

DR MONA LISA SCHULZ
LOUISE HAY

MOŻESZ UZDROWIĆ SWÓJ UMYSŁ

Recepta na eliminację stresu i lęku
oraz poprawę sprawności umysłu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Pochwały dla *Możesz uzdrowić swój umysł*

Możesz uzdrowić swój umysł to niezwykle przydatny przewodnik ku zrozumieniu relacji pomiędzy umysłem, a zdrowiem człowieka. Oto skrzynia skarbów pełna wglądów, będących połączeniem mądrości duchowej z istotnymi informacjami zdrowotnymi. A przede wszystkim, to doskonała lektura.

– Caroline Myss

*Przedstawiony w tej świetnej książce holizm stanowi doskonały punkt wyjściowy, z którego możemy prawdziwie zaakceptować różne percepcje otaczającego nas świata. Szeroka, dalekosiężna, a wręcz nieograniczona perspektywa, prezentowana w książce pt. *Możesz uzdrowić swój umysł*, z najszczerzą pasją prowadzi Czytelnika poprzez najdrobniejszy szczegół praktycznego planu, który sprawia, że niemal natychmiast przedefiniowuje on własne poczucie wewnętrznego spokoju.*

– dr David Perlmutter, autor *Aktywuj pełną moc mózgu*
bestsellera New York Timesa

Jako psychiatra jestem szczęśliwy, że na rynku wydawniczym pojawiła się pozycja czytelnicza, mogąca uleczyć umysł. W swojej doskonałej, nowej książce Mona Lisa Schulz i Louise Hay łączą mądrość duchową z wiedzą na poziomie ekspertyzy, aby w ten sposób udzielić kompetentnej porady zdrowotnej dla ciała i umysłu. Książka ta to niezwykley skarby, łączący w sobie elementy współczesnej chemii mózgu oraz diety z intuicyjnymi wglądami i afirmacjami, wspierającymi przeprogramowanie umysłu, a także zachowanie nienagannego funkcjonowania mózgu.

– dr Brian L. Weiss

Dr Mona Lisa Schulz w bardzo prosty, a jednocześnie niezwykle wyrazisty, sposób nakreśla mapę wiodącą do uleczenia swojego umysłu, ciała i duszy. Każdy, kto wyruszy w podróż na kartach tej niezaprzeczalnie wspaniałej książki oraz zastosuje podane w niej narzędzia praktyczne, z całą pewnością może odmienić swoje życie. Ulepszyć swój umysł to instrukcja dla każdego, kroczącego ścieżką do pełni. Mam nadzieję, że Czytelnikom spodoba się tak samo jak mnie.

– dr Joe Dispenza, autor *Efektu Placebo*
bestsellera New York Timesa

Jeśli przyznawaliby nagrody Nobla w dziedzinie ducha, umysłu i pracy nad ciałem, dr Mona Lisa Schulz otrzymałaby jedną. Jako ekspert dzieli się z nami najnowszymi wynikami badań, a jej błyskotliwość i wiarygodność pochodzą z własnych traum i doświadczeń życiowych. Ta książka jest dowcipna i łatwa do zrozumienia. Zachęcam Cię, żebyś pozwolił dr Schulz towarzyszyć Ci w dążeniu do pełni zdrowia.

– Naomi Judd, nagrodzona Grammy piosenkarka,
autorka piosenek, mówczyni i działaczka.

Możesz uzdrowić swój umysł oferuje wspaniałe, intrygujące podejście dla każdego, kto pragnie wykorzystać moc swojego ducha, aby poprawić funkcjonowanie mózgu.

– dr Mike Dow

Witaj w klinice Wszystko Jest Dobrze, którą prezentują Mona Lisa Schulz i Louise Hay w swojej wspaniałej nowej książce! Wejdziesz do środka i Możesz uzdrowić swój umysł, pomoże uzdrowić Twoje życie.

– Robert Holden, współautor książki *Życie Cię kocha*
napisanej wraz z Louise Hay

**MOŻESZ
UZDROWIĆ
SWÓJ
UMYSŁ**

DR MONA LISA SCHULZ
LOUISE HAY

MOŻESZ UZDROWIĆ SWÓJ UMYSŁ

Recepta na eliminację stresu i lęku
oraz poprawę sprawności umysłu

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Madura
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko
TŁUMACZENIE: Anna Gąsowska
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-858-0

Tytuł oryginału: Heal Your Mind: Your Prescription for Wholeness through Medicine,
Affirmations, and Intuition

HEAL YOUR MIND
Copyright © 2016 by Louise Hay and Mona Lisa Schulz
Originally published in 2016 by Hay House Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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 i Autor nie ponoszą żadnej
odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania
zaprezentowanych w książce metod.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Książkę tę dedykuję
naszym wspaniałym umysłom.
Kochaj swój umysł!

Spis treści

<i>Notka od Louise</i>	10
<i>Wstęp</i>	11
ROZDZIAŁ 1: Depresja	25
ROZDZIAŁ 2: Stany lękowe.....	83
ROZDZIAŁ 3: Uzależnienia	139
ROZDZIAŁ 4: Mózg a style uczenia się	205
ROZDZIAŁ 5: Pamięć.....	257
ROZDZIAŁ 6: Ciało, umysł, mózg.....	323
<i>Cała historia</i>	363
<i>Dodatek A: Centra energetyczne</i>	367
<i>Dodatek B: Tabele „Wszystko jest dobrze”</i>	369
<i>Przypisy</i>	419
<i>Podziękowania</i>	431
<i>O Autorkach</i>	437

Notka od Louise

Mona Lisa Schulz, którą kocham i uwielbiam, od dawna obiecywała mi, że razem zdobędziemy dowody naukowe potwierdzające wszystko, o czym nauczam od lat. Chociaż osobście nie potrzebuję dowodu na to, by wiedzieć, że stosowane przeze mnie metody działają – ponieważ polegam na czymś, co nazywam „Wewnętrznym Dzwonkiem” do oceny różnych kwestii – wiem, że wiele osób rozważy nową ideę wyłącznie, jeśli jest poparta dowodami naukowymi.

W naszej książce *Możesz uzdrowić swoje ciało, łącząc medycynę, afirmację i intuicję*, przedstawiłyśmy dowody naukowe i podałyśmy sposób przejścia, krok po kroku, od choroby do dobrostanu. Zyskałam znacznie głębsze zrozumienie wszystkiego, o czym przez cały ten czas nauczałam i jeszcze wyraźniej dostrzegłam, jak bardzo połączone ze sobą są nasze emocje, myśli i zdrowie.

Książka ta przedstawia nowy wymiar: na umysł działa tak, jak pierwsza książka na ciało, uwidaczniając związek pomiędzy dobrostanem emocjonalnym a receptą na wyzdrowienie. Jestem przekonana, że skorzystasz z zawartych w niej informacji, by mieć zdrowe i szczęśliwe życie.

Wstęp

Przez całe życie starałam się podążać za tłumem i nie wyróżniać się. Jak większość kobiet robiłam wszystko, by nie poddawać się i mieć zawsze dobry humor. Nie chciałam też stracić panowania nad sobą, kiedy się denerwowałam. Za to chciałam być odważna, a jednocześnie za wszelką cenę starałam się nie być kłębkim nerwów, kiedy potrzebowałam opanowania i „zebrania się w sobie”. Jeśli chodzi o umiejętność skupiania się, to kiedy podchodziłam do egzaminu albo tylko słuchałam wykładu, potrafiłam się skupić i słuchać uważnie. Powiedziano mi też, że bym medytowała i wytworzyła w sobie przestrzeń uważności zamiast ograniczonego skupienia. Wreszcie, z wiekiem, nie chciałam już tylko tego: „nie stracić”. Wszystko to wcale nie oznacza unikania wybuchów emocjonalnych. Znaczy jedynie, że chcę zachować rozwagę, pamięć oraz błyskotliwość umysłu. A nawet to nie wystarczy. Chcę więcej. Chcę być duchowa, zestrojona i empatyczna posługiwać się umiejętnościami intuicyjnymi. Czy możliwe jest to wszystko przy zachowaniu zdrowia? Oczywiście, że tak.

Jednak nie wszyscy mogą mieć to wszystko. Każdy z nas jest w jakiś sposób inny. Możesz mieć w sobie geny predysponujące do depresji i lęku. Być może rozpoznano u ciebie ADHD, zaburzenia pamięci lub mgłę umysłową, albo też w twoim życiu wydarzyło się coś takiego, jak trauma lub wykorzystanie, czy też byłeś świadkiem tragedii. Wszystko to mogło uczynić cię bardziej

podatnym na depresję, lęk lub problemy z pamięcią. Możesz uleczyć swój umysł, osiągnąć pełnię za pomocą odpowiednich lekarstw, afirmacji oraz intuicji. W jaki sposób? Pokażę ci jak, ponieważ całe życie spędziłam starając się to zrobić.

Wszyscy rodzimy się z różnymi trudnościami. Niełatwo też nam jest czasami poradzić sobie z jakimś problemem. Uczymy się, chodząc do szkoły, by dowiedzieć się, jak pomagać innym z problemami. Ja, na przykład, cierpiałam na dwa zaburzenia mózgu – narkolepsję i epilepsję – i one oba pomogły mi w pracy z własną intuicją. Przyjmuję też, że te dwa zaburzenia przyczyniły się do podwyższonego ryzyka wystąpienia innych problemów zdrowotnych, które z kolei wpływały na mój nastrój, sprawiając czasami, że byłam istnym kłębkiem nerwów, przez co naprawdę trudno było mi skupić się i utrzymać uwagę. A zatem co robiłam? Uczyłam się, *dużo* się uczyłam. Jedno z moich mott brzmi „Nadmiar gwarantuje sukces”. Tak więc, kiedy inni dopasowywali się, starając się być „cool” i pozbierani (ale przede wszystkim „cool”), ja nie byłam. Trzymałam się na uboczu, zwykle z książką i długopisem – było to przed erą tabletek i iPhone’ów – czytałam, czytałam, czytałam. Licencjat zdobyłam na Uniwersytecie Brown, potem zostałam lekarzem i doktorem nauk, a w końcu naturoanatomistką i dyplomowaną psychiatrą o specjalności neuropsychiatrii. Zdobywając te umiejętności, zrozumiałam, że nie wszystko zdobywa się samym intelektem, że miałam predyspozycje do intuicji medycznej, czyli umiejętność rozumienia, w jaki sposób określone odczucia w ciele i choroby dają nam znać, kiedy coś w naszym życiu znajduje się poza równowagą. Więcej na ten temat powiem później.

Na teraz wystarczy, jeśli powiem, że uczyłam się przez dwadzieścia lat, nie licząc szkoły średniej. Od 1978 do 1998 zdoby-

wałam wyższe wykształcenie, żeby móc kompleksowo uczyć cię jak uzdrowić swój umysł, aby stał się całością. Możesz przyłączyć się do mnie i dowiedzieć się, jak to zrobić.

Pełnia umysłu

Od wieków naukowcy, psychologowie oraz nauczyciele duchowi próbują odkryć, dlaczego doznajemy cierpienia emocjonalnego. Jest wiele faktów na ten temat i wiele cytatów. Wiemy też, że melancholia, smutek, kryzys i trauma objawiają się w mózgu i w ciele. Medycyna obecnie przyjęła ideę mówiącą o tym, że każdą chorobę można złagodzić lub pogłębić poprzez stan emocjonalny.

Z Louise Hay od lat rozmawiałam o tym związku. Pierwsza jej książka *Możesz uzdrowić swoje życie*, po raz pierwszy wydana w 1984 roku, niezaprzeczalnie jest przełomową w tej dziedzinie. Właśnie w niej (a właściwie w niewielkiej broszurce) twierdzi ona, że wszystko co dobre, a także choroba (z ang. „dis-ease” oznacza brak swobody – przyp. tłum.), w naszym życiu są wynikiem naszych myśli, że to myśli kształtują nasze doświadczenia. Idea ta jest szczególnie interesująca, ponieważ teraz, w XXI wieku, rozumiemy, że nasz mózg przez całe życie zmienia swój kształt dzięki plastyczności. Nasze myśli i uczucia wpływają na nas – na nasze zdrowie i chorobę. Przez wiele dziesięcioleci swojej kariery Louise pomogła ludziom zmienić myśli i ich doświadczenia dzięki wspomagającym powrót do zdrowia afirmacjom. W obecnych czasach medycyna i nauka robią to samo dzięki terapiom: kognitywno-behawioralnej, dialektyczno-behawioralnej, obniżającej stres oraz terapii „uważności”. Louise powinna otrzymywać wynagrodzenie za wkład w nie!

Przez ponad trzydzieści lat pracowałam w dziedzinie intuicji medycznej. Znając zaledwie imię, nazwisko i wiek klienta, w rozmowie telefonicznej, opisuję w jaki sposób określony wzorzec emocjonalny, obecny w jego życiu, negatywnie wpływa na jego narządy. Uczę też klienta nazywać wzorce emocjonalne, skutecznie na nie reagować, a następnie je uwalniać. Ponadto wyjaśniam, w jaki sposób emocje i uczucia mogą pojawić się w postaci problemu zdrowotnego w ciele. Aby wspomóc ten proces, uczę swoich klientów szerokiej gamy rozwiązań, wspierających ich ciała za pomocą lekarstw, ziół, suplementów diety, afirmacji czy innych sugestii. Niezależnie od tego czy chodzi o umysł, czy ciało, aby je zjednoczyć, wszyscy potrzebujemy suplementów diety, ziół, medycyny konwencjonalnej, czasami ingerencji chirurgicznej, afirmacji, a także różnego rodzaju pracy z ciałem – od akupunktury po chiropraktykę. Istotne jest, żebyś, jako konsument, poznał wszelkie dostępne ci możliwości. Istnieje całe mnóstwo rozwiązań, niezliczona ilość sposobów, z których, wraz ze swoim lekarzem, możecie wybierać tak, aby stworzyć pełnię zdrowia.

Kiedy kończyłam licencjat na Uniwersytecie Brown zmagalam się ze sporym problemem neurologicznym, który powodował, że często zasypiałam. Zauważ proszę, że ciężko jest się uczyć, kiedy ciągle zasypiasz. W końcu, na ostatnim roku studiów na Uniwersytecie Brown, przepisano mi lekarstwo – środek przeciwdrgawkowy – dzięki któremu obudziłam się. Lekarstwo to odmieniło moje życie. Ze średniej 2,22 jaką miałam przez cztery lata studiów doszłam do 4,0 i przeżywałam „swoje pięć minut”. Dwa tygodnie po skończeniu studiów poszłam biegać (czyli robiłam coś, co pomagało mi nie zasnąć) i biegłam przez mostek. Właściwie nie wiem, co się wtedy stało. Być może zasnęłam, a może miałam atak. Wiem tylko, że z całą pewnością nie widzia-

łam tej ciężarówki. Uderzyła we mnie i odrzuciła na odległość 26 metrów. Miednicę połamałam w czterech miejscach. Miałam też kilka złamanych żeber, zapadnięte płuco i poszarpaną łopatkę. Nie będę zanudzać cię szczegółami. Wystarczy, że powiem, iż spędziłam 11 dni w szpitalu, z czego 4 na oddziale intensywnej opieki medycznej. Potem nie było dużo lepiej. Bardzo wiele robiłam, żeby wyzdrowieć, podobnie jak wówczas, kiedy cierpiałam na zaburzenia mózgu. Korzystałam ze wszystkiego, co było mi dostępne, by ponownie stać się całością. Korzystałam z akupunktury. Stosowałam chińskie zioła. Chodziłam na terapię krzyżowoczeszkową. Korzystałam z porad osteopaty. I trzy miesiące później wzięłam udział w biegu na 10 kilometrów, który wygrałam z imponującym wynikiem, głównie dlatego, że biegiem chciałam powstrzymać ogromny ból. Fajnie było móc to zrobić, jednak musiałam przestać przyjmować lekarstwo, ponieważ powodowane przez nie skutki uboczne zagrażały mojemu życiu. A zatem, z powrotem byłam w punkcie wyjścia, a bardzo nie chciałam stracić swojego intelektu, bo to właśnie przytrafiło się bohaterowi *Kwiatów dla Algernona* (opowiadanie amerykańskiego pisarza Daniela Keyesa – przyp. tłum.): poddał się terapii uczynienia go mądrym, by móc podjąć wyzwanie intelektualne, lecz na końcu powieści wszystko się odwróciło i bohater stracił swój intelekt. Wygląda to tak, jakby jego umysł zasnuł się cieniem. To właśnie spotkało mnie. Lekarze przepisywali mi przeróżne lekarstwa – dolantynę i mezoinę – lecz żadne z nich nie działało, więc mój lekarz powiedział: „już wcześniej umiała tak pani żyć, proszę do tego wrócić”.

Delikatnie mówiąc, bardzo mnie to zasmuciło. Próbowалаłam naprawdę wielu rzeczy, by znaleźć rozwiązanie, nawet diety makrobiotycznej. Gdyby wtedy medycyna miała jakieś dostępne roz-

wiązania, na pewno bym z nich skorzystała. Mieszkałam wówczas pod jednym dachem z innymi ludźmi, którzy cierpieli na lekką depresję, więc nie za bardzo chciałam spędzać czas w domu. Chodziłam więc do księgarń – tych cudownych maleńkich – w których mieli kryształki i inne tego typu rzeczy. Pewnego razu weszłam do takiej księgarenki, noszącej nazwę „Trident Booksellers”, znajdującej się przy ulicy Newbury w Bostonie. Oparłam się o półkę, z której spadła mała niebieska książeczka *Możesz uzdrowić swoje życie* autorstwa Louise Hay. Zawierała coś, co nazywało się afirmacjami, zaś autorka twierdziła, że jeśli wystarczająco często będzie się je powtarzać, wówczas pogarszające zdrowie wzorce myślowe zmieniają się, nowe zaś poprawią stan zdrowia. Jeśli jesteś tym zainteresowany, Dodatek B zawiera tabelę z książki *Możesz uzdrowić swoje życie*^{*}, ukazującą powiązania pomiędzy określonymi myślami a problemami zdrowotnymi i stosownymi afirmacjami.

Wiesz jak to jest, kiedy chodzi się na siłownię i powtarza się ćwiczenia z obciążeniem, prawda? Wykoncypowałam, że takie same powtórzenia będę robić z afirmacjami. Jedna z nich brzmiała: „Kocham siebie taką, jaką jestem”. Tak więc pisałam to pięć razy dziennie. „Kocham siebie taką, jaką jestem”. „Kocham siebie taką, jaką jestem”. „Kocham siebie taką, jaką jestem”. „Kocham siebie taką, jaką jestem”. „Kocham siebie taką, jaką jestem”. Sprawiałam sobie notatnik i zaczęłam pisać afirmacje. W ciągu zaledwie trzech lub czterech miesięcy obudziłam się. Powoli uczyłam się pewnych rzeczy, które albo pogarszały, albo ulepszały moje „zakłęcia”. Dzięki afirmacjom, diecie makrobiotycznej i ziołom, powoli obudziłam się.

Każdy z nas ma swoją historię. Jeżeli czytasz tę książkę, to znaczy, że masz pewne problemy zdrowotne i starasz się znaleźć rozwiązanie. Zapewne próbowałaś już lekarstw. Próbowałaś też

^{*} Publikacja do nabycia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Depresja a intuicja medyczna

Z perspektywy intuicji medycznej smutek i złość są częścią emocjonalnego systemu prowadzenia, który informuje cię, że trzeba coś zmienić. Emocje same w sobie nie stanowią problemu. Smutek i złość są często widziane jako negatywne. Dlaczego? Ponieważ nie są przyjemne w odczuciu. Z drugiej strony, trudne emocje, tj. złość i smutek są, „alarmem przeciwpożarowym”, a one nigdy nie są przyjemne. Dźwięczą ci w uszach i wcale nie chcesz ich słyszeć. Kiedy masz depresję lub przebywasz w otoczeniu kogoś z depresją, taki „alarm przeciwpożarowy” jest niczym włączona intuicyjna syrena. Depresja i smutek to intuicyjne sygnały, że coś wokół nas nie pójdzie pomyślnie. Kiedy doświadczysz tego przejmującego strachu, tego nieokreślonego dyskomfortu w swoim wnętrzu, możesz poczuć, że masz coś do stracenia. Kiedy więc następnym razem spadnie ci nastrój, zatrzymaj się. Pomyśl o tym. Zastanów się, dlaczego alarm intuicyjny uruchomił się. Czy to związek się sypie? A może czyjeś zdrowie? Kiedy nasze emocje skłaniają się ku depresji lub irytacji, intuicyjnie musimy się zatrzymać i zadać sobie pytanie, co jest nie tak w naszym życiu.

Jeśli chcesz poprawić swoje zdrowie emocjonalne i fizyczne, musisz uchwycić intuicyjne przesłanie, kryjące się za nastrojami. Najpierw zauważ emocje, następnie nazwij je, a potem odpowiedz na nie. Przyjrzyjmy się depresji. Najpierw pojawia się w prawej półkuli mózgu. Jest to siedziba emocji i intuicji. Odczuwane depresja i irytacja, w swojej najczystszej, najintensywniejszej postaci przechodzą do lewej półkuli mózgu. W lewej półkuli możemy to nazwać, odkryć przyczynę tych uczuć i zdecydować, jak efektywnie na nie odpowiedzieć.

Powiedzmy na przykład, że jesteś w pracy i nagle okazuje się, że jesteś przygnębiony. Zanim sięgniesz po Snickersa albo zaczniesz być opryskliwy do swoich kolegów, zatrzymaj się. Odnajdź intuicyjne przesłanie, stojące za towarzyszącym ci nastrojem. Zapobiegnie to eskalacji depresji i utkwieniu jej w ciele i umyśle. Zatrzymując się, przypatrując się odczuwanym uczuciom i nazywając je, a następnie skutecznie na nie odpowiadając, stwarzasz sobie większe prawdopodobieństwo uwolnienia smutku i irytacji zanim nastrój, w którym się znajdujesz, wywoła „wodosпад biochemiczny”. Trzymanie depresji w sobie powoduje powstanie kaskady biochemicznej, która może wywołać objawy w różnych częściach ciała. Opiszemy to zjawisko tutaj, a w dalszej części tego rozdziału dowiesz się więcej na temat określonych substancji chemicznych będących składnikami poszczególnych emocji.

Przyjrzyjmy się teraz na przykład złości. Czym jest złość? Co czujesz, kiedy „warczysz” na kogoś, jeśli trzaska drzwiami albo czujesz frustrację, kiedy ktoś zajedzie ci drogę na autostradzie? Czujesz złość. Złość jest wielce krytykowaną emocją. Oznacza, że ktoś nie okazał ci szacunku lub groził ci. Kiedy następnym razem znajdziesz się w kolejce na lotnisku, w sklepie spożywczym lub gdziekolwiek indziej, zatrzymaj się. Kiedy czujesz się rozdrażniony, zirytowany, a nawet na krawędzi potężnego wybuchu złości, wiedz, że możesz powstrzymać tę emocję, tzn. złość, tuż po jej pojawieniu się, zanim jej biochemia rozprzestrzeni się na problemy zdrowotne w ciele i umyśle.

Pobądź, choćby sekundę lub dwie, z frustracją, z irytacją i niechęcią. Wyobraź sobie, że przełączasz je w swoim mózgu z prawej strony na lewą. Postaraj się odnaleźć intuicyjne przesłanie stojące za tymi emocjami. A jeszcze lepiej, jeśli odnajdziesz myśl, która

w twoim umyśle zablokowała przycisk złości i jest on cały czas włączony. Zazwyczaj nie chodzi tylko o kolejkę, osobę, która zjechała ci drogę ani nawet o hałaśliwość tłumu. Zwykle jest to wzorzec myślowy w stylu: „To ja mam rację, oni się mylą, a ta sytuacja powinna być inna”. To prawda – nikt nie powinien zajeżdżać ci drogi. Nikt nie powinien też popychać cię w kolejce. Faktem jest, że tego rodzaju myśli – swojego rodzaju „gdybanie” – tylko potęgują złość w mózgu i ciele.

Jeśli nie znajdziesz intuicyjnego przesłania, ukrytego za nastrojem i nie przetransformujesz swoich myśli, może się okazać, że godzinę później masz kryzys. Rozdział ten pomoże ci w transformacji momentów szaleństwa, które są częścią normalnego życia, w zdrowie emocjonalne i psychiczne.

Nastrój w ujęciu medycznym: efekt domina emocjonalnego

W jaki sposób negatywne emocje, tj. smutek lub złość, przekładają się na objawy w ciele? Nastrój staje się problemem zdrowotnym w efekcie domina dotyczącym substancji chemicznych w organizmie człowieka.

Po pierwsze: najpierw coś cię złości. Nie ma znaczenia, czy jest to zbyt wysoki rachunek, czy zerwanie z partnerem. Albo coś cię smuci. Być może odszedł twój zwierzęcy pupilek albo dowiedziałeś się, że twój przyjaciel przeprowadza się gdzieś daleko. Niezależnie od przyczyny nie jesteś w stanie po prostu tego zignorować. Dni mijają, a ty obserwujesz, że jesteś w kiepskim nastroju lub „jak słońce za chmurką”. Dni mijają, a te uczucia przeradzają się w nienazwany dyskomfort zanim zamienią się w pełne objawy

choroby. Emocje te – złość i smutek – przechodzą z prawej półkuli mózgu (będącej miejscem czystych emocji) do podwzgórza.

Tak, masz rację – to to samo podwzgórze, które odpowiada za hormony, za regulację jedzenia i spania. To dlatego, kiedy jesteś w kiepskim nastroju i długo w nim pozostajesz, zaburza on cykl snu oraz hormony. Następnie smutek i złość przechodzą do przysadki mózgowej. Zaczynasz wówczas jeść bardziej „hormonalnie” i pojawiają się zaburzenia snu. W końcu, z upływem dni, a nawet miesięcy, te objawy chemiczne przez rdzeń w mózgu przedostają się do nadnerczy, które z kolei rozsyłają te emocje po całym ciele.

Po drugie: kiedy odczuwasz frustrację lub przygnębienie, mózg wydziela epinefrynę – neuroprzekaźnik, który sprawia, że jesteś „nakręcony” i poirytowany. Nadnercze uwalnia również kortyzol – hormon stresu, który sprawia, że chcesz jeść jeszcze więcej. Super!

Po trzecie: wspomniany hormon stresu, czyli kortyzol, początkuje te niesławne problemy z układem odpornościowym. To co na początku było frustracją i smutkiem, teraz staje się długotrwałym lękiem lub depresją. „Depresja w ciele” pojawia się wraz z całą kaskadą irytujących, powodujących senność oraz ból, cytokinów. Cytokiny wywołują stan zapalny całego organizmu.

Po czwarte: w wyniku pojawienia się cytokinów białe krwinki, tzn. te odpowiadające za układ odpornościowy, uwalniają białka, które sprawiają, że czujesz się słaby, zmęczony i obolały. Masz wrażenie, że dopadła cię grypa, gorączka lub reumatyzm.

Po piąte: wspomniane cytokiny „zjadają” neuroprzekaźniki twojego nastroju, powodując jeszcze większe uczucie przygnębienia. Zaczyna spadać poziom norepinefryny i serotoniny (niezwykle istotnych w utrzymaniu dobrego nastroju), powodując zwiększone uczucie przygnębienia, złości i irytacji.

Po szóste: po upływie sześciu miesięcy towarzyszące ci przygnębienie i złość wzmacniają się w ciele, w tym w organach, zwłaszcza w sercu, powodując niezdrowe skoki ciśnienia krwi oraz poziomu cukru we krwi. Jeśli poszedłbyś wówczas do lekarza, zauważyłby on, że poziom homocysteiny we krwi zaczyna wzrastać, alarmując cię o pojawiającym się ryzyku wystąpienia chorób serca. Twoja depresja teraz rejestruje się w postaci złamanego serca.

Po siódme: teraz zmiany, które zaszły w neuroprzekaznikach norepinefryny i serotoniny, powodują bolesność ciała i wszechobecne uczucie dyskomfortu. Najpierw pojawia się ono w głowie, potem w plecach, a potem już wszędzie. Masz wrażenie, że po prostu ciągniesz swoje ciało za sobą.

Po ósme: długotrwały smutek i przygnębienie zaczynają przeskadzać ci nawet w nocy. Nie jesteś w stanie ani zasnąć, ani spać, a w dzień jesteś śpiący.

Po dziewiąte: następnie, wraz z mijającymi miesiącami i jak gdyby tego jeszcze było mało, zaczynasz zauważać, że przybierasz na wadze albo, w zależności od uwarunkowań genetycznych, zaczynasz chudnąć. Jeśli przybierasz na wadze, być może zauważysz, że jesz więcej węglowodanów – makaronu, ryżu i słodczy – a tym samym twoja waga rośnie. Ostatecznie możesz też pić więcej alkoholu, aby łatwiej zasnąć. Oba te czynniki uruchamiają błędne koło, które prowadzi do jeszcze większej ilości problemów zdrowotnych.

Po dziesiąte: wzrost wagi powoduje podwyższony poziom cholesterolu i zwiększone ryzyko chorób serca, wylewów itp.

Po jedenaste: czy jeszcze mnie słuchasz? Pytam, ponieważ to wszystko robi się dość przygnębiające. Wraz z większą wagą występuje więcej problemów z insuliną i ciśnieniem krwi. Z kolei zwiększona masa ciała i podniesiony poziom insuliny nasila stany

zapalne w organizmie oraz powoduje większą ilość cholesterolu w naczyniach krwionośnych.

Po dwunaste: cholesterol w połączeniu z przygnębieniem tworzy cząsteczki zwane wolnymi rodnikami, które z czasem, podobnie jak rdza, zatykają obwody pamięciowe. Zauważasz, że nie jesteś w stanie przeczytać jednej strony książki bez nieustannego wracania do tego samego tekstu, by go zrozumieć. Odkrywasz, że nie pamiętasz, co powiedziałeś kilka sekund temu. Nie pamiętasz też imion i nazwisk pewnych ludzi. A czy pamiętasz, co właśnie tu przeczytałeś?

Po trzynaste: poziom nasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 zaczyna spadać co, w połączeniu ze stanem zapalnym, wiele lat później, wzmacnia ryzyko wystąpienia demencji – na myśl której czujesz się jeszcze bardziej przygnębiony.

A zatem, podczas lektury tej książki uświadomisz sobie, że kiedy opanujesz odnajdywanie intuicyjnego przesłania, kryjącego się za twoim nastrojem nie tylko poczujesz ulgę od przewlekłej depresji i irytacji (patrz: ten rozdział) oraz lęku (Rozdział 2), ale także zyskasz zdolność do unikania uzależnień (Rozdział 3), lepszą zdolność uczenia się (Rozdział 4) oraz pamiętania czego się nauczyłeś, a także ładniejszego starzenia się (Rozdział 5). Zyskasz lepszą kontrolę emocjonalną, dzięki czemu będziesz mógł w pełni korzystać z całego swojego życiowego i duchowego, ziemskiego potencjału (Rozdział 6).

Związek pomiędzy smutkiem i depresją w ciele i umyśle

Włącz telewizor. W temacie depresji słyszysz tylko o lekarstwach, lekarstwach, lekarstwach. Dostałeś Prozac, Lexarpo, różnego ro-

dzaju leki. Czy tym właśnie jest depresja? Czy depresja to niedobór Prozacu? No nie. Depresja to cykl smutku, pojawiającego się pod wpływem niekorzystnego zachowania mózgu i ciała.

Jakie jest połączenie pomiędzy mózgiem i ciałem, jeśli chodzi o smutek? Na początku przyjrzyjmy się mózgowi. Jego obszar limbiczny, a zwłaszcza płat skroniowy, ma istotne znaczenie dla emocji i intuicji. Obszar ten łączy nasze uczucia i intuicję z pamięcią w mózgu i ciele. Zasadniczo odczuwamy pięć podstawowych emocji: złość, smutek, strach, miłość i radość. Depresja to przede wszystkim za dużo smutku i złości, a za mało miłości i radości. Dodam jeszcze, że leki takie jak Prozac, Zoloft i Lexapro tylko zmniejszają poziom depresji, ponieważ są antydepresantami. Dzięki nim nie przybywa ani miłości ani radości. Jak cieszyć się miłością i radością dowiesz się dzięki afirmacjom, terapii kognitywno-behawioralnej oraz zgłębianiu sposobu jak lepiej żyć.

Kolejną częścią mózgu jest płat czołowy. Jeśli, mówiąc bardzo ogólnie, układ limbiczny odpowiada za emocje, płat czołowy odpowiada za myśli i czyny. Osoby, które doświadczyły traumy, mają wspomnienia, niejako nagrania, które ich płat czołowy odtwarza nieustannie, kiedy tylko popadają w przygnębienie. *Jestem bezwartościowy. Nikt nigdy mnie nie pokocha. To nie ma sensu. Albo też: ja mam rację, oni się mylą, to powinno wyglądać inaczej.* Inna część płatu czołowego pomaga nam podjąć działanie, kiedy chcemy odczuwać radość lub kiedy utkwimy w martwym punkcie, co może się zdarzyć, jeśli odczuwamy przewlekłe przygnębienie.

Czym jest złość? Złość może być pierwszym objawem zmian hormonalnych, podwyższonego ciśnienia krwi, że już nie wspomnę o związku, w którym obecna jest przemoc lub potężnej traumie z przeszłości. Istnieją grupy radzenia sobie ze złością, lecz często uczestnictwo w nich wymaga nakazu sądowego, a narzu-

cona przez sąd terapia rzadko przynosi pozytywne skutki. Musisz o tym wiedzieć. Możesz przyprowadzić konia do wodopoju, ale nie możesz zmusić go, żeby pił. Depresja i smutek to normalne części ludzkiej egzystencji, podobnie jak złość. Naukowcy zaczynają dostrzegać, że anatomia złości jest bardzo zbieżna z anatomią depresji.

Co tak naprawdę oznacza, że czujesz złość? Oznacza to, że nie dostałeś tego, co chciałeś, ani tego, czego oczekiwałaś. Złość jest bardzo mocno związana z obszarem skroniowym mózgu, ale także z płatem czołowym i jądrami półleżącymi – obszarem odpowiadającym za wynagradzanie siebie. Jeśli nie otrzymasz tego, co chcesz, dopada cię frustracja, która może eskalować do furii, i taki schemat może powtarzać się w nieskończoność. Jak widzisz, znaczna część działania smutku w mózgu pokrywa się ze schematem działania złości. To dlatego, wracając do początku tego rozdziału, powiemy: „jestem smutny”, „jestem sfrustrowany”, a następnie „jestem przytłoczony”. Powtarzasz to nieustannie. Za każdym razem, kiedy smutek i złość pojawiają się, kończą się uczuciem przytłoczenia.

Słyszałaś powiedzenie, że depresja to zwrócona do wewnątrz złość. Być może czytałaś nawet o tym w jednej z popularnych książek psychologicznych. Tak naprawdę, zagadnienie to nie wywodzi się z psychologii popularnej, ale zostało zauważone przez psychoanalityka – Karen Horney* (ona naprawdę ma takie nazwisko – kiedy usłyszałam je po raz pierwszy, nie mogłam uwierzyć). Karen Horney mówi o depresji jako złości zwróconej do wewnątrz w postaci nienawiści do samego siebie. Osoby z tego rodzaju depresją często rodzą się w nieprzewidywalnym, przerażającym otoczeniu, w którym czują się bezrad-

* Z ang. „horney” wymawia się tak, jak „horny”, co oznacza „napalona” (przyp. tłum.).

ne. Aby przystosować się do tego przerażającego środowiska, zamiast złościć się na otaczających ludzi, osoby te złością się na siebie. Takie zachowanie jest niezwykle osobliwą cechą ludzi, a jednak tak robimy. Zamiast myśleć: „Mój Boże, ci ludzie są szaleni, co ja tu w ogóle robię, jak mam ich kochać”? Oni mówią: „Nie można mnie kochać, jestem złą osobą”. Chcąc uniknąć wykorzystywania i pozostawania na linii ognia, stają się ulegli i atakują siebie. Nie podejmują walki i niestety stają się pasywni. Ich stare podejście: „Postaram się, abyś mnie kochał, więc może mnie nie zranisz” często nie działa. Nierzadko zdarza się, że jeśli rodzisz się w tych pełnych wszelkiego rodzaju przemocy domach, starasz się zapracować na własne poczucie bycia kochanym poprzez bycie potrzebnym. Robisz wszystko dla wszystkich, a kiedy okazuje się, że cię nie kochają, czujesz, że po prostu nie można cię kochać i popadasz w depresję. Oto jeden ze sposobów, w jaki depresja rodzi się ze zwróconej do wewnątrz złości. Czyja to złość? Czyja złość? Powtórz. Czy jest to złość na osoby, które cię wykorzystały, a ty zwróciłeś złość do środka, ponieważ nie byłeś w stanie wyrazić jej, dlatego że gdybyś to zrobił, skrzywdziliby cię? Czy też intuicyjnie wchłaniasz ich złość, ponieważ przebywałeś w ich otoczeniu? Powiedziabym, że oba te powody są prawdziwe, ponieważ teraz wiemy, że w depresji i złości nie chodzi wyłącznie o *twoje* emocje, ale też o intuicyjną reakcję na twoje otoczenie.

Kilka słów na temat diagnozy

Sporo czasu ze swojej edukacji poświęciłam na leczenie smutku antydepresantami i psychoterapią. Kiedy zaczęłam, rezydenturę

z psychiatrii, lęk, zmiany nastroju i inne zaburzenia umysłowe ludzi leczyliśmy w następujący sposób.

1. Słuchaliśmy ich narzekań na temat ich nastroju i zdrowia.
2. Obserwowaliśmy to jak jedzą, śpią i zachowują się.
3. Możesz wierzyć albo nie, ale liczyliśmy objawy i dopasowaliśmy je do liczby objawów kategorii diagnostycznych w wytycznych dla psychiatrów o nazwie DSM-IV.

Rozróżnialiśmy zatem znaczną depresję i niewielką depresję. Niektórzy pacjenci cierpieli na chorobę afektywną dwubiegunową typu I lub II, itd. Zauważ proszę, że w przeciwieństwie do innych specjalistów, tj. ginekologów, onkologów czy specjalistów chorób wewnętrznych, nie zlecaliśmy badań, prześwietleń ani wykonania morfologii. Wiesz jak postępuje się w XXI wieku? Otrzymaliśmy inny podręcznik, zawierający wykaz diagnoz o innym nazewnictwie. Wytyczne te nazywają się DSM-V.

To, co w latach 80-tych XX wieku zdiagnozowano jako ADD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej, w latach 90-tych XX wieku mogło zostać rozpoznane jako zespół Aspergera. Czy do roku 2020 lub 2030 to, co na początku XXI wieku rozpoznano jako chorobę efektywną dwubiegunową II zostanie rozpoznane inaczej? Jakie lekarstwa się wówczas przepisze? Mózg ludzki jest wciąż taki sam!

W chwili obecnej psychiatria opiera się głównie na rodzaju przeżywanego smutku, szczęścia lub lęku oraz na notowaniu częstotliwości złości przez pacjentów, i jak na ironię, do tej pory żadnego z nich nie zdołano zdiagnozować jako cierpiącego z powodu złości. Jednak wiele diagnoz opiera się na zmianie nastrojów: choroba afektywna-dwubiegunowa, osobowość chwiejna emocjonalnie typu borderline, itp. Nie będę zagłębiała

się w szczególności, wystarczy, że powiem, iż książka ta pomoże ci uleczyć umysł we wszelki, obecnie dostępny, sposób. Etykietyki, jakimi są diagnozy, przestaną być podkreślone, ponieważ nigdy się nie zmieniają. Mózg też nie ma w zwyczaju się zmieniać, natomiast etykietyki i związane z nim te diagnozy z pewnością się zmieniają. Często też dorabia się do nich ideologię, ale tym nie będziemy się zajmować.

Depresja, gniew i złość, a kochanie siebie

Louise Hay przygląda się rozwiązaniom problemów z nastrojami. Mówi o tym, jak za pomocą zwiększenia miłości i radości w życiu pokonać smutek, przygnębienie, depresję i złość. Zamiast myśleć o tym, dlaczego nie kochasz siebie, i to niezależnie od tego czy przez kogoś, kto cię skrzywdził, czy też z powodu przebywania w środowisku pełnym nienawiści, Louise radzi ci po prostu kochać siebie takim, jakim jesteś. Mówi, żebyś kochał siebie w tym miejscu, w którym się aktualnie znajdujesz w życiu. Kiedy mówi o kochaniu siebie, nie chodzi o rozmiar talii, bioder czy kolor włosów. To nie miłość, lecz próżność. I dodaje, że to strach. Mówi o szanowaniu i trosce o niewiarygodny cud, jakim każdy z nas niezaprzeczalnie jest. Kiedy kochamy siebie, kochamy boskość, wspaniałą ekspresję życia. Kochając siebie, jesteśmy pewni, że zestrzajamy się ze Wszystkim oraz nieodłączną mu miłością, która przepływa przez życie. Louise dostrzega, że złość, gniew i przygnębienie czy depresja, a także smutek są ze sobą nierozdzielnie powiązane, z czym zgadza się wcześniejszy nurt w psychologii, nazywany relacjami przedmiotowymi³. To dość niezwykle z uwagi na fakt, że nigdy nie

zdobyła ona tytułu doktora z psychiatrii, ani nawet nie odbyła rezydentury jak inni.

Dlaczego tak trudno nam siebie kochać? Na początek zapytajmy, w jaki sposób uczymy się siebie kochać? Z chwilą narodzin patrzysz na osobę, która dała ci życie, dostrzegasz ją, a ona ciebie, i myślisz *Hmm, to jest miłość*. Wchłaniasz ją do płatu czołowo-skroniowego w mózgu.

Niestety, jeśli osoba ta nie kocha najbardziej, wchłaniasz wątpliwość, że być może *nie jesteś* najbardziej kochaną osobą. Taki wniosek powoduje powstanie niewielkiej skazy w mózgu, która może przyjąć postać wzorca myślowego i umiejscowić się w płacie czołowym, gdzie będzie uaktywniać się wciąż na nowo: *nie da się mnie kochać. Nie da się mnie pragnąć. Nikt mnie nie pokocha*. A zatem, ta niewielka niedoskonałość w mózgu i osobowości, łącząca pamięć umysłu z obrazem samego siebie sprawia, że obraz samego siebie ostatecznie wpływa na zdrowie emocjonalne i fizyczne.

Czy to dobrze? Czy to dla ciebie korzystne? Czy twoje całe życie zdefiniowane jest tym wewnętrznym wizerunkiem? Nie. Zdaniem pewnych „teoretyków” obraz samego siebie jest statyczny. To nieprawda. Możesz zmienić swój profil. Książki takie jak *The Confidence Code* bardzo szczegółowo opisują poczucie własnej wartości i pewności siebie we wszystkich ich aspektach⁴. Niezależnie od tego w jaki sposób (przez afirmację, terapię kognitywno-behawioralną, czy innymi metodami) zawsze możesz pracować nad tym uszkodzonym plikiem w umyśle i ciele poprzez zmianę nastroju, jednocześnie za pomocą ćwiczeń budując poczucie wewnętrznej siły, pracując nad duchowością i łącząc się z wyższą mocą. Jednym słowem możesz zmienić wszystko co chcesz. Możesz też siebie kochać. Jeśli tylko chcesz, częścią

uzdrowienia twojego nastroju może być praca z terapeutą, który pomoże ci przejść przez stratę i smutek z wczesnego dzieciństwa. Z pomocą terapeuty zmienisz kształt swojego banku pamięci, w którym są umysł i ciało w zakresie „skostniałych” rodziców.

DEPRESJA I ZŁOŚĆ

Szkoda, że ci wszyscy, którzy potrzebowali mojej pomocy w postaci medycznego odczytu intuicyjnego, a którzy mówili, że nie są przygnębieni, zezłoszczeni lub nieszczęśliwi (choć byli), nie płacili mi po dolarze. Ludzie, których mam teraz na myśli, nie cierpieli na depresję w umyśle, lecz w ciele. Czym jest depresja w ciele? Objawia się tak, że ludzie doświadczający smutku i złości milczą na ten temat, zamiast mówić o swoich emocjach. Odczuwane emocje nazywają po prostu zmęczeniem. Odczuwają ucisk w klatce piersiowej, nie są w stanie oddychać, a nogi mają jak z ołowiu. Nie mogą zasnąć, ponieważ nie są w stanie spać. Ciała mają napięte, ciśnienie krwi podwyższone, podobnie jak poziom cholesterolu we krwi, mają wrzody żołądka itd.

Jak to w ogóle możliwe? Ci ludzie opisują objawy, których doświadczają pod wpływem zmian neurochemicznych w wyniku wspomnianego efektu domino. Po tym jak cytokiny zapoczątkują stan zapalny w organizmie, dość prawdopodobne jest, że taka osoba może doświadczyć zaledwie połowę efektu domino, problemów z depresją i złością, a nie jej całości. Wówczas neuroprzebieżniki odpowiedzialne za depresję i złość stwarzają środowisko dla powstania bardziej dominujących objawów uwidaczniających się w ciele i mózgu. Pamiętaj, jeśli nie możesz wyrazić emocji takich jak smutek, złość, czy gniew, jeśli nie potrafisz ich przenieść

z prawej półkuli mózgu do lewej, nazwij je, po czym zareaguj na nie, ponieważ one również wchodzą w ciało.

Systemem pomagającym ludziom w manifestacji w ciele problemów z umysłem jest właśnie intuicja medyczna. Jeżeli nie jesteśmy w stanie poradzić sobie z jakimiś emocjami, nasze ciało poinformuje nas o tym za pomocą objawów w określonym obszarze. A zatem, dla przykładu możemy przyjrzeć się problemom w każdym z 7 ośrodków energetycznych, o których wcześniej wspominaliśmy:

- Jeśli zaczynasz mieć problemy z układem odpornościowym, krwią, skórą, mięśniami i stawami, masz anemię lub mononukleozę, czy też problemy z czakrą podstawy, możesz zadać sobie pytanie: „Co lub kogo straciłem ze swojej rodziny?”
- Jeśli doświadczysz objawów choroby w drugim ośrodku, czyli obszarze miednicy, który odpowiada za związki, a do tych objawów należą zespół napięcia przedmiesiączkowego, infekcje pochwy itd., możesz zadać sobie pytanie: „Czy doświadczyłem straty, smutku lub złości dotyczących związku lub pieniędzy?”
- Jeśli doświadczasz objawów w trzecim ośrodku energetycznym, czyli środkowej części ciała, takich jak cukrzyca lub alergie zapytaj siebie: „Czy noszę w sobie smutek związany z poczuciem własnej wartości lub pracą?”
- Problemy w czwartym ośrodku tzn. związane z sercem, piersiami i płucami mogą mieć związek z partnerem lub dziećmi.
- Nadczynność tarczycy związana z piątym ośrodkiem może wywodzić się z gniewu związanego z porzuceniem.
- Katarakta związana z szóstym ośrodkiem może być niezdolnością dostrzeżenia przyszłej radości.
- Pojawiające się w siódmym ośrodku złość, zranienie lub długotrwała niechęć mogą doprowadzić do podwyższonego ryzyka zachorowania na nowotwór.

Style uczenia się a intuicja medyczna

Co łączy twój unikatowy styl uczenia się lub nawet zaburzenia w uczeniu się i medyczną intuicję? To proste. Intuicja, przynajmniej według mojej definicji, to zdolność do podjęcia dobrej decyzji, nie posiadając wystarczających informacji.⁶ (To stwierdzenie nie jest jedynie mego autorstwa; jest ono oparte na badaniach anatomii intuicji i podejmowania decyzji przeprowadzonych przez Antonia Damasio). Więc jeżeli chodzi o styl twojego mózgu i organizmu, w obszarach gdzie pojawiały się problemy – na przykład z przyswajaniem informacji (uczeniem się) – czasem musisz nadrabiać intuicją, aby sprawnie funkcjonować.

Powiedzmy, że masz dysleksję, zaburzenie lewej półkuli mózgu. Przez lata, gdy próbowałeś czytać, mogłeś przyswoić sobie wiele sposobów na poprawienie rozumienia, jednakże z czasem zdajesz sobie sprawę, że twoje pisanie i czytanie nigdy nie będą tak biegłe, jak u innych. Twój mózg jest po prostu inny. I czy zdajesz sobie z tego sprawę, czy też nie, nadrabiasz, wykorzystując zmysł, którym jest intuicja, w celu uchwycenia tego, co jest napisane, chociaż twoja odmienna lewa półkula nie wyłapuje tego. Podobnie mózgi ludzi z ADHD są unikatowe w kwestii tego, jak postrzegają i rozumieją świat. Osoby te mają trudności z organizacją, dekoncentracją uwagi, planowaniem, mogą popełniać błędy, a nawet mieć problemy w pracy, szkole lub w relacjach z innymi. Jednak, gdy sytuacja jest szczególnie trudna, intuicja może wkroczyć do akcji, by wyostriżyć ich świadomość i wprowadzić w natychmiastowy stan skupienia wymagany w sytuacji, gdy cierpi ukochana osoba lub w sytuacji nadciągającego kryzysu.

Bez względu na to, czy mamy zaburzenia w uczeniu się, czy też nie, w ciągu naszego życia mogą się pojawić problemy ze zdro-

wiem. Nawet, jeśli sięgamy po medyczno- intuicyjne znaczenie, informację dotyczącą naszego życia lub życia naszych bliskich, którą przekazuje nam ból, kryjący się za symptomami, to nadal możemy odnosić wrażenie, że problemy ze zdrowiem wprowadziły nieład do naszego życia i zablokowały nas w pewien sposób. Tak nie jest. Podobnie jak zaburzenia w uczeniu się, wiele problemów ze zdrowiem daje nam wyjątkowe zdolności, niezwykle umiejętności intuicyjne. W jaki sposób? Ta część, w której ulokowany jest problem ze zdrowiem, staje się częścią niepowtarzalnej medyczno-intuicyjnej sieci, obszaru, który przez resztę życia będzie w określonym czasie sygnalizować, że potrzebujesz „skupić się” i „odczytać” sytuację z większą uwagą.

Ten uraz stawu, który zamienił się w artretyzm (pierwsze centrum emocjonalne), będzie przez całe twoje życie intuicyjnie przemawiać do ciebie zawsze, gdy nie będziesz czuł się bezpiecznie i pewnie w rodzinie. A ten atak zapalenia uchyłków lub wrzodziejące zapalenie jelita (trzecie centrum)? Przez resztę życia – nawet jeśli udało ci się wyleczyć swoje problemy z trawieniem za pomocą suplementów diety, ziół, lekarstw lub różnych innych środków – gdy przez pracę poczujesz się źle, pojawi się ten znany skurcz w żołądku. Medyczna intuicja jest unikalnym źródłem tego, jak się uczymy, pamiętamy i podejmujemy decyzje w naszym życiu.

Nietypowy mózg

W pierwszej książce Louise, *Możesz uzdrowić swoje ciało*, pośród wymienionych problemów zdrowotnych nie widnieją trudności w uczeniu się. Nie pojawia się tam ani dysleksja, ani ADHD. Louise twierdzi, że osoby, którym przypisuje się owe zaburzenia, są normalni.

Ich mózgi są po prostu rozwinięte w inny sposób. Literatura w dużej mierze popiera taki sposób podejścia do trudności w uczeniu się. Niektórzy naukowcy przeprowadzający badania twierdzą, że zamiast stawiania złożonych diagnoz wymieniających całą listę zaburzeń w uczeniu się, powinno się raczej u danej osoby diagnozować „zaburzenie nietypowego mózgu”. Twierdzą oni, że zamiast wymieniania całej listy niedomagań, powinniśmy raczej przyjrzeć się stylowi uczenia się, jaki charakteryzuje daną osobę i dokładnie opisać, w jaki sposób ona skupia się, czyta, pisze i funkcjonuje w relacjach z innymi. Jak to należy zrobić? Najlepszym sposobem jest postawienie pełnej diagnozy neuropsychologicznej, wzięcie pod uwagę całej osobowości, zarówno umiejętności w uczeniu się, jak i zaburzeń w tej sferze. Mogę również dodać, że jeśli osoba ma znaczące zaburzenia w uczeniu się, jak w przypadku ADHD lub dysleksji, problemy kognitywne mogą zniekształcić wskaźniki badań do takiego stopnia, że wyniki standardowych testów IQ nie są miarodajne. Ogólna pojedyncza liczba IQ nie ma zastosowania dla tych osób, ponieważ jest duża rozbieżność pomiędzy poszczególnymi wynikami, a ona obniża wszystkie pozostałe. Fantastycznie! IQ po prostu ich nie dotyczy. Cudownie. Dlatego właśnie ważne jest, by liczba nie była ważniejsza od osoby, której jest ona przypisana, szczególnie gdy mówimy o kimś, kto ma zaburzenia w uczeniu się. Ważniejsze jest, aby zrozumieć jak dana osoba przetwarza informacje, jak postrzega problem i w jaki sposób przechodzi do jego rozwiązania.

Pionierem w tej dziedzinie jest neuropsycholożka Edith Kaplan, moja mentorka w trakcie moich studiów magisterskich i doktoranckich na Uniwersytecie Medycznym w Bostonie. Edith rozwinęła procesowe podejście do neuropsychologii.⁷ Nie mogła znieść tego, że aby określić liczbę IQ właściwą danej

osobie lub wykryć niedomagania mózgu, trzeba przebrnąć przez sterty testów. Zwykła mawiać, „W sterty można kłody układać”. Zamiast sadzania pacjenta przed testem i mechanicznego odhaczania tego, co zrobił źle lub dobrze, Edith przyglądała się temu, jak pacjent podchodzi do problemu. Taki sposób oceniania go pozwalał jej na pomijanie deficytu koncentracji uwagi i skupienie się na tym, jak w rzeczywistości działa koncentracja uwagi danej osoby. Gdy badała kogoś z dysleksją, obserwowała, jakie jest jego podejście do słowa pisanego, co pozwalało jej stworzyć program dla danego pacjenta pomagający mu w czytaniu. Nie interesowało ją tylko to, co w mózgu nie działa jak należy; pomagała ludziom odnaleźć właściwe rozwiązanie. Tak więc obecnie, gdy pacjent otrzymuje diagnozę neuropsychologiczną, stajemy przed możliwością zrozumienia, jak funkcjonuje jego mózg, co z kolei pozwala na znalezienie rozwiązania pozwalającego mu działać efektywniej.

Edith jest w zasadzie matką współczesnej neuropsychologii. W dużej mierze przyczyniła się do stanu naszej wiedzy zarówno na temat jak w mózgu przebiega rozwojowe uczenie się oraz tego, w jaki sposób ludzie mogą stosować alternatywne ścieżki przetwarzania informacji. Pamiętam, że moje popołudniowe, czwartkowe zajęcia z Edith, zawsze zaczynały się od jej opisu wczesnych badań ojca neuropsychologii, Noemana Geshwinda, którego prace tu cytuję. Nie były to zwykłe zajęcia, ponieważ Edith nie była zwykłą osobą. Ona również niezaprzeczalnie używała odmiennego sposobu przetwarzania informacji. Była kreatywnym, utalentowanym geniuszem. Na naszych studiach doktoranckich większość zajęć miało określoną strukturę; zaczynały się i kończyły o określonym czasie. Ale nie zajęcia z Edith. Te mogły trwać aż do wyczerpania jej sił. Zaczynały się o 4 po południu i trwały

godzinami. Czasem kończyły się o 9 wieczorem, czasem o 10 lub mogły trwać do 11. Edith słynęła z tego, że jeśli któryś z nas przysnął, sięgała do swojej torebki, wyciągała cukierek z kofeiną i rzucała w studenta, żeby go wybudzić.

Czy Edith miała ADHD? Czy przejawiała pewną formę frontalnych funkcji poznawczych (dowiesz się o tym później)? Owszem! Jednak nikogo to nie obchodziło, ponieważ ona była geniuszem. Była produktywnym, kreatywnym geniuszem i zrewolucjonizowała obszar, na którym działała, bo to zwykle robią geniusze. Uczą się, jak się dopasować do danej struktury, a potem ją przekształcają. A my czuliśmy, że mamy szczęście należeć do pokolenia, które mogło się od niej uczyć.

Zaburzenia w uczeniu się i afirmacje

Gdy mowa o mózgu, Louise czasem używa metafory centrali telefonicznej lub komputera. Jeśli martwią cię trudności w uczeniu się, w jakiegokolwiek byłyby one postaci, odpowiednią afirmacją jest, „Jestem kochającym operatorem mojego mózgu. Kocham siebie takiego, jakim jestem”.

Wiele osób postrzega zaburzenia w uczeniu się jako choroby typowe dla okresu dzieciństwa, jednak teraz wiemy, że tak nie jest. Patrzymy na trudności w uczeniu się w taki sam sposób, jak patrzą na nie współcześni neuropsycholodzy. Widzimy, że jest miejsce dla każdego z każdym stylem uczenia się. Każdy z nas może wejść w posiadanie narzędzi, które pozwolą mu przekroczyć ograniczenia. Chociaż takie terminy jak dysleksja, deficyt koncentracji uwagi, zespół Aspergera lub autyzm mogą powodować myślenie, że sukces jest poza zasięgiem, nastawienie to nie jest ani

adekwatne, ani pomocne. Korzystając z nowoczesnego podejścia do diagnozy neuropsychologicznej i neuropsychologicznej remediacji, my wszyscy możemy nauczyć się wykorzystywania naszego niepowtarzalnego geniusza. Jednakże Louise zwraca uwagę na to, że wiele z tych fałszywych przekonań może ograniczyć naszą zdolność doceniania mózgu, z którym urodziliśmy się. Jeśli taka sytuacja dotyczy ciebie lub bliskiej ci osoby, najlepszą afirmacją będzie, „Dziecko jest bosko chronione i otoczone miłością. Deklarujemy mentalną nietykalność”.

Gdy zdiagnozowane zostają u ciebie zaburzenia w uczeniu się, może ci się wydawać, że społeczeństwo mówi ci, „Jesteś niepełnowartościowy. Nie możesz wykorzystać w pełni swojego potencjału”. Zalecana przez Louise adekwatna afirmacja to „Odnoszę drobne sukcesy. Wierzę, że posiadam moc, aby dokonać zmiany. Samoaprobata i samoakceptacja są kluczowe, bym mógł dokonać pozytywnej zmiany”.

Wielu z nas, którym przypisano zaburzenia w uczeniu się, cierpi z powodu niskiej samooceny, ponieważ wierzymy tym, którzy mówią, że nie możemy osiągnąć sukcesów. Rozglądamy się i czujemy się inni, czujemy, że nie zasługujemy na sukces w życiu, osiągnany przez innych, ponieważ nie jesteśmy tacy jak oni. Więc, jeśli jesteś osobą ze zdiagnozowanym ADHD, dysleksją, zespołem Aspergera lub autyzmem, ważne jest, abyś praktykował samoakceptację, jak również uniezależnił się od opinii innych. Louise ma również sposób i na to. Jej wspaniała dowartościowująca kuracja, o której czytałeś w rozdziale 3. Zaczyna się afirmacją: „Zasługuję. Zasługuję na wszelkie dobro. Nie jedynie na niektóre ani na jedynie odrobinę, ale na wszelkie dobro. Porzucam teraz wszystkie negatywne, ograniczające myśli. Nie mam już żadnych ograniczeń”.

Klinika „Wszystko Jest Dobrze”

Być może przeszedłeś przez szkołę, poszedłeś do pracy i wyglądasz na to, że nie masz żadnych zaburzeń w uczeniu się. Może masz dzieci i wszystkie są laureatami najbardziej prestiżowych stypendiów. One również nie mają zaburzeń w uczeniu się. W jaki więc sposób ten rozdział mógłby ci pomóc? Rozdział ten traktuje o tym, jak należy kierować swoim mózgiem, aby koncentrował się, jak używać obszaru prawej półkuli odpowiadającego za relacje, a także jak umiejętnie radzić sobie z sytuacjami życiowymi, używając funkcji wykonawczych płata czołowego, co pomaga w lepszym zorganizowaniu, efektywnym planowaniu i adoptowaniu się do różnych sytuacji. Tak więc w zasadzie wszyscy możemy dostroić każdy obszar swojego mózgu, aby uczyć się bardziej efektywnie niż do tej pory. Czytając kolejne podrozdziały dotyczące czterech zaburzeń mózgu, które będziemy omawiać (choć nie wszystkie omówimy), nawet jeśli te zaburzenia cię nie dotyczą, możesz wykorzystać podane rozwiązania, by dostroić swój mózg tak, aby działał wzorowo.

Z drugiej strony, jeśli miałeś w przeszłości trudności w szkole, nie wspominając już o ciągłych zmianach pracy, koniecznie wejdź do kliniki i zajmij miejsce. Dlaczego? Być może twoje znużenie w szkole, brak umiejętności dostrzegania sensu w zadaniach domowych lub brak poczucia komfortu w środowisku szkolnym oznaczają, że posiadasz pewien szczególny rodzaj mózgu, który hamuje twoje możliwości wykorzystania całego intelektualnego potencjału, jaki posiadasz. Jeśli tak się dzieje, to w momencie rozpoczęcia pracy zawodowej masz trudności ze zrobieniem kariery. Może być ci trudno zrozumieć sens pisemnych instrukcji, nie wspominając już o ustnych wytycznych, które słyszysz

w biurze. Możesz mieć problemy z utrzymaniem emocjonalnej równowagi, funkcjonując wewnątrz organizacji posiadającej swoją wewnętrzną delikatną politykę. W końcu, po pewnym czasie możesz w ogóle obywać się bez pracy i rok po roku poszukiwać czegoś, w czym nie tylko kreatywnie się spełnisz, ale co również zapewni ci dobry byt. Ty również możesz mieć problem z wykorzystaniem unikatowego stylu swojego intelektu, aby funkcjonować w świecie kariery zawodowej i relacji z ludźmi.

I. Zespół nadpobudliwości z deficytem uwagi

Zespół nadpobudliwości z deficytem uwagi (ADHD) jest neurorozwojowym rodzajem mózgu, który, jak się uczy, pojawia się częściej u chłopców niż u dziewcząt. Większość ludzi otrzymuje taką diagnozę w dzieciństwie. Należy jednak wiedzieć, że nie jest to wyłącznie choroba, która rozwija się u dzieci. Jest to sposób postrzegania świata⁸.

Nasze społeczeństwo ma skłonność do częstszego wykrywania ADHD u chłopców niż u dziewcząt. Ale w ciągu kolejnej dekady może się okazać, że zaburzenie to występuje wśród dziewcząt częściej, niż się spodziewaliśmy.

Więc czym w istocie jest uwaga? Koncentracja uwagi angażuje wiele obszarów mózgu. Tak jak granie w orkiestrze na instrumencie, wymaga ona funkcjonowania wielu kanałów w mózgu. Czy jest to prawa półkula, płat ciemieniowy, umożliwiający podzielność uwagi lub płat czołowy, grzbietowo-boczna część kory przedczołowej uwalniająca od roztargnienia, oba obszary pracują razem, aby pomóc ci skupić się na zadaniu. System limbiczny, płat skroniowy pomaga skupiać się na tym, co jest dla ciebie emocjo-

nalnie istotne: jeżeli jesteś przygnębiony lub niespokojny twoja zdolność do koncentracji zmniejsza się znacząco. Poza tym, twój pień mózgu produkuje neurotransmitery, serotoninę, epinefrynę, i dopaminę, więc jeśli obszar ten nie działa optymalnie, zachwianie równowagi neurotransmiterów może sprawić, że odczujesz trudności w zachowaniu jasności umysłu i koncentracji uwagi.

Ponieważ istnieje wiele kanałów uwagi, logiczne jest, że istnieje również wiele rodzajów leków pomagających przy zaburzeniach koncentracji. Śmieję się, gdy ktoś mówi, że wydaje mu się, że ma ADHD, więc powinien brać Adderall. Serio? Przeczytał w jakiejś książce, że ma problem z koncentracją uwagi, więc powinien brać Ritalin? Teraz, gdy już wiesz, że jest wiele obszarów w mózgu odpowiedzialnych za skupienie uwagi, rozumiesz, że leczenie ADHD nie może przebiegać szablonowo. Więc, jeśli w trakcie czytania tej książki, twoja koncentracja zanika, musimy znaleźć unikatowe rozwiązanie, aby dostroić obwody w twoim mózgu odpowiadające za skupianie się. Możesz przywrócić sprawność swojej koncentracji uwagi poprzez stosowanie leków, suplementów diety, ziół lub zastosowanie terapii. Przeczytaj historie poniżej, a dowiesz się, jakie istnieją rozwiązania.

Nancy: prowadzenie auta z rozproszoną uwagą

Nancy poprosiła mnie o czytanie, ponieważ miała problemy z koncentracją uwagi.

Odczyt intuicyjny

Gdy zobaczyłam Nancy, odniosłam wrażenie, że jej mózg jest inny. Od zawsze miała trudności ze skupianiem uwagi, a gdy podwyższył

się poziom hormonów w mózgu, sytuacja zaczęła się nawet pogarszać. Zastanawiałam się, czy stosuje ona w diecie węglowodany, aby podnieść koncentrację. Byłam ciekawa, czy w jej rodzinie występowały przypadki uzależnień. Trudno mi było też dostrzec w jej życiu regularną pracę. W zasadzie zadawałam sobie pytanie, czy częścią doświadczenia Nancy nie jest niskozatrudnienie i słaba edukacja.

Ciało

Gdy spojrzałam na jej głowę, sama miałam problem ze skupieniem uwagi, jakby mój własny umysł odpłynął. Reszta zdrowia nie budziła wątpliwości, z wyjątkiem cyklu hormonów, który pogarszał jej zdolność skupiania się i koncentracji uwagi. Zastanawiałam się, czy ktoś z jej rodziny miał problemy z tarczycą. Czy miała problemy z szyją? Zastanawiałam się, czy miała serię wypadków, ponieważ mięśnie pleców były spięte i mogły powodować ból. W jej płucach widoczne były ciemne chmury, co zwykle oznacza, że ktoś w otoczeniu pacjenta pali. Czy to czerwone punkty w przełyku i na żołądku blisko wątroby? Ciekawa byłam, czy w jej rodzinie występowało uzależnienie od jedzenia, węglowodanów, alkoholu lub używek.

Fakty

Nancy powiedziała mi, że zdiagnozowano u niej ADHD. Gdy była młodsza, zamiast brać Ritanol rekompensowała go sobie używkami – paleniem, dietetyczną colą, Red Bullem. Krótka przygoda z kokainą w szkole średniej zamknęła rozdział używek w jej życiu. Dodała też, „Miałam również cukrzycę, ale lekarze powiedzieli, że jak schudnę, nie będę musiała brać insuliny”. Wspomniała również, że w szkole mogłaby mieć dobre oceny i nawet pójść do college'u, ale towarzyszyło jej „nieustanne znudzenie”.

Jednak związki jej nie nudziły. Powiedziała, że miała chaotyczne i traumatyczne relacje jedna za drugą. Zapytałam ją, czy ta seria dramatów działała na nią jak stymulant. Czy bez tej opery mydlanej, melodramatycznego życia miłosnego jej umysł i emocje nie popadłyby w monotonię? Nancy na to, „Mój Boże, nigdy bym na to nie wpadła! Mam ADHD w związkach”. Dodała też, że pragnie się ustatkować i mieć dzieci.

Przyznała również, że zawsze pracowała za niską pensję, ale chciałaby się doksztalić i zostać asystentką prawnika. Z drugiej jednak strony obawiała się, że jej akta i problemy z prawem mogą stać na przeszkodzie. Miała na swoim koncie kilka wypadków samochodowych i aresztowań powodowanych nadużyciem alkoholu. Jeden z wypadków był poważny i skutkował urazem kręgosłupa szyjnego i bólem szyi. Nancy chciała wiedzieć, w jaki sposób mogłaby wrócić do szkoły i podnieść swoje kwalifikacje, skoro nigdy nie mogła się skupić i zawsze czuła się znudzona.

Rozwiązanie

Czy masz problem z koncentracją uwagi jak Nancy? Czy często czujesz się znudzony? Czy używasz węglowodanów, dietetycznej coli czy dramatu w relacjach z innymi jako sposobu, by poczuć się bardziej skoncentrowanym i wierzyć, że naprawdę żyjesz? I, jak w ostatnim rozdziale dotyczącym uzależnień, czy korzystasz z używek lub uzależniasz się od innych substancji, by wyostrzyć swój mózg i skupienie, bez względu na to, czy jest to Red Bull, papierosy, węglowodany lub inne substancje, co zawsze skutkuje złymi konsekwencjami dla zdrowia? (Patrz rozdział 3). Jeśli tak, istnieje sposób na wykorzystanie wyjątkowego stylu twojego mózgu w celu polepszenia koncentracji uwagi, jednocześnie nie

puszczać go i całego organizmu stresem powodowanym przez chaos, dramat, złą dietę i uzależnienia.

Mózgi osób z ADHD są zaprogramowane inaczej. Bez względu na to, czy różnice występują w prawej półkuli wpływającej na podział uwagi, czy w obszarze frontalnych funkcji wykonawczych odpowiadających za skupienie, należy znaleźć sposób na to, jak wykorzystać wszystkie obwody w mózgu odpowiadające za koncentrację uwagi, aby funkcjonować w rodzinie i w relacjach z ludźmi, radzić sobie z finansami i realizować się w życiu, wykorzystując swoje talenty.

Sen

Regularny sen jest podstawowym warunkiem, aby uwaga i pamięć były efektywne. Jeśli nie śpisz, nie potrafisz być uważny. Dodam również, że należy spać w sypialni bez telewizora. Jeśli w twojej sypialni są sprzęty elektroniczne, nieustanne pikanie może przeszkadzać w myśleniu, nie wspominając już o spaniu. Nieprzerwany sen w nocy jest ważny dla obszaru mózgu odpowiedzialnego za pamięć, twojego hipokampa, aby mógł wytwarzać acetylocholinę, będącą kluczowym neurotransmiterem dla skupienia uwagi i pamięci. Jeśli jesteś uzależniony od posiadania sprzętów elektronicznych w swojej sypialni, zaangażuj przyjaciela, żeby oczyścił twoją sypialnię ze wszystkiego, co posiada baterie lub Bluetooth. Nawet z zegarka na rękę. Upewnij się, że codziennie chodzisz spać i wstajesz o tej samej porze, włączając weekendy. Zażywanie preparatów wielowitaminowych zawierających witaminę B₁₂ i kwas foliowy może ułatwić twojemu mózgowi produkcję serotoniny, która jest kluczowym neurotransmiterem dla skupiania uwagi.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Dr Mona Lisa Schulz oraz **Louise Hay** prezentują poradnik, który pomaga odnaleźć radość, harmonię i spokój umysłu. Dzięki połączeniu medycyny, afirmacji i intuicji stworzyły jedyny w swoim rodzaju zbiór rad jak pomóc sobie z problemami umysłu, które dotyczą albo mogą dotknąć każdego z nas.

Jak odnaleźć spokój w zagonionym świecie?

Poznasz wiele metod jak radzić sobie gdy dopadają Cię stany lękowe, walczysz z uzależnieniem czy depresją. Poprawisz pamięć, zrozumiesz co się dzieje w Twoim mózgu i ciele.

Jeśli:

- czujesz się smutny, zły lub zagubiony,
- jesteś uzależniony od szkodliwych substancji lub nawyków,
- masz problemy z koncentracją, czytaniem lub zapamiętywaniem,
- trauma z przeszłości nie daje Ci spokoju,
- nie potrafisz cieszyć się wolnym czasem,

ta książka jest dla Ciebie.

Twoja recepta na pogodny umysł.

Cena: 54,50

Patroni:



ISBN: 978-83-7377-858-0



9 788373 778580