

DR MARSHA
LUCAS

Przeprogramuj
swój umysł
NA MIŁOŚĆ

Jak zbudować szczęśliwy związek



Najmądrzejsza
książka o miłości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Przeprogramuj
swój umysł
NA MIŁOŚĆ



DR MARSHA
LUCAS

Przeprogramuj
swój umysł
NA MIŁOŚĆ

Jak zbudować szczęśliwy związek



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Tomasz Piłsiewicz
Tłumaczenie: Katarzyna Liszyk

Wydanie I
Białystok 2013
ISBN 978-83-7377-571-8

REWIRE YOUR BRAIN FOR LOVE
Copyright © 2012 by Marsha Lucas
Originally published in 2012 by Hay House USA Inc

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2013.
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.

Autorka książki nie udziela porad medycznych i nie zaleca używania jakiejkolwiek techniki jako formy leczenia fizycznych lub medycznych schorzeń bez bezpośredniej lub pośredniej konsultacji z lekarzem. Intencją autorki jest jedynie dostarczenie ogólnych informacji pomocnych w poszukiwaniu emocjonalnego i duchowego dobrego samopoczucia.

W przypadku wykorzystania jakichkolwiek informacji znajdujących się w tej książce na własny użytek, co jest konstytucyjnym prawem, autorka i wydawca nie biorą na siebie odpowiedzialności za działania czytelnika.

Śluchaj Radia HayHouse na www.hayhouseradio.com



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp: Przeprogramowanie umysłu na miłość:

Najlepszy projekt „zrób to sam”, jaki kiedykolwiek wykonasz 13

CZĘŚĆ I: Zrozumienie twojego obecnego języka programowania

Przed rozpoczęciem naprawy proszę się zapoznać z instrukcją obsługi

Rozdział 1: Wczesne doświadczenia w związkach

Związane z hipokampem 29

Rozdział 2: Co łączy się z czym

Schemat połączeń w mózgu relacji 51

CZĘŚĆ II: Zostań swoim własnym programistą

Główne cechy programu miłości i jak je wzmocnić

Rozdział 3: Przeprogramowanie przycisku alarmu

Regulacja ciała 75

Podstawowa medytacja uważności 98

Rozdział 4: Wyłącznik bezpieczeństwa zapobiegający przegrzaniu

Regulacja lęku 103

Medytacja wyłączników bezpieczeństwa 127

Rozdział 5: Instalowanie regulatora oświetlenia

Odporność emocjonalna 129

Medytacja „Czy teraz mnie czujesz?” 147

Rozdział 6: Uziemione gniazdka elektryczne

Elastyczność reakcji 151

Medytacja „Złap falę” 166

Rozdział 7: Umieszczenie światła roboczego na strychu

Wgląd/samoświadomość 169

Medytacja skanowania ciała 191

Rozdział 8: Zdobyć woltomierza	
Empatia	195
<i>Medytacja miłości-życzliwości</i>	212

Rozdział 9: Wszyscy jesteście podłączeni do tej samej sieci energetycznej	
Od JA do MY	219
<i>Medytacja wzajemnego połączenia</i>	236

CZĘŚĆ III: Masz Energię

Rozdział 10: Życie z nowym oprogramowaniem	241
<i>Medytacja podtrzymująca zmiany</i>	258
Podsumowanie	261
Zasoby	263
<i>Przypisy</i>	273
<i>Podziękowania</i>	279
<i>O autorce</i>	284

Recenzje *Przeprogramuj swój umysł na miłość*

„Z humorem i oświecającą jasnością dr Lucas łączy przełomowe odkrycia w neurobiologii i psychologii z uświęconymi tradycją praktykami starożytnej mądrości, aby pomóc nam odnaleźć się wśród wyzwań stojących przed intymnymi związkami. To zachwycająca książka pełna przykładów z prawdziwego życia i praktycznych narzędzi – obowiązkowa pozycja dla każdego, kto chce poprawić stosunki z innymi ludźmi”.

– **dr hab. psychologii Roland D. Siegel**, Harvard Medical School, autor książki *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*

„*Przeprogramuj swój umysł na miłość* jest wciągającą i łatwą w czytaniu książką. Każdy znajdzie na tych stronach coś, co może poprawić jego życie”.

– **dr medycyny Christiane Northrup**, autorka bestsellerów „New York Times’a”: *Ciało kobiety, mądrość kobiety* i *The Wisdom of Menopause*

„Szczerą, życzliwą i zabawną. Marsha Lucas wyjaśnia neurobiologię prostym językiem, który zrozumie każdy z nas. Wnosi wielką jasność na niejednokrotnie mętne wody romantycznych związków, przekazując nam doskonały wstęp do medytacji uważności i płynących z niej korzyści”.

– **Sharon Salzberg**, autorka książki *Siła medytacji. 28 dni do szczęścia*

„Marsha Lucas odkrywa tajemnice dwóch enigmatycznych tematów – wewnętrznych mechanizmów w naszych mózgach i udanego pościgu za prawdziwą miłością. Marsha jest mądrym i zabawnym amorkiem, który godzi nasze serca i umysły, wyjaśnia czym jest ciało migdałowate i niepokój, płąt czołowy i lęk przed zaangażowaniem. Jest doskonałym orędownikiem medytacji, prezentującym jej zalety w jedynej w swoim rodzaju, przykuwającej uwagę sposób”.

– **Priscilla Warner**, autorka książki *Learning to Breathe*

„Każdy z nas może żyć z otwartym, kochającym sercem. Ta książka pokazuje nam, jak medytacja przebudza naszą zdolność do większej obecności, intymności i zrozumienia w naszych związkach. Marsha Lucas przekazuje nam w jasny sposób i z humorem zarówno fascynującą naukę stojącą za tą transformacją, jak i umożliwiający ją praktyki”.

– **dr Tara Brach**, autorka książki *Radical Acceptance*

„Swoją książką *Przeprogramuj swój umysł na miłość* Marsha Lucas dokonała osiągnięcia, które jest tak wartościowe, jak rzadkie: w jasny, przyjazny czytelnikowi sposób zsyntetyzowała złożone neuropsychologiczne informacje o roli mózgu w związkach międzyludzkich, łącząc to z efektywnymi narzędziami oraz sugestiami, jak zwiększyć zdolność pozostania w związku. Jest też bonus: Marsha jest naprawdę świetną, dowcipną i przystępną pisarką. Każdy, kto zmaga się z jakimś problemem, od pospolitego lęku przed miłością aż do w pełni rozwiniętej fobii, powinien przeczytać tę książkę więcej niż raz. Książka ta powinna też mieć pozaginane rogi i nosić ślady zużycia w podręcznej biblioteczkę każdego terapeuty”.

– **Belleruth Naparstek** licencjonowany niezależny pracownik społeczny, autorka *Invisible Heroes* i twórczyni serii ilustrowanych przewodników *Health Journeys*

„Dr Lucas pokazuje czytelnikom, jak używać mocy neuroplastyczności – możliwości umysłu do zmian mózgu – do rozwijania „obwodów” elastyczności, empatii i asertywności w związkach. Jej głos jest ciepły, zabawny, bezpośredni, praktyczny i tak bardzo pomocny. Ta książka jest jak najlepszy przyjaciel, który jest jednocześnie ekspertem w sprawach mózgu oraz terapeutą światowej klasy”.

– **dr Rick Hanson**, autor książki *Mózg Buddy*

Przeprogramuj swój umysł na miłość Marshy Lucas to sprytny i przyjazny czytelnikowi przewodnik w ekscytującej podróży przez nasze serca i umysły. Dr Lucas zręcznie splata swoją terapeutyczną i neurologiczną wiedzę z osobistą mądrością w bogaty, sensory i przystępny gobelin, który rozszerza naszą samoświadomość w służbie podtrzymywania i pogłębiania naszych związków”.

– **dr Louis Cozolino**, profesor psychologii,
Pepperdine University, autor książki *The Neuroscience of
Human Relationships*

„Dr Lucas oferuje nam przystępny i praktyczny przewodnik, aby pomóc ożywić część wspólną rozważności i neuronauki, dla zdrowszych związków i lepszego życia”.

– **dr Elisha Goldstein**, autorka książki *The Now Effect*
i współautorka *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*

„Żyjemy w świecie nieudanych związków i braku miłości. Dr Lucas przekazuje nam wiedzę i kliniczne zastosowanie narzędzi medytacji uważności, aby pomóc nam uleczyć siebie, nasze związki i nasz świat. Wszyscy potrzebujemy porady tej mądrej osoby”.

– **dr medycyny Allan Warshowsky**, członek American
College of Obstetricians and Gynecologists, dyrektor honorowy
American Board of Integrative Holistic Medicine

„Trzymasz w rękach unikalne dzieło. Marsha poprowadzi cię ostrożnie i pomoże poznać od podszewki wyjątkowe korzyści płynące z uważności, w ten sposób roznieci w tobie zamiłowanie do praktykowania medytacji. Lepszy związek z partnerem to podstawa życia w zdrowiu i pomyślności. Po przeczytaniu tej książki nauczysz się, jak zostać elektrykiem swojego mózgu, odkryjesz też właściwe techniki mentalne, które poprawią twoje relacje z bliskimi ci osobami. Przyjemna lektura – gorąco polecam!”.

– **Shamash Alidina**, autorka książki *Mindfulness for Dummies and Relaxation for Dummies*

„Ta doskonała książka zabiera czytelnika w ekscytującą podróż samoodkrywania i uzdrawiania poprzez nowe obszary neurobiologii i medytacji uważności. Dr Lucas w prosty i zrozumiały sposób prezentuje koncepcje naukowe oraz asystuje czytelnikowi w nauce technik medytacji, które dowiodły swojego uzdrawiającego wpływu, zarówno na problemy emocjonalne, psychologiczne i fizyczne, jak i na osoby dążące do optymalnej kondycji psychicznej i fizycznej. Ta książka to pozycja obowiązkowa dla każdego”.

– **dr medycyny Leonard A. Wisneski**, członek American College of Physicians, profesor na George Washington University, Georgetown University, University of Colorado; autor książki *The Scientific Basis of Integrative Medicine*

„Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego się blokujesz w związkach, w starych wzorach zachowań? Marsha Lucas pokazuje z dowcipem i serdecznością, co dzieje się na poziomie mózgu, gdy nasze nawyki formują się, utrzymują i, co najważniejsze, zmieniają. Istotne jest również to, że uświadamia nam, jak zastosować tę wiedzę, aby odmienić intymne kontakty – wszystko to za pomocą prostej praktyki medytacji uważności. Książka ta przyniesie radość wielu czytelnikom, a zwłaszcza tym, którzy dzielą swoje życie z kimś innym”.

– **Ed Halliwell**, współautor książki *The Mindful Manifesto*

*Dla Duncan'a, Gabriela i wszystkich,
którzy chcą być częścią bardziej empatycznego świata*

WSTĘP

PRZEPROGRAMOWANIE UMYSŁU NA MIŁOŚĆ

NAJLEPSZY PROJEKT „ZRÓB TO SAM”,
JAKI KIEDYKOLWIEK WYKONASZ

Żyjemy w kulturze, która niesie zwodniczą obietnicę satysfakcjonującego życia z dobrymi przyjaciółmi i serdecznymi relacjami, jednak poziom depresji, stresu, przepracowania i rozwodów – lub wybieranie każdego wieczoru wegetacji przed telewizorem bądź Internetem, zamiast podtrzymywania prawdziwych, dających zadowolenie relacji z ludźmi – osiągnął dosłownie rozmiary pandemii.

Telewizja i magazyny bombardują nas pomocnymi wskazówkami różnych guru w zakresie stosunków międzyludzkich. Mówią, że mają tajemny zestaw słów i zachowań, który nas uszczęśliwi: „po prostu trzymaj się tych pięciu prostych zasad!”.

Jednak próbowałeś już (wielokrotnie) tego, co sugerowali i w dalszym ciągu nie jesteś szczęśliwy – a twoje relacje z innymi nadal nie układają się najlepiej.

Firmy farmaceutyczne reklamują małe pigułki, które wystarczy zażyć raz dziennie, a wyleczą depresje i lęki społeczne. Mimo to większość ludzi ciągle cierpi, po-

szukując lepszych relacji i bardziej satysfakcjonującego życia.

Dlaczego tak się dzieje?

Aby odpowiedzieć ma to pytanie, sięgnijmy do neuronauki: sposób w jaki twój mózg jest zaprogramowany może pomagać ci utrzymywać szczęśliwe, dające zadowolenie związki albo może stanowić ogromną przeszkodę dla zdrowej miłości.

Zatem, skąd pochodzi ten program odpowiedzialny za relacje? Niestety znaczna jego część została uwarunkowana na bardzo wczesnym etapie rozwoju twojego mózgu – gdy byłeś w wieku około dwóch lat. (Twoje interakcje z dzieciństwa mają ogromny wpływ na to, jak twój rozum tworzy związki przez całe życie).

Jest też jednak dobra wiadomość. Możesz przeprogramować swój mózg na tworzenie lepszych relacji z ludźmi. Możesz zmienić swoje stare ścieżki nerwowe i rozwinąć nowe, lepsze, używając prostych technik trenowania umysłu sprzed dwóch i pół tysiąca lat, które są bardziej precyzyjne niż skalpel neurochirurga i zostawiają mniej bałagan. Jak się okazuje, starożytna praktyka medytacji uważności generuje prawdziwe, mierzalne zmiany w kluczowych miejscach mózgu, dzięki czemu możesz osiągnąć głębsze kontakty, lepszą miłość i zdrowsze związki z innymi ludźmi.

Poświęcając jedynie dwadzieścia minut dziennie.

Jak sądzisz? Czy twoje relacje z ludźmi są warte poświęcenia dwudziestu minut dziennie?

OTWARTY UMYŚŁ + DOBRZE ZAPROGRAMOWANY MÓZG = NOWE MOŻLIWOŚCI

Jest coś, co chcę podkreślić już na początku: ekscytuję się neuronauką. Wiem, że to trochę dziwne, ale będzie przydatne, w miarę jak zagłębimy się w temat. Mam nadzieję, że gdy zdasz sobie sprawę z tego, jak potężne jest to narzędzie, też będziesz troszeczkę podekscytowany.

Jeszcze dziesięć lat temu neuronauka podtrzymywała żelazną zasadę o neuronach w mózgu: gdy osiągnąłeś wiek dojrzałości, proces produkcji nowych komórek mózgowych zatrzymywał się – umierały w miarę upływu czasu. (Oczywiście mogłeś przyspieszyć proces wymierania neuronów, w zależności od rodzaju spustoszeń, jakie czyniłeś poprzez używanie narkotyków, urazy głowy itp.). Zasada ta oznaczała również, że stare połączenia w mózgu – neuronalne ścieżki, które określają, jak reagujesz – nie mogły być zastąpione nowymi, jeżeli uległy uszkodzeniu. Po zakończeniu rozwoju mózgu, po osiągnięciu złotego wieku dwudziestu pięciu lat następował już tylko spadek. Ups.

No cóż, całkiem niedawno odkryliśmy, że założenie to jest mylne. Bardzo mylne. W rzeczywistości możemy nie tylko wymieniać neurony w naszych mózgach i kreować nowe połączenia i ścieżki, ale także produkować nowe neurony przez całe nasze życie. Nosi to nazwę *neuroplastyczności* i jest najbardziej przełomowym odkryciem w neurobiologii od czasu wykazania, że mózg nie jest jedynie narządem chłodzącym organizm. (Nie żartuję:

koncepcja ta sięga starożytnego Egiptu i była niekwestionowana przez tysiąclecia).

Co to oznacza dla ciebie i twoich relacji z innymi? Jeżeli możesz wygenerować nowe powiązania i nowe neurony, to twój stary, stawiający na swoim program może zostać prze-programowany lub można go obejść. *Możesz go odtworzyć.*

Jako psychologa, który pracuje z pacjentami od ponad dwudziestu lat, niezmiernie mnie to fascynuje.

Zatem, jak dokładnie można zmienić owe struktury i połączenia neuronalne w podstawę szczęśliwych związków? Ostatnie badania przeprowadzone przez czołowych neurobiologów i biobehawiorystów – badaczy z Harvardu, UCLA, MIT*, Princeton, Stanford i Cambridge, wymieniając tylko kilka – wykazały, iż praktyka medytacji uważności przyczynia się do zdrowszych stosunków międzyludzkich.

Zmiany neurologiczne obserwowane w mózgach osób praktykujących kontemplację rozważności wykazują, jak te osoby się czują, jak radzą sobie z uczuciami i jak nawiązują relacje. Nie wymaga to lat praktyki – korzystne efekty widać już w najwcześniejszych etapach medytacji, nawet po dość krótkim czasie jakim jest kilka tygodni praktykowania przez dwadzieścia minut dziennie.

Nie możesz poświęcić dwudziestu minut? W porządku: zacznij od dwóch.

Sądzisz, że nie możesz tego robić w ogóle?

Około 95% moich pacjentów myślało tak samo. I prawie wszyscy z nich odkryli, że mogą medytować – i że to o wiele łatwiejsze niż sądzili, gdy już tego spróbowali

* UCLA – University of California, Los Angeles; MIT – Massachusetts Institute of Technology (przyp. tłum.).

uzbrojeni w wiedzę i proste wskazówki, które znajdziesz w tej książce.

Nie musisz zostawać mnichem ani wegetarianinem lub spędzać całych godzin kontemplując swój pępek**. Nie musisz w kółko nucić „ommm”, próbując zrównoważyć lub oczyścić umysł.

To, co należy robić podczas medytacji rozważności, to po prostu dostrzeganie aktywności swojego mózgu (lub innymi słowy swoich myśli i uczuć) i nie zaplątanie się w nie. Nie musisz nawet siedzieć, gdy to robisz (a na pewno nie musisz siedzieć skręcony niczym precel). Możesz medytować chodząc, jedząc, leżąc lub nawet zmywając naczynia. Z czasem będziesz mógł medytować gdziekolwiek, podczas każdej czynności.

Praktykuję psychoterapię od ponad dwudziestu lat i zawsze czułam się zaszczycona, pomagając ludziom, którzy zabierali się za robotę, często ciężką, związaną z tworzeniem sobie lepszego życia. Oparłam się pokusie zostania lekarzem/psychiatrą/neurologiem, ponieważ już wcześniej wiedziałam, że kontemplacja nie jest jedyną ścieżką do pomyślności. Odkąd zaczęłam używać z rodzicami medytacji rozważności, miałam przyjemność być świadkiem kilku najbardziej zdumiewających przemian. To jedyny najbardziej niezwykły element terapii, jaki kiedykolwiek widziałam. Wiedzieliśmy z badań, że najbardziej niezawodnym i przewidywalnym, jeżeli chodzi o skutki, czynnikiem w psychoterapii jest poczucie pacjenta o autentycznym, dopasowanym

** Omfaloskopia – forma religijnej medytacji praktykowanej przez wschodnich mistyków, którzy wpatrują się w swój pępek, aby wywołać mistyczny trans (przyp. tłum.).

związku z terapeutą¹. Wierzę, że poprzez dodanie medytacji uważności, dodajemy kolejny autentyczny i dopasowany związek pacjenta – z *samym sobą*.

Używając prostej kontemplacji uważności, możesz przeprogramować w swoim mózgu ścieżki związane z relacjami interpersonalnymi i zmienić swoje życie.

Książka ta wyjaśnia, dlaczego i jak używać medytacji uważności jako prostego, przyjaznego podejścia do przedstawienia mózgu, aby tworzyć lepsze, zdrowsze, bardziej romantyczne związki.

SIEDEM KORZYŚCI „WYSOKIEGO NAPIĘCIA”

Przemyśl to: psycholodzy rozwojowi mówią o istotnych cechach, widocznych u ludzi, którzy mieli zdrowe, serdeczne relacje międzyludzkie w dzieciństwie – cechy te wróżą bardzo dobrze dla zdolności tych ludzi do budowania zdrowych związków w dorosłym życiu.

A teraz to: te same cechy obserwowane są u ludzi, którzy praktykują uważność – plus dodatkowe cechy.

I na zakończenie: najnowsze badania naukowe coraz częściej pokazują, że cechy te są powiązane z obszarami mózgu, które zmieniają się w efekcie medytacji uważności.

W trakcie pracy z moimi pacjentami i konsultacji z innymi psychoterapeutami odkryłam, iż najbardziej użytecznym sposobem myślenia o tych cechach jest pogrupowanie ich w siedem nabytych umiejętności. Możesz rozwijać te zdolności w sobie i w swoim mózgu, jako że wydają się być najskuteczniejszymi w tworzeniu i podtrzymywaniu zdrowych i szczęśliwych związków:

1. Kierowanie reakcjami twojego organizmu
2. Regulacja twojej odpowiedzi na strach
3. Odporność emocjonalna
4. Elastyczność reakcji
5. Wgląd (samopoznanie)
6. Empatia i zgranie – ze sobą i z innymi
7. Zmiana perspektywy z „ja” na „my”

Pomagając swoim pacjentom, obserwuję tak istotny wpływ rozwoju tych siedmiu umiejętności na interakcje z innymi, że nazywam je korzyściami „wysokiego napięcia”. Będziemy je poznawać w drugiej części tej książki.

Psychiatra dr Daniel Siegel, absolwent Harvardu i ekspert w dziedzinie wczesnego przywiązania jako pierwszy uświadomił mi istnienie powiązań pomiędzy charakterystykami pomyślności – udokumentowanymi i nie do odparcia, obserwowanymi u ludzi, którzy dorastali w zdrowych i przyjaznych relacjach, a zmianami w strukturach mózgu i ścieżkach, następującymi u praktykujących medytację uważności. Od tego czasu obserwuję efekty potwierdzone przez moją praktykę psychologiczną w życiu swoim, moich przyjaciół oraz współpracowników. Chcę, żebyś również z tego skorzystał.

JĘZYK PROGRAMOWANIA W TEJ KSIĄŻCE

Podzieliłam tę książkę na trzy części. W każdej z nich nauczę cię w przystępny, pomocny sposób, dlaczego twój mózg pracuje tak, a nie inaczej, gdy dochodzi do kontaktów z innymi. Zdobędziesz informacje i narzędzia

dzia, dzięki którym uwolnisz się od starych wzorców zachowań, a twoje relacje z innymi staną się zdrowsze i żywsze.

W pierwszej części książki (*Zrozumienie twojego obecnego języka programowania. Przed rozpoczęciem naprawy, proszę się zapoznać z instrukcją obsługi*), dowiesz się, dlaczego twój mózg znalazł się w trudnym położeniu, w którym jest teraz – jak twoje najwcześniejsze doświadczenia z miłością, przywiązaniem i relacjami „zaprogramowały” twój mózg jak kochać.

Gdy już będziesz wiedzieć więcej o tym, skąd wziął się twój obecny program, pomogę ci zapoznać się z podstawami neuroanatomii. (Bez paniki! Przeprowadziłam „jazdę próbną” tej lekcji o mózgu z udziałem dziesiątek ludzi, którzy zazwyczaj wytrzeszczają oczy na dźwięk słowa neuroanatomia i wszyscy oni byli szczęśliwi, odkrywając, że nie jest to wcale takie skomplikowane i nudne). Istotne jest poznanie pewnych podstawowych faktów o strukturze i połączeniach w mózgu oraz sposobu, w jaki wpływają one na związki. Bedziesz mógł wtedy zrozumieć błędy występujące w twoim programie, oraz to, jaką rolę odgrywają w problemach w twoim związku i jak powinien wyglądać plan twojego nowego programu. Widziałam raz po raz, jak bardzo ta odrobina wiedzy ułatwia porzucenie starych, nieprzydatnych sposobów myślenia o sobie i problemach w związku, które próbowałeś rozwiązać.

Część druga (*Zostań swoim własnym programistą. Główne cechy programu miłości i jak je wzmacnić*) to moment, gdy sam zakasujesz rękawy i zabierasz się do programowania. Ponieważ chciałabym, abyś osiągnął

prawdziwe i długotrwałe korzyści z tego, co napisałam na kolejnych stronach tej książki, zdecydowanie polecam, abyś zaczął od rozdziału pierwszego i przeczytał tę książkę w całości i po kolei. Wiem, że wybranie interesujących cię rozdziałów i tych, które chcesz ominąć może być kuszące, ale wyprawa ta przyniesie dużo więcej korzyści, jeżeli będziesz posuwać się krok po kroku.

Skonstruowałam tę książkę tak, aby korzyści jakie zyskasz dzięki ćwiczeniom działały progresywnie – każda z nich jest wspierana przez te, które pojawiają się wcześniej, a te pojawiające się później wzmacniają te poprzednie. Tak samo jak budowanie domu, idzie sprawniej, gdy zaczynasz od fundamentu i metodycznie pniesz się z górą. Rozdziały w części drugiej posuwają się poprzez oprogramowanie twojego mózgu od dołu do góry – od twoich relacji z samym sobą do relacji z innymi.

Na przykład, omówione w części drugiej doskonalenie się w byciu świadomym reakcji swojego ciała na świat zewnętrzny i regulowaniu ich, daje ci podstawy do dalszych kroków: zrozumienia i opanowania najbardziej wykolejującego związku uczucia – *strachu*. Gdy strach nie będzie już powodował zwarcia w twoim „mózgu relacji”, zyskasz odporność i będziesz gotów na rock’n’roll’a z wszystkimi pozostałymi emocjami..., co da ci wówczas większy wybór z szerszego zestawu zdrowszych reakcji... itd. poprzez wszystkie korzyści wysokiego napięcia.

Na końcu każdego rozdziału w części drugiej (i na końcu części trzeciej) znajduje się ćwiczenie medytacji uważności. Zanim przejdziesz do następnego rozdziału

spróbuj wykonać ćwiczenie przynajmniej kilka razy. Bez wątplenia po drodze znajdziesz pewne medytacje, które polubisz bardziej od innych – to świetnie! Nie krępuj się, zaznaczaj je i wracaj do nich kiedy tylko zechcesz, ale upewnij się też, że posuwasz się naprzód i próbuj następnych.

Co rozumiem poprzez „ćwiczenie”? Mam na myśli regularną medytację przez rozsądną ilość czasu. Częstotliwość, która najbardziej pomaga ludziom to jeden raz dziennie; jeżeli chcesz ćwiczyć dwa razy dziennie, rób to. Zlecam, abyś zarezerwował dwadzieścia minut na ćwiczenie danej medytacji. Można dłużej, ale nie jest to konieczne. Będę to ciągle powtarzać, jeżeli nie możesz poświęcić dwudziestu minut, zacznij od dwóch. Pewna mądra higienistka dentystyczna powiedziała mi kiedyś, że „używanie nici dentystycznej raz w tygodniu jest lepsze niż nieużywanie wcale”. Tak samo jest z medytacją.

W książce znajdziesz również kilka innych ćwiczeń, które są przydatnym uzupełnieniem medytacji. Zachęcam cię, abyś je wypróbował i sprawdził czy są pomocne.

Cóż więcej można rzec, to jest twoja książka i, co ważniejsze, twoja wyprawa! Rozumiem chęć zrobienia tego po swojemu lub opieranie się zalecanej kuracji (w wielu sytuacjach mam taki sam pierwszy odruch). Kiedy będziesz borykał się z sytuacją wewnętrznego wycofania – które może wyglądać jak zapominanie o medytacji, omijanie „nieprzydatnych” rozdziałów lub gubienie książki – zachęcam cię do zrobienia sobie chwili wytchnienia i łagodnego, ale jednocześnie wytrwałego szukania odpowiedzi: *Co powoduje, że wycofuję się właśnie*

w tym momencie? lub Dlaczego zacząłem tracić siłę woli właśnie teraz, gdy dotarłem do tego określonego punktu w moich postępach?

W części trzeciej (*Masz energię*) wyjaśnię ci, jak obsługiwać i utrzymać nowy i ulepszony program oraz jak radzić sobie z przeszkodami, które mogą się pojawić, gdy będziesz żyć pełniej w swoim umyśle i w swoich związkach. Wskażę ci również z jakich źródeł możesz nauczyć się więcej i zdobyć wsparcie, włączając w to: artykuły, książki i Internet.

Wielu ludzi, z którymi pracowałam, zawsze wiedziało, że medytacja może być dla nich dobra, ale albo nigdy nie zdobyli się na to, by spróbować, albo praktykowali ją, lecz nigdy nie poczuli niczego ponad zdrowy relaks. Jednak po przepracowaniu z nimi jakiegoś czasu, poznali rzeczy, których i ty również się nauczysz po przeczytaniu tej książki – zrozumieli, że kontemplacja może mieć dobroczynny wpływ. Zrozumieli, jaki wpływ ma medytacja na zmiany w ich mózgach oraz na życie miłosne. Zdecydowana większość z nich przyznała, iż regularne ćwiczenie jest bardziej fascynujące i bardziej pomocne niż przypuszczali.

Dr Sara Lazar, neurolog badający na Harvardzie wpływ medytacji uważności na mózg, powiedziała: „Najbardziej zaskakuje mnie w tych badaniach to, jak wielu zaawansowanych praktyków i nauczycieli medytacji twierdzi, że są zmotywowani do kontemplacji w okresie, gdy ich starania wydają się prowadzić donikąd”. Jak twierdzi, często jej mówią: „Kiedyś myślałem, że marnuję swój czas, ponieważ mój umysł był bardzo rozproszony. To mi niezmiernie pomaga, ponieważ pa-

miętam, jak istotne są te zmiany”². Sama miałam identyczne doświadczenia – łatwo się poddawałam, dopóki nie odkryłam połączenia medytacji z neuronauką. Kiedy słyszę podobne wyznania od moich pacjentów, jestem podekscytowana.

Jak ze wszystkim, co warte zachodu, przeprogramowanie twojego mózgu do tego rodzaju kontemplacji wymaga wprawy i zaangażowania. Jednak przekonasz się, że korzyści są naprawdę warte starań. Jeden z wybitnych badaczy w tej dziedzinie, dr Richard Davidson, powiedział, że stosowanie medytacji uważności do zmiany emocjonalnych „ustawień fabrycznych”^{***} w twoim mózgu nie jest czymś, co zajmuje wiele lat – znaczne korzyści można osiągnąć już na początku. Moim największym pragnieniem jest, abyś sprawił sobie ten prezent – napisałam tę książkę, żeby pomóc ci to osiągnąć.

Mniemam, że masz ochotę (i być może jesteś troszkę zniecierpliwiony) już zacząć. Gdybyśmy teraz siedzieli razem, prawdopodobnie spojrzalabym na ciebie ciepło, uśmiechnęła się, wzięła oddech i powiedziała coś takiego: „Weź oddech”. (Głęboki, wiem). Następną rzeczą jaką bym powiedziała, byłoby coś w stylu: „ty zdecydowałeś się na tę górską wyprawę. To twoja wyprawa i jesteś ekspertem od tej góry – nawet jeżeli jeszcze o tym nie wiesz. Pomyśl o mnie jak o Szerpa – jednym z doświadczonych przewodników w Himalajach. Choć nigdy nie zbadałam twojej góry, mam za sobą lata

^{***} Set point – ang. genetycznie określony poziom szczęścia, do którego powracasz po pozytywnych lub negatywnych doświadczeniach emocjonalnych (przyp. tłum.).

doświadczeń we wprowadzaniu ludzi na ich szczyty. Posiadam również najlepsze narzędzia i techniki, które ci pokażę, i jeszcze rzecz ostatnia, ale najważniejsza, mam autentyczną i szczerą chęć, aby ci pomóc”.

W końcu to twoja podróż. Jeżeli jesteś gotów, wyruszajmy.

ROZDZIAŁ 1

WCZESNE DOŚWIADCZENIA W ZWIĄZKACH

ZWIĄZANE Z HIPOKAMPEM

Gdy byłam dzieckiem, moja matka próbowała kontrolować to, co oglądałam w telewizji, za co teraz jako rodzic jestem jej wdzięczna. Jednak niektóre ograniczenia były bez sensu – na przykład serial *Marcus Welby* o mądrym, starym lekarzu rodzinnym z uprzejmym nastawieniem do swoich pacjentów. Do dzisiaj nie mam pojęcia, dlaczego przejmowała się tak nieszkodliwym programem – pomijając fakt, że martwiła się wszystkim, a najbardziej relacjami z innymi ludźmi, w tym również tymi ze mną.

Jej pragnienie emocjonalnego połączenia wpłynęło na sposób, w jaki mój mózg został zaprogramowany na stosunki międzyludzkie bardziej niż jakikolwiek program telewizyjny.

I to jest najważniejsze.

Twoje pierwsze doświadczenia w kontaktach z ludźmi – te które zdobyłeś z rodzicami – mają ogromny wpływ na to, jak sobie radzisz w związkach przez całe życie. Relacje pomiędzy twoimi rodzicami a tobą działają skrycie i odgrywają ważną rolę w późniejszych miłosnych relacjach z partnerem. Lekcje z wczesnego dzieciństwa są tak głęboko i mocno zakotwiczone, często *daleeeeeeko* poza naszą świadomością, że wszystkim nam jest niezwykle trudno je przewyciężyć.

Dr Louis Cozolino jest klinicznym psychologiem badającym i piszącym o neuronauce, zwłaszcza o tym, jak nasz mózg wpływa na nasze związki (i vice versa). Doceniam jego jasne wyjaśnienie: „Ponieważ kilka pierwszych lat życia to okres bujnego rozwoju mózgu, wczesne przeżycia mają nieproporcjonalnie duży wpływ na ukształtowanie naszego układu nerwowego, co ma konsekwencje przez całe nasze życie”¹. Skumulowane doświadczenia z relacji z rodzicami są jak potężny program komputerowy, który zawsze pracuje w tle twojego mózgu, z tą różnicą, że nie da się znaleźć opcji jego odinstalowania.

Ten program – to, jak się układa między naszymi rodzicami, a nami, to czego uczymy się od nich we wczesnym dzieciństwie o związkach – jest nazywane w psychologii przywiązaniem. Dla większości ludzi typy przywiązania dzielą się na dwie szerokie kategorie: pewne i niepewne.

Według badań nieco ponad połowa osób dorosłych w Stanach Zjednoczonych (55%) przypada na „zdrową” kategorię nazywaną przywiązaniem pewnym². Ich rodzice byli w stanie regularnie dostosowywać się do nich, konsekwentnie zaspokajając ich emocjonalne potrzeby, dając im poczucie bezpieczeństwa, ochrony i dobrego samopoczucia. (Niektóre osoby z owych 55% mogą mieć tak zwane przywiązanie pewne „wypracowane”, dzięki ćwiczeniom – takim jak nasze w tej książce).

To oczywiście oznacza, że pozostałe 45% ludzi nie miało konsekwentnej, czułej ochrony przywiązania pewnego. W rezultacie posiadają niepewny typ przywiązania.

Osoby te zazwyczaj wykazują również ambiwalentne/niespokojne uczucia, jeżeli chodzi o szukanie pocieszenia i bliskości (chcą tego, ale jednocześnie postrze-

gają to jako ryzykowne), pragną zminimalizować bądź też całkowicie uniknąć związków. Rozwijają ten styl przywiązania, bo to najlepsze przystosowanie do ich środowiska, w taki sam sposób, jak ludzie mieszkający w subarktycznych regionach przystosowują się poprzez spożywanie dużych ilości tłustego jedzenia, co pozwala im wytwarzać dodatkowe ciepło w swoim ciele, oraz noszenie ciepłej odzieży i sypianie blisko siebie.

Dlaczego wiedza o wczesnym przywiązaniu jest tak ważna?

Ponieważ typ przywiązania, jaki rozwiniemy w dzieciństwie jest najczęściej transakcją na całe życie. Wpływa na nasze interakcje z innymi oraz postrzeganie nas samych w związkach i, jakkolwiek nie chcielibyśmy w to wierzyć, rzutuje na typ partnerów jakich pociągamy i jacy pociągają nas. Zbyt często okazują się być dokładnie tacy, jakich nie potrzebujemy, pomimo naszych najlepszych wysiłków.

NIE CHODZI O DICKENSA

Gdy wyjaśniam to swoim pacjentom, niemal zawsze słyszę: „Nie sądzisz, że to wszystko zbyt dramatyczne? W porządku, na podstawie tego co mówisz, prawdopodobnie zaliczam się do kategorii niepewnej, ale to nie jest tak, że moje dzieciństwo było czymś w rodzaju Olivera Twista”.

Nie mówię o traumatycznym, okropnym dzieciństwie i strasznych, złych rodzicach. A już na pewno nie popieram osób obwiniających swoje matki i ojców o wszyst-

ko, co później nie wychodzi w ich własnym życiu. Jednak fakty są takie, że często zwykłe, przeciętne przywiązanie nie spełnia oczekiwań zdrowych, bezpiecznych związków, które chcemy stworzyć później w naszym życiu. (Z mężem często myśleliśmy o tym, żeby założyć dziennik opisujący wszystkie przypadki, kiedy spapraliśmy coś jako rodzice, a następnie po prostu przekazać go dzieciom, gdy dorosną, mówiąc: „Masz, to znacznie ułatwi zadanie twojemu terapeutce”).

Posiadanie niepewnego typu przywiązania nie jest równoznaczne z byciem niesprawnym, obłąkanym, dziwnym lub oznaczonym jakąś inną etykietką, która zalicza się do sfery „patologii” i przysparza nam całkiem sporo cierpienia, zamieszania i zgrzyzot.

Przypatrzmy się Diane, spełnionej pisarce w wieku około trzydziestu pięciu lat, mającej problemy ze znalezieniem faceta, z którym mogłaby zbudować związek. Była wcześniej mężatką i rozwiodła się po dwudziestce. „Koleś nie był okropny” – powiedziała – „ale ciężko było go zadowolić i zawsze czułam, że jego praca była na pierwszym miejscu, a ja na drugim”.

Jej rodzice byli inteligentni i odnosili sukcesy w pracy. Matka Diane była lekarzem, szefem chirurgii w renomowanym szpitalu. Wróciła do pracy na pełen etat – „około osiemdziesięciu godzin tygodniowo” – gdy Diane miała dwa lata.

Wspominając, rodzice zgodnie przyznali, że te dwa lata pomiędzy narodzinami Diane, a powrotem do pracy były dla jej matki bardzo trudne. Odczuwała niewątpliwie ukryte uczucie niepokoju i zniecierpliwienia. Na zewnątrz było to związane z możliwością utraty pozy-

cji zawodowej, na którą tak ciężko pracowała. W głębi natomiast, w miarę jak rozmawialiśmy, wydawało się, że chodziło bardziej o podstawową potrzebę posiadania wszystkiego – włączając w to Diane – co odbijało się wyraźnie w jej osobie.

Tata Diane był artystą i miał studio w domu, dzięki czemu spędzała z nim sporo czasu. Jednak, jak go opisała, „nie był typem wrażliwego, uczuciowego faceta”. Gdy sprawy się nie układały „siedział zazwyczaj nadąsany przed telewizorem”.

W trakcie dalszej rozmowy o jej relacjach z mamą i tatą, stawało się jasne, że Diane nie odkryła wcześniej powiązania pomiędzy tymi relacjami, a swoimi obecnymi problemami. Powiedziała: „Wiem, że zależy im na mnie i że mnie kochają; byli czuli i tak dalej; to nie tak, że byłam zaniedbywana lub maltretowana lub więc dlaczego mówisz, że moi rodzice mają taki duży wpływ na to, czy mogę kogoś znaleźć czy nie?”.

Otóż dlatego: Wyobraź sobie małą Diane, która czuła, jak rodzice ją kochają, ale jednocześnie wyłapywała inne, subtelniejsze, ale silne uczucia jakimi byli z nią powiązani. Wyczuwała u mamy ukryte uczucie niepokoju i zniecierpliwienia, a u taty standardowy sposób „wyłączania się”.

No cóż, wówczas mała Diane stworzyła głęboko w swoim mózgu, poza świadomością genialną strategię: Gdy spędzając czas z mamą, chciała uniknąć odczucia jej niepokoju i frustracji, musiała umieć przekonać mamę, że zrobienie dziecka było warte zachodu. Diane wspomina siebie jako dość spięte dziecko, zawsze próbujące nazbierać w szkole wystarczająco dużo piątek

i pochwał, aby zrobić wrażenie na mamie. (*Widzisz? Potrafię sprawić, że poczujesz się dobrze jako rodzic, więc kochaj mnie. Proszę?*).

Starła się również nakierować rozmowy z tatą na nieemocjonalne, intelektualne tematy, w których czuł się kompetentny i dobry, żeby się nie „wyłączył” i nie zniknął.

Teraz, z perspektywy wczesnych relacji Diane z rodzicami, przyjrzyj się jeszcze raz opisowi jej byłego męża: „Ciężko było go zadowolić i zawsze czułam, że jego praca była na pierwszym miejscu, a ja na drugim”.

Jej rodzice nie byli źli, okrutni, nie zanieczyścili swoich obowiązków. Wręcz przeciwnie, starali się najlepiej jak potrafili. Prawdopodobnie robili po prostu to, co ich rodzice zaprogramowali w ich mózgach.

Jako dzieci wszyscy staramy się postępować najlepiej jak umiemy, poznajemy świat swoimi małymi rączkami – to adaptacja, o której mówiłam wcześniej – a wówczas nasze mózgi odpowiednio się programują. Okazuje się, że te wczesne przeżycia związane z przywiązaniem wpływają nie tylko na to, jak nieprzyjemna może być wizyta w domu na Święto Dziękczynienia, ale mają również długotrwały wpływ na kształtowanie się twojego mózgu. Podkreślę jeszcze raz – to nie czyni twoich rodziców „złymi ludźmi” a z ciebie ofiary. Oznacza to tylko, że masz trochę roboty, żeby zawrócić okręt, ale możesz to zrobić!

Właściwie jesteś teraz na dobrej drodze, aby to rozgryźć i zrobić jak należy. Wyzwaniem, a tak naprawdę odpowiedzialnością, dorosłości jest zrozumienie, że nie możesz już dłużej stosować tych samych strategii, które

rozwinąłeś w dzieciństwie (wówczas genialnych), a następnie dokonanie niezbędnych napraw. Na przykład Diane nadal próbowała stosować tę samą strategię zdobywania-zadawania w stosunku do swojego byłego męża, jak w przypadku mamy i taty. Przede wszystkim jej mózg był prawdopodobnie nieświadomie zainteresowany byłym mężem, ponieważ trudna do zadowolenia osoba była najbardziej znanym potencjalnym partnerem w jej programie. Jednak stara strategia nie działała. Coś musiało się zmienić.

Odkrycie tego nie wystarczyło Diane, aby zerwać z nawykami, które jej mózg zaprogramował, gdy była dzieckiem. Pomimo racjonalnego zrozumienia i wszystkich starań, żeby się powstrzymać, schemat ten powtarzał się nadal we wszystkich jej związkach z mężczyznami. Mądrość, pomysły i inne strategie myślenia na wyższym poziomie same nie wprowadzą trwałej zmiany w sposób, twojego postępowania w życiu. (To dlatego czytanie poradników chociaż ma sens, często nie pomaga w osiągnięciu trwałych zmian). Musisz zmienić leżący u podstaw problemu program. Sam wgląd nic nie pomoże – może naświetlić problem – *aha!* – ale nie zrobi przeprogramowania.

Zatem to jest zła wiadomość.

Ale jest też dobra! Możesz zrobić coś z tym starym programem. Dlatego czytasz tę książkę!

Zanim przejdziemy do naprawiania rzeczy, należałoby dowiedzieć się czegoś więcej o tym, z czym masz do czynienia: co działo się w twoim małym dziecięcym mózgu, gdy zostały napisane pierwsze linijki programu związków.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Dr Marsha Lucas jest dyplomowanym psychologiem i neuropsychologiem, praktykującym psychoterapię i badającym związki pomiędzy mózgiem a zachowaniami od ponad 20 lat. Przed rozpoczęciem prywatnej praktyki pracowała na wydziale uniwersytetu Emory University School of Medicine w Atlancie w USA.

W tej przełomowej książce Autorka podpowie Ci, jak możesz przebrnąć przez wszelkie zawiłości relacji damsko-męskich i uzdrowić swój związek. Osiągniesz to dzięki połączeniu najnowszych odkryć neurobiologii z praktyką medytacji uważności. Autorka w jasny, niejednokrotnie zabawny sposób opisuje, jak w relacjach międzyludzkich funkcjonuje umysł. Pomaga jednocześnie zrozumieć, w jaki sposób rozwinął się mechanizm Twojego obecnego związku i jak go samodzielnie pielęgnować.

Dzięki dr Lucas dowiesz się, jak:

- ♡ zmienić nawyki Twojego umysłu kierowane strachem
- ♡ rozwijać w sobie zrównoważoną, zdrową empatię
- ♡ budować komunikację miłości
- ♡ cieszyć się lepszym, bardziej intymnym seksem
- ♡ zrozumieć i zmienić swoje wewnętrzne doświadczenie w miłości.

Poznaj siłę miłości!

Szczerą, życzliwą i zabawną. Marsha Lucas prostym językiem objaśnia neurobiologię i przekazuje nam doskonały wstęp do medytacji uważności i płynących z niej korzyści.

– Sharon Salzberg

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-571-8

