

DR DANIEL G. AMEN

Neuroplastyczność mózgu



Proste ćwiczenia i techniki,
które wyeliminują złe nawyki,
negatywne emocje, stres i depresję

Ta książka jest dziś potrzebna bardziej niż kiedykolwiek wcześniej! Doktor Amen napisał prosty przewodnik dla każdego, kto zmagają się z lękiem, depresją, traumą, żalem lub stratą. Książka ta pomoże ci przejąć kontrolę nad emocjami, nastrojami i życiem. Jeśli chcesz poczuć się lepiej, kup ją już dziś.

MARIA MENOUNOS, laureatka nagrody Emmy,
autorka bestsellerów „New York Timesa”
i prowadząca podcast *Better Together with Maria Menounos*

Doktor Daniel Amen jest niekwestionowanym liderem w dziedzinie psychiatrii. W unikalny sposób połączył osiągnięcia neuronauki, techniki obrazowania mózgu, styl życia i czynniki żywieniowe, aby stworzyć oparty na dowodach naukowych system rozwiązywania problemu chorób psychicznych. Doktor Amen zajmował się tym przez całą swoją karierę. Mamy szczęście, że możemy korzystać z osiągnięć jego wspaniałego umysłu. Empatia i błyskotliwość autora przebijają się we wszystkim, co pisze, robi i czego naucza. Gorąco polecam jego nową książkę, *Neuroplastyczność mózgu*, i sugeruję, abyś kupił ją już dziś.

dr UMA NAIDOO, dyrektor psychiatrii żywieniowej i stylu życia
w Massachusetts General Hospital

Neuroplastyczność mózgu zawiera niezwykle pomocne strategie opracowane nie tylko na podstawie kilkudziesięcioletniego doświadczenia zawodowego doktora Amena, ale także wyzwań emocjonalnych, z którymi mierzył się osobiście. Są to techniki, które pomagają nam badać głębiej naszego postrzegania otaczającego nas świata, a także, co być może ważniejsze, kontekstualizować te wpływy i kształtować sposób, w jaki nasza przeszłość oddziałuje na teraźniejszość. To podstawowe i dodające siły informacje, które wszyscy powinniśmy znać.

dr DAVID PERLMUTTER, autor *Księgi zdrowia mózgu*
i bestsellera „New York Timesa” *Grain Brain*

W *Neuroplastyczności mózgu* doktor Amen przedstawia nowy, 12-etapowy program regeneracji mózgu. Stanowi on brakujące ogniwo, dzięki któremu

uda ci się zerwać z nałogiem. Gorąco polecam tę książkę każdemu, kto zmagają się z uzależnieniem lub chce pozbyć się złych nawyków.

dr MARK HYMAN, szef strategii i innowacji
w Cleveland Clinic Center for Functional Medicine;
autor bestsellera „New York Timesa” *Co jeść, aby być zdrowym*

Od dawna cenię sobie wspaniałą pracę doktora Amena nad mózgiem, a ostatnio w moim podkaście miałam zaszczyt przeprowadzić z nim ciesząc się dużą popularnością wywiad! Doktor Amen jest niesamowicie kompetentnym, mądrym i współczującym człowiekiem. Tymi samymi przymiotnikami opisałabym jego nową książkę, *Neuroplastyczność mózgu*. W zrozumiałym i pouczającym jednocześnie sposobie, autor opisuje wiele myśli-smoków, które nawiedzają nas wszystkich, i wyjaśnia w jaki sposób możemy zmienić nasze nawyki, osiągnąć prawdziwy, trwały sukces i odnaleźć szczęście. Uwielbiam tę książkę. Pomogła mi i wiem, że tak będzie również w twoim przypadku! Gorąco polecam!

dr CAROLINE LEAF, neurobiolog kognitywny
i autorka książki *Uwolnij się od lęku i stresu*

Doktor Amen jest najpopularniejszym gościem New Life Live! Pomógł mi pokonać smoki, które atakowały mnie i mój mózg. *Neuroplastyczność mózgu* pomoże ci pokonać te stworzenia, zanim uda im się „pożreć” twoje życie.

STEPHEN ARTERBURN, założyciel New Life Ministries
i autor *Every Man's Battle*

Doktor Daniel Amen po raz kolejny udziela nam wsparcia w trosce o zdrowie naszego mózgu. Dzięki *Neuroplastyczności mózgu* możemy wyrobić w sobie nowe, praktyczne umiejętności, które pomogą nam i tym, których kochamy!

TOM FERRY, znawca rynku nieruchomości nr 1, autor bestsellerów

W tej książce doktor Amen w błyskotliwy sposób wyjaśnia, dlaczego ciągle robimy rzeczy, których nie lubimy, i tłumaczy, jak sprawić, by mózg stał się

dla nas źródłem radości, spokoju i dobrej zabawy. Przeczytaj tę książkę. Twój mózg na to zasługuje!

DAVE ASPREY, twórca Bulletproof Coffee,
autor trzech bestsellerów „New York Timesa”

Badania doktora Amena dotyczące zdrowia mózgu i dobrego samopoczucia psychicznego nie mają sobie równych. W naszym szybko zmieniającym się świecie łatwo przeoczyć, jak bardzo nasze zdrowie, szczęście i sukces są kontrolowane przez funkcje naszego mózgu i toczący się w nim wewnętrzny dialog. Możemy zabić smoki, które nas ograniczają, ale potrzebujemy do tego odpowiednich narzędzi. Każdy powinien przeczytać tę książkę.

SHAWN STEVENSON, autor światowego bestsellera *Sleep Smarter*

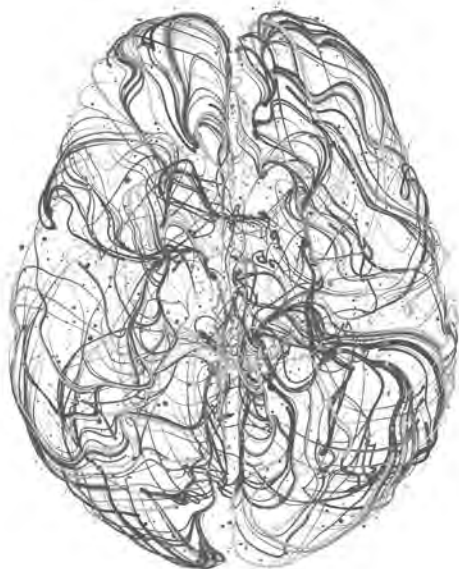
Współpracuję z doktorem Amenem od blisko 30 lat i miałem okazję wykorzystać technikę obrazowania mózgu SPECT, aby pomóc wielu osobom, parom, rodzinom, firmom i instytucjom. Dzięki tej książce poznasz zasady neuronauki stosowanej, które pomogą ci zmienić twój mózg. Doświadczeni specjaliści z zakresu psychologii medycznej i klinicznej uzyskują nowy wgląd w to, jak neuronauka stosowana pomaga zmieniać życie. Doktor Amen ma ponad 30-letnie doświadczenie w obrazowaniu mózgu. Jego odkrycia mają fundamentalne znaczenie dla zmiany sposobu postrzegania objawów. Dostarczają nam także wiedzy o praktycznych krokach, które należy podjąć, aby zmienić swoje życie. Poznaj nowe spostrzeżenia pioniera neuronauki na temat wprowadzania pożądaných życiowych zmian!

dr EARL R. HENSLIN, psychoterapeuta, pisarz

Neuroplastyczność mózgu

DR DANIEL G. AMEN

Neuroplastyczność mózgu



Proste ćwiczenia i techniki,
które wyeliminują złe nawyki,
negatywne emocje, stres i depresję

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-448-6

Tytuł oryginału: *Your Brain Is Always Listening. Tame The Hidden Dragons
That Control Your Happiness, Habits, Aand Hang-Ups*

Originally published in English in the U.S.A. under the title:
Your Brain Is Always Listening, by Dr. Daniel G. Amen
Copyright © 2021 by Dr. Daniel G. Amen, MD

Polish edition © 2022 by Wydawnictwo Vital with permission of Tyndale House Publishers. All rights reserved.

Zdjęcie autora: Lesley Bohm, copyright © 2013. All rights reserved.

© 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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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 – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie: Twój mózg zawsze słucha ukrytych smoków	13
Twój mózg: Bardzo krótkie wprowadzenie	23
CZĘŚĆ 1: OSWÓJ SMOKI Z PRZESZŁOŚCI: Twoja historia	
nie jest twoim przeznaczeniem	29
Porzucone, niewidzialne i nieistotne smoki	33
Podrzędne lub wadliwe smoki	38
Niespokojne smoki	42
Zranione smoki	48
Smoki powinności i wstydu	55
Smoki wyjątkowe, zepsute lub przekonane o swojej wyższości	59
Odpowiedzialne smoki	62
Smoki gniewu	66
Smoki osądu	70
Smoki śmierci	75
Smoki żałoby i straty	79
Smoki beznadziei i bezradności	90
Smoki przodków	95
CZĘŚĆ 2: UCISZ SMOKI ZEWNĘTRZNE: Nie pozwól ich	
smokom walczyć z twoimi	105
Smoki rodziców	107
Smoki rodzeństwa i kolejności urodzenia	109
Smoki-dzieci	112
Smoki nauczycielskie i trenerskie	114
Smoki-przyjaciele, smoki-popularne dzieciaki i smoki-wredne dziewczyny	116

Dawne, obecne i przyszłe smoki-kochankowie	118
Smoki-trolle internetowe	121
Smoki innych ludzi są zaraźliwe	123

CZĘŚĆ 3: OSWÓJ MYŚLI, KTÓRE ZASILAJĄ TWOJE

SMOKI: Jak stawienie czoła twoim 100 najgorszym myślom

może uzdrowić twoje życie	125
Myśli-mrówki typu wszystko albo nic	130
Myśli-mrówki typu jestem gorszy	133
Myśli-mrówki typu tylko zło	135
Myśli-mrówki wpędzające w poczucie winy	137
Myśli-mrówki nadające etykiety	140
Myśli-mrówki przepowiadające przyszłość	142
Myśli-mrówki czytające w myślach	145
Myśli-mrówki typu gdyby tylko i będę-szczęśliwy-gdy	147
Myśli-mrówki obwiniające innych	149

CZĘŚĆ 4: POZBĄDŹ SIĘ SMOKÓW ZŁYCH NAWYKÓW:

Zidentyfikuj automatyczne zachowania, które niszczą ci życie	163
Smoki złych nawyków, które każą ci mówić tak, gdy powinienes mówić nie	169
Smoki złych nawyków, które każą ci automatycznie odmawiać lub popadać w konflikt	171
Smoki złych nawyków, które każą ci przeszkadzać innym i nie filtrować informacji	174
Smoki złych nawyków, które mają problem z prawdą	178
Smoki złych nawyków, które sprawiają, że jesteś rozproszony, zachowujesz się obsesyjnie i wykonujesz wiele zadań naraz	182
Smoki złych nawyków, które każą ci prokrastynować (zrobię to jutro)	185
Smoki złych nawyków, które sprawiają, że jesteś zdezorganizowany	188
Smoki złych nawyków typu wymyślmy sobie problem	192
Smoki złych nawyków, które sprawiają, że się przejadasz	196
Nieświadomie smoki złych nawyków	200

CZĘŚĆ 5: PRZECHYTRZ PODSTĘPNE SMOKI: Wpływ reklamodawców, firm spożywczych, gadżetów, wiadomości i mediów społecznościowych	205
Smoki przemysłu spożywczego	211
Smoki substancji i toksyn	216
Cyfrowe smoki	222
Smoki sportów kontaktowych	229
Smoki świąteczne	232
CZĘŚĆ 6: UWALNIANIE SIĘ OD SMOKÓW UZALEŻNIEŃ:	
Nowy, dwunastostopniowy model oparty na mózgu	235
CZĘŚĆ 7: POSKRAMIACZ SMOKÓW: Czy jest u ciebie zdrowy, słaby, czy może zbytnio cię kontroluje?	293
Zakończenie	311
O doktorze Danielu G. Amenie	315
Podziękowania	317
Źródła	319
Przypisy	323

Wprowadzenie

TWÓJ MÓZG ZAWSZE SŁUCHA UKRYTYCH SMOKÓW

*Jeśli w historii nie ma żadnych smoków,
po prostu nie jest ona warta opowiedzenia.*

JOHN RONALD REUEL TOLKIEN

W marcu 2020 roku, kiedy pisałem tę książkę, zadzwoniła do mnie Miley Cyrus. Z dźwięku jej głosu wywnioskowałem, że znajduje się na granicy wytrzymałości psychicznej. Pracowałem z nią odkąd skończyła 18 lat; wówczas po raz pierwszy przyszła do mojego gabinetu, pełna niepokoju i strachu. Nieustannie martwiła się, że zachoruje albo że czeka to jej mamę. Myślała o okropnych rzeczach, które mogą się zdarzyć, jeśli nie będzie miała chłopaka. Sądziła nawet, że umrze, jeśli nie będzie w związku. Dzięki naszej wspólnej pracy Miley nauczyła się kilku skutecznych strategii, które pomogły jej kontrolować te negatywne myśli. Ale tamtego dnia niepokój powrócił. Wiedziałem, dlaczego tak się stało.

Epidemia koronawirusa (COVID-19), która do tamtej pory zdążyła zabić tysiące osób w Chinach, rozprzestrzeniła się błyskawicznie po całym świecie i zaczęła mocno uderzać w USA. Miley zadawała mi wiele pytań na temat faktów, które ją przerażały – na przykład: „Jak długo wirus żyje na opakowaniach?”. Trudno było mi dojść do słowa.

W końcu udało mi się nakłonić Miley, żeby wzięła kilka głębokich oddechów, żeby się uspokoić. Było dla mnie oczywiste, że pandemia uwolniła smoki, z którymi piosenkarka zmagала się w przeszłości. Te ukrywające się od dawna istoty ziały teraz ogniem strachu na ośrodki w jej mózgu, podsycając

w niej niepokój, zmartwienie i negatywne wzorce myślenia. Poinformowałem ją, że w tych bezprecedensowych czasach musi zostać poskramiaczką smoków, aby uspokoić dzikie bestie kłębiące się w jej wnętrzu.

Kiedy pracowaliśmy nad oswojeniem smoków – z wykorzystaniem strategii, którymi podzielię się z tobą w tej książce – Miley przeszła od przerażenia i bezradności do poczucia siły i kontroli. Nie mogła się doczekać, kiedy podzieli się tym, czego się nauczyła, na instagramowym live'ie ze swoimi 105 milionami obserwujących. Zainspirowana moim programem poprawiającym zdrowie mózgu o nazwie BRIGHT MINDS, o którym pisałem w książce *Zdrowy umysł*, zatytułowała tę serię spotkań *Bright Minded*. Miałem zaszczyt być pierwszym gościem Miley w programie, podczas którego rozmawialiśmy o sposobach radzenia sobie ze stresem, lękiem, depresją i samotnością, a także uczuciami żalu i straty, które pojawiały się w nas z powodu pandemii COVID-19¹. Z komentarzy zamieszczonych przez obserwatorów Miley – takich jak: „To sprawia, że czuję się znacznie lepiej” i „Nie wiedziałem, jak bardzo mi to pomoże. DZIĘKUJĘ!” – jasno wynikało, że nie była ona jedyną osobą, u której smoki z przeszłości zbudziły się w chwili, gdy wszyscy zostaliśmy zmuszeni do schronienia się w domach, podczas gdy wirus paraliżował naszą gospodarkę i pozbawiał życia Amerykanów. Wszyscy przeżywalismy traumę i opłakiwaliśmy utratę czegoś – pracy, poczucia bezpieczeństwa, codziennej rutyny, sportu (możliwości uprawiania go lub oglądania), wizyt w ulubionej restauracji, kontaktów fizycznych (zakaz przytulania się!) lub członka rodziny.

Nie miałem wówczas pojęcia, że COVID-19 uderzy w moich bliskich, ani że zaledwie kilka tygodni później będę cierpiał z powodu druzgocącej straty ukochanej osoby.

„Pomalowała usta szminką, założyła okulary przeciwsłoneczne, spakowała walizkę, a kiedy karetka nadjechała, powiedziała członkom rodziny, że idzie do szpitala, żeby umrzeć”. Tak rozpoczynał się artykuł opublikowany 16 kwietnia 2020 roku w „Orange County Register”. Dotyczył on moich rodziców i ich doświadczeń związanych ze śmiertelnym koronawirusem². Ten fragment doskonale opisuje moją mamę. W marcu moja matka (Dori Amen), która miała wtedy 88 lat, i mój ojciec (Louis Amen), który miał 90 lat, zachorowali na zapalenie płuc i uzyskali pozytywny wynik testu na COVID-19. Po potwierdzeniu diagnozy personel medyczny owinął ich w żółte plandeki, zapakował do oddzielnych karetek i zabrał do szpitala.

Obawiałem się, że nie skończy się to dobrze. Według Centers for Disease Control and Prevention (CDC) od 10 do 27 procent seniorów w wieku powyżej 85 lat, którzy chorują na tę chorobę, umiera³. Bałem się, że wśród nich znajdują się mój tata i mama.

Lekarz, który leczył moich rodziców, i dyrektor ds. chorób zakaźnych szpitala przyznał w artykule, że kiedy Dori i Louis przybyli do szpitala, był przerażony. Nie wiedział jednak, na jak wiele ich stać. Pięć dni później moi rodzice opuścili szpital wolni od wirusa. Wyglądało na to, że pokonali chorobę. Moja mama szybko wyzdrowiała i chciała wrócić do gry w golfa, ale ojciec nadal miał problemy zdrowotne. Jeszcze przed uzyskaniem pozytywnego wyniku testu na COVID-19, męczył go przez kilka tygodni kaszel, a wcześniej trafił do szpitala z powodu krwawienia z przewodu pokarmowego, które spowodowało utratę jednej czwartej krwi.

5 maja 2020 roku, kiedy przygotowywałem się do zabrania go na wizytę kontrolną, mama zadzwoniła do mnie w panice i powiedziała, że nie ojciec oddycha. Zadzwoniłem pod 911 i pobiegłem do ich domu. Sanitariusze robili, co w ich mocy, ale oddech nie powrócił.

Tamtego dnia mój tata powiększył grono aniołów.

I nagle smoki żalu i straty, z którymi pomagałem radzić sobie tak wielu moim pacjentom i obserwatorom w mediach społecznościowych podczas pandemii, rozpętały kulę ognia w moim mózgu. Na szczęście jako psychiatra, który przez dziesięciolecia uczył innych, jak radzić sobie z takimi uczuciami, wiedziałem, że muszę jak najszybciej rozpocząć proces zdrowienia. Niektórzy uważają, że po śmierci bliskiej osoby należy pogрузić się w żalu. Pytam wtedy: „Czy czekałbyś sześć tygodni, aby nastawić kość, gdybyś złamał rękę?”. Jedną z najważniejszych zasad zdrowego przeżywania żałoby – omówię je bardziej szczegółowo w części 1 dotyczącej smoków śmierci oraz żalu i straty – jest wyrażanie uczuć, a nie ich tłumienie. Postanowiłem więc podzielić się bólem z moimi obserwatorami w mediach społecznościowych.

W serii nocnych rozmów na żywo prowadzonych w czasie pandemii wyjaśniłem, że w trakcie żałoby – i tak naprawdę przez cały czas – mózg słucha i reaguje na ukryte wpływy, które na niego oddziałują. Stało się to jeszcze bardziej widoczne w maju 2020 roku, kiedy bolesna i bezsensowna śmierć George’a Floyda – czarnoskórego mężczyzny z Minneapolis, zabitego przez białego policjanta, który klęczał na jego szyi przez ponad osiem minut, pomimo jego okrzyków: „Nie mogę oddychać” – doprowadziła do

wściekłości i zniszczenia. Ta społeczna niesprawiedliwość, w połączeniu z wszechobecnym stresem wywołanym przez pandemię, spowodowała uwolnienie smoków gniewu, osądu i przodków (dowiesz się o nich więcej w tej książce). Niektórzy ludzie wyszli na ulice w pokojowym proteście, a inni po to, aby kraść, niszczyć i podpalać. Warto wiedzieć, że na ludzki mózg silnie wpływają:

- *Smoki z przeszłości* – wspomnienia i wydarzenia, które wciąż zioną ogniem na twoje ośrodki emocji, napędzając twoje zachowanie.
- *Smoki innych ludzi* – inni ludzie w twoim życiu, z przeszłości i teraźniejszości – z których każdy ma swój własny zestaw smoków.
- *ANM* – automatyczne negatywne myśli, które łączą się, kumulują i atakują twój mózg, podsycając lęk i depresję.
- *Smoki złych nawyków* – nawyki wynikające z wpływów smoków i zwiększające prawdopodobieństwo nadwagi, depresji i mgły mózgowej.
- *Przebiegłe smoki* – reklamodawcy, kanały informacyjne, serwisy społecznościowe i gadżety w twojej kieszeni, które mają twój umysł i kradną ci pieniądze.
- *Smoki uzależnienia* – powtarzające się zachowania, które szkodzą twojemu zdrowiu, finansom lub związkom.

Jeśli nie rozpoznasz i nie przekierujesz tych wpływów, mogą one pozbawić cię szczęścia, zniszczyć twoje relacje i zdrowie, ograbić cię ze zdolności radzenia sobie ze stresem (na przykład tym związanym z pandemią koronawirusa) i ograniczyć twoje osiągnięcia. Dobra wiadomość jest taka, że kiedy staniesz się bardziej świadomy, oswoisz smoki i wyeliminujesz AMN, uda ci się przełamać złe nawyki, odpędzić od siebie myśli o tym, że zostałeś pokonany, wzmocnić zdolność do radzenia sobie z niepewnością, zmniejszyć podatność na intrygi oraz pokonać uzależnienia. Oswajanie smoków jest niezbędne dla dobrego zdrowia psychicznego, ponieważ kiedy kontrolują one twój mózg, cierpi całe twoje życie.

UKRYTE SMOKI JIMMY’EGO

Tamtego popołudnia, kiedy poznałem 39-letniego Jimmy’ego, dyrektora biznesowego wysokiego szczebla, siedział on w moim biurze obok swojej żony

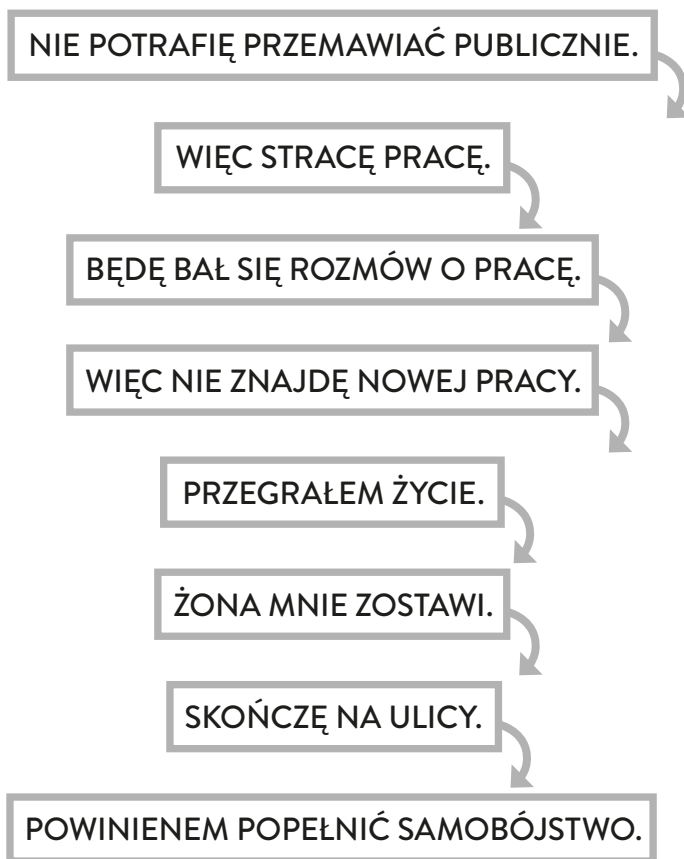
na miękkiej, skórzanej sofie w kolorze bordo. Tego samego dnia rano wyszedł ze szpitala psychiatrycznego i wyglądał na zaniepokojonego i wyczerpanego. Tydzień wcześniej powiedział lekarzowi z izby przyjęć, że myślał o popełnieniu samobójstwa, aby raz na zawsze pozbyć się strachu, paniki, niepokoju i poczucia beznadziejności, które stale odczuwał. Smok niepokoju, jeden z 13 potworów z przeszłości, szalał w jego mózgu.

Jimmy od lat korzystał z pomocy innego psychiatry, który przepisywał mu lekarstwa na lęki i depresję. Według lekarza miały one pomóc „naprawić chemiczną nierównowagę” w jego mózgu. Leki łagodziły jednak nie tylko negatywne, ale także pozytywne uczucia mężczyzny. Choć Jimmy regularnie odwiedzał psychiatrę, nie nauczył się radzić sobie ze smokiem lęku ani 12 pozostałymi, które napędzały jego mroczne myśli i wahania nastroju.

„Epizod”, który sprawił, że Jimmy trafił na ostry dyżur, miał swój początek dwa tygodnie wcześniej. Mężczyzna dowiedział się wówczas, że musi wygłosić prezentację przed jednym z największych klientów swojej firmy. Nappełniło go to lękiem. Powiedział mi: „Bałem się tego tak, jakbym był w celi śmierci i właśnie nadeszła pora mojej egzekucji. Czułem się tak, jakby strażnik miał za chwilę otworzyć drzwi, przez które będę musiał przejść. Strach przenikał mnie do kości”. Jimmy zmagał się z glassofobią (lękiem przed wystąpieniami publicznymi) od czasów gimnazjum. Dzięki ćwiczeniu pozwalającemu zrzucić kajdany przeszłości (omówię je w dalszej części książki), dowiedzieliśmy się, że problem ten pojawił się u niego, gdy miał 12 lat, w dniu, w którym babcia kazała mu wygłosić oświadczenie w Sądzie Najwyższym hrabstwa Los Angeles na temat tego, dlaczego jego ojciec, jeden z przywódców brutalnego gangu ulicznego, nie powinien otrzymać kary śmierci za podwójne zabójstwo. Niespokojne smoki Jimmy’ego zionęły ogniem na ośrodki strachu w jego młodym mózgu. Zaatakowały go ANM (automatyczne negatywne myśli), w tym: *Co jeśli nie dam rady nic powiedzieć w sądzie, a w rezultacie mój tata umrze?*

Pomimo że Jimmy stłumił to wspomnienie, smoki niepokoju prześladowały go przez resztę gimnazjum, liceum i college’u, a także w dorosłym życiu. Dołożył wszelkich starań, aby ich nie budzić, unikając wygłaszania prezentacji. Niestety sześć lat przed wizytą w moim gabinecie przełożony poprosił go, aby wygłosił krótką przemowę na temat własnej roli w firmie. Uwielbiał swoją pracę, ale przez wiele dni rozmyślał o tym, że nie będzie w stanie wyrazić swoich myśli słowami. Chociaż ostatecznie udało mu się

wygłosić prezentację, to ANM mnożyły się, nawarstwiały i atakowały go, łącząc się z wieloma innymi katastrofalnymi w skutkach myślami, takimi jak:



Wówczas Jimmy zaczął odwiedzać psychiatrę, o którym wcześniej wspominałem, zaczął brać leki i podjął świadomą decyzję, by przezwyciężyć strach. Przyjęta strategia działała skutecznie przez jakiś czas. Mężczyzna oprowadzał ludzi po swoim miejscu pracy, podróżował i spotykał się z klientami. Oddał także swoje życie Bogu i stał się aktywnym członkiem swojego kościoła, co okazało się niezwykle pomocne. Jednakże smoki niepokoju i inne potwory z przeszłości pojawiły się ponownie, gdy wyznaczono mu nowe obowiązki w pracy, a jego niepokój po raz kolejny wymknął się spod kontroli.

SMOKI WYJĄTKOWE, ZEPSUTE LUB PRZEKONANE O SWOJEJ WYŻSZOŚCI



Pochodzenie: To wyjątkowe smoki, tak zwane złote lub cudowne dzieci. Czasami jest to dziecko najstarsze, najmłodsze albo jedynak. Twoi rodzice tak bardzo cię pragnęli i kochali, że nie umieli ci odmawiać i traktowali cię jak istotę namaszczoneą lub uprzywilejowaną, która nie mogła zrobić nic złego. Być może nadal tak cię postrzegają. Twoi opiekunowie nie chcieli, abyś odczuwał jakikolwiek ból, więc robili wszystko za ciebie; czasami odrabiali nawet twoją pracę domową. Skończyło się to tym, że uważasz, że należy ci się więcej niż innym. Rozpoznałem ten typ u niektórych młodych muzyków lub aktorów, których leczyłem. Stali się sławni w młodym wieku i czuli się wyjątkowi (bo naprawdę tacy byli), ale to nie służyło ich rozwojowi.

Czynniki wyzwalające: Kiedy coś nie dzieje się tak, jak chcesz; kiedy inni próbują zmusić cię do wzięcia odpowiedzialności; lub gdy nie czujesz się traktowany wyjątkowo.

Reakcje: Brak empatii wobec innych, myślenie, że inni nie mają większego znaczenia i że łatwo się od nich odciąć; napady złości, niegrzeczne zachowanie, chamstwo, silna potrzeba uwagi lub poczucie niesprawiedliwości i oburzenie. Często mówią: „Jesteś mi to winien...”, „Zasługuję...” lub „To ich wina...”.

Filmy: Te smoki uwielbiają filmy takie jak *Wilk z Wall Street*, *Złap mnie, jeśli potrafisz*, *Diabeł ubiera się u Prady*, *Szkola uwodzenia*, *Wredne dziewczyny* i *Zakochana złościca*.

Smoki wyjątkowe, zepsute lub przekonane o swojej wyższości u Daniela: Byłem trzecim z siedmiorga dzieci, więc to nie były moje smoki. Dostałem jednak imię na cześć mojego dziadka, który był moim najlepszym przyjacielem w okresie dorastania. Dzięki niemu czułem się wyjątkowy.

Wiele lat później, kiedy byłem już lekarzem i autorem bestsellerów, zdarzały mi się chwile, kiedy pokazywałem, że jestem zbyt zadufany w sobie. Reagowałem negatywnie w pracy lub w domu, gdy nie dostawałem tego, na co, moim zdaniem, zasłużyłem. W takich sytuacjach smoki powinności i wstydu mogą przejąć kontrolę nad smokami wyjątkowymi, zepsutymi lub przekonanymi o swojej wyższości.

Przekonanie o tym, że należy nam się więcej niż innym, definiuję jako dwa założenia: (1) jestem zwolniony z odpowiedzialności; oraz (2) należy mi się specjalne traktowanie. Przekonania te powodują wyobcowanie i frustrację, a ostatecznie niszczą przyszłość danej osoby.

DR JOHN TOWNSEND

Narzędzia do oswajania smoków wyjątkowych, zepsutych lub przekonanych o swojej wyższości:

1. **Czy rozpoznajesz w swoim życiu smoki wyjątkowe, zepsute lub przekonane o swojej wyższości?** Czy oczekujesz, że zawsze będziesz w centrum uwagi, czujesz, że inni powinni robić za ciebie różne rzeczy i uważasz, że wiele codziennych czynności jest niegodnych ciebie?
2. **Znajdź zalety:** Czucie się wyjątkowym i otaczanie się ludźmi, którzy ci kibicują, zwiększa poczucie własnej wartości, o ile nie krzywdzisz przy tym innych.
3. **Strategie:**

Weź odpowiedzialność za swoje życie. Nie chodzi tu o wyrobienie w sobie poczucia winy, ale raczej o zdolności do reagowania. Zamień frazę „Zastługuję...” na „Jestem odpowiedzialny za...”.

Zwróć uwagę, jak dobrze jest zachęcać innych do odnoszenia sukcesów.

Ćwicz postrzeganie spraw z punktu widzenia innej osoby.

Zwróć uwagę, kiedy usprawiedliwiasz swoją uprzywilejowaną postawę.

Spędzaj mniej czasu z osobami, które zachowują się tak, jakby wszystko im się należało.

4. Afirmacje do wypowiedzania lub medytacji na co dzień:

Jestem wyjątkowy, ale wszyscy wokół mnie również tacy są.

Jestem odpowiedzialny za moje szczęście.

Zachęcam innych do odnoszenia sukcesów.

Widzę sprawy z punktu widzenia drugiej osoby.

Moje rozwydrzenie niszczy moje szczęście i radość.



Polecamy:



Dr Daniel G. Amen jest lekarzem, psychiatrą dzieci, młodzieży i dorosłych, 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 Amen Clinics, które mają jeden z najwyższych wskaźników skuteczności leczenia złożonych problemów psychiatrycznych. Wraz z pastorem Rickiem Warrenem i Markiem Hymanem dr Amen stworzył Plan Daniela – program mający na celu uzdrowienie świata za pośrednictwem organizacji religijnych.

Waży około 1,5 kilograma. Generuje dziennie ponad 70 tysięcy myśli. Mimo że stanowi zaledwie około 2% masy ciała, wykorzystuje aż 20% krążącego w organizmie tlenu. To mózg – organ, który można przyrównać do centrum dowodzenia. Niestety, jak każdemu ludzkiemu narządowi, grożą mu zaburzenia funkcjonowania i zużycie. Jest i dobra wiadomość. Negatywne zmiany można odwrócić. Jak? Dzięki neuroplastyczności, czyli zdolności adaptacyjnej mózgu do nowych warunków.

Dzięki tej książce nauczysz się wykorzystywać neuroplastyczność, by zmieniać swój mózg i odzyskać wewnętrzną równowagę. Zrozumiesz przyczyny chaosu panującego w twojej głowie i będziesz wiedział, jak sobie z nim poradzić. Uzbrojony w wiedzę z dziedziny neuronauki wyeliminujesz nawyki hamujące twój rozwój osobisty. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia, które przywrócą ci dobre samopoczucie. Świadomie wpływając na pracę swojego mózgu, odkryjesz nie tylko skuteczne sposoby na stres i poprawę pamięci. Pozbędziesz się też wielu powszechnie występujących dolegliwości psychicznych.

**Jak ćwiczyć i dbać o mózg,
by cieszyć się zdrowiem i szczęściem**

Patroni:

