

Na pewnym poziomie Abby wiedziała, że prowadzi niepełne życie, zaniedbując swoje prawdziwe ja, ale nie widziała wyjścia. Zobowiązana do swoich zwodniczych komunikatów mózgowych i sparaliżowana niezdecydowaniem, często czuła się winna i niespokojna. Bez względu na to, jak próbowała, nie potrafiła wyrwać się ze swoich nadmiernych myśli, zmienić założenia, że musi chronić wszystkich, ani użyć swojego Mądrego Orędownika, aby pomóc jej zobaczyć szerszy obraz.

MĄDRY ADWOKAT

Aspekt twojego uważnego umysłu, który widzi szerszy obraz, w tym twoją wrodzoną wartość, możliwości i osiągnięcia.

Mądry Adwokat wie, o czym myślisz, widzi oszukańcze komunikaty mózgu dotyczące tego, czym one są i skąd pochodzą, rozumie, jak się czujesz (fizycznie, emocjonalnie) i jest świadomy tego, jak destrukcyjne i niezdrowe były Twoje nawykowe, automatyczne reakcje dla Was.

Mądry Adwokat chce dla Ciebie jak najlepiej, ponieważ kocha Cię i troszczy się o Ciebie, więc zachęca Cię do doceniania swojego prawdziwego ja i podejmowania decyzji w sposób racjonalny, w oparciu o to, co leży w Twoim ogólnym interesie w dłuższej perspektywie.

Równie niszczące były zwodnicze wiadomości z mózgu Steve'a, które uniemożliwiały mu nawiązanie prawdziwego kontaktu z żoną, dziećmi i współpracownikami. W jego przypadku oszukańczy mózg Steve'a próbował przekonać go, że wszyscy w jego życiu czegoś od niego chcą i że nie spędzają z nim czasu ani nie rozmawiają z nim z powodu tego, kim jest lub dlatego, że naprawdę się o niego troszczyli. Ta fałszywa percepcja sprawiła, że Steve łatwo się irytował i był nadmiernie zły na każdego, kogo widział, że pośrednio prosił go o zrobienie czegoś. Oczywiście zwodnicze komunikaty z mózgu Steve'a utrudniały mu powołanie się na mądrego rzecznika, aby pomóc mu dostrzec prawdę: że ludzie w jego życiu naprawdę go lubili i szanowali, ponieważ jest inteligentny, zabawny, opiekuńczy i wnikliwy, co przyciąga ludzi do on i jego pomysły. Wbrew temu, co podpowiadał jego zwodniczy przekaz z mózgu, ludzie w jego życiu nie chcieli, aby wykonywał swoją pracę ani się nim opiekował – chcieli spędzać czas i uczyć się od naprawdę interesującego i charyzmatycznego mężczyzny.

Niestety, wiara w jego zwodnicze wiadomości mózgowe i poleganie na nich spowodowała, że Steve

żyć w stanie przewlekłego stresu. Nieważne, gdzie spojrzał, wszędzie widział potrzebujących, bezradnych ludzi, co wysysało jego energię i jeszcze bardziej podsycalo jego frustrację. Niestety, jego odpowiedzi na te niepokojące przyływy gniewu i rozczarowania w innych było unikanie ludzi, kiedy tylko było to możliwe, i szukanie pocieszenia i relaksu każdej nocy przy kilku kieliszkach wina. O ile picie zdecydowanie pomagało rozładować stres, to stwarzało coraz większe problemy w domu i w pracy: Steve coraz bardziej oddalał się emocjonalnie od ważnych osób w jego życiu, przez co czuł się samotny i głęboko smutny.

Ed, Sarah, Abby i Steve to tylko kilka przykładów niszczycielskich, zwodniczych komunikatów mózgowych, które mogą wpływać na życie ludzi i jak słuchanie takich fałszywych komunikatów może prowadzić do depresji, lęku, trudności w związkach, izolacji, uzależnień, niezdrowych nawyków i jeszcze. Kiedy nie byli w stanie użyć swojego Mądrego Rzecznika, aby spojrzeć na szerszy obraz i nie dostosowali swoich działań do swojego prawdziwego ja, nasi pacjenci utknęli w niekończącym się cyklu zwodniczych wiadomości mózgowych.

Cykl zwodniczych wiadomości mózgowych

Jak manifestują się zwodnicze komunikaty mózgowe i do czego powodują?

Aby się tego dowiedzieć, prześledźmy przypadek Kary, dwudziestopięcioletniej kobiety, która od nastolatka była na diecie, objadała się i oczyszczała. Gdybyście dzisiaj poznali Karę, nie mielibyście pojęcia, że jako nastolatka miała tak wypaczone poglądy na swoje ciało. Pewna siebie i pełna życia, wydaje się, że ma wszystko. Odnosi sukcesy w swojej karierze analityka i ma dużą sieć przyjaciół. Jednak przez większość szkoły średniej i college'u była przytłoczona zwodniczymi wiadomościami mózgu dotyczącymi jej wyglądu.

Kara opisuje, w jaki sposób zwodnicze wiadomości mózgowe wpłynęły na nią w ten sposób. Po pierwsze, pojawiła się fałszywa, negatywna myśl, mówiąca jej, że nie jest „dobra” i „niegodna miłości”, ponieważ nie jest idealna fizycznie. Chociaż nie była to prawda, Kara przyjęła to przesłanie za dobrą monetę i zaakceptowała je jako rzeczywistość. To, co wydarzyło się później, było straszne, mówi. „Doznałabym bardzo nieprzyjemnego uczucia”, wspomina, „uczucie, że nie mogłabym znieść bycia we własnej skórze”. Czuła się „obrzydliwa” i „obrzydzona” sobą, zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie. Wrażenia były nie do zniesienia i jedyne, czego chciała Kara, to uciec od tych uczuć tak szybko, jak tylko mogła. Jej cierpienie wzrosło,

osiągając crescendo, którego nie mogła dłużej tolerować. Chociaż czasami próbowała się im oprzeć, nieprzyjemne odczucia, w tym silny niepokój i wstręt do siebie, były zbyt silne. W końcu ustąpi i zaangażuje się w niezdrowe zachowanie (np. przeczyszczanie się, objadanie się, nadmierna dieta).

Kiedy się podda, ogarnie ją poczucie spokoju i znów poczuje się dobrze. Ta chwilowa ulga – i to wszystko, czym kiedykolwiek była – była lepsza niż nic.

A przynajmniej tak myślała. Kara nauczyła się z doświadczenia, że kiedy zakończyła zachowanie, zwodnicze wiadomości mózgowe i nieprzyjemne doznania wróciły z pełną siłą. „Bez względu na to, co zrobiłem, zawsze kończyłem tam, gdzie zacząłem. Nic nigdy nie działało” – wspominała niedawno. Jej życie pochłoneły jej zwodnicze komunikaty mózgowe i nakazy jej postępowania. „Marnowałam swoje życie”, lamentuje. Straciła ważny czas, który mogła spędzić z rodziną i przyjaciółmi, na karierze lub na zajęciach, które naprawdę lubiła.

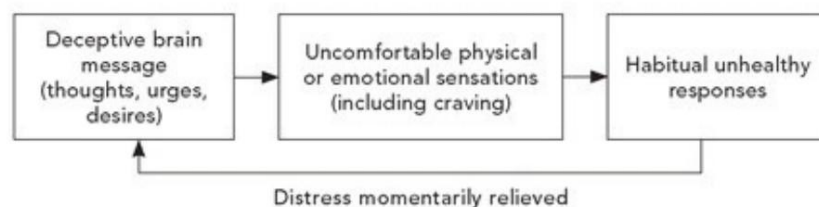
Kara czuła się okropnie, angażując się w te cykle, aby spróbować pozbyć się okropnego uczucia nieadekwatności. W głębi duszy chciała dowiedzieć się, jak powstrzymać te zachowania i nie kupować zwodniczych komunikatów mózgowych, ale nie miała pojęcia, jak to zrobić. Wypróbowała prawie każdą dietę i była u wielu terapeutów i dietetyków. Nic nie pomogło. Co gorsza, Kara w końcu zdała sobie sprawę, że problem się nasilał, a nie poprawiał. „Im bardziej zwracałem uwagę na jedzenie i wygląd, tym gorzej się czułem i tym silniejsze stawały się te negatywne myśli”.

Co się działo z Karą, kiedy pogrążyła się w podążaniu za jej zwodniczymi wiadomościami z mózgu? Utknęła w nieubłaganym wzorcu, w którym destrukcyjne myśli i impulsy prowadziły do niepokojów i niezdrowych zachowań.

Jeśli uprościmy proces tego, co działo się, gdy Kara poddała się swoim zwodniczym komunikatom mózgowym, widzimy cykl, w którym po negatywnych myślach lub pragnieniach następowały intensywnie niewygodne fizyczne lub emocjonalne doznania, od których desperacko chciała uciec. W konsekwencji Kara angażowała się w niezdrowe lub nieprzydatne zachowanie, aby złagodzić jej cierpienie. Chociaż zapewniały chwilową ulgę, te działania ostatecznie były dla niej szkodliwe, ponieważ jej ciało i mózg nauczyły się kojarzyć te zachowania z ulgą (pomimo faktu, że wyrządzały jej krzywdę na dłuższą metę).

To, co opisała Kara, jest uniwersalnym zjawiskiem, które dotyczy ciebie i wszystkich twoich zwodniczych wiadomości mózgowych, niezależnie od tego, co je inicjuje. Jak pokazano na rycinie 1.1, proces rozpoczyna się, gdy zwodnicza wiadomość mózgowa pojawia się na powierzchni i powoduje, że odczuwasz pewien rodzaj niepokojów lub dyskomfortu. Możesz

doświadczyć fizycznego doznania, takiego jak łomotanie serca, dziura w żołądku lub przytłaczające pragnienia lub stan emocjonalny, taki jak strach, przerażenie, niepokój, złość lub smutek. Bez względu na to, co to jest, twoim głównym celem w tym momencie jest pozbycie się tego odczucia tak szybko, jak to tylko możliwe, abyś działał w sposób automatyczny, nawykowy.



Rysunek 1.1. Cykl zwodniczych wiadomości mózgowych

Rysunek ten przedstawia proces, w jaki zwodnicza wiadomość mózgowa rozwija się w niezdrowe zachowania i nawyki. Po pojawieniu się zwodniczej wiadomości w mózgu, doświadczasz intensywnie nieprzyjemnych doznań, które mogą być fizyczne lub emocjonalne. Z powodu tego, jak nieprzyjemne i silne są doznania, odczuwasz pilne pragnienie, aby te odczucia zniknęły. W rezultacie reagujesz w sposób automatyczny (nawykowy), który ostatecznie jest dla ciebie nieprzydatny lub niezdrowy.

Jak widzieliście od Eda, Sary, Abby, Steve'a i Kary, szkodliwe strategie stosowane w celu uniknięcia i ucieczki od tych nieprzyjemnych wrażeń różnią się w zależności od treści zwodniczych wiadomości mózgowych i wzorców, które wypracowaliście, aby próbować radzić sobie z cierpieniem. . Zakres możliwych odpowiedzi jest nieskończony i obejmuje podsycanie uzależnienia, wdawanie się w kłótnię, unikanie sytuacji, odcinanie się od świata lub niekończące się sprawdzanie czegoś. W wielu przypadkach nie jesteś nawet świadomy tego, co robisz, ale gdzieś w tobie, prawdopodobnie poniżej poziomu świadomości, instynktownie wierzysz, że musisz dokończyć zachowanie, aby pozbyć się intensywnego i nieprzyjemnego uczucia, którego doświadczasz .

WRAŻENIA EMOCJONALNE KONTRA EMOCJE

Coś, co dezorientuje wielu ludzi, gdy mówimy o nieprzyjemnych doznaniach wynikających ze zwodniczych komunikatów mózgowych, to różnica między odczuciem emocjonalnym a emocją lub prawdą

uczucie.

Ilekoć mówimy o doznaniach emocjonalnych, odnosimy się konkretnie do tych uczuć, które są wywoływane przez zwodnicze wiadomości mózgowe i nie są oparte na prawdzie. Na przykład, jeśli czujesz się smutny, ponieważ straciłeś kogoś, na kim ci zależy, jest to emocja oparta na prawdziwym wydarzeniu. Najprawdopodobniej twoja reakcja jest tym, czego doświadczyłaby większość ludzi i jest proporcjonalna do zdarzenia. Jest to więc emocja, a nie doznanie emocjonalne. Tego rodzaju emocji nie należy unikać; raczej powinieneś ich doświadczać i konstruktywnie sobie z nimi radzić, gdy się pojawiają.

W przeciwieństwie do tego, gdybyś czuł się smutny, ponieważ myślałeś, że nikt się o ciebie nie troszczy i że nie można cię kochać — pomimo dowodów przeciwnych, takich jak dobre relacje z różnorodną kochającą rodziną i przyjaciółmi — wtedy twój smutek byłby w oparciu o zwodniczą wiadomość mózgową. Uznalibyśmy to za odczucie emocjonalne (nie emocję), które mogłoby prowadzić do działania w sposób, który nie jest dla ciebie pomocny, na przykład izolowanie się od ludzi, którym naprawdę na tobie zależy, używanie jedzenia lub substancji jako ucieczki lub angażowanie się w innym niezdrowym zachowaniu.

W całej książce będziemy używać terminu „wrażenie emocjonalne” w odniesieniu do uczuć wywoływanych przez zwodnicze komunikaty mózgowe. Są to odczucia, na których chcemy, abyś się skoncentrował, gdy używasz Czterech Kroków, ponieważ są to te, których musisz nauczyć się odrzucać i postrzegać jako wywołane przez zwodnicze komunikaty mózgowe. Ostatecznie nie są one prawdziwe i prowadzą do działań, które nie są pomocne ani konstruktywne.

Będziemy nadal omawiać różnicę między emocjami a odczuciami emocjonalnymi powodowanymi przez zwodnicze komunikaty mózgowe i pomożemy ci nauczyć się je rozróżniać. Na razie pamiętaj o następującym rozróżnieniu: emocje należy odczuwać i konstruktywnie podchodzić do nich, ponieważ szanują twoje prawdziwe potrzeby i prawdziwe ja, podczas gdy odczucia emocjonalne powinny być przemianowane i przeformułowane za pomocą czterech kroków, ponieważ są destrukcyjne i fałszywe i powodują działać w sposób, który nie jest dla ciebie zdrowy lub korzystny.

Chociaż to naturalne, że chce się uniknąć niepokoju, szukać przyjemności lub odczuwać ulgę, problem z zaspokojeniem tych pragnień lub stłumieniem tego zdenerwowania polega na tym, że mózg staje się wtedy zaprogramowany na automatyczne wybieranie niezdrowych zachowań

uspokoić. W skrócie, uleganie tym nawykowym reakcjom powoduje, że twoje ciało i mózg zaczynają kojarzyć coś, co robisz, unikasz, szukasz lub o czym ciągle myślisz, z chwilową ulgą lub przyjemnością. Działania te tworzą w mózgu silne i trwałe wzorce (obwody), które trudno zmienić bez znacznego wysiłku i uwagi. W miarę jak ten proces się rozwija, zwodnicze komunikaty mózgowe pojawiają się częściej, a nieprzyjemne odczucia stają się bardziej intensywne, przez co trudniej jest się im oprzeć lub zmienić swoje zachowanie.

Dlatego za każdym razem, gdy wielokrotnie robisz coś przyjemnego lub unikasz jakiegoś jawnie bolesnego doznania, twój mózg „uczy się”, że te działania są priorytetem i generuje myśli, impulsy, popędy i pragnienia, aby upewnić się, że robisz je raz po raz. Nie obchodzi go, że akcja ostatecznie jest dla ciebie zła.

Jak dowiesz się z tej książki, to, co robisz teraz i jak skupiasz swoją uwagę, wpływa na twój mózg i jak jest połączony. Oznacza to, że jeśli powtarzasz ten sam czyn w kółko – bez względu na to, czy to działanie ma na ciebie pozytywny czy negatywny wpływ – sprawisz, że obwody mózgowe związane z tym działaniem staną się silniejsze i potężniejsze. Tak więc, jeśli unikasz czegoś, co powoduje niepokój (jak Ed), ukrywaj się przed ludźmi, którzy cię kochają, gdy jesteś w depresji (jak Sarah), ciągle martw się o innych (jak Abby) lub pij, aby zmniejszyć poziom stresu (jak Steve). , Twój mózg wzmocni obwody wspierające te działania – co oznacza, że Twój mózg będzie znacznie bardziej skłonny do automatycznego powtarzania zachowania lub nawyku, gdy pojawi się podobna sytuacja.

W rozdziałach 3 i 4 dowiesz się więcej o tym, dlaczego nawyki są tak trudne do przełamania, oraz o biologii stojącej za zwodniczymi komunikatami mózgowymi. Na razie pamiętaj o cyklu opisanym przez Karę: Wiadomość do zabrania do domu jest taka, że zwodnicze komunikaty mózgowe prowadzą do nieprzyjemnych doznań (zarówno fizyczne, jak i emocjonalne), które powodują, że działasz w sposób automatyczny, który nie jest dla ciebie korzystny.

NAWYKOWE ODPOWIEDZI

Kiedy ktoś wspomina słowo nawyk, większość ludzi myśli o powtarzających się czynnościach fizycznych. Chociaż z pewnością są to nawyki, za nawyki uważamy również szerszy zakres reakcji. Na przykład, jeśli stale unikasz jakiejś sytuacji, osoby lub miejsca z powodu tego, jak nieprzyjemnie się w nich czujesz, również zachowujesz się w sposób nawykowy.

To samo dotyczy angażowania się w powtarzające się myśli spowodowane zwodniczymi komunikatami mózgowymi, które nie prowadzą do rozwiązania ani żadnego naprzód

postęp. Pamiętasz nadpobudliwą „maszynę winy” Abby, która powodowała, że martwiła się o wszystko, co związane z członkami jej rodziny, i walkę Sary z próbą znalezienia rozwiązań umożliwiających interakcję z przyjaciółmi i współpracownikami? Każdy z nich opisywał powtarzające się myślenie i analizowanie sytuacji, aby spróbować pozbyć się okropnych wrażeń, których doświadczali. W przypadku Abby poczuciem winy było poczucie winy, a dla Sarah lęk i depresja. Chociaż treść ich zwodniczych komunikatów mózgowych i ich nieprzyjemne odczucia emocjonalne były różne, ich reakcje i cele były takie same: powtarzające się myślenie o czymś, na co nie było rozwiązania i desperackie próby pozbycia się nieprzyjemnych wrażeń spowodowanych zwodniczym komunikatem mózgowym. (Uwaga: Inne słowa na powtarzające się myślenie o czymś obejmują przeżuwanie, kompulsje umysłowe i nadmierne myślenie.)

Uważamy, że nadmierna analiza i nadmierne myślenie są nawykowymi reakcjami. Dlatego, gdy mówimy o Centrum Nawyków i nawykowych reakcjach, mamy na myśli powtarzające się myśli, działania lub brak działania – wszystko, co robisz wielokrotnie, co jest spowodowane zwodniczym komunikatem z mózgu i odciąga Cię od skupienia się na czymś, co jest korzystne dla ty.

Rozpoznawanie zwodniczych wiadomości mózgowych

Teraz, gdy masz już poczucie, jakie są zwodnicze komunikaty mózgowe, możesz zacząć myśleć o tym, jak negatywnie wpływają na ciebie. Niektóre rzeczy, takie jak zachowania i pragnienia, są łatwiejsze do zidentyfikowania, ponieważ możesz je zobaczyć lub poczuć fizycznie. To, co wielu osobom na początku jest trudniejsze do zidentyfikowania, to myśli związane z konkretnymi działaniami.

Chociaż na początku często trudno jest dostrzec swoje zwodnicze myśli, nie chcemy, abyś czuł się zniechęcony lub poddał się. Poprzez historie przypadków, wyjaśnienia i ćwiczenia pomożemy Ci rozpoznać rodzaje zwodniczych, negatywnych wiadomości, które wysyła Ci Twój mózg. W tej chwili chodzi o to, abyś zaczął zdawać sobie sprawę, że te zwodnicze wiadomości prawdopodobnie czają się w twoim mózgu.

Jak możesz zacząć rozpoznawać fałszywe, negatywne myśli związane z?

Twoje działania i nieprzyjemne doznania? Jednym z najlepszych sposobów „zobaczenia” zwodniczych myśli jest zwracanie uwagi na „negatywną gadaninę” — te rzeczy, które automatycznie mówisz sobie bez świadomości, że nie są prawdziwe i o których inni mogą nawet nie podejrzewać, że są obecne w twojej głowie. Być może zetknąłeś się już z ideą takich zwodniczych wiadomości mózgowych, pod inną nazwą. Niektórzy terapeuci lub autorzy mogą odnosić się do nich jako „zakłócenia poznawcze”, „automatyczne myśli”, „negatywne myślenie” lub „skrypty”. Najważniejsze jest to, że są to uwłaczające historie, które sobie opowiadasz — niedokładne wyjaśnienia, dlaczego coś dzieje się tak, jak jest — które powodują, że zachowujesz się w sposób nawykowy, który nie jest dla ciebie korzystny.

Często widzenie tego, co opisali i doświadczyli inni, może być pomocne w identyfikacji zwodniczych wiadomości mózgowych. Na stronach 16 i 17 znajdują się przykłady zwodniczych wiadomości mózgowych, nieprzyjemnych wrażeń i niezdrowych nawykowych reakcji, które słyszeliśmy przez lata.

Fałszywe Myśli/Impulsy/Pożądania (tj.

Zwodnicze Komunikaty Mózgu) • Nie

jestem wystarczająco

dobry. • powinienem/nie powinienem

mieć. • Jestem szalony/jestem osobą

chorą. • Jestem złą osobą/Nie jestem tak . . .

dobry jak • Nie mam znaczenia/Wszyscy inni są ważniejsi ode mnie.

• Zostanę odrzucony/Wszyscy myślą, że tak. • Coś jest ze mną nie

tak. • Nie mam kontroli. • Nikt mnie nie lubi/jestem niekochany/będę

sam. • Cała moja wartość polega na opiece nad innymi. • Nie

zasługuję na bycie szczęśliwym — zasługuję na cierpieniu lub karę. •

Wydaje się, że wszyscy inni robią rzeczy poprawnie; co jest ze mną

nie tak? • Chcę rzeczy nierealistycznych lub nieosiągalnych, na przykład

zawsze czuję się „dobrze”. • Mam powtarzające się pragnienie czegoś, co ostatecznie

nie jest dla mnie korzystne. • Mam ochotę uciec od rzeczywistości.

Nieprzyjemne doznania

• Niepokój

• Wgłębienie w brzuchu

• Motyle • Ucisk lub

dudnienie w klatce piersiowej

- Pocenie się
- Szybkie bicie serca •
- Nadmierna złość •
- Ciepło w klatce piersiowej, ramionach
- lub twarzy • Smutek/depresja •
- Zmęczenie • Uczucie strachu/
- przerażenia • Poczucie bezradności/
- beznadziejności • Fizyczne pragnienie
- czegoś przyjemnego Nawykowe reakcje • Używanie narkotyków

lub alkoholu • Zakupy/wydawanie pieniędzy, których nie mam • Marnowanie

czasu na rzeczy, których nie muszę robić • Walki/kłótnie •

Nałogowy seks • Nadmierne jedzenie, dieta lub przeczyszczanie

się • Unikanie ludzi, miejsc, wydarzeń • Palenie • Jedzenie rzeczy,

które nie są dobre dla mnie • Wielokrotne sprawdzanie czegoś

(np. e-mail, tekst, fakty, informacje) • Unikanie nieprzyjemnych

(ale korzystnych) rzeczy, takich jak ćwiczenia • Nadmierne

przemyślenie lub przeanalizowanie sytuacji, wydarzeń,

problemów

Pomyśl o swoich zwodniczych komunikatach mózgowych i cyklach, przez które przechodzisz. Jakie fałszywe wiadomości wysyła do ciebie twój mózg i co robisz w wyniku tych negatywnych wiadomości? Może to obejmować negatywne myśli o sobie, poczucie nieadekwatności do pragnienia ucieczki od rzeczywistości, zaspokajanie przyjemnego pragnienia lub coś innego, co marnuje cenny czas i pieniądze. Dochodzimy do myśli, pragnień, pragnień i impulsów, które powodują, że działasz w sposób, który odciąga cię od twoich prawdziwych celów i wartości.

Oto przykłady tego, jak u niektórych naszych pacjentów rozegrał się cykl zwodniczych wiadomości mózgowych. Przeczytaj w każdym rzędzie, aby dowiedzieć się, jakie były myśli, odczucia i reakcje danej osoby. Po zapoznaniu się z tymi przykładami przedstawimy Ci kilka własnych.

PRZYKŁADY CYKLU OSZUSTWIAJĄCYCH MÓZGU KOMUNIKATÓW

Deceptive Brain Message	Uncomfortable Sensations	Habitual Responses
I'm not good enough.	Pit in my stomach	Get reassurance from someone that I am okay.
I'm a bad person.	Tightness in chest	Isolate/withdraw from people.
I should have listened to Joe, not argued with him.	Heart beating out of my chest, sweating	Repeatedly apologize to Joe, even though he keeps saying it was not a big deal.
I am so stressed out, I just need to get out of my head.	Overwhelmed, "amped up"	Use alcohol, pot, or other drugs to escape.
They are not going to hire me for this position.	Butterflies in my stomach, scared	Make up an excuse to not go to the interview; avoid the situation.
I am going to mess up this presentation.	Ringing in my ears, feeling a little dizzy	Ask someone else to give the presentation or move it to another day.
She's going to leave me!	Scared, nervous energy, light-headed	Check my e-mail again to see if she responded (and that everything is okay).
I am so angry at him—it's all his fault!	Surging heat in my chest and arms	Get into an argument, even though it really wasn't his fault.
I really want to eat something sweet.	Hunger, salivation	Eat some cake even though I don't need it and am trying to lose weight.
I have an urge to eat fried food (even though I have high cholesterol).	Craving—it tastes so good—I want it!	Eat some fried chicken and increase my cholesterol levels further.

Jasne przesłanie w powyższych przykładach jest takie, że wszyscy ludzie wątpili w siebie i swoją prawdę, nie mogli zobaczyć, co się naprawdę dzieje, lub pragnęli czegoś tak bardzo, że nie byli w stanie podążać ścieżką swoich prawdziwych celów i wartości. Aby uporać się z nieprzyjemnymi doznaniem (zarówno fizycznymi, jak i emocjonalnymi), robili coś, aby złagodzić stres, w tym szukanie otuchy, wielokrotne przeprosiny, sprawdzanie poczty e-mail, unikanie sytuacji, używanie substancji otepiającej zmysły lub zaspokajanie pragnienia aby sprawić sobie chwilową przyjemność, taką jak jedzenie słodczy lub smażonego jedzenia. We wszystkich przypadkach działania te były dla nich szkodliwe i nie zbliżały ich do prawdziwych celów życiowych.

Na tym tle skorzystaj z poniższej tabeli, aby poznać swój wzorec zwodniczych wiadomości mózgowych, nieprzyjemnych doznań i nawykowych reakcji.

Nie martw się, że zrobisz to doskonale ani nie będziesz mieć pełnej listy. To tylko punkt wyjścia — po drodze pojawi się o wiele więcej możliwości doprecyzowania swojej listy. Na razie zobacz, co przychodzi ci na myśl. Pamiętaj: Staramy się zwiększyć Twoją świadomość tego, co Twój mózg robi automatycznie, bez Twojej wiedzy. Na razie zapisz niektóre ze swoich zwodniczych myśli, nieprzyjemnych doznań i tego, co powodują lub czego unikasz.

PRZYKŁADY CYKLU OSZUSTWIAJĄCYCH MÓZGU KOMUNIKATÓW

Deceptive Brain Message	Uncomfortable Sensations	Habitual Responses

Deceptive Brain Message	Uncomfortable Sensations	Habitual Responses

W całej książce pomożemy Ci określić, jakie zwodnicze komunikaty mózgowe powodują problemy w Twoim życiu i wymyślić sposoby radzenia sobie z nimi. Na razie chcemy po prostu, abyś zaczął być świadomy wszystkich momentów w ciągu dnia, w których twój mózg próbuje powiedzieć ci jedną rzecz, podczas gdy twoje cele lub intencje poprowadzą cię do zrobienia czegoś innego.

Nie jesteś swoim mózgiem

Teraz, kiedy już rozumiesz, czym są zwodnicze komunikaty mózgowe i ile

szkody, które mogą spowodować, prawdopodobnie chcesz poznać rozwiązanie: konstruktywne skupienie uwagi na swoim umyśle. Co mamy na myśli?

Pokazaliśmy ci, że mózg jest zdolny do wysyłania fałszywych, zwodniczych wiadomości w nieubłagany sposób i że te niechciane myśli i destrukcyjne popędy mogą opanować twoje życie. Mogą odciągnąć cię od twojego prawdziwego ja (tj. twoich prawdziwych celów i wartości) i sprawić, że będziesz żył życiem pozbawionym kierunku. I tak długo, jak pozostajesz nieświadomy tego, co robi twój mózg lub wierzysz, że nie ma sposobu, aby zmienić jego funkcjonowanie, jesteś zasadniczo bezsilny, by żyć na swoich warunkach. Nie ma miejsca, z którego można by coś zmienić, ponieważ wydaje się, że to właśnie ta rzecz, która generuje zwodnicze wiadomości mózgowe, kieruje przedstawieniem.

Dobrą wiadomością jest to, że masz sojusznika, który może pomóc ci wyrzeźbić mózg do pracy dla ciebie, a nie przeciwko tobie: umysł. Chociaż istnieje wiele różnych koncepcji i definicji umysłu, nasza jest prosta: umysł jest zaangażowany w pomaganie ci w konstruktywnym skupieniu uwagi. Dlaczego to jest ważne? Kiedy nauczysz się skupiać swoją uwagę w pozytywny, korzystny sposób, w rzeczywistości przeprogramujesz swój mózg, aby wspierać te działania i nawyki. W ten sposób umysł daje ci moc określania swoich działań, decydowania, co jest ważne (a co nie) oraz ponownej oceny wartości lub znaczenia sytuacji, ludzi, siebie i wydarzeń.

RÓŻNICA MIĘDZY UMYSŁEM A

MÓZG

Mózg odbiera sygnały wejściowe i generuje pasywną stronę doświadczenia, podczas gdy umysł jest aktywny, skupia uwagę i podejmuje decyzje.

Inny sposób myślenia o różnicy między umysłem a mózgiem jest następujący: mózg otrzymuje informacje z otoczenia, w tym obrazy, komunikację werbalną od innych, reakcje emocjonalne, doznania cielesne itd., a następnie przetwarza te informacje w automatyczny sposób i rotować sposób. Nie jest zaangażowana żadna myśl ani świadomość (przynajmniej początkowo). Po przetworzeniu tych danych mózg przedstawia informacje naszej świadomej świadomości.

W tym momencie wkracza umysł. W tym momencie umysł ma zdolność określenia, czy chce skupić się na tej informacji pochodzącej z mózgu, czy na czymś innym. W porównaniu z umysłem zatem mózg jest pasywny

—nie przyjmuje długofalowego, opartego na wartościach podejścia do działań. Innymi słowy, mózg nie włącza do swoich procesów twojego prawdziwego „ja” ani mądrego rzecznika, a jedynie reaguje na otoczenie w sposób nawykowy, automatyczny.

W przypadku Kary jej mózg został tak skonfigurowany, by fałszywie kojarzyć objadanie się, przeczyszczanie lub nadmierną dietę z byciem szczuplejszym i kochanym. Dopóki wierzyła w te zwodnicze komunikaty mózgowe i odpowiadała tymi samymi niezdrowymi zachowaniami, mózg Kary kierował przedstawieniem. Utknęłaby w niekończących się pętlach zwodniczych myśli, narastającego niepokoju i niezdrowych działań – a jej okablowanie mózgowe i niezdrowe nawyki stałyby się tylko silniejsze i bardziej zakorzenione. Nie przerwie tego cyklu, dopóki nie zacznie angażować swojego Mądrego Adwokata, aby pomógł jej zobaczyć, jak destrukcyjne były te działania (choć przyniosły jej chwilową ulgę lub przyjemność). W miarę jak jej Mądry Adwokat rósł w siłę, aktywnie zmieniała sposób, w jaki skupiała swoją uwagę i jak reagowała na zwodnicze wiadomości mózgowe. To pozwoliłoby jej oprzeć się silnym popędem do nadmiernej diety, objadania się lub oczyszczania w przyszłości, gdy pojawią się zwodnicze wiadomości mózgowe.

Jak widać na przykładzie Kary, tym, co czyni umysł wyjątkowym, jest to, że ma zdolność rozważania wielu opcji i może ważyć krótkoterminowe działania z długoterminowymi celami. Zasadniczo umysł jest czynnikiem, który zapewnia, że podążasz ścieżką do osiągnięcia swoich celów określonych przez twoje prawdziwe ja. Jak umysł dopasowuje te cele i działania? Integrując pogląd Mądrego Orędownika i wykorzystując wgląd, świadomość, moralność i wartości, aby kierować twoimi reakcjami i upoważnić cię do dokonywania wyborów, które są w twoim długoterminowym najlepszym interesie. Natomiast mózg ma tendencję do działania w sposób automatyczny, który zapewnia chwilowe przeżycie i poczucie bezpieczeństwa. Pamiętasz Darwina? Możesz myśleć o mózgu jako pracującym w trybie przetrwania najsilniejszych — próbującym zapewnić bezpieczeństwo, komfort lub ulgę w tej chwili, bez względu na przyszłe koszty.

Żeby było jasne: mózg i umysł pracują razem, jako zespół. Żaden nie jest „lepszy” od drugiego. Z pewnością potrzebujemy szybkich działań mózgu, aby przetrwać, jeśli staniemy w obliczu niebezpiecznej sytuacji, takiej jak atak lub uderzenie przez samochód. Ta reakcja typu „walcz lub uciekaj” zapewniła naszemu gatunkowi przetrwanie do tego momentu. W końcu tak naprawdę chodzi o zrównoważenie niezbędnych, wydajnych energetycznie i szybkich działań pochodzących z mózgu, które zapewniają chwilowe przetrwanie, z długoterminowymi, przemyślanymi decyzjami pochodzącymi z umysłu (z pomocą Twojego Mądrego Rzecznika).

KIEDY SYSTEM ZAPADAJE

Na pozór wydaje się, że ten podział pracy między umysłem a mózgiem jest idealny. Kiedy mamy do czynienia z myślami, doznaniem emocjonalnymi i działaniami, które są zgodne z naszym prawdziwym ja (którym aspirujemy), wszystko jest w porządku. Ale co, jeśli rzeczywiście mamy niezdrowe lub nieprzystosowane procedury zaprogramowane w tych automatycznych strukturach nerwowych i nie jesteśmy świadomi, że one się zdarzają?

Na przykład, co by było, gdybyśmy nauczyli mózgowe Centrum Nawyków wykonywania czynności, która nie jest dla nas dobra, na przykład nadmiernego picia alkoholu, gdy jesteśmy zestresowani lub jedzenia lodów każdego wieczoru (nawet jeśli staramy się schudnąć), ponieważ sprawia, że czujemy się dobrze?

Porozmawiamy więcej o tym, jak to się dzieje w późniejszych rozdziałach, ale na razie uwierz nam, gdy mówimy, że automatyczne części mózgu są tak wydajne, że ich procedury mogą zostać podłączone do naszego mózgu bez naszej świadomości i mogą prowadzić do katastrofalnych konsekwencji. Dlatego tak ważne jest nauczenie się skupiania uwagi — jest to jedyna zmienna, nad którą masz władzę, która może zmienić Twój mózg. To dlatego, gdy stawka jest wysoka, na przykład dalsze zażywanie narkotyków niszczących Twoje życie, wielokrotne jedzenie czegoś, co powoduje cierpienie na zdrowiu lub poddawanie się niepokojowi do tego stopnia, że unikasz rzeczy, które są dla Ciebie korzystne, musisz zaangażować mądrego rzeczownika, aby zrekrutował umysł do podejmowania ważnych, długoterminowych decyzji.

Niestety, wielu ludzi, którzy znajdują się w uścisku smutku, pożądania, złości, popędów, niepokoju, strachu lub uzależnienia, nie potrafi i nie potrafi dokonać rozróżnienia między umysłem a mózgiem. Nie widzą, co się dzieje i mają tendencję do ślepego podążania za naładowanymi impulsami mózgu, gdziekolwiek chce ich zabrać. Akceptują chwilową ulgę lub przyjemność za cenę przyszłych bólów. Ma to sens z biologicznego punktu widzenia – wszyscy jesteśmy zaprogramowani do używania automatycznych, energooszczędnych części naszego mózgu, z głównym celem przetrwania lub bezpieczeństwa w tym momencie. Jednak wybór chwilowej ulgi i skupienie uwagi na niezdrowym zachowaniu mają wysoką cenę, ponieważ te wybory mogą w efekcie w szkodliwy sposób ukształtować mózg.

Porozmawiamy więcej o zdolności umysłu do zmiany mózgu, znanej jako samokierowana neuroplastyczność, w rozdziale 2, ale najpierw chcemy zająć się jeszcze jednym faktem: biologia nie jest przeznaczeniem. Aby odnieść sukces w Czterech Krokach i wyrzeźbić swój mózg w sposób, w jaki chcesz, musisz wierzyć, że nie jesteś przeznaczony do życia z góry ustalonego życia opartego na twojej genetyce. Masz zdolność pokonywania wielu odziedziczonych przeszkód i wpływania na sposób funkcjonowania mózgu i ciała.

BIOLOGIA NIE JEST PRZEZNACZENIEM

Wielu z nas czuje się bezsilnych, by dokonać zmiany. Myślimy: „Jestem tymi myślami, jestem tymi popędami, oto kim jestem”. Niektórzy uważają, że nawet jeśli szukają leczenia i poprawiają się, fakt, że w przeszłości byli przygnębieni, niespokojni lub uzależnieni, oznacza, że zawsze będą tą osobą, tą, która ma problem. Albo martwią się, że objawy mają się powtórzyć. Uważają, że po urodzeniu otrzymali złą genetyczną rękę i są skazani na życie w nędzy i chronicznej walce. Często kończą na myśleniu: „O co chodzi? Nie mogę tego pokonać.

Próbowałem wcześniej i nic nigdy nie działało. Równie dobrze mogę się poddać.

To smutny i tragiczny sposób podejścia do życia, zwłaszcza gdy tak wiele możemy zrobić z wieloma naszymi problemami i wyzwaniem. To prawda, że mówimy o genetycznych słabościach lub predyspozycjach, a nie o poważnych chorobach genetycznych, takich jak zespół Downa czy choroba Huntingtona, których nie można zmienić poprzez zmianę stylu życia. Kilka przykładów słabości genetycznych, które często przychodzą na myśl, to alkoholizm, wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu i cukrzyca. To, co jest najciekawsze – i dotyczy ciebie – to to, że we wszystkich tych przypadkach biologia, z którą się urodziłeś, może być silnie uzależniona od tego, jak się zachowujesz. W rzeczywistości nie ma rozróżnienia między wieloma fizycznymi i psychicznymi dolegliwościami, jeśli chodzi o zdolność wpływania na organizm i mózg w celu dokonywania pozytywnych zmian w życiu.

Co równie ważne, nie ma również rozróżnienia, jak trudno jest dokonać tych zmian, nawet jeśli od tego zależy twoje życie. Jednak ludzie często nie dokonują zmian, nawet jeśli wiedzą, że jest to dla nich najlepsze. Dzieje się tak, ponieważ zmiana wymaga znacznego wysiłku i dużego zaangażowania. Często wiedza, że musimy się zmienić, nie wystarcza i nie pomaga nam zawstydzanie nas do uległości. W rzeczywistości zwykle powoduje to, że reagujemy w odwrotny sposób: stajemy się zakorzenieni w naszych zachowaniach, a nie uwalniani od nich. Jest to być może najważniejszy powód, dla którego nigdy nie możemy skapitulować przed myleniem naszej biologii z naszym prawdziwym ja. Zamiast tego potrzebujemy wykorzystać naszą świadomość kluczowej różnicy między biologią a tym, kim chcemy być, aby zmotywować i wzmocnić nas, abyśmy naprawdę uwierzyli, że kontrolujemy nasze życie i nasze zdrowie.

Kluczem do sukcesu jest zatem nie tylko edukacja i taktyka strachu, ale świadomość, że przezwyciężenie starych, automatycznych ścieżek neuronowych wymaga niewiarygodnej ilości wysiłku, cierpliwości i poświęcenia. Nie tylko musisz wyraźnie widzieć, że angażujesz się w te działania i że one cię ranią, ale musisz poświęcić wysiłek i energię na rekrutację różnych ścieżek mózgowych i dokonywać innych wyborów za każdym razem, gdy masz do czynienia z chęcią podążania za własnymi, stare sposoby. To ta sama walka, o której mówiliśmy wcześniej: poddawanie się krótkoterminowym nagrodom i pokusom kosztem długoterminowych zysków. Jest to dylemat zaspokojenia komunikatów mózgowych w danej chwili w porównaniu z wyborem działań, które:

są zgodne z twoimi celami i wartościami (tj. twoim prawdziwym ja). Ostatecznym celem jest dostrzeżenie, że jesteś kimś więcej niż tylko zwodniczymi komunikatami mózgowymi i że możesz dokonywać wyborów, które leżą w twoim najlepszym interesie.

NIE JESTEŚ CHOROBAŁ ANI ZABURZENIEM

Jeśli biologia nie jest przeznaczeniem, a mózg nieustannie wysyła fałszywe wiadomości, to wynika z tego, że nie jesteś tym, czym twój mózg próbuje powiedzieć, że jesteś. Nie jesteś złą osobą tylko dlatego, że te niedokładne i wysoce zwodnicze wiadomości mózgowie są obecne w twojej głowie. Raczej jesteś osobą, która doświadcza ataku komunikacji opartej na mózgu, która nie jest prawdziwa.

Wiemy, że zaakceptowanie tego faktu może być trudne. Podstępne i wysoce destrukcyjne, tego rodzaju fałszywe wiadomości mózgowie próbują przekonać nas, że to, co czujemy, jest prawdą, że określają nas nasze zwodnicze myśli i uczucia. Niestety, te wiadomości mogą być tak zakorzenione i wpojone w nasze życie, że zaczynają dawać poczucie znajomości i komfortu – co sprawia, że tym trudniej jest spróbować z nich zrezygnować.

Jeśli nie wierzysz, że tak się dzieje, rozważ ten przykład od Eda. Pewnego dnia zadał pytanie innemu, o których wiedział, że również mają do czynienia ze zwodniczymi komunikatami mózgowymi: „Gdybyś miał magiczną różdżkę i mógł pozbyć się wszystkich objawów — bądź teraz „normalny” — czy byś to zrobił?” Co zaskakujące, niektórzy ludzie wahali się z odpowiedzią na to pytanie, ponieważ ich życie i tożsamość tak bardzo splotły się z ich objawami. Pomimo znacznej poprawy i posiadania pewnej wiedzy, że ich mózgi wysyłają te żrące wiadomości, znajomi Eda nadal mieli problemy z deidentyfikacją swoich objawów i obecnego stylu życia. Chociaż chcieli uwolnić się od zwodniczych komunikatów mózgowych, byli również przerażeni. Kim bym była, pytali, gdybym nie miała tych myśli, tych uczuć, tych nawyków? W końcu, czy nie to mnie definiuje? Czy to nie jest to, kim jestem?

Chociaż na początku trudno w to uwierzyć, faktem jest, że mózg zniekształca rzeczywistość, kadrując większość twoich doświadczeń przez pryzmat zwodniczych wiadomości mózgowych. Prawda jest taka, że jesteś dobrym człowiekiem, godnym miłości, uwagi, uczucia i nie tylko.

Z czasem i powtarzaną praktyką Czterech Kroków Ed dowiedział się, że to prawda. Pewnego dnia triumfalnie zdał sobie sprawę: „To tylko rzeczywistość, którą kreuje mój mózg. To nie jest prawda i nie muszę w to wierzyć.” Dzięki temu wymownemu wglądowi i stale rosnącej wierze w siebie i swoje zdolności Ed był w stanie podnieść zasłonę swoich zwodniczych wiadomości mózgowych, mówiąc do siebie: „Nie wierz

wszystko, co myślisz lub czujesz!" Podobnie Sarah doszła do tego wzmacniającego wniosku dotyczącego jej symptomów i tożsamości: „To nie ja, to jest depresja”.

Oddzielenie swojej tożsamości, swojego prawdziwego ja od zwodniczych wiadomości mózgowych i niezdrowych nawyków, w które się angażujesz, ma kluczowe znaczenie. Dlatego nie możemy przeceniać tego punktu: nie jesteś chorobą, problemem ani zaburzeniem. Jesteś osobą zmagającą się z przykrymi objawami, od której chcesz znaleźć ulgę. To rozróżnienie jest kluczowe, ponieważ ludzie, którzy zdają sobie sprawę, że są czymś więcej niż ich objawami, czują, że mają moc, aby je przezwyciężyć. Bez tej wiary w siebie i swoje zdolności droga do uzdrowienia będzie znacznie trudniejsza.

Mamy nadzieję, że ta wiedza, wraz z konkretną pomocą z naszej strony w całej książce, pomoże Ci zwiększyć Twoją zdolność do odrzucania zwodniczych, mózgowych komunikatów, wiary w siebie i zmiany swojego życia na lepsze.

MOŻESZ ODNIEŚĆ SUKCES

Z opowieści Eda, Sary, Abby, Steve'a i Kary jasno wynika, że mózg może poprowadzić cię niebezpieczną ścieżką prowadzącą do depresji, lęków, kłopotliwych związków, uzależnień, nadmiernej złości, emocjonalnej izolacji i nie tylko. Ich historie zwróciły uwagę na poważną przeszkodę, z którą prawdopodobnie się spotkałeś: brak świadomości, że to twój mózg kieruje serialem.

Prawdziwym przesłaniem tego rozdziału jest to, że masz możliwość zdefiniowania tego, kim chcesz być (swoje prawdziwe ja) i dostosowania swoich zachowań do tych celów. Spójrzmy prawdzie w oczy: to nie jest łatwe zadanie. Wiemy, że aby naprawdę zmienić swoje zachowanie, musisz fundamentalnie zmodyfikować wybory, których dokonujesz codziennie, a nawet minuta po minucie. Wiemy również, że będziesz musiał walczyć z potężną biologią mózgu w Habit Center, która działa w bardzo skuteczny i automatyczny sposób poza naszą świadomością. Ostatecznie odniesiesz sukces, gdy zdasz sobie sprawę, że to nie twoja wina, że walczysz – po prostu twój mózg po prostu robi to, co robi najlepiej – i postanowisz wprowadzić zmiany, które są w twoim długoterminowym najlepszym interesie. To powiedziawszy, fakt, że walczysz z jakąś intensywną biologią mózgu, nie zwalnia cię z haczyka ani nie daje wymówki do poddania się – tylko ty możesz uwolnić się od tyranii złych obwodów mózgowych.

Streszczenie

- Twój mózg przez cały dzień wysyła fałszywe wiadomości. • Te wiadomości często są destrukcyjne i mogą uniemożliwić osiągnięcie celów. • Zwodnicze komunikaty mózgu to wszelkie myśli, impulsy lub pragnienia, które odciągają cię od twoich prawdziwych celów i intencji życiowych. • Nie jesteś zdefiniowany przez myśli w twojej głowie. • Umysł i mózg to odrębne byty. • Mądry Adwokat może pomóc Ci zdecydować, jak postępować i jak postrzegasz/myślisz o rzeczach. • Umysł wybiera sposób, w jaki skupiasz swoją uwagę. • Masz zdolność do zdefiniowania swojego prawdziwego ja i dostosowania swoich działań do tych celów i wartości z chwili na chwilę. • Nie jesteś zaburzeniem, chorobą ani problemem. • Biologia nie jest przeznaczeniem. • Twój Mądry Adwokat zachęca Cię do podejmowania decyzji, które odzwierciedlają Twoje prawdziwe ja i przynoszą korzyści na dłuższą metę. • NIE JESTEŚ SWÓJ MÓZG.

ROZDZIAŁ 2

Używanie umysłu do zmiany mózgu

Siła samosterownej neuroplastyczności i sensowne cele

Wyobraź sobie, jak by to było pewnego dnia obudzić się i nie być w stanie poruszać połową ciała. W sobotę przed Wielkanocą w 2001 roku Connie Smiley doświadczyła tego na własnej skórze. Wciągająca, energiczna, sześćdziesięcioletnia koordynatorka pomocy w zoo w Cincinnati, Connie jechała do zoo na spotkanie przed wyprawą na safari. Jako zagorzała miłośniczka zwierząt i była nauczycielka w szkole podstawowej, Connie nie mogła się doczekać tej podróży do Afryki, która byłaby jej czwartą. Tym razem zamierzała odwiedzić sanktuarium gepardów – marzenie na całe życie – i zwiedzić części Afryki, których nigdy nie miała.
wiedziany.

Jadąc tego dnia do zoo, zauważyła, że coś jest nie tak. „Zaczęłam zdawać sobie sprawę, że mam problemy z utrzymaniem samochodu przed jazdą w lewo” – mówi. Nieco później, spacerując po terenie zoo, lekko powłóczyła lewą nogą i wydawało się, że jej lewa ręka jest „zrobiona z tony cegieł”. Spotkała tam swoją córkę, która prawidłowo stwierdziła, że ma udar i nalegała, by poszła do szpitala. Zarówno ona, jak i jej córka dobrze знаły oznaki udaru, ponieważ mąż Connie miał potężny udar dziesięć lat wcześniej i spędził swoje dni w domu opieki, nie mogąc o siebie zadbać.

Connie została przyjęta do szpitala i początkowo jej objawy nie wydawały się takie złe. Jednak do poniedziałku rano – trzy dni po wystąpieniu objawów – w ogóle nie mogła poruszać lewą stroną ciała. „Ani palec, ani palec u nogi, nic”, wspomina. Kiedy masz taki udar, tracisz połowę wszystkich mięśni, w tym mięśnie zaangażowane w żucie, oddychanie i głośne mówienie. Connie nie chciała uwierzyć w to, co się z nią dzieje i była niesamowicie rozczarowana, że niedługo przegapi tę niesamowitą okazję zobaczenia swojego ulubionego zwierzęcia w jego naturalnym środowisku.

„Od tego momentu wszystko zaczęło się pogarszać” — wspomina. Jej lekarze wierzyli

że jej udar był ciężki i że nie odzyska sprawności w lewej ręce lub nodze. Z pewnością nie polepszyły jej prognozy, jak wspomina Connie: „Mój lekarz przyszedł do mnie i powiedział: »No cóż, już nigdy nie będziesz chodzić«”.

Inny lekarz powiedział, że będzie się za nią modlić. Przed jej oczami błysnęły obrazy męża Connie. Czy skończy tak jak on, tkwi w domu opieki na resztę życia? Wbrew temu, co mówili jej lekarze, Connie nie traciła nadziei: „Podjęłam decyzję od razu, wiedząc, że może to nie być możliwe.

Jeśli był jakiś sposób, żebym nie skończył w ten sposób, zrobię wszystko, co trzeba. Niewiarygodne, że siedem tygodni po pojawieniu się pierwszych objawów kobieta, której lewy bok został całkowicie sparaliżowana, była w stanie z pomocą chodzić i wracać do domu.

Od czasu udaru Connie zrobiła niesamowite postępy. Niektóre z jej umiejętności, takie jak chodzenie, wróciły bardzo szybko, podczas gdy inne, jak trzymanie ciężkich przedmiotów w lewej ręce, jeszcze w pełni nie powróciły. Przez cały ten czas używała samokierowanej neuroplastyczności napędzanej przez jej znaczące cele, aby kierować i napędzać jej powrót do zdrowia.

Po co przedstawiać Connie i jej udar, problem fizyczny, kiedy skupiamy się na przewyciężaniu zwodniczych komunikatów mózgowych? Jest kilka powodów. Po pierwsze, fizyczne zmagania i żniwo emocjonalne, jakie one ponoszą, są często łatwiejsze do zrozumienia niż te czysto emocjonalne. Możesz zobaczyć część walki na własne oczy i zrozumieć ją w bardziej uniwersalny sposób. Po drugie, samosterowna neuroplastyczność — podstawa powrotu do zdrowia Connie i twojego — działa dokładnie w ten sam sposób w przypadku dolegliwości fizycznych, jakich Connie doświadczała, oraz cierpienia psychicznego spowodowanego zwodniczymi komunikatami mózgowymi. Oznacza to, że wszystko, czego Connie nauczyła się i zrobiła, można zastosować do Ciebie. Wreszcie wyzwania, z jakimi Connie zmierzyła się emocjonalnie, i motywacja, którą musiała zdobyć, aby osiągnąć swoje cele, są podobne do tego, z czym będziesz musiał się zmierzyć podczas pracy z Czterema Krokami.

Oznaczanie wrażeń fizycznych i emocjonalnych

Droga Connie do wyzdrowienia nie była łatwa. Spędziła tydzień w szpitalu, a następnie przeniosła się do Drake Center, ośrodka rehabilitacji ostrej w Cincinnati w stanie Ohio. Spędziła tam trzy tygodnie na oddziale intensywnej opieki szpitalnej, a kolejne trzy tygodnie w ich ośrodku pomocy. Dni były długie i intensywne. Robiła postępy każdego dnia, ale nie poprawiała się tak szybko

tak jak chciała lub oczekiwała. Jak wspomina: „Myślę, że początkowo myślałam, że wrócę do tego, czym byłam wcześniej. Zajęło mi trochę czasu, zanim to zaakceptowałam, nie, to się nigdy nie stanie.”

Rozbieżność między jej oczekiwaniami a rzeczywistością doprowadziła do znacznej frustracji i gniewu – dwóch emocjonalnych doznań, które stały się największą przeszkodą Connie podczas jej pobytu u Drake'a. Często, jeśli nie mogła osiągnąć tego, czego chciała, mówi, że jej frustracja dochodziła „do punktu, w którym zaczynałam rzucać rzeczami i je tracić”. Jej zwodnicze komunikaty mózgowe mówiły jej, że nie pracuje wystarczająco ciężko i że powinna być w stanie wykonać zadanie. Gdy te negatywne wiadomości się przyjmą, Connie będzie trawiły silne fizyczne doznania — narastający żar gniewu — i jej myśli byłyby zamglone. Nie będąc już w stanie skoncentrować się na zadaniu, ponieważ jej emocje dominowały, utknęła.

Zamiast dusić się w nieprzyjemnych odczuciach narastającego gniewu i frustracji, Connie określiła swoje emocje tak, by nie miały już nad nią władzy. „Po prostu mówiąc: „Jestem szalona” — wspomina — „już nie byłam zła. zajęło się problemem.” Kiedy . . stwierdziła, co się dzieje – robiąc notatki w myślach – Connie była w stanie wyjść poza doznania. Zamiast pochłaniać gniew, frustrację i towarzyszące im silne fizyczne doznania, Connie skupiała swoją uwagę na zadaniu.

WYKONYWANIE NOTATEK MENTALNYCH

Proces uświadamiania sobie i skupiania uwagi na zauważeniu pojawienia się myśli, doznania, impulsu, odpowiedzi lub zdarzenia w miarę ich pojawiania się.

Notatki mentalne to coś więcej niż tylko zidentyfikowanie zwodniczego komunikatu mózgowego, nieprzyjemnego doznania lub nawykowej reakcji – obejmują również skupienie na nich uwagi na tyle długo, abyś mógł zakodować lub zapamiętać doświadczenie, nie dając się przez nie usidlić. To pozwala ci zacząć zauważać wzorce w twoich myślach, pragnieniach, odczuciach i reakcjach, które są dla ciebie nieprzydatne lub szkodliwe. Kiedy wielokrotnie robisz notatki w myślach, zaczynasz „widzieć” niezdrowe myśli, impulsy, doznania i reakcje szybciej i możesz je odrzucić, zanim wymkną się spod kontroli. Nauczymy cię więcej o notatkach w pamięci w części drugiej książki, kiedy będziemy omawiać krok 1: Zmień etykietę. Na razie pamiętaj, że

Notatki mentalne to potężny sposób na zidentyfikowanie zwodniczych wiadomości mózgowych i wzorców, które tworzą, dzięki czemu możesz szybciej je odrzucić i odmówić poddania się ich poleceniom.

Odmawianie fałszywym przekazom mózgowym — — przeformułowanie ich treści

Robienie notatek w pamięci było kluczowym krokiem dla Connie, ale samo w sobie nie wystarczyło. Musiała także ocenić treść swoich zwodniczych wiadomości mózgowych, aby mogła je odeprzeć i zawetować.

Pewnego dnia w ośrodku pomocy dla Drake'a Connie wpadła pod prysznic. Nie była jeszcze na tyle silna, by samodzielnie chodzić i nadal poruszała się na wózku inwalidzkim. Nie mając możliwości wezwania pomocy, Connie wiedziała, że będzie musiała wymyślić sposób, jak dostać się do korytarza. Kiedy Connie tam leżała, udało jej się ułożyć górną część ciała na siedzeniu wózka inwalidzkiego i ruszyć do przodu na kolanach. Robiła postępy, ale potem jej krzesło utknęło o framugę drzwi. „Miałam ten okropny moment „nie mogę tego zrobić” – wspomina i na chwilę się poddała.

Wtedy wydarzyło się coś cudownego. Kilka chwil po powiedzeniu „nie mogę” Connie zdała sobie sprawę, że poddaje się zwodniczemu przekazowi mózgu. Przypomniała sobie coś, czego nauczyła się wiele lat wcześniej: za każdym razem, gdy wypowiadała zdanie „nie mogę”, tak naprawdę komunikowała „nie zrobię”. W chwili, gdy rozpoznała, co się naprawdę dzieje i nazwała to tak, jak to było, wspomina: „Byłam całkowicie uprawniona, aby to zrobić”. Zwróciła na siebie zwodnicze przesłanie mózgu, dyskontując je, a zamiast tego wierząc w siebie, mówiąc: „Oczywiście, że tak! To jest niedorzeczne.” Kiedy oznaczyła i przeformułowała treść swojego zwodniczego przekazu mózgowego, patrząc na niego racjonalnie, Connie uspokoiła się, zebrała myśli i znalazła wyjście z łazienki, z powodzeniem otrzymując pomoc, której potrzebowała.

Proces Connie polegający na przemianowaniu negatywnych wiadomości mózgowych (krok 1) i przeformułowaniu ich treści (krok 2) jako samoukarania pozwolił jej zawetować zamierzone działanie (krok 3) – to, które mówi jej, by się poddała i zaakceptowała porażkę. Aby przeciwdziałać tym negatywnym przekazom, wykorzystwała racjonalną, wspierającą perspektywę, aby zobaczyć rzeczywistość taką, jaka była naprawdę i uwierzyć w siebie. Innymi słowy, z powodzeniem wezwała swojego Mądrego Adwokata, aby ponownie ocenić zwodnicze wiadomości mózgowie. Pod jego kierunkiem wybrała pozytywną, zdrową odpowiedź, która umożliwiła jej uzyskanie pomocy.

Siła sprzeciwu

Kolejnym atutem Connie była umiejętność odwracania uwagi od oszukańczych komunikatów mózgowych i na czynności, które pomogły jej regulować jej doznania fizyczne i emocjonalne. Codzienna walka, by zyskać na terapii, Connie pamięta płacz i uczucie przytłoczenia za każdym razem, gdy ktoś ją odwiedzał. Chociaż nie była przygnębiona ani zdemoralizowana, zostałaby zalana fizycznymi i emocjonalnymi doznaniem, które były poza jej kontrolą. W pewnym momencie psycholog zalecił jej rozważenie zażycia antydepresantu, aby poradzić sobie z jej płaczem. Psycholog powiedział jej: „Jeśli będziesz płakać za każdym razem, gdy ktoś wejdzie, twoi przyjaciele nie będą już chcieli przychodzić”. Ze względu na jej silną wiarę w siebie i silne powiązanie ze swoim Mądrym Orędownikiem, Connie odmówiła przyjmowania leków i odpowiedziała słowami: „Słuchaj, przyjdą moi przyjaciele, a jeśli nie, to nie są przyjaciółmi. Zajmę się tym.” I zrobiła.

Kiedy te przytłaczające doznania fizyczne i emocjonalne wypłynęły na powierzchnię, Connie „zatrzymywała się na sekundę i przełykała – wtedy mogłam się z tym uporać”. Koncentrując się na fizycznym akcie, takim jak połykanie (tj. Krok 3: Ponowne skupienie się z dala od niepokojących fałszywych wrażeń), Connie była w stanie ruszyć do przodu. Ta zdolność do odmowy poddania się zwodniczym komunikatom mózgowym – co nazywamy mocą weta – pozwoliła jej wybrać nowe reakcje, które umożliwiły jej interakcję z rodziną i przyjaciółmi w sposób, jaki chciała.

SIŁA SPRZECIWU

Zdolność do odmowy działania na zwodniczą wiadomość mózgową, nieprzyjemne odczucie lub nawykową reakcję.

Samokierowana neuroplastyczność

Duża część sukcesu Connie wynikała z jej zdolności do pójścia naprzód, nawet gdy miała ochotę się poddać. Skupiając swoją uwagę i wysiłki na rzeczach, które były dla niej ważne, Connie była w stanie przetrwać niemal każde wyzwanie.

Peter G. Levine, badacz z Drake Center i autor *Stronger After Stroke*, ściśle współpracował z Connie podczas części jej powrotu do zdrowia. Jak wyjaśnia, wykorzystwała swoją pasję do zwierząt i nauczania – tych rzeczy, które nadawały sens jej życiu – „by poprowadzić swój układ nerwowy do powrotu do zdrowia znacznie przekraczającego wszelkie oczekiwania”.

To, do czego odnosi się Levine, to pojęcie znane jako neuroplastyczność, która jest zdolnością mózgu do przyjmowania nowych funkcji w oparciu o zmieniające się potrzeby i działania danej osoby.

PLASTYCZNOŚĆ I NEUROPLASTYCZNOŚĆ

Plastyczność pochodzi od greckiego słowa *plastikos*, oznaczającego „formowany” lub „formowany”.

Neuroplastyczność obejmuje każdy proces, który powoduje zmianę struktury, obwodów, składu chemicznego lub funkcji mózgu w odpowiedzi na zmiany w środowisku mózgu. Jest to właściwość mózgu i najlepiej ją rozumieć jako zdolność (lub potencjał) obszarów i obwodów mózgu do przyjmowania nowych ról i funkcji.

Jak działa neuroplastyczność? Weźmy hipotetyczny przykład Sama, który nie był w stanie chodzić po udarze, aby zobaczyć, co normalnie by się stało, gdy dana osoba dozna uszkodzenia mózgu, które powoduje osłabienie lewej strony ciała. Kiedy dochodzi do udaru, przepływ krwi zmniejsza się w określonej części mózgu, co może skutkować trwałym uszkodzeniem tego obszaru. To, gdzie występuje to uszkodzenie, określa, jakie rodzaje deficytów może mieć dana osoba. Na przykład, jeśli ktoś doznał udaru w obszarze mowy, może mieć problemy z mówieniem, natomiast jeśli dozna urazu kory ruchowej (gdzie inicjowane są ruchy), może nie być w stanie poruszać częściami swojego ciała.

U Sama część mózgu, która kontroluje ruch, została uszkodzona — dlatego nie mógł chodzić. Nie było nic złego w jego mięśniach ani innych częściach mózgu. Chodziło raczej o to, że niektóre komórki nerwowe zaangażowane w poruszanie lewą stroną jego ciała obumarły. Nigdy nie wrócą i nie będą mogły być ponownie użyte. Oznacza to, że aby Sam mógł znowu chodzić, musiał „nauczyć” innego