

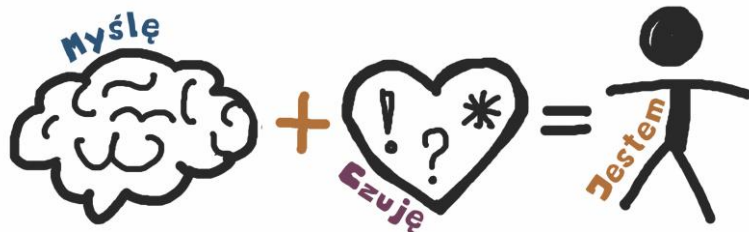
Rezyliencja

Pozytywna neuroplastyczność

„Układ nerwowy ewoluuje od ponad sześciuset milionów lat, a rozwiązania problemów związanych z przetrwaniem, z którymi zmagają się gady, ssaki, naczelne i ludzie, nadal są aktywne w naszym mózgu. Nasi przodkowie, aby przetrwać i przekazać swoje geny, musieli być szczególnie świadomi zagrożeń, strat i konfliktów. W konsekwencji w mózgu rozwinęło się negatywne nastawienie, które sprawia, że skupiamy się na negatywnych informacjach, intensywnie na nie reagujemy i szybko magazynujemy doświadczenia w strukturze neuronalnej. Możemy być szczęśliwi, niemniej nastawienie to sprawia, że jesteśmy nieustannie podatni na stres, lęk, rozczarowanie i krzywdę. Kluczowym aspektem negatywnego nastawienia jest szczególna siła strachu. **Zazwyczaj wyolbrzymiamy zagrożenia, nie doceniamy zaś szans ani możliwości.** Jednocześnie negatywne doświadczenia uwrażliwiają nasz mózg na to, co złe, i napędzają błędne koło jeszcze gorszych doświadczeń. **Siły wewnętrzne, takie jak szczęście czy odporność psychiczna, mają swoje źródło głównie w pozytywnych doświadczeniach.** Jeśli jednak nie będziemy przyglądać się tym doświadczeniom uważniej i dłużej, większość z nich przepłynie przez mózg niczym woda przez sito. Przez krótką chwilę będą przyjemne, ale nie będą miały trwałej wartości, nie wywołają bowiem zmian w strukturze neuronalnej. Mózg działa jak rzep w przypadku doświadczeń negatywnych i jak teflon w przypadku doświadczeń pozytywnych. Negatywne nastawienie, choć dobre z punktu widzenia przetrwania w trudnych warunkach, nie wpływa korzystnie na jakość życia, satysfakcję z relacji, rozwój osobisty czy zdrowie w dłuższej perspektywie czasu. Sprawia, że za wiele uczymy się na złych doświadczeniach, a za mało na dobrych. **Najlepszym sposobem kompensacji nastawienia negatywnego jest regularne chłonięcie dobra.** Chłonięcie dobra to celowe uwewnętrznianie pozytywnych doświadczeń w pamięci utajonej.

4 kroki chłonięcia dobra

Obejmuje ono proste kroki (czwarty jest opcjonalny):



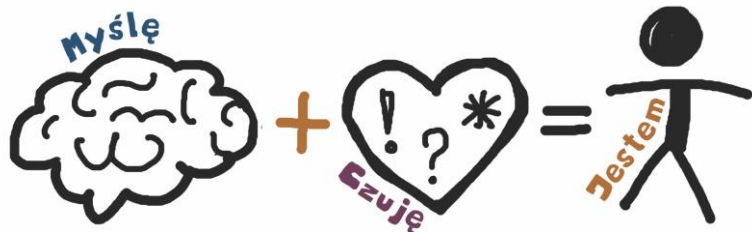
1. Zbieraj pozytywne doświadczenia.
2. Wzbogacaj je.
3. Absorbuj je.
4. Łącz to, co pozytywne, z tym, co negatywne.

Chłonięcie dobra polega na tym, by mieć pozytywne doświadczenia i naprawdę się nimi cieszyć. Większość pozytywnych doświadczeń trwa krótko i ma łagodne natężenie. Jednak chłonięcie codziennie takich doświadczeń - przez pół minuty (a nawet krócej) za jednym razem zsumuje się w coś wielkiego. Możesz chłonać dobre doświadczenia spontanicznie w ciągu dnia, jak również w poszczególnych momentach, na przykład podczas posiłku lub tuż przed zaśnięciem. Pozornie prosta praktyka polegania na sile zwykłych, wydawałoby się, doświadczeń, buduje odporność psychiczną, leczy stres i dysfunkcje, doskonali związki, pobudza zdrowie psychiczne i przyczynia się do trwałego szczęścia. Podczas chłonięcia dobra **uświadamiaj sobie rozmaite elementy własnego dobrego doświadczenia**, w tym: myśli, doznania zmysłowe, emocje, pragnienia i działania. Dobre fakty można znaleźć w bieżącej sytuacji, ale także w niedawnych zdarzeniach, w niezmiennych okolicznościach, we własnych cechach, w przeszłości oraz w życiu innych ludzi. Można też je stworzyć. Inne sposoby tworzenia pozytywnych doświadczeń polegają m.in na wyobrażaniu sobie przyszłości, dzieleniu się dobrymi doświadczeniami z innymi ludźmi, troszczeniu się o innych. **Absorbować** dobre doświadczenie możesz poprzez wizualizowanie, jak ono w ciebie wsiąka, poprzez wyczuwanie, że dostaje się do Twojego ciała, i poprzez pozwalanie sobie na zmianę pod jego wpływem.”¹

Praktyka wdzięczności

Potężnym narzędziem, które może pomóc nam chłonać i instalować dobre doświadczenia, tak aby zmieniały nasz mózg, jest **praktyka wdzięczności**. Bardzo pomocne jest więc np. prowadzenie dziennika wdzięczności, w którym notujemy codziennie nawet najmniejsze dobre doświadczenia z minionego dnia, obserwując to, jak wdzięczność za nie wpływa na nasze ciało, oddech, emocje i myśli.

¹ Hanson Rick, *Szczęśliwy mózg*, GWP, Sopot 2020.



Zmiana neuronalna w mózgu, którą tworzymy dzięki temu, że nasz mózg jest plastyczny i możemy na niego wpływać, jest ogromnym zasobem. Zakotwiczone i zaabsorbowane dobre doświadczenia powodują, że nasz mózg jest bardziej rezylienny ("sprężysty", "odporny") i w rezultacie lepiej radzi sobie z doświadczeniami bardzo trudnymi. Rezyliencja to właściwość, dzięki której potrafimy zaadaptować się do trudniejszych warunków funkcjonowania (np. związanych z pandemią COVID-19), szybciej zyskujemy kontakt z racjonalnym myśleniem i potrafimy dostrzec nasze pole wpływu, zamiast pogrążyć się w poczuciu beznadziei, strachu i rozpacz. Wyobraźmy sobie piłeczkę zrobioną z gąbki - pod wpływem ucisku gąbka kurczy się, jednak jeśli jest sprężysta, szybko powraca do swojego poprzedniego kształtu. Podobnie nasz system nerwowy, jeśli jest rezylienty - lepiej radzi sobie z kryzysem i zyskuje szybciej dostęp do swoich zasobów. Rozwijaniu rezyliencji służy przede wszystkim praktykowanie chłonięcia dobra, a także praktykowanie wdzięczności, współczucia, praktyka uważności, umiejętność rozpoznawania i regulowania emocji, umiejętność stawiania granic, asertywność, odwaga.

Opracowała Ewa Kurzawa

Przygotowano na podstawie:

Hanson Rick, *Szczęśliwy mózg*, GWP, Sopot 2020.

Hanson Rick, Hanson Forrest, *Rezyliencja*, GWP, Sopot 2020.