

Dorota Mrówka

RAZ a DOBRZE

Jak skutecznie radzić sobie
ze stresem i trudnymi emocjami

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek 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.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka
Skład: w stylu Magdalena Alszer

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
sensus.pl/user/opinie/razado
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2117-7

Copyright © Helion S.A. 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Przedmowa _____ **7**

Wstęp _____ **11**

Część I _____ **15**

Cały ten stres _____ **17**

Nie taki stres straszny _____ **25**

Chory ze stresu _____ **33**

Wszystko jest w Twojej głowie _____ **41**

Co możemy z tym zrobić, czyli metoda RAZ _____ **55**

Dlaczego to działa? _____ **79**

Część II _____ **85**

Od czego zacząć? _____ **87**

Oddech ma znaczenie _____ **97**

Świadoma relaksacja _____ **117**

Koncentracja i mindfulness _____ **143**

Praca z myślami i emocjami _____ **171**

Zrób sobie mikroprzerwę _____ **207**

Zadbaj o emocjonalną higienę _____ **213**

Olejki eteryczne łagodzące stres _____ **221**

Zioła na uspokojenie i zdrowy sen _____ **235**

Akupresura na wyciszenie

i poprawę samopoczucia _____ **243**

Kilka słów na koniec _____ **257**

4

Wszystko jest w Twojej głowie

Zacznijmy od prostego eksperymentu: przypomnij sobie jakieś przykre wydarzenie ze swojego życia, ale takie, które miało miejsce nie wcześniej niż miesiąc temu. Przypomnij sobie całą sytuację jak najdokładniej: ludzi, którzy brali w tym udział, wydarzenia, słowa, które padły. Przez chwilę zanurz się w tej sytuacji tak, jakby rozgrywała się właśnie teraz. Pozwól, aby wróciły emocje i myśli, które Ci wówczas towarzyszyły.

Zauważ teraz, co dzieje się z Twoim ciałem. Zwróć uwagę na tętno, bicie serca albo uczucie ścisku w żołądku. Może czujesz ciężar w okolicy serca albo spocły Ci się dłonie? Zaciskasz zęby lub pięści? Szybciej oddychasz? Rozboliła Cię głowa? Im dokładniej się przyjrzysz, tym więcej fizycznych objawów stresu zaobserwujesz. Zmiany zachodzą nie tylko na poziomie emocjonalnym, ale także czysto fizycznym. Co więcej, chociaż wydarzenia, o których myślisz, miały miejsce w dalekiej przeszłości, Ty reagujesz tak, jakby działy się obecnie. Dla naszego mózgu bowiem nie ma znaczenia, czy coś dzieje się naprawdę, czy jest tylko wytworem wyobraźni albo wspomnieniem (które też jest najczęściej wytworem wyobraźni, ale o tym później). Ciało zawsze jest w teraźniejszości i tylko w niej może reagować, nawet jeśli reaguje na myśli dotyczące przeszłości czy przyszłości. Mózg nie odróżnia realnego zagrożenia od wymyślnego — jeśli czegoś się boimy, to jest jednoznaczne z tym, że teraz coś nam zagraża. Dla mózgu idea, że boisz się spotkania, które odbędzie się za tydzień, jest irracjonalna, więc traktuje sytuację jako właśnie się wydarzającą. Dlatego Twoje potencjalnie stresujące spotkanie trwa nie godzinę, ale cały tydzień. I tę nieszczęsną godzinę też. Najzabawniejsze w tym wszystkim jest to, że zamartwiając się, mamy złudne wrażenie, że coś możemy

zmienić, że samo zmartwienie daje gwarancję, że jednak sprawy przybiorą lepszy obrót, zupełnie jakbyśmy chcieli zaczarować rzeczywistość. Najlepszym przykładem takiego powszechnego, toksycznie magicznego myślenia jest sytuacja, kiedy ktoś mimo problemów nie martwi się na zapas i zachowuje spokój, a wówczas większość z nas kwituje to z nieukrywaniem niesmakiem: ależ on niepoważny! Jakby sam fakt zadręczania się przyszłymi wydarzeniami mógł nam w czymkolwiek pomóc. Prawda jest zgoła inna — im bardziej się stresujemy, tym bardziej szkodzimy i sobie, i całej sytuacji. Zdenerwowani nie podejmujemy bowiem odpowiednich decyzji, nie zaprezentujemy się z najlepszej strony, staniemy się nieuważni i rozkojarzeni. Albo zahukani i nieporadni, co jest chyba najgorszym scenariuszem na stresujące spotkanie. Zatem jedyne, co możemy zrobić, aby sobie pomóc, to wyjść z tego zakłętego kręgu, odpuścić wyczerpujące negatywne myślenie i zobaczyć, jak rzeczywiście sprawy się mają, zdejmując filtry, które ponakładaliśmy sobie w ciągu życia albo które ktoś nałożył nam w procesie socjalizacji i wychowania.

Zapoznajmy się bliżej z mechanizmami odpowiedzialnymi za tworzenie naszych myślokształtów. Okazuje się, że nie trzeba szukać daleko, wystarczy przyjrzeć się temu, jak działa nasz mózg. A kiedy to odkryjemy, stanie się jasne, że większość naszych życiowych problemów można rozwiązać bardzo szybko i bardzo skutecznie.

Teraz powiem coś, co wielu czytelnikom może się wydać niepokojące lub niemożliwe. Otóż naszym największym wrogiem jesteśmy my sami, a dokładniej: nasze ego pozbawione jakiegokolwiek kontroli. Jeśli nauczymy się nad nim panować, odnajdziemy spokój i wewnętrzną harmonię nawet wówczas, gdy sprawy nie będą układały się po naszej myśli. Wszystko bowiem zależy od świadomości i odpowiedniej perspektywy.

A czymże jest to tajemnicze ego, o którym tyle się mówi? Gdzie je znaleźć? Nie będziemy tu tworzyć kolejnych niesprawdzonych teorii, ale oprzemy się na tym, co wiemy na pewno, czyli na badaniach naukowych.

Na próżno byłoby szukać jakiegoś jednego, konkretnego miejsca w naszym mózgu, gdzie ulokowało się nasze ego, czyli poczucie własnego ja. W świetle nauk kognitywnych jest to raczej wytwór wielu neuronalnych podzespołów spleających w spójną całość nasze wspomnienia, zmysłowe doznania, emocje, myśli i wiele innych danych zebranych w ciągu życia. Na tej podstawie tworzymy obraz samych siebie, z którym się z czasem coraz mocniej utożsamiamy. Żadna z tych rzeczy jednak nie wystarczy osobno do wytworzenia pełnego poczucia jaźni, dopiero we właściwym połączeniu dają nam poczucie własnej tożsamości¹. Zatem nasze ego to swoisty koktajl przefiltrowany w dużej mierze przez lewą półkulę mózgu, odpowiedzialną m.in. za interpretację rzeczywistości, kategoryzację, logikę i mowę. To właśnie ta część mózgu generuje wyjaśnienia tego, co się obecnie wydarza, szuka sensu i znaczeń, tu rodzą się nasze przekonania i osądy. Tutaj znajduje się także większość obszarów odpowiedzialnych za inteligencję emocjonalną, która obejmuje: samoświadomość, samozarządzanie, świadomość społeczną i zarządzanie relacjami. Co więcej, jak udowadnia w swojej książce *Neuronauka a buddyzm* doktor neuropsychologii Chris Niebauer, nasz lewopółkulowy interpretator w rzeczywistości często się myli, wyciąga niewłaściwe wnioski, dopisuje fakty i sięga po półprawdy, byle tylko spiąć w jakąś logiczną całość to, co się właśnie wydarza. Trudno się dziwić tym zabiegom, bo obfitość sygnałów i bodźców, które docierają do nas w każdej sekundzie, jest tak ogromna,

1 Cyt. za: Daniel Goleman, Richard J. Davidson, *Trwała przemiana. Co nauka mówi o tym, jak medytacja zmienia twoje ciało i umysł*, Media Rodzina, Poznań 2018, s. 164.

że każdy by się pogubił. Mózg więc wyłapuje to, co wydaje mu się ważne, nadaje temu odpowiednie (jak sądzi) znaczenie i podejmuje decyzję, co z tym fantem zrobić. Niestety w tym ferworze zdarza mu się mylić mapę z krajobrazem, czyli myśli i wrażenia z rzeczywistością. Dlatego tak często mylimy opinie z faktami, tak łatwo nam się zasugerować cudzą opowieścią i na wskutek tego inaczej zapamiętać zdarzenia, a w ostateczności tak łatwo nami manipulować.

Myślimy słowami, a to prowadzi do kolejnych problemów i nieporozumień. Można to bardzo łatwo sprawdzić za pomocą prostego testu: napisz na kartce czerwonym flamastrem słowo ZIELONY, a czarnym CZERWONY. Pokaż teraz tę kartkę komuś znajomemu i poproś, aby szybko i bez zastanowienia powiedział, jaki widzi kolor. Oczywiście nie odpowie od razu, bo w jego/jej mózgu właśnie rozpoczęła się dramatyczna debata na temat tego, czy napisane słowo i użyty do tego kolorowy pisak są ze sobą tożsame. Aby ogarnąć tę sytuację, mózg będzie potrzebował dużo więcej czasu niż zwykle. Dzieje się tak dlatego, że lewa półkula traktuje język dosłownie i myli symbol z symbolizowaną rzeczą. Odczytuje słowo i przywołuje z pamięci rzeczywisty kolor zamiast tego, w którym to słowo faktycznie zostało zapisane. Taka sytuacja nie zdarza się jednak, kiedy ktoś nie potrafi czytać (np. małe dziecko) albo kiedy słowo jest zapisane w języku, którego nie zna. Na tym przykładzie dokładnie widać, jak łatwo jest nasz mózg zwieść i wpędzić w zakłopotanie. Mamy tu do czynienia z efektem Stroopa, od nazwiska amerykańskiego psychologa Johna Ridleya Stroopa, który opisał go w 1935 r. na łamach „Journal of Experimental Psychology”.

Warto mieć na uwadze, że możemy ulegać takim dysonansom dość często, zatem ani nasza pamięć, ani nasze opinie nie zawsze są miarodajne i wiarygodne. Dobrze byłoby przypomnieć sobie o tym za każdym razem, kiedy zaczynamy toczyć w głowie te wszystkie niesamowite historie na temat naszego życia i nas samych. „We współczesnym społeczeństwie często traktujemy słowa tak poważnie,

jak świat fizyczny, który jest przez nie reprezentowany. Co więcej, nasza lewa półkula jest tak silnie związana z mocą słów, że trudno zauważyć ich wpływ. Pomyśl o sytuacji z własnego życia, kiedy ktoś powiedział do ciebie słowa, które uznałeś za krzywdzące. [...] Oczywiście zostałeś skrzywdzony przez swoją interpretację, a więc przez mapę, jaką te dźwięki wytworzyły w twojej lewej półkuli”².

O ile łatwiejsze byłoby życie, gdybyśmy nie nosili w sobie przez całe lata uraz i niechęci tylko dlatego, że wzięliśmy zbyt mocno do serca to, co ktoś kiedyś opowiedział. Gdybyśmy umieli zastosować odpowiednią miarę do tego, co się wydarzyło, i uprzytomnili sobie, że tak naprawdę cierpi nasze urażone ego, wirtualny wytwór, który bierzemy za nas samych. Gdybyśmy uświadomili sobie, że wystarczy nie karmić go swoją uwagą, nie brać go zbyt poważnie, to nagle okazałoby się, że nie potrzebujemy dziesięciu lat terapii, że wiele problemów rozplynęło się właśnie w niebycie i że przestało być istotne to, co do tej pory spędzało nam sen z powiek.

Dodam, że nasza lewa półkula, tworząc interpretacje rzeczywistości, którą odbiera, niespecjalnie zwraca uwagę na to, jaka ta rzeczywistość w istocie jest. Inaczej mówiąc: często się zdarza, że na siłę staramy się znaleźć jakieś logiczne wytłumaczenie, byle tylko posklejać w całość to, z czym mamy do czynienia. Prawda staje się mniej istotna niż spójność naszej wewnętrznej narracji. Potwierdzają to badania prowadzone mniej więcej od połowy XX w., które zapoczątkował Michael Gazzaniga, profesor psychologii na Uniwersytecie Kalifornijskim w Santa Barbara. Podczas badań mających na celu złagodzenie ciężkiej formy epilepsji rozcięto pacjentom ciało modelowate, łączące obie półkule mózgu, co sprawiło, że ataki padaczki zdecydowanie złagodniały, a przy

2 Chris Niebauer, *Neuronauka a buddyzm*, Studio Astropsychologii, Białystok 2021, s. 44.

okazji badacze otrzymali wyjątkową możliwość przebadania każdej z półkul oddzielnie. Musimy pamiętać, że w naturalnym stanie obie półkule nieustannie się ze sobą komunikują, więc trudno byłoby stwierdzić, jakimi ośrodkami zarządzają. Dzięki rozcięciu ciała modelowego takie badanie stało się możliwe. I wykazało jednoznacznie, że lewa półkula, bez dostępu do zasobów prawej, za każdym razem wymyślała zupełnie błędne, ale za to wiarygodne wyjaśnienia sytuacji, w jakiej znalazł się pacjent. Kiedy badacze pokazali badanemu, a właściwie jego lewemu oku „zarządzanemu” przez prawą półkulę mózgu słowo „chodzić”, badany natychmiast wstał i zaczął chodzić po pokoju. Kiedy zapytano go, dlaczego to zrobił, lewa półkula rozpoczęła proces racjonalizacji zachowania i pacjent odpowiedział, że idzie do domu po puszkę coca-coli. Z punktu widzenia logiki wszystko jest w porządku. Problem jednak w tym, że badacze nigdzie pacjenta nie wysyłali, a jedynie pokazali mu zapisane słowo. Lewopółkulowy interpretator postanowił nadać tej sytuacji jakiś sens i na dodatek upierał się przy swojej wersji. Do podobnych wniosków doszedł inny badacz, Vilayanur Subramanian Ramachandran, amerykański neurolog, profesor na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego³. Nie może być tu zatem mowy o przypadku. Tak funkcjonuje nasz mózg i jedynie, co nam pozostaje, to się z tym pogodzić i pamiętać, jak się rzeczy mają, by mniej ulegać mentalnym iluzjom.

Ale oczywiście byłoby zbyt pięknie i zbyt łatwo, gdyby ten prosty podział na prawą i lewą półkulę rozwiązywał nam cały problem. Wspomniałam wcześniej, że nasza jaźń „tworzy się” w wielu neuronalnych podzespołach na różnych obszarach naszego mózgu. Neurobiolog Marcus Raichle pracujący na Uniwersytecie Waszyngtona w St. Louis na początku XXI w. prowadził badania mające na celu ustalenie, jakie obszary mózgu uaktywniają się podczas

3 Opis badań za: Chris Niebauer, op. cit., s. 26 – 29.

określonych aktywności umysłowych⁴. Odkrył coś zaskakującego: podczas wykonywania skomplikowanych zadań matematycznych niektóre obszary całkowicie się wyciszały. Stało to w sprzeczności z logiką, bo przecież kiedy intensywnie o czymś myślimy, nasz mózg powinien pracować na pełnych obrotach. Nie bez powodu mamy nawet na to określenie: „czacha dymi”. A jednak rzeczywistość okazała się zupełnie inna. Co więcej, kiedy uczestnicy badania mogli swobodnie błędzić myślami, pewne obszary ich mózgów stawały się nad wyraz aktywne.

O co tu chodzi? Jak to się dzieje i dlaczego wydaje się takie pozabawione sensu? Raichle zidentyfikował te niesforne obszary i okazało się, że znajdują się one głównie w przyśrodkowej korze przedczołowej (mPFC) oraz w tylnym zakręcie obręczy (PCC), który jest połączony z układem limbicznym. Naukowiec nazwał te obszary siecią **trybu domyślnego działania mózgu** (w literaturze fachowej można znaleźć także nazwę **sieć wzbudzeń podstawowych**). Im aktywniejsza ta sieć, tym bardziej zanurzamy się w myśleniu (głównie o sobie). Oto, jak obrazowo wyjaśniają to zjawisko Daniel Goleman i Richard Davidson w książce *Trwała przemiana*: „Krótko mówiąc, myśli błędzące po naszym umyśle głównie ciążą ku nam samym — moje myśli, moje emocje, moje związki z innymi, kto polubił mój wpis na Facebooku — ku najróżniejszym drobiazgom związanym z opowieścią, którą snujemy o nas samych. Domyślny tryb działania mózgu umieszcza każde wydarzenie w kontekście tego, jak ono odnosi się do nas samych, każdego z nas umieszczając w centrum własnego wszechświata. Tak błędzące myśli potrafią utkać naszą jaźń z urywków wspomnień, nadziei, planów i tak dalej, zawsze skupionych na **mnie**. W trybie domyślnym mózg nieustannie pisze scenariusz filmu, w którym każdy z nas odgrywa

4 Marcus Raichle i in., *A Default Mode of Brain Function*, „Proceedings of the National Academy of Sciences” 2001, 98, s. 676 – 682.

gwiazdorską rolę, bez końca puszczając nam nasze ulubione albo najbardziej nieprzyjemne sceny. [...] Kiedy nic nie pochtania naszej uwagi, umysł zaczyna błądzić myślami, bardzo często ku czemuś, co nas niepokoi — stąd biorą się nasze codzienne lęki. Dlatego gdy badacze na Uniwersytecie Harvarda zaprosili tysiące osób do samoooceny umysłowego skupienia oraz własnego nastroju w losowych odstępach czasu, doszli do wniosku, że **błądzący umysł to nieszczęśliwy umysł**⁵.

Tak, dramy, w których odgrywamy główne role w świetle jupiterów własnej uwagi, to ulubione zajęcia ego. Nieważne czy to melodramat, horror czy komedia romantyczna. Ważne, żeby się działo, byle pławić się w świetle własnej wyjątkowości! Zatem pierwsze zadanie, jakie stoi przed nami w walce ze stresem, zwłaszcza z negatywnymi emocjami, to rozpoznać i ujarzmić ego, drugie — to nie dać się zwozdzić umysłowi, a trzecie — uświadomić sobie, jak działa nasz mózg, co pomoże nabrać odpowiedniego dystansu do wszystkiego, co tam się dzieje. A dzieje się całkiem sporo. Jedną z najbardziej zaangażowanych w emocje części mózgu jest kora przedniej części zakrętu obręczy (ACC). (Nie mylić z tylną — PCC, związaną z siecią trybu domyślnego). Ta część aktywowana jest np. wówczas, gdy staramy się odczytać emocje ludzi znajdujących się wokół nas. Ale co ciekawsze z naszego punktu widzenia, wystarczy odpowiednio stymulować przednią korę zakrętu, by znacząco wpłynąć na zmianę nastroju. Na przykład kiedy pokażesz komuś jakieś piękne zdjęcie z sielskim widokiem, wówczas aktywność ACC znacznie się zmniejszy. Wiąże się to z tym, że ACC zaangażowana jest przede wszystkim w emocje negatywne: im aktywniejsza ACC, tym silniejsze uczucie niepokoju, niesprecyzowanego lęku i więcej „złych przeczuć”. (Udowodniono to podczas badania, kiedy pobudzano elektrycznie właśnie tę część mózgu). Zatem jeśli nagle poczujesz

5 Daniel Goleman, Richard J. Davidson, op. cit., s. 161.

niczym nieuzasadniony strach, może nie jest to wynik okoliczności, ale najzwyczajniej w świecie uaktywniła się przednia kora zakrętu obręczy? Może to zwykłe strachy na Lachy? Może wystarczy kilka wyciszających oddechów albo nawet jakiś zabawny filmik z kotkami, szczeniaczkami lub innymi słodzikami, których pełny jest internet? I tak siedzisz pewnie godzinami, scrollując ekran telefonu, wybierz więc to, co poprawi Ci humor. Przestań opowiadać sobie w głowie ciągle te same, wytarte, ponure historie z własnego życia. I przestań oglądać dołujące Cię filmy, nieważne, czy są dobre i ambitne i wypada je widzieć. Ważne, czy służą Tobie, czy Ci szkodzą. Zdecyduj, co jest ważniejsze.

Ale nie tylko przedni zakręt obręczy jest odpowiedzialny za nasz negatywny nastrój. Do tego dochodzi prawa kora przedczołowa (która znajduje się tuż przed ACC). Im bardziej pograżamy się w smutnych rozmyślaniach, rozpamiętujemy wszystkie krzywdy i niepowodzenia, tym aktywniejsza jest prawa kora przedczołowa, która coraz bardziej obniża nasz nastrój. Zatem jeśli przez lata będziemy rozpamiętywać to, jak nas skrzywdzono w dzieciństwie, nie tylko nie pomoże nam to wrócić do zdrowia, ale jeszcze wzmocni negatywny nawyk i ciągłą nadmierną aktywizację prawej kory przedczołowej. I ciała migdałowatego, które, jak już wiemy, jest głównym inicjatorem reakcji stresowej, a także jądra półleżącego odpowiedzialnego m.in. za emocjonalne Ignięcie. Najzabawniejsze w tym wszystkim jest to, że bardzo szybko możemy zmienić ten stan. Wystarczy, że przez kilka minut będziemy myśleli o jakimś miłym dniu ze swojego życia, o kimś, kogo darzymy ciepłymi uczuciami, albo nawet o swoim zwierzątku, a rozbłyśnie lewa kora przedczołowa, związana z emocjami pozytywnymi. Więc im częściej skupiamy się na przyjemnych rzeczach, im więcej obcujemy z łagodną, piękną sztuką, z naturą, z przyjaznymi ludźmi, tym bardziej aktywujemy lewą korę przedczołową, co wzmacnia nasze pozytywne emocje i subiektywną ocenę radości. Tylko tyle i aż tyle. Teraz już wiesz, jak to działa. Nic nie stoi na przeszkodzie, by z tej wiedzy skorzystać.

Za każdym razem, kiedy poczujesz niepokój, niesprecyzowane lęki lub przygnębiecie, nie rób z tego problemu i nie wmawiaj sobie, że coś z Tobą jest nie tak. Uświadom sobie, że coś najprawdopodobniej uaktywniło lewą korę przedczołową lub przednią korę zakrętu obręczy. Zastanów się, co to mogło być: jakieś skojarzenie, zapach, widok, osoba, która minęła Cię po drodze? Wszystko mogło być wyzwalaczem. A kiedy rozpoznasz, co to było, przestań się tym zajmować. Bo to kolejna iluzja umysłu, której nie warto roztrząsać, ponieważ im dłużej będziesz to robić, tym wyższą cenę zapłacisz.

Na zakończenie jeszcze dwa przykłady tego, jak bardzo nasz mózg, który (jak już wiemy) nie zawsze odpowiednio interpretuje rzeczywistość, może wpłynąć na nasz stan fizyczny, na samopoczucie i zdrowie. Doskonale ilustrują to dwa badania przywołane przez profesora Sapolsky'ego. Oba dotyczyły wpływu mózgu na naszą odporność, ale wyraźnie pokazały także, jak wielką moc mają nasze stany emocjonalne i mentalne nastawienie na funkcjonowanie naszego ciała. Pierwsze z tych badań odbyło się ponad 100 lat temu i miało za zadanie sprawdzić, czy można oszukać nasz układ odpornościowy jedynie za pomocą odpowiedniej sugestii. Okazało się, że jeśli osobie uczulonej na różę dasz do powąchania sztuczny kwiat, a więc pozbawiony wszelkich alergenów, to wywołasz dokładnie taką samą reakcję układu odpornościowego, jak w przypadku wąchania żywego kwiatu. Objawy bowiem nie zostają w tej sytuacji wywołane przez środowiskowy alergen — do reakcji immunologicznej wystarczy jedynie sama świadomość obecności w otoczeniu potencjalnego źródła uczulenia.

Drugie badanie, bardziej współczesne, udowodniło coś jeszcze bardziej zaskakującego: „[...] weź kilku profesjonalnych aktorów i niech przez cały dzień część z nich odgrywa negatywne, depresyjne sceny, pozostali niech grają coś optymistycznego, wręcz euforycznego.

U tych pierwszych aktywność układu odpornościowego będzie obniżona, u tych ostatnich zaobserwujemy wzrost”⁶.

Nic dziwnego zatem, że to, jak widzimy świat, jak postrzegamy samych siebie, z jakim nastawieniem budzimy się co rano, ma ogromny wpływ na to, jak będziemy funkcjonowali, nie tylko na poziomie psychologicznym, ale także biologicznym. Jeżeli zwykła sugestia lub powtarzane w kółko negatywne myśli mogą tak silnie wpłynąć na nasz układ odpornościowy, nie powinno nas dziwić, że im bardziej będziemy zestresowani, im łatwiej będziemy ulegać iluzjom naszego umysłu, tym wyższą cenę za to zapłacimy. Warto więc podjąć chociażby minimalny wysiłek, by uniknąć katastrofy.

6 Robert M. Sapolsky, op. cit., s. 152. Badanie z różą odbyło się w 1885 r. w gabinecie doktora Nolanda MacKenzie. Badanie z aktorami przeprowadzone zostało współcześnie na Uniwersytecie Stanu Kalifornia w Los Angeles.

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 

SPOKOJNIE, to tylko życie

Stres jest wpisany w nasze życie. Kto żyje, ten go odczuwa. Dobrze, jeśli pojawia się od czasu do czasu, w adekwatnych momentach, by mobilizować nas do myślenia i działania. Gorzej, gdy towarzyszy nam nieustannie i przechodzi w stan chroniczny. Długotrwały stres prowadzi do wielu chorób psychosomatycznych, powoduje bezsenność, bóle głowy, zaburzenia oddychania, obniża odporność, negatywnie wpływa na układ trawienny i ciśnienie krwi. Wreszcie – odbiera radość życia i poczucie bezpieczeństwa.

Czy jesteśmy wobec niego bezbronni? Na szczęście nie. W sukurs przychodzą nam praktyki uważności: mindfulness, oddech, koncentracja i głęboka relaksacja. Na podstawie doświadczenia Doroty Mrówki, od lat pracującej z osobami, które zmagają się ze skutkami stresu, powstała metoda RAZ (od: rozpoznaj, akceptuj, zmień podejście), niezwykle skuteczne i bezpieczne narzędzie do pracy z ciałem i umysłem. Narzędzie umożliwiające trwałą wewnętrzną przemianę i poprawę jakości życia. W Twoje ręce trafia książka, z której po pierwsze dowiesz się, gdzie leżą źródła chronicznego stresu, co się dzieje z Twoim umysłem i ciałem, gdy stres bierze Cię w posiadanie, a także na czym polega metoda RAZ. Po drugie w publikacji znajdziesz praktyki pozwalające samodzielnie poprawić jakość swojego życia – i po prostu się odstresować.

sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-2117-7



9 788328 921177

cena: 59,90 zł