

dr Daniel G. Amen

# POZNAJ TYP SWOJEGO MÓZGU I ZOPTYMALIZUJ GO DZIĘKI **NEURONAUCY**

Proste praktyki, które poprawią zdrowie,  
przywrócą spokój i wyciszą natrętne myśli



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Dr Daniel Amen jest nie tylko wspaniałym przyjacielem, ale także jednym z najzyczliwszych ludzi, jakich znam. Ta życzliwość ujawnia się w jego niezmiernym dążeniu do znalezienia odpowiedzi, które pomogą ludziom kontrolować ich zdrowie psychiczne. Jego najnowsza książka jest tego świadectwem, a w połączeniu z obszernymi badaniami, w których przeanalizował ponad 200 tysięcy skanów mózgow ludzi z ponad 155 krajów, z pewnością zaferuje nową wiedzę wszystkim, którzy ją przeczytają!

**DR CAROLINE LEAF**, neurobiolożka kliniczna,  
badaczka zdrowia psychicznego i autorka *Uwolnij się od lęku i stresu*

Dr Amen w elokwentny sposób ujawnia proste, a zarazem głębokie przekonanie, że szczęście można kultywować. Od dawna posiadamy narzędzia, dzięki którym możemy osiągnąć ważne cele, takie jak utrata wagi lub nabranie siły. Jednak nauka leżąca u podstaw tego, w jaki sposób możemy wywołać w mózgu zmiany, by stworzyć i pogłębić szczęście, pozostawała do tej pory niejasna. *Poznaj typ swojego mózgu i zoptymalizuj go dzięki neuronauce* to przewodnik, który pomoże ci sprawić, że w twoim życiu objawi się szczęście. Dlaczego by nie spróbować?

**DR MED. DAVID PERLMUTTER**, autor bestsellerów  
*Księga zdrowia mózgu i Aktywuj pełną moc mózgu*

To książka, na którą wszyscy czekaliśmy w tych trudnych czasach. I dostarcza dokładnie tego, co obiecuję! Zastosowanie w codziennej praktyce związanych z mózgiem sekretów dr. Amena da ci duży zastrzyk dobrego nastroju.

**JENNIE GARTH**, nagradzana aktorka

Znam doktora Amena i współpracuję z nim od trzydziestu lat. Skarby, które odkrył w tym czasie dzięki wykonaniu ponad 200 tysięcy skanów mózgu, dały początek siedmiu neuronaukowym zasadom, dzięki którym już dziś poczujesz się szczęśliwszy i powitasz jutrzejszy dzień z większą radością! Kup tę książkę sobie, członkom swojej rodziny i przyjaciołom (...) pomóż innym odnaleźć szczęście i radość!

**EARL R. HENSLIN**, doktor psychologii, ekspert w dziedzinie stresu pourazowego; posiadacz dyplomu American Academy of Experts in Traumatic Stress; coach neuronauki funkcjonalnej i integracyjnej

Siedmiu sekretów szczęścia, które dr Amen ujawnia w tej książce, powinno się nauczać w szkołach na całym świecie. Jeśli chcesz mieć w życiu więcej radości, pozytywności i zadowolenia, niech staną się one częścią twojej „podstawy programowej”.

**LEWIS HOWES**, autor bestsellerów „New York Timesa” i gospodarz podcastu „The School of Greatness”

Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego uniwersalne rady na temat szczęścia nie pomagają każdemu? W tej motywującej, pełnej nadziei książce dr Amen przedstawia rewolucyjną koncepcję, zgodnie z którą szczęście zależy od posiadanego typu mózgu. Wyobraź to sobie – przepis na szczęście dostosowany do *twojego* mózgu!

**JIM KWIK**, coach mózgu, autor bestsellera „New York Timesa” *Mózg bez ograniczeń*

Jestem wielką fanką książek, które pomagają ludziom zrozumieć, co dzieje się w ich głowach, a następnie przedstawiają praktyczne kroki, które pozwolą wprowadzić pożądane zmiany w życiu. *Poznaj typ swojego mózgu i zoptymalizuj go dzięki neuronauce* jest właśnie taką książką. Rozumiejąc swój typ mózgu – a także typy mózgów osób wokół ciebie – możesz wcisnąć swój włącznik szczęścia, doświadczyć większej radości i połączyć się z bliskimi (oraz światem) na znacznie głębszym poziomie. Odkryjesz, że masz moc, by to zrobić – i że potrzeba do tego zaledwie kilku minut dziennie.

**CHALENE JOHNSON**, autorka bestsellerów „New York Timesa”, ekspertka w dziedzinie zdrowia i stylu życia

Dr Daniel Amen znów to zrobił – napisał kolejną niesamowitą książkę pełną informacji popartych dowodami naukowymi, z których słynie. Gdyby lekarze przepisywali tyle recept na szczęście, co na leki do walki z fizycznymi lub psychicznymi problemami, to ta książka byłaby receptą numer jeden! Jeśli jesteś przygnębiony, niespokojny lub zestresowany, przeczytaj ją!

**DR UMA NAIDOO**, psychiatra żywieniowa Harvarda, kucharka, specjalistka ds. żywienia i autorka książki *Dieta dla zdrowia psychicznego*

**POZNAJ TYP  
SWOJEGO MÓZGU  
I ZOPTYMALIZUJ GO  
DZIĘKI **NEURONAUCY****

dr Daniel G. Amen

# POZNAJ TYP SWOJEGO MÓZGU I ZOPTYMALIZUJ GO DZIĘKI **NEURONAUCY**

Proste praktyki, które poprawią zdrowie,  
przywrócą spokój i wyciszą natrętne myśli



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-463-9

Tytuł oryginału: *You, Happier: The 7 Neuroscience Secrets of Feeling Good Based on Your Brain Type*

Copyright © 2022 by Daniel G. Amen, MD. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Zdjęcia wewnątrz, w tym skany mózgu i ilustracje, zostały dostarczone przez Autora i wykorzystane za zgodą. Wszelkie prawa zastrzeżone.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

#### ZASTRZEŻENIE

Informacje zawarte w tej książce są rezultatem lat praktycznego doświadczenia i badań klinicznych autora. Mają charakter ogólny i nie zastępują diagnozy lub leczenia przeprowadzonych przez kompetentnego specjalistę medycznego. Jeśli uważasz, że potrzebujesz interwencji medycznej, skonsultuj się z lekarzem tak szybko, jak tylko możliwe. Studia przypadków opisane w tej książce są prawdziwe. Imiona i okoliczności wielu pacjentów zostały zmienione, by uchronić ich anonimowość.



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.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

Wstęp . . . . . 11

1. **Siedem sekretów szczęścia, o których nikt nie mówi** . . . . . 13

## **CZĘŚĆ 1. NEURONAUKA TYPÓW MÓZGU I SZCZĘŚCIA**

2. **Odnaleźć szczęście w mózgu** . . . . . 47

3. **Typy mózgu – wprowadzenie** . . . . . 67

4. **Mózg zrównoważony:** Szczęśliwe systemy mózgu  
i zrównoważone substancje neurochemiczne . . . . . 77

5. **Mózg spontaniczny:** Kora przedczołowa i dopamina . . . . . 87

6. **Mózg uporczywy:** Drażek zmiany biegów  
w mózgu i serotonina . . . . . 109

7. **Mózg wrażliwy:** Układ limbiczny, oksytocyna  
i endorfiny . . . . . 125

8. **Mózg ostrożny:** Ośrodki lęku i GABA . . . . . 149

## **CZĘŚĆ 2. BIOLOGIA SZCZĘŚCIA**

9. **Bądź szczęśliwszy dzięki programowi BRIGHT MINDS:**  
Jedenaście podstawowych strategii optymalizacji mózgu,  
dzięki którym zyskasz pozytywne nastawienie . . . . . 183

10. **Szczęśliwe nutraceutyki:** Naturalne sposoby,  
dzięki którym poczujesz się dobrze . . . . . 213

11. **Twoja szczęśliwsza dieta:** Szczęśliwa żywność  
kontra smutna żywność . . . . . 235



### **CZĘŚĆ 3. PSYCHOLOGIA SZCZĘŚCIA**

12. **Zakotwiczenie szczęścia w układzie nerwowym:**  
Praktyki, dzięki którym wyszkolisz swój mózg,  
by stał się szczęśliwy ..... 281
13. **Trening pozytywnej postawy:** Skieruj umysł na to,  
co dobre ..... 305

### **CZĘŚĆ 4. SPOŁECZNE WIĘZI SZCZĘŚCIA**

14. **Szczęśliwe więzi:** Neuronauka szczęścia  
płynącego z relacji ..... 347
15. **Szczęście dookoła świata:** Czego różne kultury  
mogą nauczyć nas na temat szczęścia? ..... 371

### **CZĘŚĆ 5. DUCHOWOŚĆ SZCZĘŚCIA**

16. **Przejrzystość:** Podstawowe wartości,  
zamiary i cele w czterech kręgach ..... 399

Zakończenie. Codzienna podróż szczęścia .....	419
Podziękowania .....	430
O dr. med. Danielu G. Amenie .....	431
Zasoby .....	435
Bibliografia .....	438

# Wstęp

Piszę tę książkę w czasie, gdy świat pogrążony jest w chaosie, a Amerykanie są najbardziej nieszczęśliwi od 50 lat<sup>1</sup>. Istnieje ku temu wiele powodów: do lipca 2021 roku ponad 30 milionów ludzi w Stanach Zjednoczonych zaraziło się wirusem wywołującym COVID-19, a ponad 600 tysięcy Amerykanów zmarło w wyniku globalnej pandemii, która wniosła izolację społeczną, rozpacz i strach do niemal każdego domu na terenie całego kraju. Dodajmy do tego jej kolejne skutki – wysoką stopę bezrobocia, zrujnowaną gospodarkę i podział polityczny – a zrozumiesz, dlaczego zostaliśmy rzućeni na emocjonalne kolana. Jako naród staliśmy się tak zestresowani i nieszczęśliwi, że pociągnęło to za sobą drastyczny skok liczby nowych recept na antydepresanty, leki przeciwłękowe i nasenne<sup>2</sup>. Na początku 2020 roku wskaźniki występowania depresji, czyli przeciwieństwa szczęścia, potroiły się – przechodząc z już rekordowo wysokich 8,5% do przerażających 27,8%, które odnotowano zaledwie kilka miesięcy później<sup>3</sup>. Choć statystki mogą wydawać się ponure, to załóżmy, że świat wokół ciebie się rozpada.

Widziałem, jak to się dzieje. W 2021 roku wiedziałem, że ludzie cierpią emocjonalnie w wyniku pandemii, więc zainicjowałem internetowe wyzwanie 30 Dni Szczęścia, którym zainteresowały się zdumiewające 32 tysiące uczestników. (Możesz wziąć w nim udział – w tym celu odwiedź stronę [30DayHappinessChallenge.com](https://30DayHappinessChallenge.com)). By podnieść poziom szczęścia i pozytywności, każdego dnia trwania wyzwania udostępniałem poparte badaniami naukowymi podpowiedzi i strategie (niektóre z nich znajdziesz w tej książce). Chciałem sprawdzić, w jakim stopniu może poprawić się stan uczestników

w trakcie wyzwania, dlatego poprosiłem, by wypełnili powszechnie szanowany Oksfordzki Kwestionariusz Szczęścia, który pozwala uzyskać wynik w skali od 1 do 6<sup>4</sup>. (Więcej informacji na temat kwestionariusza, który możesz wypełnić jako element mojego wyzwania 30 Dni Szczęścia, znajdziesz na stronie 60). Uczestnicy podchodzili do testu dwukrotnie – na początku programu oraz po jego zakończeniu. Średni poziom szczęścia w pierwszym dniu wyzwania wynosił 3,58, co oznacza bycie „nieszczęśliwie szczęśliwym”. U osób, które ukończyły całość, średni wynik w dniu trzydziestym wynosił 4,36 – a więc wzrósł o 22% – i oznaczał bycie „raczej szczęśliwym” lub „całkiem szczęśliwym”! Jeszcze bardziej imponuje fakt, że deklarowany przez uczestników poziom szczęścia wzrósł o 32%. A wszystko to dzięki poświęceniu 10-15 minut dziennie, co pokazuje, że można nie tylko wypracować szczęście, ale także, że można zrobić to szybko. Oto, co napisał jeden z uczestników wyzwania: „Trzydzieści dni temu byłem bardzo nieszczęśliwy, czułem się przygnębiony i pozbawiony nadziei! To wyzwanie dosłownie odmieniło moje życie – i sprawiło, że stało się ono nie tyle znośne, ile RADOSNE”.

Pragnę tego samego dla ciebie. Czytając kolejne strony, dowiesz się, jak to zrobić.

# SIEDEM SEKRETÓW SZCZĘŚCIA, O KTÓRYCH NIKT NIE MÓWI

---

*Sukces nie jest kluczem do szczęścia.*

*To szczęście jest kluczem do sukcesu.*

**ALBERT SCHWEITZER, CHIRURG, MISJONARZ,  
KTÓRY UDAŁ SIĘ DO AFRYKI, ZDOBYWCA NAGRODY NOBLA**

---

Wbrew temu, w co wierzy większość ludzi, szczęście nie jest zarezerwowane wyłącznie dla bogatych, sławnych lub pięknych wybrańców losu. Pomagałem wielu takim ludziom i są wśród nich jedne z najniezwyklejszych osób, jakie znam. Nie musisz wygrać loterii genetycznej, by zostać obdarzonym wesołym usposobieniem, i nie jesteś skazany na przygnębienie, jeśli życie nie układa się zgodnie z twoimi oczekiwaniami. Możesz nauczyć się konsekwentnie generować pozytywne uczucia – niezależnie do wieku, zarobków i sytuacji, w której się znajdujesz – wykorzystując w tym celu praktyczną neuronaukę i wiedzę na temat siedmiu sekretów szczęścia, o których nikt nie mówi.

Dlaczego warto skupić się na byciu szczęśliwym? Jako psychiatra pisałem o lęku, depresji, chorobie dwubiegunowej, zespole nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), starzeniu się, przemocy, otyłości, utracie pamięci, miłości, rodzicielstwie i innych ważnych tematach. Jednak u podstaw przyczyn, z powodu których większość osób odwiedza nas w Amen Clinics, leży jeden fakt:

są nieszczęśliwi. Pomaganie ludziom w codziennym stawaniu się coraz szczęśliwszymi to podstawa osiągnięcia – i utrzymania – dobrego zdrowia, zarówno umysłowego, jak i fizycznego. Szczegółowe badania wykazały, że szczęście jest powiązane z niższym tętnem, niższym ciśnieniem krwi i całościowo lepszym zdrowiem serca. Szczęśliwych ludzi rzadziej dopadają infekcje, mają niższe poziomy kortyzolu (hormonu stresu) i cierpią na mniej dolegliwości oraz doświadczają mniej bólu. Szczęśliwi ludzie zazwyczaj żyją dłużej, mają lepsze relacje z innymi i odnoszą większe sukcesy zawodowe. A poza tym – szczęście jest zaraźliwe, ponieważ szczęśliwi ludzie uszczęśliwiają również innych<sup>1</sup>.

Dennis Prager stworzył jeden z moich ulubionych materiałów, do którego obejrzenia zachęcam wszystkich pacjentów. W „Why Be Happy” Dennis sugeruje, że szczęście jest moralnym obowiązkiem. Jak mówi:

To, czy czujesz się szczęśliwy – a co najważniejsze, czy zachowujesz się jak osoba szczęśliwa – wynika z altruizmu, a nie samolubności. Chodzi o to, jak wpływamy na życia innych ludzi. (...) Zapytaj kogoś, kto został wychowany przez nieszczęśliwego rodzica o to, czy szczęście jest kwestią moralną, a zapewniam cię, że w odpowiedzi usłyszysz „tak”. Nie ma nic przyjemnego w byciu wychowywanym przez nieszczęśliwego rodzica, poślubieniu nieszczęśliwej osoby, byciu rodzicem nieszczęśliwego dziecka lub pracy z nieszczęśliwym człowiekiem<sup>2</sup>.

## **KŁAMSTWA NA TEMAT SZCZĘŚCIA**

Przed omówieniem tego, jak wykorzystać neuronaukę do stania się szczęśliwszym i wyjawieniem siedmiu sekretów, o których nikt nie mówi, warto rozpoznać kłamstwa na temat szczęścia. Chcąc odnieść korzyści majątkowe, specjaliści od marketingu od dziesięcioleci

piorą mózgi całym pokoleniom, wmawiając, że szczęście dają nam rzeczy, które w rzeczywistości szkodzą naszym mózgom, rujnują nasze umysły, wzmagają depresję i sprawiają, że jesteśmy nieszczęśliwi.

***Kłamstwo pierwsze: Im więcej czegoś (miłości, seksu, sławy, narkotyków itd.), tym więcej szczęścia.*** Niestety, jeśli nie zachowasz ostrożności, to im więcej przyjemności otrzymasz, tym więcej będziesz jej potrzebował w przyszłości, by móc dalej cieszyć się szczęściem. To zjawisko nazywa się adaptacją hedonistyczną. Twój mózg przystosowuje się do doświadczeń, które dają dużo przyjemności, więc za każdym razem będziesz potrzebował większej dawki, by uzyskać ten sam efekt, niczym z kokainą. Dążenie do coraz większego „haju” od przyjemności często prowadzi do depresji, ponieważ wyczerpuje ośrodki przyjemności w mózgu – o czym przeczytasz w dalszej części książki. Wielokrotnie widziałem to zjawisko u olimpijczyków, profesjonalnych sportowców, gwiazd filmowych i muzyków, którzy nigdy nie nauczyli się zarządzać swoimi umysłami.

***Kłamstwo drugie: Szczęście da ci nastawienie typu „Don't Worry, Be Happy”, promowane przez utwór Bobby'ego McFerrina o tym samym tytule, który zdobył Nagrodę Grammy w kategorii Piosenki roku.*** Prawdę mówiąc, przez takie nastawienie staniesz się nieszczęśliwy i doprowadzi cię ono do przedwczesnej śmierci. Zgodnie z jednym z najdłuższych opublikowanych badań nad długowiecznością, osoby, które stosują podejście typu „nie martw się, bądź szczęśliwy” umierają przedwcześnie w wyniku wypadków lub chorób, których można było uniknąć<sup>3</sup>. Żeby być szczęśliwym, potrzebujesz trochę niepokoju. Odpowiednia dawka lęku pomaga nam podejmować lepsze decyzje. To właśnie on powstrzymuje dzieci przed wybieganiem na ulicę i ryzykowaniem trwałych uszkodzeń ciała, a dorosłych chroni przed toksycznymi związkami, które kończą się złamanym sercem.

***Kłamstwo trzecie: Reklamodawcy i restauracje fastfoodowe wiedzą, co uczyni cię szczęśliwym.*** Weźmy na przykład McDonald's i ich Happy Meals (jak również posiłki dla dzieci w większości restauracji). Z pewnością nie uczynią dzieci szczęśliwymi. Powinno się je nazywać Unhappy Meals – to w końcu przetworzone produkty „jedzeniopodobne”, które cechuje niska jakość i niewielka zawartość składników odżywczych. Prowadzą do stanów zapalnych i zostały powiązane z depresją, ADHD, otyłością, nowotworami oraz spadkiem IQ<sup>4</sup>.

***Kłamstwo czwarte: Będziesz szczęśliwszy gdzieś indziej.*** Pogląd, jakoby szczęście czekało na ciebie w innym miejscu, jest błędny. Znakomitym przykładem jest tu Disneyland, który reklamuje się jako „najszcześniejsze miejsce na Ziemi”. Dorastałem w Południowej Kalifornii, a Disneyland otworzono tam w 1955 roku, gdy miałem zaledwie rok. Odwiedziłem go wiele razy. W zależności od tego, z kim się tam wybieram, takie doświadczenie może być przyjemne, ale także stresujące i wyczerpujące z powodu wielkich tłumów, długich kolejek, płaczących dzieci i drogich biletów. Mam nadzieję, że nie jest to najszcześniejsze miejsce na Ziemi, bo stres może doprowadzić do skurczenia się głównych ośrodków mózgu odpowiadających za nastrój i pamięć<sup>5</sup>.

***Kłamstwo piąte: Do szczęścia potrzebny jest ci smartfon, zegarek, tablet lub inny najnowszy gadżet.*** Technologia potrafi uzależnić; gadżety i aplikacje przyciągają uwagę i odciągają nas od ważniejszych rzeczy – rodziny, przyjaciół, sprawności fizycznej lub wiary. Wiele osób biegnie ze sobą przy jednym stole, ale zamiast rozmawiać, siedzą z nosami w telefonach. Współczesne badania wykazały, że wielu nastolatków spędza więcej czasu w mediach społecznościowych (średnio dziewięć godzin dziennie) niż śpi<sup>6</sup>. Dzieci w wieku 8-12 lat spędzają w Internecie po sześć godzin dziennie. Technologia zawładnęła rozwijającymi się umysłami, co może mieć poważne konsekwencje dla wielu osób.

***Kłamstwo szóste: Gry komputerowe dadzą ci szczęście.*** Wskaźniki występowania depresji i otyłości rosną u osób, które poświęcają coraz więcej czasu na gry wideo i technologię. Ian Bogost, słynny twórca gier wideo (*Cow Clicker* i *Cruel 2 B Kind*) oraz przewodniczący zakładu medioznawstwa i profesor interaktywnej techniki komputerowej na Georgia Institute of Technology, nazwał uzależniające technologie „papierosami XXI wieku”, ostrzegając przed ich równie uzależniającymi i potencjalnie niszczycielskimi skutkami ubocznymi<sup>7</sup>. Światowa Organizacja Zdrowia dodała uzależnienie od gier do ICD-11 (Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób) w 2018 roku<sup>8</sup>.

***Kłamstwo siódme: Ciągłe bycie „wtajemniczonym” dzięki śledzeniu ulubionych serwisów informacyjnych da ci szczęście.*** Serwisy informacyjne nieustannie i z rozmysłem wlewają do naszych mózgów toksyczne myśli, na każdym kroku pokazując nam przerażające sytuacje i katastrofy – a to wszystko w celu zwiększenia oglądalności i zysków. Oglądanie powtarzających się, przerażających obrazów aktywuje w mózgu (a konkretnie w ciele migdałowatym) obwody odpowiadające za lęk pierwotny, których celem jest zapewnienie nam przetrwania, ale które obecnie są przestarzałe.

W wiadomościach kładzie się również nacisk na szokujące i przerażające historie po to, by zatrzymać cię przy danym kanale lub stronie internetowej. O ile nie monitorujesz świadomie swojej „konsumpcji” niusów, te firmy skutecznie podniosą twój poziom hormonów stresu, które – jak już wiesz – prowadzą do skurczenia się głównych ośrodków mózgu odpowiadających za nastrój i pamięć. Mogą również powodować nadmierne gromadzenie się tłuszczu w okolicach talii.

Czy pierwsza czynność, którą wykonujesz po przebudzeniu się, to sięgnięcie po telefon lub tablet, by zerknąć na najnowsze wieści ze świata? Być może wcześniej o tym nie słyszałeś, ale zaledwie kilka minut chłonięcia negatywnych wiadomości o poranku może



obniżyć twój poziom szczęścia w ciągu dnia o 27%<sup>9</sup>. Teraz już to wiesz. W trakcie powstawania tej książki wystąpiłem w programie *Dr. Phil* i poddałem ocenie stan kobiety, która przeszła krótki epizod psychotyczny w okolicach amerykańskich wyborów prezydenckich w 2020 roku. Uważała, że jeden z kandydatów zrobił pranie mózgu jej córce i zamierzał ją dopaść. Nigdy nie interesowała się polityką, ale zaczęła oglądać wiadomości 24 godziny na dobę, co przyczyniło się do krótkotrwałego postradania przez nią zmysłów.

***Kłamstwo ósme: Alkohol da ci szczęście.*** Nie tak szybko. Amerykańskie Stowarzyszenie do Walki z Rakiem powiązało picie alkoholu z siedmioma rodzajami raka. Rak nie da ci szczęścia. Alkohol może sprawić, że szybko poczujesz się lepiej – ale może także uszkodzić twój mózg, obniżyć jakość podejmowanych decyzji i zaszkodzić twoim relacjom z innymi. Jeśli jesteś podatny na uzależnienia, alkohol może zawładnąć twoimi ośrodkami przyjemności i zrujnować ci życie.

***Kłamstwo dziewiąte: Marihuana da ci szczęście.*** Może krótkotrwanie, ale na dłuższą metę marihuana powoduje przedwczesne postarzenie mózgu i obniża przepływ krwi – a to nie wiąże się ze szczęśliwym mózgiem<sup>10</sup>. Co więcej, u nastolatków, którzy palą marihuanę, występuje o 450% wyższe ryzyko psychozy<sup>11</sup>, a także podwyższone ryzyko zachorowania na depresję oraz popełnienia samobójstwa we wczesnej dorosłości<sup>12</sup>.

***Kłamstwo dziesiąte: Słodkie przekąski i desery – cukier w każdej postaci – dadzą ci szczęście.*** Tak, słodczyce mogą zapewnić krótką chwilę rozkoszy, ale zdecydowanie nie służą długoterminowemu szczęściu. Cukier uzależnia, ma właściwości prozapalne i wiąże się z depresją, otyłością, cukrzycą i demencją. Przykład tego kłamstwa? Wystarczy popatrzeć na Coca-Colę, której slogan brzmi: „Uwolnij radość”. Powinno się go przemianować na „Uwolnij depresję,

otyłość, cukrzycę, demencję i przedwczesną śmierć”<sup>13</sup>. Pijąc colę – lub inne napoje tego typu – pijesz słodzoną wodę, która ma właściwości prozapalne (stan zapalny sprzyja depresji, rakowi, cukrzycy i demencji), sól, która sprawia, że chce ci się pić oraz kofeinę, która podnosi twój poziom energii, a następnie powoduje jego gwałtowny spadek i może negatywnie wpłynąć na sen.

***Kłamstwo jedenaste: Pieniądze dają szczęście.*** To prawda, ale jedynie do 75 tysięcy dolarów w Stanach Zjednoczonych – potem związek pomiędzy tymi dwoma czynnikami całkowicie się rozpada. Każdy, kto mówi, że pieniądze się nie liczą, powinien przyjrzeć się bezdomnym; każdy, kto mówi, że pieniędzmi można kupić szczęście, powinien zerknąć na współczynnik samobójstw wśród osób pięknych, bogatych i sławnych. Oba twierdzenia są błędne. Pieniądze mogą w pewnym stopniu zmienić twoją sytuację, ale nie zdadzą się na wiele, gdy już zaspokoisz swoje podstawowe potrzeby. Kiedy bogatych zapytano, ilu punktów szczęścia – w skali od 1 do 10 – potrzebowaliby, by osiągnąć jego perfekcyjny poziom, większość z nich odpowiedziała, że byłoby to 2-10 razy więcej<sup>14</sup>. Potrzeba posiadania więcej czyni ludzi nieszczęśliwymi, ponieważ nigdy nie można jej w pełni zaspokoić. Co ciekawe, niedawne badanie dotyczące bardzo biednych narodów wykazało, że ich obywatele doświadczali szczęścia poprzez więź ze społecznością i rodziną oraz spędzanie czasu na łonie natury. Pieniądze odgrywały minimalną rolę w ich subiektywnym dobrobycie<sup>15</sup>. Możemy się od nich czegoś nauczyć. Jeśli jednak skupisz się na przekazywaniu pieniędzy na cele, które uważasz za ważne, lub ludzi, którzy się dla ciebie liczą, będą mogły przyczynić się do szczęścia. Podobnie jest z wydawaniem ich, by doświadczyć czegoś z innymi – daje to o wiele większe szczęście niż kupowanie sobie różnych rzeczy. Zamiast oddawać się szalowi zakupów w centrum handlowym, wykorzystaj swoje pieniądze, by zwiększyć swój współczynnik szczęścia, na przykład wybierając się na mecz, koncert lub pyszny posiłek z ludźmi, których lubisz<sup>16</sup>.

# ODNALEŹĆ SZCZĘŚCIE W MÓZGU

---

*Umiejętność błyskawicznego reagowania na sarkazm  
jest oznaką zdrowego mózgu.*

**ANONIM**

---

Mózg to organ szczęścia. Mózg to organ lubienia, pragnienia i uczenia się – czyli wszystkich niezbędnych składników, które składają się na szczęście. To także organ smutku, niepokoju, paniki, złości i emocjonalnej traumy z przeszłości – przeciwników szczęścia. Zbadanie tej ważącej około 1,4 kilograma tkanki pomiędzy twoimi uszami i optymalizacja jej pracy, to pierwsza podstawowa decyzja wiodąca do szczęśliwszego życia. Mimo to większość ludzi nigdy nie myśli o swoich mózgach, co jest ogromną pomyłką, ponieważ sukces i szczęście zaczynają się od fizycznego funkcjonowania mózgu.

Dowody na to, że większość ludzi nigdy nie myśli o swoim mózgu znajdują się wszędzie. Mimo wszystkich przypadków uszkodzeń mózgu dorośli wciąż pozwalają dzieciom grać w futbol, odbijać piłkę głową i wykonywać niebezpieczne układy gimnastyczne. Jak widzieliśmy w przypadku Stephena, o którym pisałem w rozdziale 1, uraz głowy jest jedną z głównych przyczyną nieszczęścia. Mieszkam w kalifornijskim Newport Beach, gdzie mamy więcej chirurgów plastycznych niż w większości innych miejsc na Ziemi. Często myślę sobie, że jako społeczeństwo bardziej troszczymy się o nasze twarze, piersi,

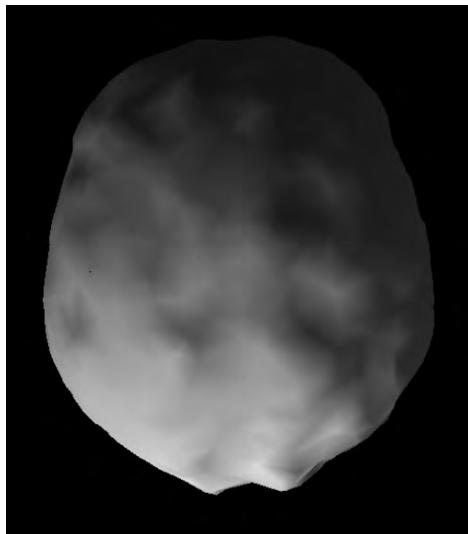
brzuchy i pośladki niż o mózgi. Wiele osób uważa, że jeśli wyglądasz idealnie, to będziesz szczęśliwy. To oczywiście kłamstwo. Perfekcyjny wygląd *nie* sprawia, że jesteś szczęśliwy. Przypomnij sobie tylko oszałamiającą aktorkę Marilyn Monroe i supermodelkę Margaux Hemingway – obie odebrały sobie życie.

Dlaczego większość osób nie myśli o zdrowiu swojego mózgu? Ponieważ go nie widzą. Możesz dostrzec zmarszczki na swojej skórze lub tłuszcz na brzuchu i zrobić coś, jeśli nie jesteś zadowolony ze swojego wyglądu. Jako że większość osób nigdy nie widzi swojego mózgu, po prostu nie interesują się nim, dopóki nie pojawią się oznaki prawdziwych kłopotów. Lekarze wykonują badania przesiewowe serc, kości, szyjek macicy i gruczołów krokowych, ale rzadko poddają ocenie zdrowie mózgu – chyba że w obliczu poważnego problemu, na przykład migreny, zawrotów głowy, napadów padaczkowych lub kłopotów z pamięcią.

W 1991 roku, kiedy zacząłem przyglądać się mózgom, korzystając ze skanów SPECT, nie interesowałem się swoim mózgiem, mimo że byłem jednym z najlepszych studentów neuronauki w mojej szkole medycznej i byłem w tamtym czasie psychiatrą podwójnie zatwierdzonym przez komisję (z dziedziny psychiatrii ogólnej i psychiatrii dzieci i młodzieży). Z mojego pięcioletniego programu szkolenia psychiatrycznego nie pamiętam żadnego wykładu na temat zdrowia mózgu. Choć dziś wprawia mnie to w zakłopotanie, nie myślałem wtedy o fizycznym zdrowiu mojego mózgu, mimo że to przecież najważniejszy organ w psychiatrii. To wszystko zmieniło się w mgnieniu oka.

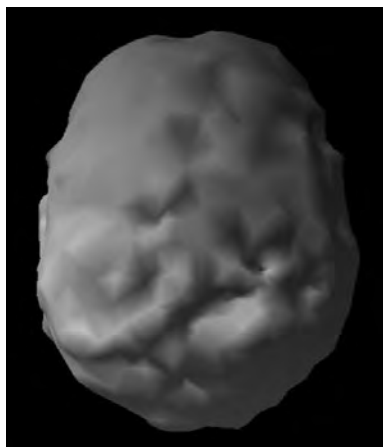
Niedługo po tym, jak zacząłem zlecać badania SPECT, wykonałem ten skan u mojej sześćdziesięcioletniej matki w ramach projektu zdrowej bazy danych. Odkryłem, że miała oszałamiająco piękny mózg, który wyglądał, jakby miał dużo mniej niż sześćdziesiąt lat<sup>1</sup>. Skan odzwierciedlał jej życie. Miała wtedy siedmioro dzieci i dzieciątki wnuków, była aktywną, pozytywną obecnością w życiu każdego

**PIĘKNY SKAN SPECT MOJEJ MATKI W WIEKU 60 LAT**



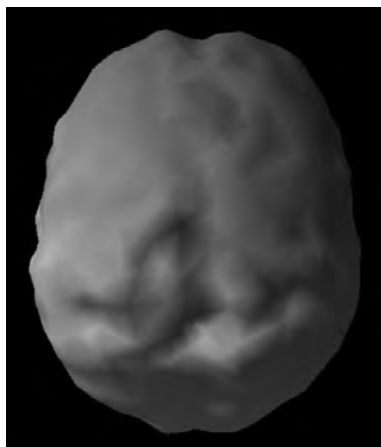
Pełny, równy, symetryczny, zdrowy wygląd

**DANIEL, 37 LAT**



Nierówny, toksyczny wygląd

**DANIEL, 62 LATA**



Wygląda o wiele zdrowiej

wokół niej. Grała też w golfa, a w 1976 roku została mistrzynią kobiet klubu golfowego w Newport Beach. Po przyjrzeniu się jej mózgowi zdobyłem się na odwagę, by zbadać mój własny. Okazało się, że nie był zdrowy i wyglądał na znacznie starszy niż moje 37 lat.

Zastanawiając się, dlaczego tak było, przypomniałem sobie, że w szkole średniej grałem w piłkę nożną (coś złego dla mózgu), jako młody żołnierz dwa razy miałem zapalenie opon mózgowych (również nic dobrego dla tego organu), a do tego miałem złe nawyki związane z mózgiem. Chociaż nie piłem alkoholu (nie cierpię nie mieć nad sobą kontroli), nie paliłem ani nie brałem narkotyków, to w tamtym czasie znajdowałem się w stanie przewlekłego stresu, zarówno w pracy, jak i w domu, często spałem nie dłużej niż cztery godziny, miałem około 14 kilogramów nadwagi, a na moje posiłki składały się głównie jedzone w biegu fast foody.

Przyglądając się mojemu skanowi SPECT i porównując go z wynikami mojej matki, zrodziła się we mnie zazdrość mózgową. Chciałem mieć równie zdrowy mózg, co ona, więc zacząłem pracować nad poprawieniem jego stanu. Mój mózg stał się zdrowszy – i taki już pozostał. Kilka dekad później na wynikach mojego skanu widać było organ pełniejszy, grubszy i zdrowszy. Ta przemiana stała się podstawową zasadą tego, co robimy w Amen Clinics: „Nie jesteś skazany na mózg, który masz obecnie. Możesz poprawić jego stan – a my możemy to udowodnić”. Widzieliśmy tę poprawę nie tylko u mnie, ale i u dziesiątek tysięcy pacjentów, których leczylimy. W parze z lepszym mózgiem idzie lepsze, radośniejsze i bardziej udane życie.

## ZAPRASZAMY NA WYCIECZKĘ PO LUDZKIM MÓZGU

Twój mózg to zintegrowana społeczność elementów, które działają wspólnie, by wytworzyć i podtrzymać to, kim jesteś<sup>2</sup>. Konkretnie części mózgu służą wykonywaniu określonych czynności, ale jego

funkcje rzadko należą do prostych. Mając to na uwadze, chciałbym opowiedzieć o kilku uogólnieniach, by pomóc ci dowiedzieć się więcej o swoim mózgu. Ludzki mózg jest niczym starożytne miasto – tyle że w czasach współczesnych. Pomyśl o Atenach, Rzymie lub Paryżu. Podobnie jak te słynne miasta, twój mózg ma w sobie różne dzielnice, połączone siecią miliardów ścieżek. Wybierzmy się na krótką wycieczkę.

W mózgu znajduje się prymitywny fragment, który odpowiada za aktywności niezbędne do przetrwania. Neuronaukowcy nazywają go „gadzim mózgiem”, a w jego skład wchodzi pień mózgu i mózdzek, które kontrolują oddychanie, tętno, temperaturę ciała, równowagę i koordynację. Mają kluczowe znaczenie dla szczęścia, ponieważ są również związane z szybkością przetwarzania i produkowania niektórych substancji chemicznych, takich jak dopamina i serotonina. Te zaś mają związek z nastrojem, motywacją i nauką, co omówimy szczegółowo już niebawem.

W ludzkim mózgu mieści się również dzielnica limbiczna – lub mózg emocjonalny – którą znajdziemy w pobliżu pnia mózgu oraz mózdzka. Ten region mózgu określa nasze emocje jako pozytywne lub negatywne i ma związek z naszymi podstawowymi potrzebami przetrwania, między innymi tworzeniem więzi, wiciem gniazd i odczuwaniem emocji. Mózg limbiczny rejestruje wspomnienia na temat tego, co pozwala nam przetrwać lub zagraża naszemu życiu, a także odpowiada za nasze popędy i zachcianki (pragnienia i chęci) oraz to, jak dużo przyjemności z czegoś czerpiemy (rzeczy, które lubimy). Wywiera silny, często nieświadomy, wpływ na nasze zachowanie.

Wśród elementów mózgu limbicznego znajdziemy:

- **Hipokamp:** odpowiada za nastrój i powstawanie nowych wspomnień.
- **Ciało migdałowe:** odpowiada za emocje, w tym strach, a także za sygnalizowanie obecności jedzenia, partnerów seksualnych, rywali lub dzieci będących w potrzebie.

- **Podwzgórze:** pomaga kontrolować temperaturę ciała, apetyt, zachowania seksualne i emocje.
- **Jądra podstawy:** odpowiadają za motywację, przyjemność, płynność funkcji motorycznych.
- **Przedni zakręt obręczy:** odpowiada za przenoszenie uwagi i detekcję błędów.

W mózgu znajduje się jeszcze jeden obszar, znany jako kora mózgowa. Jest położona w sąsiedztwie części gładziej i limbicznej. Ten element mózgu ma związek z produkcją i rozumieniem języka, myśleniem abstrakcyjnym, wyobraźnią i kulturą. Ma nieskończone możliwości uczenia się i to właśnie on pisze historię o tym, dlaczego jesteśmy szczęśliwi albo smutni – która może, ale nie musi mieć związku z prawdą. Kora mózgowa to największa struktura ludzkiego mózgu. Ta pomarszczona, przypominająca orzech włoski masa znajduje się nad resztą mózgu – i okrywa ją. Ma także cztery główne płaty, które znajdują się po każdej stronie mózgu:

- **Płaty czołowe:** Składają się z kory ruchowej, która odpowiada za kierowanie ruchem; kory przedruchowej, która pomaga w planowaniu ruchu; oraz kory przedczołowej, którą uważa się za wykonawczą część mózgu. Ten obszar to najbardziej rozwinięta część ludzkiego mózgu i odpowiada za koncentrację, przeczność, ocenę sytuacji, organizację, planowanie, panowanie nad impulsami, empatię i uczenie się na błędach. Stanowi około 30% ludzkiego mózgu. Dla porównania: 11% u szympansov, 7% u psów, 3% u kotów (być może to właśnie dlatego potrzebują dziewięciu życ) i 1% u myszy (dlatego zostają zjadane przez koty). Na spodzie kory przedczołowej znajduje się obszar zwany korą okołoczodołową. Ulokowana tuż nad oczodołami, jest ściśle związana ze szczęściem.
- **Płaty skroniowe:** Znajdujące się pod skroniami i za oczami płaty skroniowe są związane z językiem, przetwarzaniem tego,



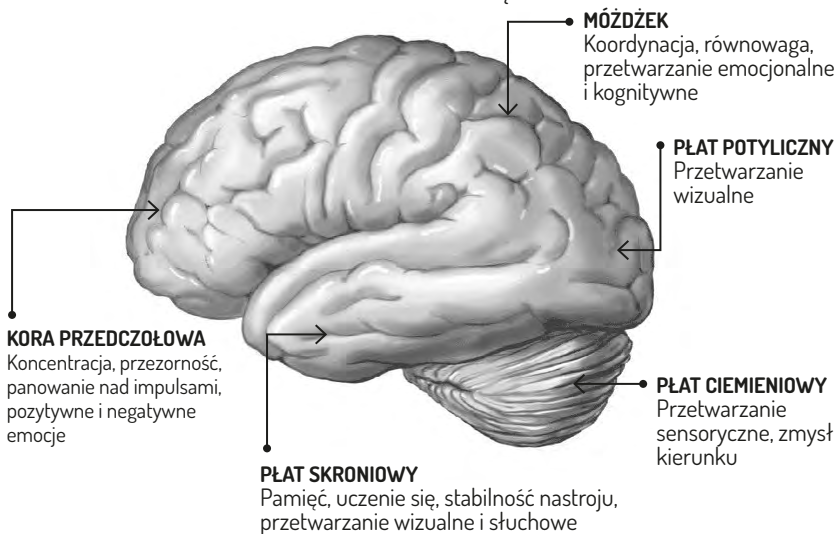
co słyszymy, uczeniem się, pamięcią i emocjami. Nazywa się je „Ścieżką Co”, ponieważ określają „czym” są różne rzeczy. W ich wnętrzu znajdują się dwie istotne struktury układu limbicznego (mózgu emocjonalnego): hipokamp (pamięć i nastrój) oraz ciało migdałowate (reakcje emocjonalne i strach).

- **Płaty ciemieniowe:** Znajdują się w tylnej górnej części mózgu i są ośrodkami przetwarzania sensorycznego (dotyku), percepcji i poczucia kierunku. Nazywa się je „Ścieżką Gdzie”, ponieważ pomagają nam zlokalizować przedmioty w przestrzeni. Są także związane z przetwarzaniem liczb i czynnościami, takimi jak ubieranie się lub dbanie o siebie.
- **Płaty potyliczne:** Znajdują się z tyłu kory mózgowej i odpowiadają głównie za wzrok i przetwarzanie wizualne.

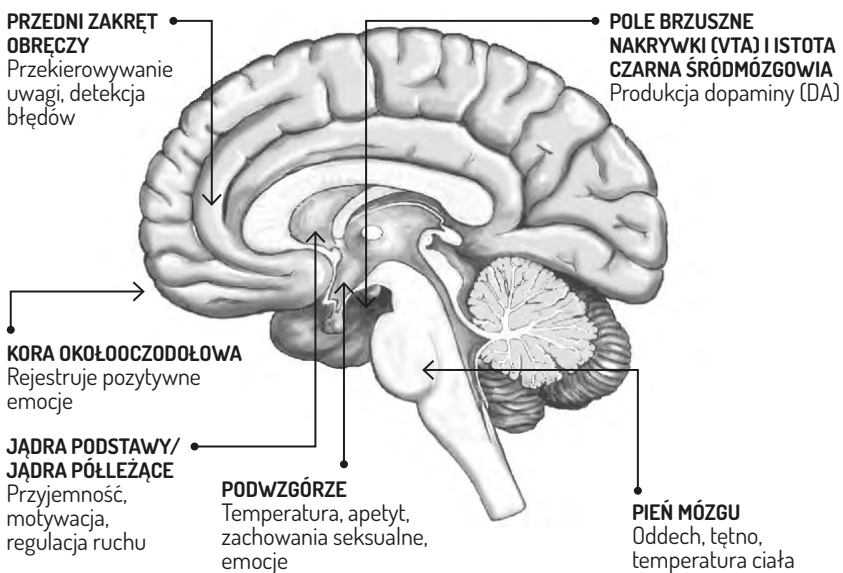
Kora mózgowa dzieli się na dwie półkule, lewą i prawą. Choć funkcje obu półkul w znacznym stopniu się pokrywają, lewa strona jest dla osób praworęcznych (u leworęcznych może, ale nie musi być odwrotnie) na ogół miejscem odpowiedzialnym za język, a często także analityczną, logiczną, zorientowaną na szczegóły i bardziej pozytywną częścią mózgu. Prawa półkula często dostrzega szerszą perspektywę i ma większy związek z przecuciami i intuicją. Występuje w niej tendencja do dostrzegania problemów i przyznawania, że istnieją. Uznano ją za bardziej niespokojną stronę mózgu. W pewnej metodzie leczenia psychiatrycznego, zwanej przezczaszkową stymulacją magnetyczną wykorzystuje się szybką częstotliwość elektromagnetyczną do stymulacji lewej kory przedczołowej, by pomóc w leczeniu depresji, natomiast wolnej częstotliwości używa się na prawej korze w celu uspokojenia lęku.

Informacje płynące ze świata trafiają do twojego mózgu dzięki zmysłom, po czym przenoszą się do mózgu limbicznego, gdzie zostają oznaczone jako istotne, bezpieczne lub niebezpieczne. Następnie podróżują do tylnej części mózgu (płatów skroniowych, ciemieniowych

## WIDOK MÓZGU Z ZEWNĄTRZ



## WIDOK WNĘTRZA MÓZGU



i potylicznych), gdzie zostają wstępnie przetworzone i porównane z wcześniejszymi doświadczeniami. Potem trafiają do przedniej części mózgu – wtedy możesz je ocenić i zdecydować, czy podejmiesz w związku z nimi działania. Informacje przepływają przez mózg w tempie niemal 435 kilometrów na godzinę, a przekazywanie informacji ze świata zewnętrznego do twojej świadomości przebiega niemal natychmiastowo.

## MÓZG A SZCZĘŚCIE

Skoro znasz już ogólny zarys okolic mózgu, skierujmy uwagę na badania związane ze szczęściem, które wydaje się powstawać w wyniku interakcji pomiędzy trzema istotnymi obszarami mózgu:

- **Kory okołoczołowej**, która znajduje się w przedniej dolnej części kory mózgowej.
- **Jąder podstawy**, szczególnie w przedniej połowie jądra półleżącego – które reaguje na nagrody oraz oczekiwanie na nie – w obszarze limbicznym.
- **Pniem mózgu**, w którym powstają neuroprzekazniki dopamina, serotonina i fenyloetyloamina; i który jest częścią gałęzi mózgu.

### *Kora okołoczołowa: dlaczego nie powinieneś pozwalać dzieciom odbijać piłki głową*

Kora okołoczołowa znajduje się tuż za czołem, bezpośrednio nad oczami. Jest otoczona twardymi kośćmi o ostrych krawędziach, które mogą ją uszkodzić. Wykazano, że ten obszar mózgu jest ściśle powiązany ze szczęściem – dlatego nigdy nie powinieneś pozwalać dzieciom (lub dorosłym) odbijać piłki głową. U 90% ludzi z urazowymi uszkodzeniami mózgu doszło do uszkodzenia kory przedczołowej i kory okołoczołowej. Badania obrazowe mózgu wykazały, że kora

okołoczołowa to region, który odgrywa ważną rolę w kodowaniu przyjemności. Jej przyśrodkowy (środkowy) aspekt jest związany z subiektywną przyjemnością (upodobaniem), która dotyczy między innymi jedzenia (np. czekolady), orgazmów, narkotyków i muzyki. Ten obszar pomaga również w nauce oraz w zapamiętywaniu tego, co daje ci szczęście. Nieprzyjemne doznania są kodowane w bardziej lateralnych (zewnątrznych) częściach kory okołoczołowej.

### *Jądra podstawy*

Jądra podstawy to duże struktury, które znajdują się głęboko w mózgu. Mają związek z przyjemnością, motywacją, wyrabianiem nawyków i funkcjami motorycznymi. Zawierają w sobie jądro pólleżące, będące częścią systemu nagród, który motywuje cię, by dążyć do przyjemności (potrzeba) i unikać bólu. Znakomicie reagują na dopaminę, która wiąże się z pragnieniami i uzależnieniami. Kiedy jądro pólleżące jest niewystarczająco aktywne, ludzie często czują się pozbawieni energii i przygnębieni – są wtedy bardziej podatni na uzależnienia i pragną substancji, które je aktywują, na przykład narkotyków, alkoholu, seksu lub wysokokalorycznego, słodkiego jedzenia. Dopamina produkowana jest przez istotę czarną śródmózgowia (część jąder podstawy) i pole brzuszne nakrywki (które znajduje się w pniu mózgu). Jeśli któryś z tych obszarów niedomaga lub zaczyna obumierać, poziom dopaminy zostaje zredukowany, a u ludzi rozwija się choroba Parkinsona, apatia, a często depresja.

### *Pień mózgu*

Ten obszar mózgu ma kluczowe znaczenia dla podtrzymywania życia, a – jak wspomniałem wcześniej – w regionie zwanym polem brzuszonym nakrywki znajdują się grupy komórek, które wytwarzają dopaminę. Ta zaś ma związek z ruchem, motywacją i przyjemnością. Jądra szwu (kolejne skupisko komórek) produkują dobrze znany neuroprzekaznik, serotoninę, która wpływa na nastrój i elastyczność poznawczą.

Poza wzajemnym oddziaływaniem na siebie tych trzech obszarów mózgu szczęście opiera się również na wyciszeniu tych regionów, które wytwarzają nieszczęście. W szczególności należy uspokoić aktywność w ciele migdałowatym, czyli w obszarze, który rejestruje strach, a także w wyspie – regionie umiejscowionym pomiędzy płatami czołowymi a skroniowymi, który wykazuje większą aktywność, gdy ludzie czują niepokój lub nieszczęście.

## CHCIEĆ KONTRA LUBIĆ

Układ limbiczny – lub mózg emocjonalny – również odgrywa rolę w wytwarzaniu szczęścia. Rozróżnia on to, na co mamy ochotę, i to, co lubimy. Wyobraź sobie ludzi, którzy grają w kasynie na automatach, godzinami wrzucając kolejne monety i pociągając za dźwignie. Większość wygląda na zmęczonych i znudzonych. Ledwo się uśmiechają, gdy uda im się wygrać. Oto przykład kompulsywnej uporczywości w parze z niewielką radością. Mózgi *chcą* robić to, co robią, ale nie istnieje wiele dowodów na to, że tak naprawdę to *lubią*. Zarówno pragnienie, jak i lubienie są ważnymi elementami szczęścia, ale w mózgu funkcjonują oddzielnie. Dlatego możemy chcieć czegoś, czego nie lubimy – weźmy na przykład matkę, która pragnie (chce) narkotyków mogących doprowadzić do utraty przez nią dzieci lub mężczyznę, który przez hazard traci dom i rodzinę.

Posłużę się osobistym przykładem. Uwielbiam spędzać dni wolne od pracy w domu mojej matki. Jest świetną kucharką i nawet teraz – w wieku osiemdziesięciu dziewięciu lat – bardzo się stara, by te



### SZCZĘŚCIE: TRANSFORMACJA W 30 DNI

To było niezwykle pouczające i przyjemne wyzwanie. Uwielbiam naukę związaną z mózgiem, którą się ze mną podzieliłeś. W końcu jesteśmy istotami, które działają zgodnie z nawykami i musimy wypracować zdrowe nawyki, by prowadzić pełnowartościowy styl życia.

– JA

chwile były wyjątkowe dla jej rodziny. Chcę zjeść jej pizzę z kiełbasą, ryż z masłem, syryjski chleb ociekający miodem i inne niezdrowe przysmaki. Nie lubię jednak tego, jak się po nich czuję (jestem przejezdony, brzydzę się sobą i czuję się nieszczęśliwy) ani tego, co robią z moim ciałem, ponieważ ciężko pracuję, by utrzymać zdrową wagę i mieć energię, by móc wykonywać zawód, który kocham, tak długo, jak tylko możliwe. Wraz z czasem odkryłem, że jeśli zjem coś zdrowego na godzinę przed odwiedzeniem domu mojej matki, pomaga mi to ustabilizować poziom cukru we krwi i mogę zjeść kawałek czegoś, na co mam ochotę – bez przytłaczającego pragnienia, by zjeść więcej lub zagrozić mojemu szczęściu i zdrowiu. Nauczyłem się utrzymywać równowagę pomiędzy systemami odpowiadającymi za „chcieć” i „lubić” w moim mózgu.

- **Chcienie** czegoś to „pragnienie poprzedzające” i polega na oczekiwaniu na nagrodę, którą otrzyma się w przyszłości – np. chęć zjedzenia brownie, zapalenia papierosa lub wybrania się do kasyna. Opiera się to na dopaminie, substancji chemicznej, która – jak dowiemy się na kolejnych stronach – jest związana z możliwościami. System „chcienia” w mózgu jest wielki, silny i potężny, dlatego potrzebujesz zdrowej kory przedczołowej, by go kontrolować.
- **Lubienie**, „przyjemność konsumpcyjna”, wiąże się ze znacznie mniejszym systemem mózgu, jest czymś delikatniejszym i wykorzystuje serotoninę oraz endorfiny, by zasygnalizować, że czerpiesz przyjemność z tego, co robisz w danym momencie. Substancje uzależniające wytwarzają przyjemność w danej chwili i przywłaszczają sobie „obwody chcienia”, co oznacza, że jeśli nie będziesz ostrożny, mogą dosłownie przejąć kontrolę nad twoim mózgiem i życiem.

Główna różnica pomiędzy chcieniem a lubieniem ma związek z działaniem ludzkiego mózgu: świadomym lub nieświadomym.

Psycholog i zdobywca nagrody Nobla, Daniel Kahneman, podzielił przetwarzanie informacji na dwa systemy: System pierwszy, nieświadomy lub automatyczny i System drugi, świadomy<sup>3</sup>. Lubienie jest świadome, co oznacza, że zdajemy sobie z niego sprawę. Chcenie często okazuje się nieświadome, więc twoje pragnienia pojawiają się automatycznie i często ich nie zauważasz. To w Systemie pierwszym wykonywana jest większość pracy naszych umysłów: automatyczne umiejętności, intuicja i marzenia sensne to przykłady przetwarzania nieświadomego. Nawet do 95% aktywności kognitywnych dochodzi w umyśle nieświadomym.

Żeby system chcenia zaczął działać, musisz najpierw coś polubić. Psycholodzy nazywają to schematem pobudzenia, a więc kompletnym zestawem myśli, obrazów, zachowań i bodźców sensorycznych, które wywołały wcześniej szczęście lub przyjemność. Dlatego właśnie dawanie dziecku produktów zawierających cukier lub urządzeń elektronicznych, żeby się uspokoiło, to zła strategia. Możesz w ten sposób położyć grunt pod późniejsze uzależnienie od jedzenia lub gadżetów. Im bardziej się coś lubi, tym większą władzę może to zdobyć nad tobą w przyszłości – to dlatego wiele osób nie może zapomnieć o swojej pierwszej miłości. Kiedy pierwsza eksplozja nowych miłosnych substancji chemicznych – oksytocyny i dopaminy – dociera do jądra połączonego, pozostawia trwałe ślady na ośrodkach przyjemności w mózgu. Wszystko, co przypomina ci o pierwszej miłości, może ponownie doprowadzić do eksplozji tych samych chemikaliów.



### **SZCZĘŚCIE: TRANSFORMACJA W 30 DNI**

O rany! Wypełniłem właśnie test i porównałem wyniki z moim wskaźnikiem szczęścia w dniu pierwszym. Przeskoczyłem z 2,69 do 4,79! Szok. To był niesamowity kurs. Idealnie wpasował się w moje potrzeby, ponieważ miałem dużo czasu, by zastanowić się każdego dnia nad wiadomościami i podpowiedziami. Naprawdę sprawił pan, że zacząłem postrzegać różne rzeczy w nowym świetle.

– HJ

# TYPY MÓZGU – WPROWADZENIE

---

*Uważam, że – podobnie jak wielu ludzi – mam taki typ mózgu, który sprawia, że martwienie się o coś wydaje mi się interesujące lub satysfakcjonujące.*

**MARIA BAMFORD**

---

Dlaczego robisz to, co robisz?

Dlaczego inni robią to, co robią?

Co sprawia, że jesteś szczęśliwy?

Co sprawia, że twoi bliscy są szczęśliwi?

By móc odpowiedzieć na te kluczowe pytania, należy dobrze znać swój mózg, a szczególnie wiedzieć, jaki typ mózgu się posiada – i jakie typy mózgu mają inni.

Na przestrzeni dziejów klasyfikowaliśmy ludzi i ich osobowości na wiele sposobów. Hipokrates, grecki lekarz żyjący w V wieku, wyznaczył cztery podstawowe temperamenty, które, jak sądził, wynikały z nadmiaru lub niedoboru płynów ustrojowych (krwi, żółci, czarnej żółci i flegmy). Te cztery temperamenty to:

- Sangwinik (otwarty, towarzyski, podejmujący ryzyko).
- Flegmatyk (zrelaksowany, spokojny, wyluzowany).
- Choleryk (kontrolujący, stanowczy, nastawiony na osiągnięcie celu).
- Melancholik (zamyślony, powściągliwy, introwertyczny, smutny i niespokojny).



Podczas jednych z moich pierwszych zajęć z psychologii na studiach, dotyczących temperamentu i osobowości, napisałem referat, w którym porównałem postacie z komiksu *Fistaszki* z czterema typami temperamentów Hipokratesa. (Szybkie wyznanie: od dziecka byłem wielkim fanem komiksu *Fistaszki* Charlesa Schulza. Jako młody żołnierz stacjonowałem w Niemczech i miałem nawet pościel ze Snoopym. Cśśś, nie mów o tym nikomu). Snoopy był oczywiście sangwinikiem; Schroeder flegmatykiem; Lucy choleryczką; a Charlie Brown melancholikiem. Od tamtej pory miałem bzika na punkcie nauki dotyczącej sposobu, w jaki klasyfikujemy osobowości.

Obecnie dostępnych jest wiele testów osobowości, a oto niektóre z tych najbardziej znanych:

**Kwestionariusz Myers-Briggs:** w tym teście ludzi dzieli się na szesnaście typów osobowości w oparciu o cztery zestawy zachowań – ekstrawersję i introwersję, poznanie i intuicję, odczuwanie i myślenie oraz osądzanie i obserwację.

**DiSC:** to test, który często stosuje się w biznesie. Opiera się na czterech cechach: dominacji, wpływie, stałości i sumienności.

**Test Wielkiej Piątki:** w tym teście bada się pięć podstawowych wymiarów osobowości, czyli ekstrawersję, ugodowość, otwartość, sumiennność i neurotyczność.

Te i inne testy są wykorzystywane przez szkoły, przedsiębiorstwa i terapeutów w celu lepszego zrozumienia uczniów, pracowników i pacjentów. Takie oceny osobowości dają ludziom poczucie wyjątkowości i przynależności. Ale pomimo ich powszechnego używania, u podstaw ich praktycznego zastosowania leży zaskakująco niewiele neuronauki. Spośród tych testów, większość naukowców wskazuje model Wielkiej Piątki jako akceptowane ramy.

## **NOWY MODEL OPARTY O 200 TYSIĘCY WYNIKÓW BADAŃ SPECT I 3 MILIONY KWESTIONARIUSZY**

W miarę jak więcej osób dowiadywało się, że nasza praca związana z obrazowaniem mózgu pomaga ludziom cierpiącym na problemy ze zdrowiem psychicznym, pojawiło się wiele osób, które chciały przejść to badanie, ale nie miały wystarczających środków lub mieszkały daleko od Amen Clinics. Chcąc pomóc tak wielu ludziom, jak tylko możliwe, opracowaliśmy serię kwestionariuszy, które miały ułatwić im przewidzenie, jak mógłby wyglądać ich mózg, gdyby udało nam się go przeskanować. Kwestionariusze oparto o wyniki dziesiątków tysięcy skanów. Oczywiście pod względem dokładności ustępowały faktycznemu badaniu, ale była to druga w kolejności najlepsza metoda. Na przestrzeni ostatnich trzydziestu lat tysiące specjalistów od zdrowia psychicznego używało naszych kwestionariuszy w swojej praktyce. Powiedzieli nam, że znajomość typu mózgu danej osoby całkowicie zmieniła ich sposób myślenia na temat pacjentów, jak również metody, których używają, by im pomóc.

W 2014 roku opublikowaliśmy w Internecie nasz test Oceny Zdrowia Mózgu. Jego wypełnienie zajmuje około sześciu minut i pomaga ludziom określić, który z szesnastu typów mózgu mogą posiadać, a na koniec otrzymują również Brain Health Score, czyli opinię na temat zdrowia mózgu. Zacerpnęliśmy z naszych czterdziestu lat doświadczenia w pomaganiu pacjentom, a następnie zatwierdziliśmy pytania do testu Oceny Zdrowia Mózgu, porównując aktywność poszczególnych obszarów mózgu z odpowiedziami na ponad 300 pytań i wybierając z nich 38 najbardziej predykcyjnych. Na tę chwilę ponad 2,5 miliona osób z całego świata wypełniło nasz test.

Odkryliśmy pięć głównych typów mózgu<sup>2</sup>:

1. Zrównoważony
2. Spontaniczny
3. Uporczywy
4. Wrażliwy
5. Ostrożny

Typy mózgu 6–16 stanowią połączenie typów 2–5:

6. Spontanicznie-uporczywy
7. Spontanicznie-uporczywie-wrażliwy
8. Spontanicznie-uporczywie-wrażliwie-ostrożny
9. Uporczywie-wrażliwie-ostrożny
10. Uporczywie-wrażliwy
11. Uporczywie-ostrożny
12. Spontanicznie-uporczywie-ostrożny
13. Spontanicznie-ostrożny
14. Spontanicznie-wrażliwy
15. Spontanicznie-wrażliwie-ostrożny
16. Wrażliwie-ostrożny

Znajomość swojego typu mózgu pomoże ci dowiedzieć się więcej na temat tego, jak komunikujesz się ze światem, ale ułatwia również poznanie sposobów, w jakie możesz zoptymalizować mózg, by pokonać niektóre niedoskonałości w swoim życiu i zrozumieć, co prawdopodobnie zapewni ci – lub twoim bliskim – szczęście. Oto przykład:

### ***Kimberly i Kate***

Kimberly przez lata zmagająca się z uzależnieniem od alkoholu, aż wreszcie jej mąż ją opuścił i postawił przed nią ultimatum: albo

Kimberly zapisze się na terapię leczenia uzależnień, albo ich małżeństwo dobiegnie końca. Kimberly desperacko pragnęła odzyskać męża, więc wzięła udział w programie, który miał jej pomóc zachować trzeźwość. Podczas tego kryzysu małżeńskiego, matka Kimberly – Kate – zamieszkała z nią, ale nieustannie się kłóciły, co było dla obu niezwykle stresujące.

Kimberly posiadała trzynasty typ mózgu (spontanicznie-ostrożny) i zmagala się z niską aktywnością w korze przedczołowej – przez co miała krótki zakres uwagi, była zdeorganizowana i kiepsko radziła sobie z kontrolowaniem impulsów. W połączeniu ze wzmożoną aktywnością w jądrach podstawy i ciele migdałowatym (mózgu emocjonalnym) spowodowało to, że dopadł ją niepokój i zaczęła przewidywać, że zdarzy się najgorsze. Uzależnienie od alkoholu było jej próbą wyleczenia się z niespokojnych uczuć, a przez słabą kontrolę nad impulsami trudniej było jej konsekwentnie przestrzegać zasad programu terapeutycznego.

Kate miała trzeci typ mózgu (uporczywy) i była znakomita w przejmowaniu kontroli i doprowadzaniu różnych spraw do końca, ale gdy rzeczy nie leżały na swoim miejscu (Kimberly była niechlujna), ogarniała ją furia. Negatywne myśli zataczały w jej głowie pętle, a Kate miała tendencję do ciągłego powracania do krzywd z przeszłości – co tylko bardziej stresowało Kimberly.

Kiedy zostałem poproszony o pomoc, zdałem sobie sprawę, że aby Kimberly zachowała trzeźwość i mogła pogodzić się z mężem, musielibyśmy doprowadzić do równowagi nie tylko jej mózg, ale także mózg Kate, robiąc to za pomocą suplementów i interwencji w zakresie stylu życia, dostosowanych do ich indywidualnych typów mózgu. Po upływie kilku tygodni poziom harmonii w ich domu wzrósł, a parę miesięcy później mąż Kimberly z powrotem przyjął ją do siebie.

## SUBSTANCJE CHEMICZNE SZCZĘŚCIA

Poza układami mózgowymi, które odgrywają kluczowe role w powstawaniu szczęścia, istnieją również istotne substancje neurochemiczne, które wpływają na poziom radości, ponieważ mają związek z nastrojem, motywacją i uczeniem się – a to tylko kilka przykładów. Neuroprzekazniki to cząsteczki, których układ nerwowy używa do przekazywania wiadomości pomiędzy neuronami – lub z neuronów do komórek docelowych w mięśniach, gruczołach czy innych nerwach. Ponieważ ci chemiczni posłańcy przekazują informacje pomiędzy mózgiem a ciałem, to odgrywają niezwykle ważną rolę w utrzymywaniu dobrego zdrowia. Neuroprzekazniki to chemiczni posłańcy, którzy stymulują lub powstrzymują pobliskie komórki.

W odniesieniu do szczęścia chcę skupić się na siedmiu neuroprzekaznikach. Jak dowiesz się na przestrzeni kilku kolejnych rozdziałów, niektóre z nich odgrywają ważniejszą rolę w przypadku określonych typów mózgow. Na razie pozwól, że pokrótce przedstawię ci te ważne cząsteczki:

- **Dopamina: cząsteczka pragnienia więcej.** Ten unikatowy przekaznik pomaga w skupieniu się i pozostaniu skoncentrowanym na danym zadaniu, jednocześnie wspierając zdolność mózgu do zapamiętywania różnych rzeczy. Ta substancja chemiczna pomaga ci zapamiętywać ważne momenty – niezależnie od tego, czy są dobre, czy złe – i ma związek z oczekiwaniem, przyjemnością oraz miłością. Nazywam dopaminę „substancją chemiczną pragnienia więcej”, ponieważ zawsze chcesz mieć jej więcej – w końcu to główny neuroprzekaznik, który sprawia, że czujesz się dobrze.
- **Serotonina: cząsteczka szacunku.** Ta substancja chemiczna ma związek z nastrojem, snem, elastycznością oraz byciem otwartym na zmiany i dostosowywaniem się do nich.

Poziom serotoniny wzrasta, gdy czujesz, że twoi rówieśnicy darzą cię szacunkiem i spada, kiedy ktoś zrani twoje uczucia.

- **Oksytocyna: cząsteczka zaufania.** Podczas gdy dopamina jest „substancją chemiczną pragnienia więcej”, oksytocynę można nazwać „substancją chemiczną miłości”, a to ze względu na sposób, w jaki sprzyja tworzeniu więzi i relacji opartych na zaufaniu. Ten potężny neuroprzekaźnik cieszy się reputacją Kupidyna, ponieważ uwalnia się podczas przytulania, seksu lub nawiązywania więzi społecznych ze znajomymi. Niektórzy badacze uważają jednak, że oksytocyna prowadzi również do powstawania uczuć zazdrości i nieufności, szczególnie w stosunku do osób spoza naszego kręgu towarzyskiego.
- **Endorfiny: cząsteczki, które przynoszą ulgę od bólu.** Niemal wszyscy słyszeli o tych neuroprzekaźnikach. To związki chemiczne, które wywołują dobre samopoczucie, uwalniane przez twoje ciało podczas ćwiczeń lub wysiłku fizycznego. Sprawiają, że komórki układu odpornościowego zalewają układ sercowo-naczyniowy, co chroni twoje ciało przed chorobami i poprawia nastrój.
- **GABA: cząsteczka spokoju.** GABA, czyli kwas gamma-aminomasłowy, to główny neuroprzekaźnik hamujący w mózgu. Jego najważniejszym zadaniem jest redukcja pobudliwości komórek mózgowych i spowalnianie wyładowań neuronowych. Pomaga zrównoważyć bardziej stymulujące neuroprzekaźniki, takie jak dopamina i adrenalina. Nadmiar stymulacji może doprowadzić do niepokoju, bezsenności i ataków padaczki, natomiast niedobór wyładowań w komórkach nerwowych może skutkować apatią, oszołomieniem i ospałością. Najważniejsza jest równowaga.
- **Endokannabinoidy: cząsteczki pokoju.** Te cząsteczki odgrywają rolę w procesie regulowania nastroju, snu i apetytu.

Ich nadmierna aktywność prowadzi do przejadania się i otyłości, natomiast niska jest czynnikiem ryzyka rozwoju depresji, lęku, zespołu stresu pourazowego, stanu zapalnego i problemów z układem odpornościowym. Marihuana i konopie zawierają ponad sto naturalnie występujących kannabinoidów, które po wchłonięciu wchodzi w interakcję z receptorami układu endokannabinoidowego, by wywołać reakcję. Najbardziej znane są tetrahydrokannabinol (THC) i kannabidiol (CBD). Choć mają podobny skład chemiczny, THC i CBD nawiązują kontakt z receptorami kannabinoidowymi w zupełnie różne sposoby. THC to kannabinoid, który ludzie kojarzą z marihuaną. Bezpośrednio stymuluje receptory endokannabinoidów, wywołując efekty odurzające. CBD nie prowadzi do ekstazy, ponieważ nie działa bezpośrednio.

- **Kortyzol: cząsteczka niebezpieczeństwa.** Ten hormon jest owiany złą sławą. Jest niezbędny do przeżycia i wiąże się z istotnymi korzyściami, ale to także hormon, którego chcesz mieć mniej – a nie więcej – ponieważ kiedy jego produkcja wymknie się spod kontroli, zaczyna on drenować twoje zasoby szczęścia. Dlaczego? To „hormon stresu”, a jego przewlekle wysoki poziom powiązано z depresją, lękiem, rozpaczą, utratą pamięci i przybieraniem na wadze, a także z dolegliwościami, takimi jak cukrzyca typu 2 i nadciśnienie. Organizm uwalnia kortyzol także w sytuacjach, w których grozi ci niebezpieczeństwo lub gdy zachodzi reakcja walki lub ucieczki. Kiedy wydaje ci się, że stres nigdy nie znika i utrzymuje się na wysokim poziomie przez dłuższy czas, jak choćby podczas pandemii, kortyzol sprawi, że poczujesz się okropnie. To właśnie dlatego badacze odkryli, że najszczęśliwsi ludzie mają najczęściej niższy poziom kortyzolu<sup>3</sup>.

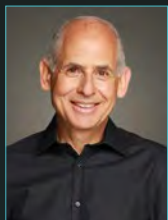
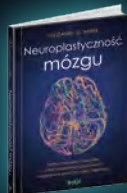
Równowaga to kluczowy aspekt wszystkich związków chemicznych w mózgu (neuroprzekazników), których omówieniem się zajmujemy.

## **POZNAJ SWÓJ TYP MÓZGU I TYPY MÓZGU OSÓB Z TWOJEGO NAJBLIŻSZEGO OTOCZENIA**

Znajomość swojego typu mózgu może okazać się pomocna w bardzo wielu dziedzinach życia. Jeśli chcesz wynieść z lektury tej książki najwięcej, ile się da, zachęcam cię do wypełnienia naszego testu pozwalającego określić typ mózgu. Znajdziesz go na stronie [brainhealthassessment.com](http://brainhealthassessment.com). Zajmie ci to zaledwie 5-7 minut. Powiedz o nim również swojej rodzinie i przyjaciołom. Dzięki temu nie tylko poznasz swój typ mózgu, ale uzyskasz również wyniki dotyczące istotnych elementów zdrowia tego organu. Niezależnie od posiadanego typu mózgu, to narzędzie i książka pomogą ci w zrozumieniu swoich mocnych oraz słabych stron, a także pokażą, jak zoptymalizować zdrowie mózgu i poziom szczęścia. Kiedy twój mózg – niezależnie od jego typu – dobrze funkcjonuje, to ty również dobrze funkcjonujesz. A to prowadzi do szczęśliwszego życia.

Nawet jeśli znasz już swój typ mózgu, przeczytaj wszystkie rozdziały poświęcone pięciu ogólnym typom. Pomogą ci lepiej zrozumieć zarówno twój mózg – na wypadek, gdyby był połączeniem kilku typów – jak również otaczające cię osoby. One również mają wpływ na twoje szczęście. Poznasz cechy charakterystyczne każdego z pięciu głównych typów mózgu, dowiesz się, co wykazały na ich temat nasze badania SPECT, które systemy mózgowie i substancje neurochemiczne mają na nie największy wpływ, a także co możesz zrobić, by zoptymalizować swój mózg i stać się szczęśliwszym. Odkryjesz również, co to znaczy mieć mózg będący połączeniem kilku różnych typów.





**Dr Daniel G. Amen** jest lekarzem psychiatrą, autorem bestsellerów „New York Timesa” i międzynarodowym mówcą. „The Washington Post” nazwał go najpopularniejszym psychiatrą w Ameryce, a „Sharecare” najbardziej wpływowym ekspertem i rzecznikiem zdrowia psychicznego w sieci. Założył sieć Amen Clinics, które mają jeden z najwyższych wskaźników skuteczności leczenia złożonych problemów psychiatrycznych.

Autor bestsellerów dr Daniel Amen powraca z nowym wyzwaniem! Ujawnia **siedem sekretów neuronauki**, dzięki którym staniesz się o ponad 30 procent szczęśliwszy w ciągu zaledwie **30 dni!** Szczęście oraz dobre samopoczucie to funkcje mózgu i każdy może je zoptymalizować. Bez względu na wiek, wychowanie, geny czy obecną sytuację. Po przeanalizowaniu ponad 200 tysięcy skanów mózgu ludzi ze 155 krajów, dr Amen odkrył pięć podstawowych typów mózgu. W tej książce omawia je i oferuje praktyczne, oparte na badaniach naukowych, strategie optymalizacji poczucia szczęścia.

### W tej książce dr Amen nauczy cię, jak:

- odkryć typ swojego mózgu w oparciu o twoją osobowość i stworzyć strategię poczucia szczęścia, które najlepiej do ciebie pasują;
- poprawić ogólny stan zdrowia mózgu;
- chronić swoje dobre samopoczucie, dystansując się od natrętnych myśli i hałasu w twojej głowie;
- wykorzystać – zgodnie z neuronauką – nawyki, rytuały i wybory, które każdego dnia pomogą ci żyć w zgodzie z określonymi wartościami, zamiarami i celami.

**Szczęśliwsze życie zaledwie w 30 dni!**

Patroni:

