem, czy nawet obsesją, cechą charakterystyczną paraliżu analitycznego jest fakt, że to okropne uczucie, które w żaden sposób nam w niczym nie pomaga. Klasyczny paraliż analityczny często się nasila lub nieustannie kręci się w kółko, a pojawiające się wtedy myśli wydają się natrętne.

Czy cierpisz z powodu paraliżu analitycznego? Czasami trudno jest uświadomić sobie, że to właśnie stanowi nasz problem, ponieważ osoby cierpiące na paraliż analityczny są całkiem niezłe w przekonywaniu samych siebie, że ich obecne zmartwienie jest wszechogarniające... dopóki — rzecz jasna — nie zastąpi go następne wszechogarniające zmartwienie. Paraliż analityczny z pewnością może być objawem i wyrazem innych zaburzeń psychicznych, takich jak zespół lęku uogólnionego czy depresja, ale prawda jest taka, że można cierpieć na paraliż analityczny, także nie mając wspomnianych zaburzeń.

Paraliż analityczny to nadmiernie szkodliwa aktywność umysłowa, niezależnie od tego, czy jest to analizowanie, ocenianie, monitorowanie, osądzanie, kontrolowanie czy zamartwianie się — czy też wszystkie te czynności na raz, jak to ma miejsce w przypadku Jamesa!

Paraliż analityczny stanowi dla Ciebie problem, jeśli:

- Często jesteś świadomy własnych myśli w każdej chwili.
- Angażujesz się w metamyślenie, to znaczy myślisz o swoich myślach.

- Usilnie starasz się kontrolować swoje myśli lub kierować nimi.
- Odczuwasz niepokój lub niechęć do spontanicznych myśli i często masz wrażenie, że niektóre myśli są niepożądane.
- Myślenie o sobie często przypomina walkę między konkurującymi ze sobą impulsami.
- Często kwestionujesz, wątpisz, analizujesz lub oceniasz swoje myśli.
- W sytuacjach kryzysowych często zwracasz się ku sobie i swoim myślom jako źródłu problemu.
- Skupiasz się na zrozumieniu swoich myśli i zagłębianiu się w wewnętrzne funkcjonowanie swojego umysłu.
- Masz problemy z podejmowaniem decyzji i często wątpisz w dokonane wybory.
- Jest wiele rzeczy, o które się martwisz i niepokoisz.
- Rozpoznajesz u siebie powtarzające się negatywne wzorce myślowe.
- Czasami masz wrażenie, że nie możesz powstrzymać się od wielokrotnego powracania do jakiejś myśli, nawet jeśli należy ona do przeszłości i nic już nie można z nią zrobić.

Zauważysz, że niektóre z powyższych cech są prawdopodobnie dobre — czyż nie wszyscy chcemy rozwijać większą świadomość i uważność? Czy nie jest jednak dobrze kwestionować swoje odruchowe reakcje i zadawać sobie

ważne pytania, aby móc podejmować lepsze decyzje? Istota paraliżu analitycznego tkwi w samej nazwie — jest to sytuacja, w której myśli nas *paraliżują*, co nie jest dla nas korzystne.

Myślenie jest wspaniałym darem. Zdolność do refleksji, analizowania i sprawdzania nawet własnych procesów myślowych jest prawdopodobnie najbardziej charakterystyczną cechą ludzkości i przyczyną wielu naszych sukcesów. Myśl nie jest wrogiem. Nasz mózg jest niezwykle pomocnym narzędziem, ale gdy *nadmiernie rozmyślamy*, tylko osłabiamy jego moc.

Przyczyny umysłowego bałaganu i mentalnej agonii

Jeśli mózg jest tak wspaniałym tworem i jeżeli myślenie jest tak pożyteczne, to dlaczego tak często i tak łatwo ludzie zatracają się w nadmiernym myśleniu, które prowadzi do paraliżu analitycznego? Ludzie na przestrzeni wieków (prawdopodobnie osoby cierpiące na tę przypadłość) proponowali swoje teorie: być może paraliż analityczny jest złym nawykiem, cechą osobowości lub chorobą psychiczną, której można się pozbyć za pomocą leków. W rzeczywistości powody, dla których ktoś cierpi na paraliż analityczny, często stają się ulubionym tematem obsesji tych osób, które za dużo myślą i nie potrafią dojść do żadnych wniosków: „*Dlaczego, dlaczego* taki właśnie jestem?”.

Jeśli sięgnąłeś po tę książkę, prawdopodobnie nie dawało Ci spokoju to, że Twój tok myśli zdaje się wraz z Tobą nieustannie pędzić do przodu. Istnieją jednak rozwiązania i sposoby wydostania się z oceanu stresu i niepokoju na spokojniejsze wody. Pierwsza rzecz, na którą należy zwrócić uwagę, jest jednak bardzo ważna — **przyczyny paraliżu analitycznego rzadko kiedy są przedmiotem nadmiernych rozważań**. Co to oznacza? W przykładzie Jamesa jego paraliż analityczny nie ma nic wspólnego z przerażająco wyglądającym znamieniem na plecach. Nie ma też nic wspólnego z wyborem odpowiedniego psychologa ani z tym, co jakaś tam osoba powiedziała mu dwadzieścia trzy lata temu, ani z tym, czy powinien czuć się winny, że jest złym człowiekiem.

Wszystkie te myśli są *rezultatem* paraliżu analitycznego. Kiedy wpadamy w pułapkę ruminacji, może nam się wydawać, że to myśli są problemem. Mówimy sobie: „Gdybym tylko zdołał rozwiązać ten problem, który mnie dręczy, mógłbym się zrelaksować i wszystko byłoby w porządku”. Ale oczywiście, nawet gdyby ta sprawa została rozwiązana, szybko pojawiłaby się na jej miejscu inna. Dzieje się tak dlatego, że nie była ona przyczyną paraliżu analitycznego, lecz jego skutkiem.

Wiele osób cierpiących na paraliż analityczny jest zdanych na niełaskę swego nadaktywnego mózgu właśnie dlatego, że nie rozpoznaje, co tak naprawdę się dzieje. Są zdesperowani, żeby rozwiązać „problem”, nie biorąc pod uwagę, że ich ocena tego, co jest problemem, w rzeczywistości stanowi ów problem. Można więc kurczowo trzymać się jakiegoś domniemanego rozwiązania i zainwestować

energię w jego realizację, by przekonać się, że jest się tak samo zestresowanym jak na początku.

Jeśli mamy nadzieję skutecznie poradzić sobie z paraliżem analitycznym, musimy zrobić krok wstecz, zamiast próbować rozwiązać problem od wewnątrz własnych ruminacji. W dalszej części tej książki będziemy opierać się na założeniu, że kiedy mówimy o paraliżu analitycznym, mówimy o *lęku*. Ludzie mogą cierpieć na paraliż analityczny, nie mając formalnie zdiagnozowanych zaburzeń lękowych. Jednak w kolejnych rozdziałach zobaczymy, że lęk jest główną przyczyną (czyli tym, „dlaczego” to się dzieje), a paraliż analityczny skutkiem (czyli tym, „jak” to się dzieje). Skąd więc bierze się lęk?

Czy wypływa z Ciebie?

Trwają badania nad przyczynami lęku. Konkurujące ze sobą teorie sugerują, że jest to kwestia osobowości lub predyspozycji biologicznych — coś, co odziedzyczyłeś po równie załężnionych rodzicach. Lęk często współwystępuje z innymi zaburzeniami, zarówno psychicznymi (jak depresja), jak i fizycznymi (jak zespół jelita drażliwego). Zauważono również, że niektóre grupy — jak choćby kobiety — doświadczają lęku częściej, a także iż znacznie mają takie czynniki jak dieta, stresujący tryb życia, traumatyczne przeżycia z przeszłości, a nawet kultura.

Marcus E. Raichle jest neurologiem, autorem terminu „sieć trybu domyślnego”, który można rozumieć jako wszystko, co robi mózg, gdy nie robi nic konkretnego. Gdy nie

dominuje żadne zadanie, mózg zastanawia się nad swoim miejscem w świecie oraz przetwarza i ponownie przetwarza informacje społeczne oraz wspomnienia w celu zwiększenia szans na przetrwanie. W ten sposób można powiedzieć, że mózg ewoluował, by przetrwać, a nie by być szczęśliwym.

Chodzi o to, że „przestoje” umysłowe są wykorzystywane do dodatkowego przetwarzania — niezależnie od tego, czy jest coś do przetworzenia, czy nie. Jak ujął to fizyk Michio Kaku: „Ludzki mózg ma 100 miliardów neuronów, a każdy neuron jest połączony z dziesięcioma tysiącami innych neuronów. Na Twoich ramionach posadowiony jest najbardziej skomplikowany obiekt w znanym wszechświecie”. Zaś ruminacje są tym, co się dzieje, gdy cała ta moc obliczeniowa nie ma nic lepszego do roboty!

W opublikowanej w 2010 roku pracy Killingswortha i Gilberta zatytułowanej *A wandering mind is an unhappy mind* stwierdzono, że mózg spędza tyle samo czasu na zastanawianiu się nad tym, co się *nie* dzieje, co nad tym, co się dzieje. Co więcej, takie postępowanie z reguły prowadzi do bycia nieszczęśliwym. W pracy Broyda et al. opublikowanej w 2008 r. w „Neuroscience Behavior Review” stwierdzono, że osoby cierpiące na lęk i depresję wykazują większą niż inni aktywację sieci trybu domyślnego (DMN). A może powinniśmy interpretować to w ten sposób, że osoby o większej aktywności DMN zapadały na depresję?

Ludzie odczuwają niepokój związany z pieniędzmi, pracą, rodziną i związkami, starzeniem się lub stresującymi wydarzeniami życiowymi. Ale czy te uczucia stanowią

przyczynę niepokoju i paraliżu analitycznego, czy też są jego skutkiem? W końcu wiele osób doświadcza ogromnej presji finansowej lub rodzinnej i nie odczuwa niepokoju ani nie myśli zbyt intensywnie, a inni odczuwają niepokój, gdy z zewnątrz wydaje się, że nic nie wywołuje tych emocji.

Aby spróbować nadać sens tak licznym badaniom, przyjmujemy, że wszystkie te teorie mają swoje miejsce, a lęk jest *wieloczynnikowy* — to znaczy wynika z połączenia różnych przyczyn, które same w sobie mają interesujące sposoby wzajemnego oddziaływania. Pierwszym głównym powodem niepokoju może być natura — to część dylematu, który można ująć jako „natura kontra wychowanie”. Innymi słowy, choć w danej chwili może się tego nie czuć, przyczyną lęku mogą być czynniki wewnętrzne, tkwiące w nas samych.

Zacznijmy od powszechnego wyjaśnienia lęku — genetyki. Prawdą jest, że żadnemu ekspertowi nie udało się ustalić z całkowitą pewnością *jednej* genetycznej przyczyny lęku. Naukowcy odkryli jednak komponent genetyczny. Purves et al. w artykule opublikowanym w 2019 r. w „Molecular Psychiatry” dowodzili, że chromosom 9 zawiera geny związane z rozwojem lęku. Posiadanie tych genów nie oznacza jednak definitywnie, że wystąpi u Ciebie lęk.

W dalszej części artykułu wyjaśniono, że zaburzenia lękowe są dziedziczone w 26 procentach — oznacza to, że 26-procentowe prawdopodobieństwo, czy u ludzi wystąpią zaburzenia lękowe, czy nie, zostało wyjaśnione genetycznie. Jestem pewien, że zgodzicie się ze mną, iż jest to

dość niewielki udział. Co więc dzieje się z pozostałymi 74 procentami? Zależy to od środowiska, w którym żyjesz, oraz od takich czynników jak historia Twojej rodziny, doświadczenia z przeszłości i obecny styl życia. Tego rodzaju badania mogą być trudne, ponieważ, jak się zastanowić, lęk można „odziedziczyć” po rodzicach na dwa sposoby — pierwszy jest genetyczny, a drugi wynika z wychowania, jakie otrzymujemy, naszych wczesnych doświadczeń formacyjnych itd. W ten sposób trudno jest odróżnić czynniki genetyczne od behawioralnych.

Jeśli ktoś ma rodzica z zaburzeniami lękowymi, to sam ma większe szanse na ich wystąpienie u siebie — ale to wciąż tylko kwestia prawdopodobieństwa. Nie ma „genów lęku”, które skazują Cię na niezmiennie przeznaczenie, od którego nie możesz uciec. Istnieją nawet dowody wskazujące na to, że wraz z wiekiem i zmianami środowiska, w którym żyjemy, wpływ naszych genów na nas staje się jeszcze mniejszy. Zawsze można nauczyć się radzić sobie z lękiem, obchodzić się z nim i być zadowolonym z życia, jeśli tylko jesteśmy świadomi wszelkich czynników ryzyka i naszych predyspozycji.

Dziedzina nauki, jaką jest epigenetyka, uzmysławia nam na obecnie, że geny to tylko część historii. Rodzimy się z DNA, które może być później zmienione przez nasze doświadczenia życiowe i interakcje ze środowiskiem. Niektóre geny mogą być aktywowane lub dezaktywowane w procesach molekularnych, a jednym z nich jest metylacja. Badacze zajmujący się epigenetyką nie tylko odkrywają, że doświadczenia życiowe mogą wyłączać ekspresję

genetyczną poprzez metylację, ale także że ten wzór metylacji może być przekazywany z pokolenia na pokolenie.

Czy paraliż analityczny ma podłoże genetyczne? Tak. Ale nie jest to *tylko* kwestia genetyki. W tych 74 procentach nadal liczy się życie, co oznacza, że środowisko może odgrywać większą rolę. Niewiele możemy zrobić z naszą genetyką, ale mamy naprawdę duży wpływ na wszystkie inne czynniki.

Poza genetyką istnieją również inne źródła lęku w nas samych. W przypadku wielu z nas paraliż analityczny wszedł w nawyk, ponieważ daje nam to złudzenie, że robimy coś z problemem, nad którym się zastanawiamy. Jeśli więc James martwi się o swoje zdrowie, to naturalne jest, że rozmyślając bez końca o różnych przyczynach i rozwiązaniach, sprawia wrażenie, jakby próbował dotrzeć do sedna sprawy. Prawda jest jednak taka, że paraliż analityczny często do niczego nie prowadzi, ponieważ osoba nadmiernie myśląca wpada w pułapkę cyklu analizowania, odrzucania i ponownego rozważania różnych możliwości. To jak drapanie swędzącego miejsca, kiedy świąd nie chce zniknąć. Można je drapać, aby poczuć chwilową ulgę, ale nie sprawi to, że swędzenie ustąpi, mimo że drapanie może być przyjemne.

Innym powodem, dla którego tak trudno jest uciec z tego błędnego koła, jest to, że lęk powodujący paraliż analityczny działa w sprytny i złośliwy sposób. Żywi się naszymi najgorszymi strachami. Być może zauważyłeś, że paraliż analityczny nasila się pod wpływem pewnych bardzo specyficznych bodźców. Może to być niepewność co do

własnych możliwości, Twoich relacji z określonymi osobami, zdrowia fizycznego lub psychicznego itp. Próba stłumienia myśli, gdy te szaleją, często przynosi odwrotny skutek. Zaczynasz wtedy bowiem *jeszcze bardziej* myśleć o tym, czego się obawiałeś. Może się to wydawać sytuacją bez wyjścia, ale w dalszej części tej książki omówimy kilka technik, które można wykorzystać, aby wydostać się z tego cyklu.

Koniec końców nasze codzienne nawyki mogą w subtelny, ale istotny sposób podsycać lęki i prowadzić do paraliżu analitycznego. Pozornie niewinne nawyki, takie jak częste sprawdzanie mediów społecznościowych, nieprawidłowe odżywianie się, picie niewystarczającej ilości wody, nieprawidłowe cykle snu itp. mogą nasilać naszą skłonność do paraliżu analitycznego. Ze wszystkich czynników, które wymieniliśmy do tej pory, ten jest zdecydowanie najłatwiejszy do kontrolowania. Jednak kolejne źródło niepokoju nie poddaje się tak łatwo ludzkiej woli.

Czy jest to Twoje środowisko?

Dzięki genom możesz mieć wyjątkowo jasną skórę, która bardziej niż u innych ludzi ulega poparzeniom słonecznym, ale to, czy rzeczywiście się poparzysz, nie zależy od Twoich genów — tylko od słońca! Tak samo geny predysponują nas w taki czy inny sposób, ale największą rolę w powstawaniu i podtrzymywaniu lęku odgrywa samo życie. Innymi słowy, predyspozycje genetyczne + stresujące wydarzenia poprzedzające = paraliż analityczny.

Klasyczny pogląd głosił, że przyczyna zaburzeń psychicznych znajduje się wyłącznie w osobie, która na nie cierpi — na przykład odpowiada za nie „brak równowagi chemicznej” w mózgu. Obecnie wiemy jednak, że lęk i związane z nim zaburzenia psychiczne mogą wynikać z życia w bardzo stresującym świecie.

Stres nie jest czymś złym. „Eustres”, czyli dobry stres, to taki zwykły codzienny stres, który nas inspiruje, trzyma w napięciu i stawia przed nami wyzwania, byśmy byli lepsi. Kiedy jednak stres jest zbyt silny, wywołuje odwrotny skutek — wyczerpuje nasze zasoby psychiczne i sprawia, że czujemy się niezdolni do poradzenia sobie z nim. Z drugiej strony może nas też stresować zupełny brak stymulacji. Ta forma stresu, znana pod nazwą hipostres, pojawia się wtedy, gdy środowisko nie stawia przed nami wystarczających wyzwań. Dowodzi to, że aby się rozwijać, nie potrzebujemy środowiska wolnego od stresu, lecz takiego, które jest optymalnie dostosowane do naszych potrzeb.

Stres i lęk to nie to samo. Psycholog dr Sarah Edelman wyjaśnia, że stres to coś, co znajduje się w środowisku, zewnętrzną presją na nas, natomiast lęk to nasze wewnętrzne doświadczenie tej presji. Każdy z nas inaczej reaguje na to samo stresujące wydarzenie, ponieważ wszyscy mamy różne zasoby wewnętrzne i progi, a nasza reakcja może obejmować inne emocje (takie jak złość czy depresja) oraz objawy fizyczne (takie jak bezsenność, problemy z trawieniem czy brak koncentracji).

Życie jest stresujące. Doświadczenie presji, wyzwań czy dyskomfortu jest normalną częścią naszego codziennego

świata. Jeśli jednak są one **uporczywe** i przerastają nasze możliwości radzenia sobie i rozwoju, możemy znaleźć się w stanie wyczerpania, depresji lub zaburzeń lękowych. Reakcja organizmu w formie walki lub ucieczki wyewoluowała, aby zapewnić nam bezpieczeństwo — jednak nigdy nie mieliśmy pozostawać w stanie podwyższonego pobudzenia przez nieokreślony czas. Jeśli na osobę, która ma już biologiczne lub psychologiczne predyspozycje do paraliżu analitycznego, nakłada się przewlekły stres, to jest to recepta na wypalenie i przytłoczenie.

Presja w pracy, wymagające dzieci, wyczerpujący emocjonalnie związek, niekończący się stres związany z 24-godzinnym obiegiem wiadomości, polityka, zmiany klimatyczne, fakt, że sąsiad z góry ciągle hałasuje, brak snu, zbyt dużo śmieciowego jedzenia, traumatyczne wydarzenie, które przytrafiło Ci się w zeszłym roku, niski stan konta bankowego... Nic dziwnego, że wielu z nas jest całkowicie przytłoczonych.

Badacz Kenneth Kendler i jego zespół odkryli, że zarówno duża depresja, jak i uogólnione zaburzenie lękowe były silnie związane z traumatycznymi wydarzeniami życiowymi w poprzednim miesiącu, takimi jak żałoba, rozwód, wypadki, przestępstwa, a nawet doświadczenia związane z ubóstwem czy rasizmem. W kilku innych badaniach (przeprowadzonych już w latach 80. ubiegłego wieku, jak Browne i Finkelhor, 1986) stwierdzono, że jednym z największych czynników predykcyjnych zaburzeń psychicznych w wieku dorosłym jest doświadczenie traumy, nadużycia lub zaniedbania w dzieciństwie. W 2000 roku

Christine Heim i współpracownicy zasugerowali, że wykorzystywanie seksualne w dzieciństwie skutkuje „uwrażliwieniem” kobiet na stres w dorosłym życiu, co oznacza, że ich fizjologiczna reakcja na stres jest w rzeczywistości zwiększona w porównaniu z innymi ludźmi.

Kiedy myślimy o czynnikach środowiskowych, zazwyczaj koncentrujemy się na głównych wydarzeniach lub elementach naszych doświadczeń, które przyczyniają się do paraliżu analitycznego. Wiele z nich wymieniono powyżej, ale jest jeszcze jeden aspekt, w którym czynniki środowiskowe wywierają na nas wpływ. Są to bezpośrednie środowiska, w których spędzamy znaczną część czasu — nasze domy, biura (miejsca pracy). To, jak te przestrzenie są zaprojektowane i urządzone, może mieć ogromny wpływ na to, jak bardzo czujemy się zaniepokojeni.

Jeśli kiedykolwiek słyszałeś, że masz „posprzątać swój pokój”, jako poradę na zmniejszenie odczuwanego stresu, to właśnie z tego powodu. Bałagan, czy to w domu, czy w pracy, jest na ogół istotną przyczyną niepokoju, ponieważ podświadomie działa jak odbicie nas samych. Takie kwestie jak jakość oświetlenia, zapachy i hałasy, na które jesteś narażony, kolory ścian oraz ludzie przebywający w tych pomieszczeniach mogą wywoływać lub obniżać poziom lęku i stresu, w zależności od tego, jak się nimi zarządza. Możesz być zaskoczony, jak duży wpływ na poziom niepokoju ma dobre oświetlenie, przyjemne aromaty i ściany w uspokajających kolorach.

Tak więc nie tylko komponent genetyczny jest odpowiedzialny — wydarzenia życiowe i stresory środowiskowe

mogą sprawić, że będziemy bardziej podatni na doświadczanie lęku. Wracając do naszego wcześniejszego przykładu: nawet jeśli ktoś ma geny odpowiedzialne za ciemną, odporną na słońce skórę, to jeśli będzie stale wystawiany na ostre słońce, to i tak w końcu ulegnie poparzeniu słonecznemu.

Aby posunąć naszą metaforę jeszcze dalej, wyobraźmy sobie osobę o bladej i skłonnej do poparzeń skórze. Może ona być obciążona „genami oparzeń słonecznych”, ale może też świadomie decydować o swoim zachowaniu (np. smarować się kremem z filtrem SPF 50). W ten sposób może świadomie zdecydować się na łagodzenie wpływu środowiska i przejąć kontrolę nad swoim życiem. To prowadzi nas do kolejnego, trzeciego aspektu rozwoju stresu: naszych zachowań i postaw.

Sekretny składnik stanowią tutaj nasze modele mentalne.

Debata na temat stosunku natury do wychowania została rozstrzygnięta: nie chodzi o jedno i drugie, ale o oba — a konkretnie o oba czynniki razem wzięte. To, czy doświadczamy lęku, zależy od *relacji* między:

- naszymi unikalnymi cechami genetycznymi oraz biologicznymi, a także podatnością na choroby i
- wydarzeniami, naciskami oraz warunkami, jakie występują w środowisku zewnętrznym.

Różnimy się jednak tym, na ile jesteśmy gotowi zbadać tę relację, zrozumieć ją i świadomie przejąć nad nią kontrolę.

O tym, czy doświadczamy lęku, czy nie, decyduje nasz unikalny styl poznawczy, nasze ramy myślowe i zachowania, które one w nas wywołują. Przykładowo biorąc do ręki tę książkę, starasz się wyrzeć taki wpływ na swoje życie, jaki nie jest ściśle związany z naturą czy wychowaniem.

Na styku natury i wychowania znajduje się historia, którą opowiadamy o naszym życiu, sposób, w jaki nadajemy sens rzeczom, nasz wewnętrzny dialog i poczucie własnej tożsamości. Stare powiedzenie mówi: „Nie ciężar jest ważny, ale to, jak go niesiesz”. To, czy dane wydarzenie jest dla nas stresujące i przytłaczające, zależy od tego, jak je interpretujemy i rozumiemy, a także jak aktywnie się w nie angażujemy, to znaczy jakich wyborów dokonujemy.

Dwie osoby mogą mieć skrajnie różne oceny tego samego scenariusza — to ocena jest przyczyną ich doświadczeń, a nie sam scenariusz. Niektóre oceny życia prowadzą po prostu do bardziej stresujących wyników. Jeśli na przykład jesteś osobą, która ma zewnętrzne umiejscowienie kontroli (tzn. nie postrzegasz swojego życia jako naprawdę kontrolowanego przez siebie, ale jako zależne od szczęścia, przypadkowości lub innych ludzi), możesz postrzegać pewną nową sytuację jako zagrożenie, a nie jako ekscytujące wyzwanie. A kiedy już wzmówisz sobie, że to prawdziwe zagrożenie, wtedy będziesz się tak zachowywać — zaczniesz się denerwować.

Rozważ poniższe: koty syjamskie posiadają geny, które nadają sierści charakterystyczne ubarwienie. Geny nie są

jednak ustalone na stałe, lecz wyrażają się warunkowo w zależności od środowiska, ponieważ są wrażliwe na temperaturę. Są one „włączone” w zimniejszych częściach ciała (brązowa końcówka ogona, nos, uszy i stopy), a wyłączone w cieplejszych. Jeśli wychowujesz kociaka syjamskiego w bardzo chłodnym klimacie, będzie on ciemnobrązowy. W chłodniejszym klimacie będzie jaśniejszy. W ten sposób dwa koty o tej samej genetyce mogą mieć różny fenotyp, czyli fizjologiczną ekspresję tych genów.

Jeśli hodowca kotów syjamskich zdecydował się przenieść swoje koty do cieplejszego klimatu, ponieważ chciał uzyskać jaśniejsze umaszczenie, można powiedzieć, że uzyskany kolor nie jest ani wynikiem działania genów, ani środowiska. W rzeczywistości kolor nie jest nawet wynikiem interakcji między nimi, lecz trzeciej zmiennej: świadomości hodowcy na temat tego, jak kształtuje się kolorystyka u kotów syjamskich, oraz jego świadomego i celowego działania, aby uzyskać pożądany rezultat.

Twoje postrzeganie, perspektywa, poczucie własnej wartości, światopogląd i modele poznawcze wpływają na interpretację neutralnych wydarzeń. Reagujemy nie na stres, ale na to, jak go postrzegamy. Spostrzeżenia te są następnie urzeczywistniane w świecie poprzez działanie, które może ostatecznie wzmocnić te postawy i światopoglądy.

W kolejnych rozdziałach nie znajdziesz porad, jak zmienić swoją genetykę (jest to bowiem niemożliwe) ani jak pozbyć się stresu w środowisku (co jest odrobinę bardziej możliwe, ale tylko nieznacznie). Skupimy się raczej na tych

wszystkich rzeczach, które możesz zrobić już teraz, aby zmienić swoje nastawienie i lepiej radzić sobie z lękiem i paraliżem analitycznym.

Osoby cierpiące na paraliż analityczny często mają genetyczne i środowiskowe „powody”, dla których za dużo myślą, ale w końcu to ich unikalna ocena łączy wszystko w szczególnie stresujący sposób. Jakie są Twoje przekonania na temat Twoich wrodzonych mocnych stron i umiejętności w zakresie odporności na stres? Jak postrzegasz świat i wyzwania, które przed Tobą stoją, a także jak duży masz wpływ na to, jak to wszystko się potoczy? Jakie są Twoje codzienne nawyki? Czy Twoje poczucie własnej wartości jest w normie? Co z Twoimi granicami? To są wszystkie rzeczy, które *możemy* zmienić.

W dalszej części książki przyjrzymy się praktycznym, konkretnym przykładom, jak wprowadzić takie rozwiązania jak terapia poznawczo-behawioralna do naszego życia. Dzięki zastosowaniu odpowiednich technik możemy zmienić perspektywę i zachowanie, powstrzymując się od paraliżu analitycznego i wykorzystując nasz mózg do dobrych celów. Przyjrzymy się sposobom na wzmacnianie poczucia kontroli i mocy sprawczej, wywoływanie nadziei i ekscytacji zamiast strachu, na przejmowanie kontroli nad stresem i kierowanie swoim życiem zamiast odczuwania, że to ono kieruje Tobą.

Zanim zaczniemy stosować odpowiednie techniki, zastanówmy się, co nam grozi, jeśli *nie* będziemy działać w ten sposób i nie weźmiemy naszego dobrego samopoczucia we własne ręce.

Konsekwencje paraliżu analitycznego

Czy pamiętasz Jamesa z poprzedniej części tego rozdziału? Zajrzeliśmy do jego mózgu tylko na godzinę lub dwie, ale wyobraź sobie, że jesteś Jamesem 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, z mózgiem, który zdaje się nigdy nie wyłączać. Być może już wiesz, jakie to uczucie. Jednak większość ludzi nie uważa, że zamartwianie się i paraliż analityczny są z natury szkodliwe. To w końcu „tylko” myśli, prawda?

Nieprawda — *lęk jest zjawiskiem fizjologicznym, psychicznym, psychologicznym, społecznym, a nawet duchowym*. Nie ma takiego aspektu życia, na który paraliż analityczny nie miałby wpływu. W sytuacji zagrożenia pobudzona zostaje oś HPA (podwzgórze, przysadka mózgowa, nadnercza). Mózg uruchamia w organizmie kaskadę neuroprzebiegów i hormonów, które następnie wywołują skutki fizyczne — jest to klasyczna reakcja „walcz lub uciekaj”, mająca na celu przygotowanie organizmu do przetrwania postrzeganego zagrożenia.

Karin et al. (2020) opublikowali pracę, w której opisali, w jaki sposób układ HPA, gdy jest rozregulowany, może stanowić podstawę kilku pokrewnych schorzeń psychiatrycznych. Nie wspominając już o bezpośrednich skutkach fizjologicznych długotrwałego stresu. Z systemowego punktu widzenia stres jest zjawiskiem złożonym, które obejmuje wszystko — od zdrowia i funkcjonowania naszych gruczołów dokrewnych oraz narządów, przez nasze zachowania adaptacyjne, subiektywne odczucia

związane z samopoczuciem, aż po szeroko pojęty świat, którego jesteśmy częścią.

Tak więc nie wszystko jest „w Twojej głowie” — wszystko jest w Twoim ciele, w Twoim zachowaniu i w Twoim świecie!

Skutki fizyczne, zarówno długo-, jak i krótkoterminowe, obejmują:

Przyspieszone bicie serca, ból głowy, mdłości, napięcie mięśni, zmęczenie, suchość w ustach, zawroty głowy, przyspieszenie oddechu, ból mięśni, drżenie i drgawki, pocenie się, zaburzenia trawienia, osłabienie układu odpornościowego i problemy z pamięcią. Twój organizm został zaprojektowany tak, by wytrzymać krótkie chwile ostrego stresu, ale chroniczny stres (stres, który trwa nieprzerwanie) może zacząć powodować przewlekłe choroby, takie jak choroby układu krążenia, bezsenność, zaburzenia hormonalne itd. Jeśli zwykłe fizyczne doświadczenie stresu przedłuża się, jego skutki fizyczne mogą mieć wpływ na resztę życia...

Skutki psychiczne i umysłowe obejmują:

Wyczerpanie i zmęczenie, uczucie napięcia, nerwowość, drażliwość, niezdolność do koncentracji, brak motywacji, zmiany libido i apetytu, koszmary senne, depresja, poczucie braku kontroli, apatia itd. Stres może utrwalać negatywne wzorce myślenia i szkodliwe dialogi z samym sobą, obniżać pewność siebie i zabijać motywację.

Co jeszcze bardziej niepokojące, paraliż analityczny może całkowicie wypaczać postrzeganie wydarzeń w czasie, kształtując osobowość w sposób, który oznacza większą niechęć do ryzyka, większą koncentrację na negatywnych aspektach i mniejszą odporność. Kiedy masz radio ustawione stale na stację „Stres FM”, nie jesteś w rzeczywistości świadomy i dostępny w chwili obecnej, aby doświadczać życia takim, jakie ono jest. Z powodu nieustannego koncentrowania się na tym, co może pójść źle lub co już poszło źle, tracisz niezliczone potencjalne uczucia radości, wdzięczności, więzi i kreatywności.

Oznacza to, że masz mniejsze szanse na znajdowanie kreatywnych rozwiązań problemów, dostrzeganie nowych możliwości i wykorzystywanie ich, a także na docenianie wszystkich rzeczy, które układają się po Twojej myśli. Jeśli nieustannie żyjesz w stanie lęku i zmartwienia, każde nowe spotkanie będzie interpretowane przez ten filtr — nie jako to, czym naprawdę jest, ale jako Twoje obawy, czym może być.

Szersze skutki społeczne i środowiskowe obejmują:

Negatywny wpływ na relację z bliskimi osobami, słabe wyniki w pracy, niecierpliwość i drażliwość wobec innych, wycofywanie się z życia społecznego oraz angażowanie się w uzależniające lub szkodliwe zachowania. Osoba, która jest stale zestresowana i niespokojna, zaczyna tracić sens i radość życia, przestaje planować, nie potrafi być miłosierna ani współczująca wobec innych, traci chęć do życia. Prawda jest bowiem taka, że niewiele miejsca i czasu pozostaje na spontaniczność, poczucie humoru czy lekkość

ducha, gdy czyjś umysł jest zbyt zajęty analizowaniem katastroficznych scenariuszy.

Jak można sobie wyobrazić, aspekty fizyczne, psychiczne i środowiskowe współdziałają ze sobą, tworząc jedno, zunifikowane uczucie paraliżu analitycznego i lęku. Na przykład, jeśli nieustannie zbyt dużo myślisz, Twoje ciało zostaje zalane kortyzolem i innymi hormonami stresu. Może to powodować nerwowość, a nawet jeszcze większy paraliż analityczny, co zwiększa stres i zmienia sposób myślenia o sobie i swoim życiu. Możesz wtedy dokonywać złych wyborów (siedzieć po nocach, źle się odżywiać, zamykać się na inne osoby), które wzmacniają cykl stresu, w którym się znajdujesz. Możesz osiągać gorsze wyniki w pracy, zwlekać i nieuchronnie dawać sobie więcej powodów do zmartwień i tak dalej...

Stres i presja środowiskowa są neutralne — nie stanowią problemu, dopóki nie przepuścimy ich przez nasze modele mentalne i nie zdecydujemy, że nim są. Kiedy ruminujemy i odczuwamy paraliż analityczny, możemy zmienić zwykły życiowy stres w coś przytłaczającego i negatywnego. Kiedy za dużo myślimy, wpadamy w spiralę niepokoju, utrwalając zły nawyk, który ma niszczący wpływ na wszystkie sfery naszego życia: umysł, ciało i duszę.

Jeśli paraliż analityczny był dla Ciebie nawykiem przez całe dotychczasowe życie, być może doszedłeś do wniosku, że jest to w zasadzie część Twojej osobowości. Ale nie łam się — zmiana jest możliwa, a wszystko zaczyna się od uświadomienia sobie roli, jaką w Twoim życiu odgrywa

paraliż analityczny. Osoby cierpiące na paraliż analityczny mają przewagę nad innymi: są zazwyczaj inteligentne, świadome i potrafią podejmować korzystne dla siebie działania — jeśli tylko będą w stanie przyznać, że paraliż analityczny nie przynosi im żadnej korzyści.

Każdy z nas ma inne predyspozycje i stopień odporności. Wszyscy jesteśmy w różnym stopniu narażeni na stres w środowisku. Największą kontrolę mamy jednak nad tym, jak oceniamy nasze doświadczenia i jak idziemy naprzód. Paraliż analityczny nie jest stanem naturalnym i nie jest konieczny. Jest to destrukcyjne zachowanie, które — jeśli tylko zechcemy — możemy aktywnie powstrzymać. Stres jest życiowym faktem, ale paraliż analityczny to coś opcjonalnego! Ćwicząc, każdy może przestawić swój mózg na pracę po swojej stronie, postrzegać rzeczy w inny sposób i nie poddawać się korozji ciągłego niepokoju i stresu.

Wnioski

- Czym dokładnie jest paraliż analityczny? Z paraliżem analitycznym mamy do czynienia wtedy, gdy nadmiernie analizujemy, oceniamy, rozmyślamy i martwimy się o pewne sprawy do tego stopnia, że zaczyna to wpływać na nasze zdrowie psychiczne, ponieważ po prostu nie możemy przestać tego robić.
- Istnieją dwa główne źródła lęku, które prowadzą do paraliżu analitycznego. Pierwszym z nich jesteśmy my sami. Niestety, niektórzy z nas mają genetyczne predyspozycje do odczuwania większego niepokoju

niż inni. Jednak genetyka może nie być jedynym czynnikiem. Możemy wyrobić w sobie nawyk paraliżu analitycznego, ponieważ daje nam to poczucie, że w jakiś sposób rozwiązujemy problem, nad którym się zastanawiamy. Ponieważ nasze analizy jednak nigdy się nie kończą, tak się nie dzieje, ale i tak mamy wrażenie, że robimy jakieś postępy. W ten sposób powstaje błędne koło, z którego trudno się wydostać.

- Inną przyczyną lęku jest nasze środowisko. Wiąże się to z dwoma aspektami. Po pierwsze, musimy wziąć pod uwagę nasze najbliższe otoczenie, w którym spędzamy najwięcej czasu, takie jak dom czy biuro. Sposób, w jaki te przestrzenie zostały zaprojektowane, może mieć ogromny wpływ na poziom naszego niepokoju. Jeśli są one zagracone, słabo oświetlone i głośne, będą nas bardziej niepokoić. Drugim aspektem jest szersze doświadczenie, które zdobywamy w naszym otoczeniu społeczno-kulturowym poprzez interakcje ze światem. Doświadczenie rasizmu lub seksizmu może być dla nas stresujące i powodować podwyższony poziom lęku.
- Paraliż analityczny ma wiele negatywnych konsekwencji. Obejmują one szkody na zdrowiu fizycznym, psychicznym, a nawet szkody społeczne, które

mogą stać się długoterminowymi problemami. Niektóre przykłady to przyspieszone bicie serca, zawroty głowy, uczucie zmęczenia, drażliwość, nerwowość, bóle głowy, napięcie mięśni itp.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

SKUP SIĘ NA TYM, CO WAŻNE: TU I TERAZ!

Poważne życiowe decyzje należy poprzedzić starannym przemyśleniem sytuacji. Wiele osób jednak nadmiernie długo analizuje nic nieznaczące sprawy, takie jak wybór stroju na spacer czy przygotowanie obiadu. Zamiast podjąć szybką decyzję, taki człowiek rozpamiętuje przeszłość, układa realne i nierealne scenariusze na przyszłość i podważa już podjęte decyzje. W efekcie odczuwa irracjonalny, przytłaczający lęk i zaczyna mieć problemy z prawidłowym codziennym funkcjonowaniem, gdyż jego rozbiegane myśli nie chcą się zatrzymać.

Ta książka jest przystępnym i praktycznym poradnikiem, dzięki któremu zrozumiesz, jak powstaje paraliż analityczny i do czego może doprowadzić. Przekonasz się również, że możesz samodzielnie sobie z nim poradzić. Znajdziesz tutaj ponad dwadzieścia skutecznych i szczegółowo opisanych technik, które pomogą Ci rozpoznać, co w Twoim przypadku stanowi wyzwalacz negatywnych myśli. Dowiesz się także, jak stopniowo zmieniać swoje nawyki umysłowe, ale przede wszystkim nauczysz się metod szybkiego oczyszczania umysłu, przewycięzania ataków stresu, wreszcie relaksacji i skupiania się na działaniu. Kiedy wyswobodzisz swój umysł z niekończącej się pętli myśli, a skupisz się na tym, co ważne tu i teraz, poczujesz się o wiele lepiej. W ten sposób odzyskasz sprawczość, zaczniesz żyć pełniej i uwolnisz swój ukryty potencjał!

NICK TRENTON

DORASTAŁ NA WSI W STANIE ILLINOIS W TOWARZYSTWIE SWOJEGO NAJLEPSZEGO PRZYJACIELA, JAMNIKA LEONARDA. JEST EKSPERTEM W DZIEDZINIE PSYCHOLOGII, JEGO PORADNIKI DOTYCZĄCE AUTOTERAPII I TECHNIK ANTYSTRESOWYCH ZDOBYŁY DUŻĄ POPULARNOŚĆ. JEST ZNAKOMITYM NARCIARZEM. MIESZKA W CHICAGO.

OSOBOWOŚĆ **ODNOWA**
Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-9366-0



cena: 44,90 zł