



dr Judson Brewer

Przedmowa Jon Kabat-Zinn

Neurologia zachcianek

**Dlaczego dajemy się złapać w pułapki
i jak z przyjemnością zerwać
ze złymi nawykami**

Neurologia zachcianek

dr Judson Brewer

Przedmowa Jon Kabat-Zinn

Neurologia zachcianek

Dlaczego dajemy się złapać w pułapki
i jak z przyjemnością zerwać
ze złymi nawykami

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Jurga
KOREKTA: Aneta Gawędzka-Paniczko

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-64-8

Tytuł oryginału: *The Craving Mind. From Cigarettes to Smartphones to Love – Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits*

Copyright © 2017 Judson Brewer.
Originally published by Yale University Press

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
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.

Informacje i sugestie zawarte w poniższej książce nie są poradami lekarskimi. Każdy człowiek i każdy przypadek medyczny jest wyjątkowy, dlatego w celu uzyskania odpowiedzi na osobiste pytania należy skonsultować się z lekarzem, który zdiagnozuje potencjalne symptomy lub zleci odpowiednie leczenie. Celem książki jest przedstawienie najnowszych i najbardziej precyzyjnych informacji. Niemniej jednak konkretne dane mogą być pominięte, książka może zawierać nieścisłości lub materiał, który będzie nieaktualny po jakimś czasie od daty wydania. Zarówno autor książki, jak i wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za nieścisłości, pominięte fakty, nieaktualny materiał i sposób, w jaki czytelnik wykorzysta informacje i porady przedstawione w książce.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Wszystkim cierpiącym

Spis treści

Przedmowa.....	9
Słowo wstępne.....	23
Wstęp.....	29

CZĘŚĆ PIERWSZA SZTURM DOPAMINY

Rozdział 1: Uzależnienie – czyste, raz, proszę	47
Rozdział 2: Uzależnienie od techniki.....	75
Rozdział 3: Uzależnienie od siebie.....	93
Rozdział 4: Uzależnienie od dystrykcji.....	115
Rozdział 5: Uzależnienie od myślenia.....	133
Rozdział 6: Uzależnienie od miłości	161

CZĘŚĆ DRUGA PODKRĘCANIE DOPAMINY

Rozdział 7: Dlaczego tak trudno się skoncentrować – a może nie?	179
Rozdział 8: Jak być podłym i miłym	195

Rozdział 9: Przepływ.....	211
Rozdział 10: Trening wytrzymałości.....	227
Epilog: Przyszłość jest teraz.....	247
Załącznik: Twoja świadomość	
– określ swój typ osobowości	259
Bibliografia.....	266
Podziękowania.....	276

PRZEDMOWA

Nienasycony umysł

Jon Kabat-Zinn

W samym środku głowy człowieka, pod ochronną warstwą czaszki, mieści się materia najbardziej złożona ze wszystkich materii w znanym nam wszechświecie, ważąca zaledwie około 1,5 kilograma (stanowiąca w przybliżeniu tylko dwa procent całkowitej masy ciała) – mózg. To bezsporny fakt, choć bywa że organ ten jest niedoceniany i nie do końca zdefiniowany. To wszystko sprawia, że jesteśmy niesamowitymi istotami, biorąc pod uwagę to, czego jesteśmy w stanie dokonać. Cud samego istnienia człowieka jest widoczny wszędzie, jeżeli tylko nauczymy swoje oczy i serce patrzeć. Cud ten obejmuje cały ból i cierpienie, jakie łączą się zwykle z człowieczeństwem i jakie nierzadko sami tworzymy sobie i innym, ignorując to, kim i czym naprawdę jesteśmy. Bardzo łatwo wpaść w rutynę, nabyć złe nawyki a nawet nabawić się depresji, dążąc za tym, co nas dopełnia i czego potrzebujemy (według naszego subiektywnego przekonania), aby dobrze czuć się we własnej skórze i żyć w spokoju, nawet jeśli ma to być jeden dzień, godzina

.....

lub choćby krótka chwila. W międzyczasie umyka nam fakt, iż w rzeczywistości spiskujemy, aby stać się niewolnikami iluzji i kompulsywnej tęsknoty za dopełnieniem, podczas gdy przecież już jesteśmy doskonali i od dawna tworzymy jedną całość. Pomimo to szybko o tym zapominamy. Bywa, że nie pamiętamy o tym wcale lub czujemy się tak głęboko zranieni, że nawet do głowy nie przyjdzie nam, że istnieje metoda, ścieżka do odzyskania należytą nam kompletności, piękna oraz pełni związanej ze zdrowiem i regeneracji sił. To wszystko możemy osiągnąć bez większego wysiłku. Autor poniższej książki wyraźnie nam taką drogę wyznacza i prowadzi nas po niej z wiedzą eksperta. W tym momencie znajdujemy się na samym jej progu, w idealnym miejscu na rozpoczęcie przygody polegającej na odzyskaniu pełnej wymiarowości naszej istoty, oraz nauce, jak urzeczywistnić swoją całość w obliczu osłabiających uzależnień bezustannie nienasyconego umysłu.

Złożona budowa mózgu, jego funkcje, sieci komórek, skomplikowana plastyczność oraz wszechstronność jako wielowymiarowej, zorganizowanej, uczącej się jednostki – wyniku miliardów lat ewolucji, która wciąż z zadziwiającą prędkością postępuje zarówno biologicznie, jak i kulturowo – jeszcze do niedawna nie były w pełni doceniane nawet przez naukowców. Dzisiaj, biorąc pod uwagę najnowsze osiągnięcia neurobiologii i techniki, możemy podziwiać architekturę mózgu i jego pozornie nieskończony repertuar możliwości i funkcji, nie wspominając o jego całkowicie tajemniczej właściwości, jaką jest świadomość. Gdy zastanowimy się nad tym dłużej, może przerazić nas ogrom dziedzictwa człowieka i wyzwania, na jakie możemy się natknąć we względnie krótkim czasie, jaki każdy z nas ma do dyspozycji między narodzinami a śmiercią. Być może przejęłoby nas lękiem również zrozumienie pełnego wymiaru tego dziedzictwa

oraz tego, co może zwiastować w kwestii poczucia większej świadomości, rozbudzenia, ucieleśnienia, połączenia, uwolnienia od tego, co wiąże nas z niezdrowymi, ograniczającymi nawykami, czyli ogólnie mówiąc, poczucia tego, kim i czym naprawdę jesteśmy, biorąc pod uwagę prawdziwie cudowną naturę tego tajemniczego wytworu oraz jego możliwości i umiejętności.

Pomyślcie tylko – i rozkoszujcie się tym, że w ogóle możecie myśleć – wasz mózg składa się z około osiemdziesięciu sześciu miliardów komórek nerwowych (są to najnowsze dane) zwanych neuronami. Przedłużenia milionów z nich tworzą rdzeń kręgowy oraz autonomiczny układ nerwowy i znajdują się w każdej części organizmu: oczach, uszach, nosie, języku, skórze – w dosłownie każdym miejscu i w każdym organie ciała człowieka¹. Wspomniane osiemdziesiąt sześć miliardów neuronów w mózgu ma co najmniej tyle samo partnerujących im komórek zwanych komórkami glijowymi. Ich funkcje nie są jeszcze dokładnie rozumiane, lecz uważa się, że przynajmniej po części wspomagają one neurony i podtrzymują ich prawidłowe funkcje, chociaż istnieją hipotezy, że ich przeznaczenie jest o wiele bardziej złożone. Neurony są zorganizowane w specyficzne i wysoce wyspecjalizowane obwody, zawarte w większych wyodrębnionych obszarach mózgu – w korze mózgowej², śródmózgowiu, mózdzku, pniu mózgu oraz różnorodnych fragmentach chromosomów, lub „jądrach”, składających się na wyjątkowe struktury, takie jak wzgórze, podwzgórze, hipokamp, ciało migdałowe i inne, które integrują tak wiele funkcji organizmu. Te funkcje to między innymi ruch, zbliżanie się i unikanie, uczenie się, pamięć, emocje, funkcje kognitywne i ich nieustanna regulacja, odbieranie bodźców świata zewnętrznego i odczuwanie ciała dzięki różnym „mapom” ciała zlokalizowanym w poszczególnych obszarach kory mózgowej, odczuwanie empatii i współczucia względem

innych oraz, oczywiście, wszystkie aspekty wyżej wspomnianej świadomości – esencji tego, co czyni nas ludźmi.

Każdy z tych osiemdziesięciu sześciu miliardów neuronów zawiera około dziesięć tysięcy synaps, zatem w mózgu znajdują się setki trylionów międzyneuronalnych połączeń synaptycznych, co stanowi nieskończoną i nieustannie zmieniającą się sieć, przystosowującą się do coraz to nowych okoliczności i złożoności, a w szczególności do procesu uczenia się, w celu optymalizacji naszych szans na przetrwanie, naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Wspomniane obwody niezmiennie przeprogramują się. Jest to funkcja zależna od tego, co robimy, czego nie robimy, czego doświadczamy i jak odnosimy się do tych sytuacji. Połączenia w mózgu są najprawdopodobniej kształtowane i wzmacniane tym, do czego dążymy, naszym zachowaniem oraz tym, co dostrzegamy i reprezentujemy.

Nasze nawyki, działania, zachowania oraz myśli napędzają, wzmacniają i utrwalają to, co jest nazywane łącznością mózgową, spojeniem różnych obszarów w celu utworzenia niezbędnych połączeń umożliwiających nowe działania. Na tym polega proces uczenia się. Co ciekawe, proces ten może zachodzić bardzo szybko, pod warunkiem, że skupimy w konkretny sposób naszą uwagę, jednocześnie wykorzystując kompas uważnej świadomości opisany w książce. Jeżeli jednak nie poświęcimy części tej uwagi niepożądanym lub zniechęcającym okolicznościom, takie działania pogłębi koleiny w mózgu wytłoczone przez nawyki, zachcianki i rozmaite ograniczające uzależnienia, te małe, jak i te duże, prowadzące do cierpienia i nieskończonych powtórzeń reakcji. Jak widzicie, stawka jest całkiem wysoka w przypadku każdego z nas.

Biorąc pod uwagę intymność tej nieskończonej złożoności oraz zdolności kryjące się we wnętrzu głowy człowieka (neurobiolo-

gia już to odkryła i z dnia na dzień dowiadujemy się o nowych, fascynujących wymiarach ludzkiego mózgu), bez wątpienia stoimy przed wyzwaniem, które każe nam wykorzystać to, co dziś poznano, aby lepiej zrozumieć swoje życie. Wszystko to ma na celu zaprzęgnięcie do pracy możliwości umysłu, aby działały na korzyść w kwestii zdrowia, szczęścia, kreatywności, wyobraźni i głębokiego stanu zadowolenia, nie tylko wobec nas samych, lecz również innych, tych, z którymi dzielimy życie i miejsce na ziemi.

Z jednej strony mamy do czynienia z całym tym dziedzictwem wyjątkowo zorganizowanej złożoności i piękna znajdujących się na tak wielu poziomach naszego wnętrza. Z drugiej zaś nieustannie zaskakuje nas – zapomniałem tu wspomnieć, że z tego wszystkiego najprawdopodobniej rodzi się poczucie świadomości i poczucie, że ta „świadomość” ma umysł – a więc, zaskakuje nas fakt, iż ludzie wciąż cierpią, ulegają depresji, nerwom, krzywdzą zarówno innych, jak i siebie oraz, jak na ironię, popadają we względnie nieświadome nawyki i schematy mające na celu złagodzenie cierpienia, które w rzeczywistości mogą niszczyć dobrobyt, do którego dążymy.

Duża część tego cierpienia, tego braku połączenia, pochodzi z poczucia, jak gdyby coś nam umykało, pomimo że mamy wszystko, że jesteśmy niezaprzeczalnie cudownymi istotami, geniuszami, utalentowanymi bez porównania, zdolnymi do nauki, zdrowienia i transformacji przez całe życie. Jak to zrozumieć? Dlaczego czujemy pustkę i potrzebę ciągłych nagród oraz natychmiastowego, bezustannego zaspokojenia naszych potrzeb? Kiedy już wszystko mamy, kiedy wszystko już zrobimy, *czego* tak naprawdę jeszcze chcemy? Kto włada naszym umysłem? Kto nim rządzi? A kto w konsekwencji cierpi? I kto może wszystko wyprostować?

Odpowiedź na te pytania znajdujemy w książce Judsona Brewera, kierownika Laboratorium Neurobiologii i Terapii

w Centrum Świadomości w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie na Akademii Medycznej na Uniwersytecie w Massachusetts. Autor jest psychiatrą z wieloletnim doświadczeniem w klinice leczenia uzależnień. Opracował szczegółowy program zajmujący się problemem uporczywych uzależnień różnego rodzaju, pomniejszych zaburzeń i chorób oraz bólu i cierpienia, które są zwykle ich efektem. Wszystkie z tych trudności mają swoje źródło w pragnieniu – specyficznym stanie umysłu, skłonności, którą, w większym lub mniejszym stopniu, posiada każdy z nas, gdyż jesteśmy ludźmi. Ignorujemy takie zachowania hurtowo, kiedy nam pasuje lub też kiedy czujemy się bezsilni w walce z nimi. Jest to wrodzone działanie i potencjał transformacji, które są niezrozumiane i pozornie poza naszym zasięgiem.

Oprócz psychiatrii uzależnień Jud z poświęceniem zajmuje się świadomą medytacją. Jest też rzetelnym uczniem buddyzmu, tradycji buddyjskich oraz źródeł, na których opiera się świadoma medytacja. Jak niebawem zobaczycie, pragnienia odgrywają główną rolę w genezie cierpienia i nieszczęścia w buddyjskiej psychologii. Zostały przedstawione w przekonujących i wyjątkowych szczegółach tysiące lat, zanim uznała je zachodnia psychologia.

Jud w swojej pracy w klinice i laboratorium oraz w poniższej książce zestawia ze sobą te dwa obszary ogólnego pojęcia umysłu a w szczególności jego skłonności do uzależnień. Celem tego zestawienia jest wzajemna wymiana informacji oraz ukazanie czytelnikowi silnego potencjału prostych, świadomych ćwiczeń, które wpływają zarówno na chwilę obecną, jak i na dalszą przyszłość, aby rzeczywiście uwolnić się od wszelkich zachcianek, w tym pragnienia ochrony bardzo ograniczonego poczucia *self*^{*}, które mogło przerosnąć swoją użyteczność i jednocześnie nie rozumieć,

* Self – z ang. ja, ego, świadomy aspekt jaźni (przyp. tłum.).

Słowo wstępne

Moje „problemy” z jelitami pojawiły się na ostatnim roku studiów. Wzdęcia, skurcze, gazy i biegunki zmuszały mnie do ciągłego poszukiwania toalety. Zacząłem nawet biegać inną trasą, żeby w razie nagłej potrzeby móc skorzystać z łazienki. Samodzielnie, bardzo mądrze, zdiagnozowałem swoje dolegliwości jako infekcję bakteryjną wywołaną pasożytem *Giardia lamblia*, jako że powoduje on podobne objawy. Stwierdziłem, że to całkiem logiczne: podczas studiów spędzałem dużo czasu na wycieczkach, a częstym źródłem giardiozy jest nieprawidłowo oczyszczona woda pitna, co mogło mieć miejsce na jednym z kempingów.

Kiedy poszedłem do lekarza w przychodni studenckiej, podzieliłem się z nim moją diagnozą. Odparł: „Jest pan zestresowany?”. Pamiętam, że odpowiedziałem mniej więcej: „Skąd! Biegam, zdrowo się odżywiam, gram w orkiestrze. Nie ma mowy o stresie – wszystkie te zdrowe rzeczy, które robię, mają trzymać

mnie z dala od stresu!”. Uśmiechnął się i przepisał mi antybiotyki na pasożyty. Symptomy oczywiście nie znikły.

Dopiero po jakimś czasie dotarło do mnie, że przedstawiłem wówczas klasyczne objawy zespołu jelita drażliwego, diagnozę opartą na symptomach „bez żadnej organicznej [fizycznej] przyczyny”. Innymi słowy, fizyczna choroba narodziła się w mojej głowie. „Zrób porządek z głową a wyzdrowiejesz” – mogłem uznać taką poradę za obraźliwą, gdyby nie przypadek w rodzinie, który zmienił mój sposób myślenia.

Narieczona mojego brata gorączkowała się podczas organizacji podwójnej imprezy – wystawnego sylwestra, który miał być jednocześnie jej weselem. Po wszystkim, na samym początku miesiąca miodowego – i nie w związku ze zbyt dużą ilością wypitego szampana – poważnie się rozchorowała. Przyszło mi do głowy, że i w tym przypadku może chodzić o związek ciała z umysłem. Takie wnioskowanie jest dziś brane pod uwagę z całkiem sporym szacunkiem, kilkadziesiąt lat temu jednak ograniczało się raczej do wizji trzymania się za ręce i wspólnego śpiewania „kumbaya”. To nie była moja bajka. Studiowałem chemię organiczną i cząsteczki życia – dalekie od matactw ruchu new age. Po weselu brata zafascynowała mnie pewna banalna kwestia, mianowicie dlaczego chorujemy w stresie?

Wtedy właśnie zmieniła się ścieżka mojego życia.

To pytanie zabrałem ze sobą na studia medycyny. Po zakończeniu nauki na Uniwersytecie Princeton rozpocząłem studia doktorskie na Uniwersytecie Waszyngtońskim w St. Louis. Programy studiów, jakie miała w ofercie uczelnia, były idealnym sposobem na połączenie medycyny i nauk ścisłych, gdyż brały pod uwagę rzeczywiste problemy świata, które codziennie obserwują lekarze, przenoszą je do laboratoriów i opracowują sposoby na usprawnienie opieki zdrowotnej. Moim zamiarem było odkrycie, w jaki

sposób stres wpływa na układ odpornościowy i może prowadzić do poważnych chorób, takich jak na przykład ta, która dopadła moją szwagierkę zaraz po weselu. Przyłączyłem się do ekipy pod kierownictwem Louisa Muglia, eksperta w dziedzinie endokrynologii i neurobiologii. Od samego początku nasza współpraca świetnie się układała, gdyż dzieliliśmy tę samą pasję w kwestii zrozumienia sposobu, w jaki stres przyczynia się do powstawania chorób. Zabrałem się do pracy. Manipulowałem ekspresją genów hormonu stresu na modelach mysich, w celu obserwacji, co działo się z ich układem odpornościowym. Odkryliśmy (wspólnie z wieloma innymi naukowcami) wiele fascynujących zjawisk.

Pomimo to przekroczyłem progi akademii medycznej w stresie. Poza zespołem jelita drażliwego, który na szczęście nieco złagodniał, po raz pierwszy w życiu miałem kłopoty ze snem. Dlaczego? Tuż przed rozpoczęciem doktoratu zerwałem z narzeczoną, moją miłością ze studiów, z którą zdążyliśmy już zaplanować dalekosiężną przyszłość. Zakończenie związku nie było częścią naszego planu.

Oto zatem stałem na progu nowego, ważnego etapu w moim życiu, samotny i wycieńczony bezsennością. Przypadkiem wpadła mi w ręce książka Jona Kabata-Zinna *Życie, piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból**. Z poczuciem, że moja sytuacja odnosi się w pewnym sensie do tytułowej „katastrofy”, zagłębiłem się w lekturę i już od pierwszego dnia w nowej szkole zacząłem medytować. Dziś, dokładnie dwadzieścia lat później, patrzę wstecz na to wydarzenie i uważam, że spotkanie z tą książką było jednym z najważniejszych momentów mojego życia. Lektura całkowicie odmieniła trajektorię tego, co wówczas robiłem, kim byłem oraz kim wciąż się staję.

Jako że byłem typem człowieka „idź na całość albo daj sobie spokój”, oddałem się medytacji z ferworem równym temu, jaki

* Książkę można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

towarzyszył mojemu podejściu do innych kwestii w życiu. Medytowałem codziennie rano. Medytowałem podczas nudnych wykładów. Zacząłem jeździć do samotni medytacyjnych. Rozpocząłem naukę z trenerem medytacji. Zacząłem odkrywać, skąd bierze się mój stres i w jaki sposób ja sam się do niego przyczyniam. Zacząłem dostrzegać związek między wczesnymi naukami buddyzmu a najnowszymi odkryciami nauki. Powoli zaczął się krystalizować sposób działania mojego umysłu.

Osiem lat później, kiedy zakończyłem program studiów doktoranckich, wybrałem specjalizację z psychiatrii – nie ze względu na dochód (psychiatry znajdują się w grupie najmniej zarabiających lekarzy) czy reputację (Hollywood ukazuje psychiatrów jako wpływowych szarlatanów albo manipulantów na wzór Svengali), lecz ponieważ widziałem wyraźny związek między starożytnymi a współczesnymi modelami psychologicznych zachowań, zwłaszcza uzależnień. W połowie szkolenia zmieniłem kierunek głównych zainteresowań z biologii molekularnej i immunologii na uważną, skupioną świadomość chwili obecnej (ang. *mindfulness*): jak wpływa na mózg i jak może pomóc w problemach psychiatrycznych.

Ostatnie dwadzieścia lat było pełne fascynujących osobistych, klinicznych i naukowych badań. Przez pierwszą dekadę ani razu nie przyszło mi do głowy, aby zastosować swój trening świadomości w pracy w klinice czy badaniach naukowych. Po prostu ćwiczyłem i ćwiczyłem. Moje osobiste eksploracje w późniejszym czasie stały się ważnym fundamentem mojej pracy, zarówno psychiatri, jak i naukowca. Podczas szkoleń z psychiatrii związku między tym, czego nauczyłem się konceptualnie a tym, co zyskałem dzięki ćwiczeniom uważnej świadomości zaczęły pojawiać się naturalnie. Ujrzałem ich wyraźny wpływ na pracę z pacjentami niezależnie od tego czy byłem skupiony na swojej świadomości, czy też nie. Zmęczony po całonocnym dyżurze w szpitalu skłania-

łem się do opryskliwości względem swoich współpracowników. Ćwiczenia świadomości pomagały mi się przed tym uchronić. Kiedy byłem prawdziwie i w pełni obecny dla moich pacjentów, uważna świadomość powstrzymywała mnie przed stawianiem zbyt pochopnej diagnozy lub domniemywaniem faktów i sprzyjała głębszemu połączeniu interpersonalnemu.

Co więcej, naukowa część mojego umysłu była zafascynowana moimi osobistymi i klinicznymi obserwacjami. W jaki sposób uważne skupienie pomogło mi zmienić zakorzenione nawyki? Jak pomogło połączyć się z pacjentami? Zająłem się wówczas projektem podstawowych i klinicznych badań nad tym, co dzieje się w mózgu, kiedy jest świadomy i skupiony, i jak te informacje można przełożyć na polepszenie życia pacjentów. Wyniki badań pozwoliły mi na optyimizację terapii i na opracowanie narzędzi do projektowanych wówczas szkoleń opartych na dowodach, takich jak zerwanie z nałogiem palenia i jedzeniem emocjonalnym oraz w stresie.

Obserwacje eksperymentów naukowych, przypadków klinicznych i mojego własnego umysłu złożyły się w całość, która pomogła mi wyraźniej zrozumieć świat. To, co kiedyś wydawało się przypadkowym zachowaniem ludzi w badaniach i klinice, a nawet to, jak działał mój własny umysł, stało się bardziej uporządkowane i przewidywalne. To zrozumienie łączy się z samym sednem odkrycia naukowego: zdolności do odtworzenia obserwacji i przewidywania rezultatów w oparciu o zestaw zasad i hipotez.

Moja praca skupia się na względnie prostej zasadzie opartej na podtrzymanym przez ewolucję procesie uczenia się, który pomógł naszym przodkom przetrwać. Ogólnie mówiąc, ten proces uczenia się został przyjęty, aby wzmocnić szerokie spektrum zachowań, w tym marzenia, dystrakcje, stres i uzależnienia.

Podczas gdy ta zasada formowała się w moim umyśle, moje przypuszczenia naukowe uściśliły się i byłem w stanie mocniej

wczuć się w problemy moich pacjentów i skuteczniej im pomóc. Dodatkowo mój poziom stresu obniżył się a ja stałem się bardziej skupiony i zaangażowany w otaczający mnie świat. Kiedy zacząłem dzielić się niektórymi z tych spostrzeżeń z pacjentami, uczniami i opinią publiczną, stwierdzili, że wcześniej nie widzieli związku między tymi podstawowymi zasadami psychologicznymi i neurobiologicznymi a tym, w jaki sposób mogliby zastosować je we własnym życiu. Wciąż powtarzali mi, że nauka w ten sposób – dzięki uważnej świadomości, odsunięciu się na bok i obserwacji własnych działań – pomogła im zrozumieć sens świata. Zaczęli inaczej odnosić się zarówno do siebie, jak i do otoczenia. Uczyli się, jak zmienić swoje zachowania na stałe. Ich życie polepszało się. Chcieli, abym spisał to w łatwo dostępnej formie, gdzie wszystko byłoby na swoim właściwym miejscu i dzięki czemu mogliby kontynuować naukę.

Poniższa książka wykorzystuje współczesną i wciąż rozwijającą się wiedzę naukową w codziennym życiu i przypadkach klinicznych. Przedstawia konkretne sytuacje, w których ewolucyjnie korzystny proces uczenia się skierował się w złą stronę lub został uprowadzony przez nowoczesną kulturę (w tym technikę). Ogólnym celem książki jest pomoc w zrozumieniu źródeł naszych odmiennych zachowań, poczynając od rzeczy tak trywialnych, jak dystrakcja pod postacią telefonów, a kończąc na doznaniach tak wymownych, jak zakochanie. W medycynie diagnoza jest pierwszym i najważniejszym krokiem. Opierając się na tym koncepcie i dokładając to, czego nauczyłem się podczas studiów profesjonalnych i osobistych, nakreślam proste i pragmatyczne metody celujące w te najważniejsze mechanizmy. Przedstawiam techniki, które wszyscy możemy zastosować co dzień, aby zerwać z uzależnieniami, obniżyć poziom stresu czy po prostu prowadzić pełniejsze życie.

Uzależnienie od miłości

*Miłość mocna jest jako śmierć,
twarda jak grób zawistna miłość;
węgle jej jako węgle ogniste
i jako płomień gwałtowny.*

– Pieśń Salomona 8:6

W chwili beztroski, którą nauka rzadko widuje, badacze z Uniwersytetu Stanford zasponsorowali „Konkurs miłości”. Wykorzystali maszynę fMRI i przeskanowali mózgi ludzi podczas mentalnej wizualizacji „kochania” swojej połówki. Konkurs miała wygrać osoba, która najsilniej aktywuje swoje ośrodki nagrody w mózgu. Skan skupiono na jądrze półleżącym. Zawodnicy mieli pięć minut na „kochanie kogoś najmocniej jak potrafią”. Dlaczego w tej kwestii naukowcy mieliby w ogóle skupiać się na centrum nagrody mózgu związanym z uzależnieniem?

Mój chemiczny romans

Po zakończeniu studiów pojechałem z dziewczyną (świeżo upieczoną narzeczoną) na tygodniową wycieczkę do Kolorado. W drodze powrotnej na Wschodnie Wybrzeże zatrzymaliśmy się w St. Louis, gdzie obydwójce mieliśmy zamiar po wakacjach rozpocząć naukę na Akademii Medycznej i wspólnie spędzić resztę życia. W przeciągu godziny, którą spędziliśmy na podpisywaniu umów wynajmu pobliskich mieszkań, zerwaliśmy ze sobą.

„Mary” i ja zaczęliśmy spotykać się na drugim roku w Princeton. Łączyło nas coś, co mógłbym nazwać podręcznikowym przykładem romansu ze szkolnej ławy. Obydwójce byliśmy poważnymi muzykami i graliśmy w orkiestrze (ona na flecie, ja na skrzypcach). Ona studiowała inżynierię chemiczną, ja chemię. Razem się uczyliśmy. Razem jedliśmy. Razem spędzaliśmy wolny czas. Bywały też kłótnie, lecz zawsze szybko się godziliśmy. Byliśmy zakochani po uszy.

Na ostatnim roku obydwójce złożyliśmy podania na Akademię Medyczną, po ukończeniu której otrzymalibyśmy tytuł doktora nauk medycznych oraz moglibyśmy zacząć praktykę lekarską. Program Szkoleniowy Nauk Medycznych – taka była oficjalna nazwa studiów – dawał zainteresowanym zarówno opieką nad pacjentami, jak i badaniami naukowymi, możliwość otrzymania obu tytułów w intensywnym, przyspieszonym tempie. Wabik polegał na tym, że szkoła była bezpłatna – każdy przyjęty był sponsorowany z funduszy z grantu, a nawet otrzymywał niewielką sumę na drobne wydatki. Jesień była bardzo nerwowym okresem. Mary i ja oczekiwaliśmy na zaproszenie na rozmowę wstępną na tę samą uczelnię. Razem z moimi współlokatorami (jeden również starał się o miejsce na Akademii Medycznej a drugi szukał pracy) przyklejaliśmy na ścianę w akademiku pisma odrzucające nasze podania. Aby się odstresować na zmianę

dopisywaliśmy na każdym liście post scriptum: „PS. CIENIASY!”, „DO BOJU USA” (w następnym roku miały się odbyć igrzyska olimpijskie w Atlancie) i tym podobne obraźliwe teksty, jakie tylko przychodziły nam do głowy.

Mary i ja bardzo się ucieszyliśmy, kiedy w grudniu oboje zostaliśmy przyjęci na Uniwersytet Waszyngtoński w St. Louis. To był jeden z naszych pierwszych wyborów, gdyż uczelnia miała bardzo dobrą reputację w nauczaniu i pomocy studentom. Administrator programu przyznał się, że komitet do spraw przyjęć był bardzo uradowany, mogąc w murach uczelni gościć tę „uroczą młodą parę” i nie mógł się doczekać, aż dołączymy do uniwersyteckich szeregów. Zaczęliśmy wyobrażać sobie resztę życia razem i wzajemną pomoc w trakcie wspólnej nauki medycyny. Wracalibyśmy do domu po długim dniu w laboratorium i przy kieliszku wina pomagalibyśmy sobie w problemach naukowych. Było idealnie.

Podczas ferii zimowych byłem w siódmym niebie. Mój mózg wciąż tworzył symulacje wspólnej przyszłości. Wszystkie wersje przyszłości pokazywały sukces i szczęście. Dlatego zdecydowałem się na kolejny, oczywisty krok: poprosiłem Mary o rękę. Kupiłem pierścionek, zaniósłem do akademika i zaplanowałem oświadczyzny. Planowałem z pompą, ponieważ musiały pasować do moich wizji przyszłości.

W swojej strategii uwzględniłem wszystkich znaczących dla nas ludzi, ważne miejsca i rzeczy z całych wspólnie spędzonych dwóch lat. Zaplanowałem coś na wzór poszukiwania skarbów, gdzie Mary musiałaby z pomocą wskazówek podążać z miejsca na miejsce na kampusie. Kiedy dotarłaby do określonego punktu, powitałby ją tam jeden z naszych wspólnych przyjaciół lub znany profesor, którzy wręczyliby jej czerwoną różę i koportę. Każda koperta miała zawierać kilka kolejnych elementów

zagadki. Pod koniec wszystkie części złożyłyby się w zdanie „Napiszesz do mnie e-maila?”. To brzmi głupkowato (i takie było), lecz e-mail był wówczas nowością i bardzo chciałem użyć tego słowa w ostatecznej zagadce. W swojej skrzynce Mary miałyby wiadomość od mojego najlepszego przyjaciela z liceum. Znalazłaby tam polecenie, aby udać się na ostatnie piętro budynku matematyki, najwyższego budynku na kampusie. Z ostatniego piętra można było zobaczyć przepiękną panoramę okolicy. Jeden ze studentów, który już ukończył szkołę, powierzył mi lewy klucz do tego piętra. Było to miejsce głównie na imprezy, zamknięte dla niezaproszonych. Wcześniej wymknęliśmy się tam z Mary i pomyślałem, że to będzie super miejsce na oświadczyni. Następnie wszedłby mój współlokator w stroju kelnera i podałby nam kolację zamówioną na wynos z naszej ulubionej restauracji.

Plan wypalił bez zgrzytów pewnego pięknego, pogodnego chociaż nieco chłodnego zimowego dnia. Wszyscy znajomi i nauczyciele idealnie odegrali swoje role – napalili się na pomysł tak, jak ja. Na szczycie wieży powiedziała „tak” i zakończyliśmy wieczór, patrząc na zachód słońca nad Princeton. Sześć miesięcy później, pewnego ciepłego letniego wieczora w St. Louis, było już po wszystkim.

Po co się tym dziele? Pamiętacie, jak opowiadałem swojej grupie nikotynowych pacjentów, że „mam mnóstwo nałogów” (w tym myślenie, co już wiemy z poprzedniego rozdziału)? No cóż. Wówczas nie myślałem jasno. Równie dobrze mogę to dziś przyznać: byłem uzależniony od miłości.

Pomyślcie o waszym ostatnim związku. Jak to było, czuć motylki w brzuchu, kiedy pochyłaliście się po pierwszy pocałunek? Na tyle dobrze, aby sięgnąć po drugi? Romans się rozgrzewał a wy byliście pełni energii. Życie wydawało się cudowne. Każdemu,

kto chciał słuchać, bez przerwy opowiadaliście o tym, jak niesamowitą i wyjątkową osobą jest wasz partner czy partnerka. Nie potrafiliście przestać o nich myśleć. Nie mogliście się doczekać kolejnego telefonu, wiadomości czy spotkania. Być może znajomi mówili wam, że jesteście uzależnieni od tej osoby. Jak w przypadku każdego nałogu, tu również jest druga strona medalu: irytacja, jaka pojawia się, kiedy ukochana nie zadzwoni, a przecież obiecała, albo melancholia, kiedy nie widzicie się kilka dni.

Jeżeli przyjrzymy się mojej szkolnej miłości z perspektywy uczenia się warunkowanego wzmocnieniem, elementy *tej* układanki zaczynają do siebie pasować. Mimo to, w tamtym czasie, sam siebie bezwiednie zwodziłem i umacniałem swoje subiektywne przekonanie, że to była *ta jedyna*. Zbagatelizowałem nasze główne różnice wyznaniowe. Mary była zagorzałą katoliczką. Ja postrzegałem to, jako szansę nauczenia się czegoś nowego (jak na ironię, dziś jestem w szczęśliwym związku małżeńskim z zagorzałą katoliczką). Nigdy nie rozmawialiśmy o dzieciach. Mówiliśmy, że jakoś to będzie. Kłóciliśmy się w publicznych miejscach (aż kulę się na samą myśl o niektórych awanturach). Ale z drugiej strony, kto się nie kłóci? Kiedy poprosiłem ojca Mary o jej rękę, powiedział, że chyba jesteśmy za młodzi, ale żebyśmy robili, jak uważamy. Podśledzałem profesora Jonesa, kiedy mówił o tym samym koledze. Co oni wszyscy wiedzieli o naszym związku? Jeden z moich przyjaciół, absolwent, który już miał na koncie rozwód, błagał, abym tego nie robił – widział nas, zmierzających ku wielkim kłopotom. Zdenerwowałem się i ignorowałem go potem przez wiele tygodni.

Czułem się tak dumny i niezwyknięty, że zlekceważyłem wszystkie instrumenty na mojej desce rozdzielczej w kokpicie. Temu samolotowi nie kończyło się paliwo – on nie miał się rozbić. Napędzałem moją maszynę romansem. Poważnie – paliłem

skręta nabitego miłością. Pomimo że otrzeźwienie i stawienie czoła konsekwencjom zajęło mi sześć miesięcy, moje finałowe szaleństwo miało miejsce w dniu oświadczyń. Spójrzcie tylko, jak to zaplanowałem: jeden strzał ekscytacji i antycypacji za drugim.

W romantycznej miłości nie ma nic złego. Dzisiaj, zupełnie jak myślenie i planowanie, pomaga ona ludziom przetrwać. Dopiero gdy dajemy się jej usidlić, kiedy wszystko wymyka się nam spod kontroli, rozbijamy się i stajemy w ogniu. Być może jest to kolejny przykład tego, jak nie radzimy sobie z odczytaniem naszego kompasu stresu – dopamina wiedzie nas w kierunku niebezpieczeństwa, zamiast nas od niego odciągać.

Wygranie gry miłości

Neurobiologia i psychologia od dziesiątek lat próbują rozłożyć miłość na czynniki pierwsze. Wczesne stadia miłości są kojarzone z euforią, intensywnym skupieniem na partnerze lub partnerce, obsesyjnymi myślami o nich, emocjonalną zależnością, a nawet „pragnieniem emocjonalnego związku z ukochaną osobą”¹. Opisy romantycznej miłości sporządzone wiele tysięcy lat temu zawierają kwestie zależności od nagrody. Na przykład narrator biblijnej Pieśni nad Pieśniami woła: „O ileż słodsza jest miłość twoja od wina” (4:10). Antropolog Helen Fisher na konferencji TED czyta wiersz recytowany przez anonimowego Indianina Kwakiutl z południowej Alaski misjonarzowi w 1896 roku: „Wraz z ogniem miłości do ciebie przez moje ciało biegnie ból. Wraz z bólem miłości do ciebie przez moje ciało biegnie ogień. Ból jak pęcherz pełny miłości do ciebie, zaraz pęknie. Ból pochłaniany ogniem mojej miłości do ciebie. Pamiętam, co mówiłaś. Myślę o twojej miłości. Jestem rozdarty twoją miłością. Ból, więcej bólu – gdzie zmierzasz z moją miłością?”².

Fisher zwróciła uwagę, że brzmi to całkiem jak uzależnienie. W związku z tym połączyła siły z psychologiem Arturem Aro-nem i innymi badaczami, aby konkretnie zbadać, czy miłość aktywuje te same obszary mózgu, co substancje uzależniające, takie jak alkohol, kokaina i heroina. Zbadano między innymi tak zwane pole brzuszne nakrywki, będące źródłem dopaminy w ośrodku nagrody. Badania rozpoczęto od wywiadu z uczestnikami, podczas którego pytano o długość, nasilenie i zakres miłości. Następnie polecono uczestnikom wypełnienie Skali Namiętnej Miłości, gdzie znajdowały się stwierdzenia, takie jak „X jest dla mnie idealnym partnerem/idealną partnerką” i „Czasem nie potrafię kontrolować myśli; obsesyjnie skupiamą się na X”. Skalę uważa się za wiarygodny środek miary tego złożonego uczucia.

Po tym, jak stwierdzono, że uczestnicy są rzeczywiście zakochani, umieszczono ich w maszynie fMRI, gdzie ukazywały się im zdjęcia partnera lub partnerki (warunek „aktywny”) oraz koleżanki lub kolegi tej samej płci (warunek „porównawczy”). W trakcie badania mierzono aktywność mózgu. Pamiętajmy, że miara absolutna aktywności mózgu nie istnieje – nie ma termometru, dzięki któremu można wszystkich uporządkować w oparciu o odczyt konkretnych wartości. Z tego też względu fMRI jest wykorzystywany do mierzenia wzrostu lub spadku aktywności względem innej danej wartości – stąd konieczność ustalenia punktu kontrolnego, czyli warunku porównawczego. Trudno stłumić intensywne uczucia miłości romantycznej, dlatego też naukowcy próbowali rozproszyć uwagę badanych osób, kiedy nie oglądali zdjęć partnerów: zlecono im wykonanie nudnego zadania matematycznego, co obniżało aktywność mózgu do bardziej normalnych poziomów lub do poziomu wyjściowego. Można tę dystrakcję porównać do umysłowego zimnego prysznica.



Judson Brewer jest psychiatrą, doktorem nauk medycznych, dyrektorem naukowym w Centrum Świadomości oraz profesorem nadzwyczajnym w dziedzinie medycyny i psychiatrii w Szkole Medycznej Uniwersytetu Massachusetts. Znany na całym świecie ekspert w dziedzinie terapii uzależnień. Czołowy neurobiolog i pionier w badaniach nad świadomością.

W książce Autor szczegółowo wyjaśnia, jak w przyjemny sposób:

- pozbyć się zachcianek umysłu, które doprowadzają do uzależnienia i cierpienia,
- uwolnić się od kształtowania uciążliwych przyzwyczajeń,
- zerwać ze złymi nawykami,
- wyzwolić się od przymusu ciągłego sprawdzania Facebooka i Instagrama, niezdrowego odżywiania i objadania się słodyczami, palenia papierosów, nadmiernego picia alkoholu,
- wygrać z uzależnieniem od miłości, partnera, myślenia, stresu, pochwał, akceptacji innych, a także rozpraszaczy (np. telefonów komórkowych i smartfonów), które nie pozwalają nam się w pełni skupić,
- używać cząsteczek szczęścia i motywacji do tworzenia zdrowych nawyków,
- wzmocnić samokontrolę i wyłapać sygnały oraz emocje, które budzą w nas niechciane pragnienia,
- zwiększyć koncentrację,
- wykorzystać skuteczne techniki medytacyjne oraz praktyki świadomości.

Oczyść umysł z przyjemnością!

Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-65846-64-8



9 788365 846648