

Szczęśliwe myśli, szczęśliwy byt

Rozdział pierwszy

SZCZĘŚLIWE MYŚLI, SZCZĘŚLIWY BYT

O mózgu

Właśnie w tej chwili sto miliardów neuronów między twoimi uszami jest gotowych do wysłania sygnału elektrycznego. Sygnały te pobudzają laboratorium mózgu do tworzenia najwspanialszych koktajli chemicznych. Dopamina może zwiększyć odczuwanie przyjemności, sygnał wysłany do nadnerczy może kazać ci walczyć lub uciekać, a inny może uwięzić cię w niemającej końca pętli odtwarzającej jakiś fragment *Bohemian Rhapsody*. Cokolwiek twój mózg wyprawia, ogromna część jego działań pozostaje nieuświadomiona. Mózg jest ciągle zajęty i pracuje w tle, poza świadomością, regulując temperaturę ciała i równocześnie wypatrując tygrysa szablatozębnego. Jest to działanie instynktowne i bez niego nie byłoby nas tutaj; instynkt pozwolił nam przeżyć w tej formie lub postaci, odkąd zeszlismy z drzew jakieś sześć milionów lat temu.

W tamtym czasie nieświadome odruchy stanowiły wszystko, co posiadaliśmy do czasu, gdy ewolucja rozwinęła nasze mózgi, dając nam umiejętność rozwiązywania problemów, i wreszcie zdolność do martwienia się, czy poziom naładowania baterii w naszym telefonie jest wystarczający.

Tak oto, po około sześciu milionach lat, znaleźliśmy się tu z ważącą mniej więcej tysiąc trzysta gramów bryłą w głowie, która instynktownie wysyła sygnały do płuc, każąc im oddychać, i do serca, by uderzało sto tysięcy razy na dobę. Urodziliśmy się z tymi umiejętnościami. Równocześnie możemy się nauczyć mnóstwa innych. Na przykład: chodzić, mówić, trzymać ołówek w dłoni – tego nie umiemy w chwili narodzin. Te umiejętności są fundamentem i prowadzą do czegoś większego i lepszego. Możemy przekształcić chodzenie we wspaniałe ruchy gimnastyczne, mowę w wyśpiwywanie najbardziej wyrafinowanych arii, a trzymanie ołówka w sporządzanie misternego dzieła sztuki przypominającego fotografię. I chociaż czynności te są skomplikowane to, kiedy stają się umiejętnościami, wykraczają poza świadome myślenie i robimy je automatycznie. Stają się nieświadome, podobnie jak odruchy, które wykonujemy bez zastanowienia. Możliwość nieświadomego wykorzystywania tych umiejętności okazała się bardzo przydatną sztuczką ewolucyjną; każdy przedstawiciel gatunku, który musiałby się zatrzymać, żeby przemyśleć swój kolejny ruch, padłby ofiarą tygrysa, ale ten, który potrafi równocześnie biec, robić uniki i rzucać włócznią, poradzi sobie doskonale. Zatem przekształcenie świadomych umiejętności w nieświadome uwalnia nasz mózg i pozwala zająć się innymi sprawami. Jeżeli zdarzyło ci się pokonać znajomą trasę i zatrzymując się na jej końcu, nie mogłeś przypomnieć sobie drogi, to opanowałeś nowy odruch.

Za sprawą wystarczającej liczby powtórzeń możemy niemal wszystko wykonywać bezrefleksyjnie, choć nie zawsze jest to dobre.

Pewne czynności, które powtarzamy tak długo, aż staną się automatyczne, mogą nam w życiu przeszkadzać. Wtedy myślimy o nich jak o złych nawykach, a przecież nie zawsze chodzi o mówienie z pełnymi ustami czy dłubanie w nosie.

Kiedy byłem nastolatkiem, miałem deskorolkę; jeździłem na niej i wykonywałem różne sztuczki na przeciętnym poziomie. Nie byłem szczególnie zdolny, ale miałem dobry zmysł równowagi. Kiedy mój

syn miał jakieś dziesięć lat, kupiłem mu deskorolkę, oczekując, że zademonstruję mu, jak jeździć, a on będzie super dumny z wyluzowanego taty, który to potrafi. Nie do końca rozumiem, co się stało i dlaczego moja dolna część ciała zapagnęła udać się w przeciwnym kierunku niż górna. Wiem natomiast, jaki ból poczułem, gdy runąłem na beton. Zapomniałem, jak się jeździ na deskorolce – straciłem tę umiejętność. Przypomniłem sobie o przyjacielu, który po dwudziestu latach postanowił wrócić do gry na gitarze. W szkole doskonale grał na klasycznej, ale znudził się tym jako nastolatek – instrument nie mógł rywalizować z PlayStation ani z dziewczynami. Po tak długiej przerwie wysiłek, jaki musiał włożyć w to, żeby odzyskać połowę swoich umiejętności, podciął mu skrzydła i kolega niemal się poddał. Mimo trudności wytrwał i teraz grywa w lokalach w swoim mieście; nigdy nie był szczęśliwszy. Musiał jednak wykonać wiele powtórzeń, zanim znowu zaczęło mu wychodzić, ponieważ jego umiejętności pozostawały na poziomie świadomym; zniknęły zdolności gry bez zastanowienia. Powiedzonko „narząd nieużywany zanika” jest prawdziwe. Spotkało mnie to, kiedy przestałem jeździć na deskorolce, mojego przyjaciela, gdy przestał grać na gitarze i spotka ciebie, jeżeli już się czegoś oduczyłeś.

Dla zobrazowania procesu uczenia się i oduczania często wykorzystuję przykład z polem kukurydzy. Wyobraź sobie, że chcesz przejść przez pole kukurydzy z punktu A do punktu Z, powiedzmy, że z jednego jego rogu do drugiego. Przez pole wiedzie ścieżka, ale nie w linii prostej. Wije się i wielokrotnie skręca. Jedyna droga z A do Z prowadzi przez punkty B, C, D i tak po kolei, aż dociera do celu. Tak właśnie powstają połączenia w mózgu. Tworzy on poszczególne punkty i wysyła sygnały elektryczne z jednego do drugiego, aby w końcu uzyskać pożądany wynik. Powiedzmy, że chcesz postawić jedną stopę przed drugą i zrobić krok do przodu. Za każdym razem, gdy to robisz, musisz oderwać stopę od podłoża i równocześnie przenieść ciężar ciała na drugą stopę. Twoje biodra lekko się przechylą, gdy zegniesz nogę

w kolanie i postawisz piętę, by następnie przesunąć ciało do przodu. A wtedy, gdy noga zakroczna będzie się szykowała do zgięcia, wyprostujesz wykroczną i powtórzysz cały proces. Ruch ten angażuje dziesiątki mięśni, z których każdy otrzymuje z mózgu sygnał stymulujący kurczenie się lub rozluźnienie w precyzyjnie określonym momencie, żebyś się nie przewrócił. Po wielu powtórzeniach ścieżki w mózgu, jak ta na polu kukurydzy, są już tak dobrze przetarte, że przejście z punktu A do Z odbywa się super szybko. Porównanie z polem kukurydzy miało ci pomóc dostrzec, że mogą istnieć inne drogi od A do Z. Możesz, oczywiście, stanąć w punkcie A, popatrzeć na punkt Z i ruszyć tam w linii prostej. Bez wątpienia natkniesz się na kukurydżę, dlatego wędrowka nową ścieżką będzie dłuższa, niż tą wydeptaną, na której nie będziesz potykał się o rosnące rośliny. Jeśli jednak pokonasz tę prostą linię wystarczająco wiele razy, z każdym nowym przejściem po niej będzie coraz łatwiej, bo udeptując systematycznie kukurydżę, stworzysz nową ścieżkę do celu. Ta stara zarośnie, stanie się ledwie widoczna i być może nawet zapomnisz o jej istnieniu. Wiem, że dopuszczam się nadmiernego uproszczenia neuronauki, ale właśnie w ten sposób uczymy się i oduczamy czegoś. Ponieważ wszystko, co powtórzymy wystarczająco wiele razy, staje się nawykiem, nawet emocje. Zarówno dobre, jak i złe.

Możesz opanować złe samopoczucie do perfekcji, do tego stopnia, że nawet nie zauważysz, iż sam sobie to robisz. Ale mam dobrą wiadomość – możesz przestać oddawać się złym przyzwyczajeniom i zapomnieć o nich z łatwością. Często powtarzam swoim klientom, że nawyk niekarmiony szybko umiera.

Czego zatem chciałbyś się oduczyć? Który z wyuczonych nawyków nie pozwala ci być szczęśliwym i patrzeć na świat z bardziej pozytywnej perspektywy? Może nauczyłeś się złościć albo bać? Być bezradnym lub czuć urazę? A może nie jesteś pewien, czego się nauczyłeś, ale wiesz, że chciałbyś nauczyć się czegoś nowego? No to

gratuluje! Fakt, że poświęciłeś czas na zainwestowanie w siebie z pomocą tej książki oznacza, że wyprzedziłeś innych o krok.

Jak uczymy się być szczęśliwymi? Po pierwsze, warto się przyjrzeć, czym jest szczęście i, co ważniejsze, czym nie jest. Odczuwanie szczęścia jest dość subiektywne; jedna osoba może definiować je jako dumę, a inna jako zadowolenie. Powszechna definicja głosi, że szczęście jest po prostu połączeniem tego, jak dobrze czujesz się podczas bieżącego dnia i na ile jesteś zadowolony ze swojego życia jako całości. Psychologowie społeczni badający stopień zadowolenia mają odpowiednie mierzalne kryteria, dzięki którym na przestrzeni lat przeprowadzono badania weryfikujące, co się sprawdza, a co nie, jeśli chodzi o zmiany w zakresie samopoczucia i zadowolenia. Od dawna zakładano, że ze względu na laboratorium chemiczne w mózgu, zdolność do czucia się szczęśliwym lub nieszczęśliwym jest czymś, z czym przychodzimy na świat; i jest w tym trochę prawdy. Owszem, istnieje komponent genetyczny poziomu szczęśliwości, tak samo, jak istnieje komponent genetyczny poziomu sprawności fizycznej. I podobnie jak ktoś, kto nie ma silnych genów sportowca, musi ciężko trenować, żeby utrzymać formę, tak ktoś o słabych genach szczęśliwości musi ciężko pracować, żeby poczuć się szczęśliwym.

Badania bliźniąt monozygotycznych i dizygotycznych wykazały, że genetyka kontroluje około 50% naszego nastroju¹. Zatem jeśli odziedziczyłeś gen marudzenia wujka George'a, blisko połowa twojego nastroju została zawczasu zdeterminowana i pozostanie niewzruszona. Zapewnia ci to twój tak zwany punkt nastawczy poczucia szczęścia.

Oznacza to, że niezależnie od tego, jak udane lub kiepskie bywa życie, zawsze wrócisz do swojego punktu nastawczego.

Pozostałe 50% zależy od dwóch specyficznych czynników. Po pierwsze, od doświadczeń życiowych. Amputacja nóg po wypadku

¹ D. Lykken, A. Tellegen, *Happiness is a stochastic phenomenon*, „Psychological Science” 1996, 7(3), s. 186–189 (przypisy liczbowe pochodzą od autora).

samochodowym lub wygranie fortuny na loterii wpłyną, rzecz jasna, na twój nastrój.

Na drugi czynnik składają się zachowania oraz procesy myślowe, takie jak słuchanie ulubionej muzyki i bycie optymistą.

Który z tych dwóch czynników ma większy wpływ na nasze ogólne poczucie szczęścia? Wzloty i upadki codziennej egzystencji? Czy zachowania i przemyślenia?

Znaczącą przewagę wpływu na poziom szczęśliwości mają nasze zachowania i procesy myślowe. Doświadczenia życiowe zdają się wpływać tylko na 10% poziomu poczucia szczęścia, pozostałe 40% zależy od tego, jak radzimy sobie z tymi doznaniem². Nie ma też znaczenia, czy doświadczenia są pozytywne, czy negatywne. Wpływają na nasz nastrój tylko w 10%.

Co zaskakujące, człowiek, którego poczucie szczęścia spadnie poniżej punktu nastawczego wskutek paraliżu po wypadku samochodowym, wróci do owego punktu po takim samym czasie, co człowiek, którego poczucie szczęścia wzrośnie w wyniku wygrania milionów na loterii.

Badania pokazują raz po raz, że coś tak pozytywnego jak wygrana fortuny zmienia nasz nastrój na zaledwie dwanaście miesięcy; po tym okresie wracamy do poziomu szczęśliwości sprzed wygranej.

I podobnie, coś nadzwyczaj negatywnego, nawet budzącego ogromną rozpacz, jak śmierć dziecka, wpłynie na poziom naszej szczęśliwości tylko na rok. Wszystko to pod warunkiem, że nie zmienią się nasze procesy myślowe i zachowania. Pamiętaj, że poczucie szczęścia podlega naszemu wpływowi w 50%, z czego tylko 10% dotyczy doświadczenia życiowego, podczas gdy 40% zależy od tego, na ile dobrze panujemy nad swoimi myślami i zachowaniami. Jeżeli nasze dążenie do szczęścia opiera się wyłącznie na zmianie uwarunkowań, nigdy nie podniesiemy poziomu szczęśliwości w sposób trwały.

² M. Argyle, *Causes and correlates of happiness*, w: D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (red.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, Nowy Jork: Russell Sage Foundation 1999, s. 353–373.

Powiedzmy, że masz nisko ustanowiony punkt nastawczy poczucia szczęścia i wygrasz na loterii – twój nastrój ulegnie poprawie, ale nie na stałe. Odpowiednio dużo pieniędzy może dać ci okazję do nauczania się, jak być szczęśliwym, jednak musisz z tej okazji skorzystać. Dzięki rezygnacji z pracy możesz spędzać więcej czasu z rodziną, robiąc coś, co uwielbiasz. Zwiększa to prawdopodobieństwo, że nigdy nie wrócisz do swojego pierwotnego punktu nastawczego. Ale tylko wtedy, kiedy wiesz, co daje ci szczęście, bo może się okazać, że nie są to wcale wielkie domy i szybkie samochody.

Jeżeli masz wysoko ustanowiony punkt nastawczy i stracisz nogi w wypadku samochodowym, zaobserwujesz spadek w poziomie własnego szczęścia. Jeśli po tym wydarzeniu będziesz bez przerwy uważać się nad sobą, możesz nigdy nie powrócić do swojego punktu nastawczego poczucia szczęścia. Tymczasem zaakceptowanie niepełnosprawności i zaangażowanie się w życie pomimo niej oznacza, że możesz być tak samo szczęśliwy jak wcześniej; na przystosowanie się potrzebujesz zaledwie roku.

Kontrolowanie myśli i emocji

Słyszałeś kiedykolwiek o terapii poznawczo-behawioralnej (CBT – Cognitive Behavioural Therapy)? To forma psychoterapii opartej na teorii, że za nasze zachowania i emocje odpowiada dialog wewnętrzny. CBT sugeruje, że jeśli potrafimy znaleźć alternatywny sposób myślenia, to możemy stworzyć środowisko, które pozwala na wprowadzanie pozytywnych zmian. Za sprawą skorygowania myśli możemy poprawić swoje schematy zachowań. Jeżeli nasze poprzednie działania wzmacniały lub potwierdzały sposób myślenia, prowadząc do negatywnych emocji, to nowe schematy zachowań wzmocnią nowe przemyślenia i wzbudzą nowe emocje.

Prześledzimy ten proces na przykładzie Janet. Ma czterdzieści jeden lat, jest samotna i pracuje w biurze. Ta kompetentna i urocza

kobieta okropnie stresuje się, będąc w pobliżu szefa. On często na nią krzyczy, a ona w nerwach zalewa się łzami, co psuje jej dzień. Z tego powodu unika szefa, jak tylko się da, notorycznie w ostatniej chwili przekazując mu raporty, o które prosił i tym samym dostarcza mu kolejnych powodów do krzyku. Ten cykl powtarza się do pewnego ranka: przed pracą jej mózg nie pozwala na to, aby wsiadła do samochodu; kobieta dostaje ataku paniki pod drzwiami własnego domu, wprawiając w zdumienie listonosza, sąsiadów i rozwodnika w średnim wieku o imieniu Jeff wyprowadzającego psa na spacer. Janet dostaje zwolnienie lekarskie, zaczyna się bać oceny innych ludzi i stwierdza, że nie może wrócić do pracy. Wszystko mogłoby się skończyć inaczej, gdyby jej procesy myślowe przebiegały lepiej.

Zacznijmy od tego, że wybucha płaczem, kiedy szef na nią krzyczy. Krzyk powoduje, że idzie po polu kukurydzy wyraźnie wydeptaną ścieżką. Szlak jest przetarty tak dokładnie, że Janet dociera z punktu A do Z błyskawicznie, nie dostrzegając nic po drodze. A przecież odbył się w jej myślach wewnętrzny dialog, tak szybki, że mogła go nie usłyszeć. Co stanowiło temat tego nieświadomego dialogu, potencjalnie odpowiedzialnego za takie jej zdenerwowanie?

Przyczyną jest powód zdenerwowania szefa. Jej wewnętrzny głos mógł powiedzieć coś w rodzaju: „On na mnie krzyczy, bo źle wykonuję swoją pracę, jestem taka bezużyteczna”. Te słowa wywołałyby emocje, które doprowadziłyby ją do płaczu, a warto zwrócić na to uwagę, ponieważ inny dialog wewnętrzny stworzyłby lepszą emocję. Gdyby głos w jej głowie powiedział: „Krzyczy na mnie, bo nie jest zbyt dobrym szefem” albo „Ma zły dzień – idę o zakład, że rano pokłócił się z żoną”, poczułaby inne emocje i rezultat też byłby odmienny. Mogłaby tamtego ranka wyjść z domu i wsiadając do samochodu, przywitać się wesoło z listonoszem, czym zwróciłaby uwagę rozwodnika w średnim wieku o imieniu Jeff wyprowadzającego psa na spacer; spojrzałaby na nią, uśmiechnął się i zapamiętał, że od tego momentu powinien codziennie rano przechodzić z psem tą uliczką, żeby znowu

ją zobaczyć. I robiłby to, aż w końcu by się zaprzyjaźnili, zakochali w sobie i żyli długo i szczęśliwie. Koniec.

Do tego w zasadzie sprowadza się terapia poznawczo-behawioralna – wpływa na nas nie to, co się dzieje, ale to, co myślimy o tych wydarzeniach. Pamiętam, jak przed kilkoma laty wyskoczyłem z jednej z moich klinik, żeby kupić coś na lunch w supermarkecie. Zaparkowałem na jednym z nielicznych wolnych miejsc i dokonałem zakupu w ciągu kilku minut. Gdy wróciłem do samochodu, zauważyłem, że na mojej drodze stoi kobieta. Pochylała się, blokując moje drzwi i zdawała się zaglądać pod zaparkowane obok auto. Zakąsałem delikatnie, żeby zwrócić na siebie uwagę i zażartowałem:

– Zgubiła pani funta?

Wyprostowała się, odwróciła w moją stronę szybkim płynnym ruchem i spojrzała na mnie groźnie.

– Przyglądam się rysie na moim samochodzie! – wrzasnęła.

Zaskoczył mnie jej wybuch. Do tego momentu miałem dość udany dzień i zestawienie cieszenia się nim z jej wykrzywioną z wściekłości twarzą wytrąciło mnie z równowagi. Zwykle nie brakuje mi słów, ale w tej raczej osobiwej chwili, szurając nogami, zdołałem wydukać jedynie, że nie mogę przez nią wsiąść do swojego auta. Kobieta z jakiegoś powodu wściekła się jeszcze bardziej, ale dała krok w tył, robiąc miejsce, żebym mógł otworzyć drzwi. Gapiała się na mnie, kręciła głową i wybełkotała coś w rodzaju:

– Co za chamstwo! – Wyrzucała też z siebie niedokończone zdania typu: – To znaczy, że pan...? Zamierza pan...?

Czułem, że szybko tracę apetyt. Odłożyłem smutną kanapkę z supermarketu na miejsce pasażera i czym prędzej odjechałem. Nawet w chwili, gdy się oddalałem, kobieta opierała jedną dłoń na biodrze, drugą wskazywała na mnie i kręciła głową.

Czułem się skonsternowany i trochę zasmucony całym tym spotkaniem. Ktoś mnie nie lubił, a ja nawet nie wiedziałem dlaczego. Klinika nie znajdowała się zbyt daleko, ale ta odległość wystarczyła, żebym

odtwarzał interakcję raz po raz i czuł się z każdą powtórką coraz bardziej odrzucony. Zdenerwowało mnie to i wiedziałem, że powinienem uporządkować myśli przed spotkaniem z kolejnym klientem, więc postanowiłem znaleźć alternatywne podejście do tej sytuacji.

W terapii poznawczo-behawioralnej stosuje się proces poznawczy nazywany modelem ABC, w którym A określa zdarzenie aktywujące (ang. *Activating Event*), B to myśli i przekonania (ang. *Belief*), C to konsekwencje, czyli odczucia i zachowania (ang. *Consequences*). Ludzie, myśląc, często przechodzą od A do C, opuszczając to, co jest pomiędzy. Janet, na przykład, widzi A (jej szef na nią krzyczy) i C (doprowadza ją do płaczu), a nie dostrzega ważnej roli myśli i przekonań. Tymczasem przyczyną, dla której Janet się denerwowała, było wzmacnianie jej przekonania, że nie radzi sobie w pracy, co czyni ją bezwartościową. I to właśnie powodowało, że płakała.

Z wykorzystaniem tego samego modelu mogłem dostrzec, z jakiego powodu zdenerwowałem się na parkingu; też myślałem niewłaściwie.

A: Kobieta była na mnie zła.

B: Żywię przekonanie, że ludzie muszą mnie lubić, żebym był szczęśliwy.

C: Poczułem się odrzucony i zraniony.

Mogłem dostrzec swoje błędne przekonanie. W życiu nie wszyscy będą mnie lubili. Jestem dość żwawym, żywiołowym typkiem, przez co często uchodzę za głośnego i irytującego i muszę się do tego przyzwyczaić.

Dlatego miałem potrzebę zastąpić tamto przekonanie innym. Jak w przypadku Janet, reakcja była raczej odbiciem emocji kogoś innego, a nie moich. Kobieta była zła, a teraz, gdy się trochę uspokoiłem, rozumiałem dlaczego. Podeszła do swojego samochodu i dostrzegła na nim rysę, a także zobaczyła stojący obok pojazd. Dlatego pomyślała, że właściciel tego drugiego auta (ja) na pewno uszkodził jej

samochód i jest samolubnym idiotą. Po powrocie rzuca jakiś żarcik i odjeżdża, nie przyznając się do winy. Nic dziwnego, że kobieta się wściekła.

Gdy zmieniłem swoje przekonanie na bardziej odpowiednie, w rodzaju: „Popęłniła błąd i źle mnie oceniła”, mogłem przestać o tym myśleć i przejść do bieżących spraw. Przecież wiem, że nie uszkodziłem jej samochodu, jak również, że nie potrzebuję, żeby wszyscy zawsze mnie lubili. Powinienem mieć wystarczająco wysoką samoocenę, żeby błędna krytyka mojej osoby nie zmieniła tego, jak siebie postrzegam.

Kwestionowanie własnych myśli za każdym razem, kiedy mogą ciągnąć cię w dół, może się wydawać ciężką harówką, ale pamiętaj, że wszystko, co powtórzysz wystarczająco wiele razy, stanie się twoją drugą naturą; musisz przejść przez pole kukurydzy nową ścieżką tyle razy, żeby stara zarosła.

Jednym ze sposobów na pozbycie się negatywnego myślenia jest technika zwana zatrzymywaniem myśli.

Pierwotnie technika ta wykorzystywała coś takiego jak gumka recepturka włożona na nadgarstek w celu zatrzymania natarczywej myśli. Jeżeli miałeś obsesję na jakimś punkcie, musiałeś naciągnąć gumkę i puścić ją, żeby wywołać niemiłe doznanie i zająć się czymś innym. Niewiele się to różni od spoliczkowania rozhisteryzowanej kobiety i jest równie nieskuteczne w przejęciu kontroli nad własnymi myślami. Badania wykazały wręcz, że gumka recepturka na nadgarstku może ci przypominać o obsesyjnych myślach i prawdopodobnie nasilać je jeszcze bardziej³. Dzieje się tak z powodu zjawiska odbijania myśli. Kiedy próbujemy aktywnie stłumić myśl, okazuje się, że chwilę później powraca ona do nas z większym nasileniem. Na przykład, gdy mówimy komuś, żeby nie myślał o różowym słoniu, na pewno tylko tego słonia

³ D. Wegner, *White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession, and the psychology of mental control*, Nowy Jork: Viking 1999.

będzie miał w głowie. Jeśli jednak powiesz wtedy komuś, żeby pomyślał o niebieskich gęsiach, to będzie mało prawdopodobne, żeby jego głowę zaprzętał różowy słoń. W sferze emocjonalnego i psychicznego zdrowia, próba niemyślenia o czymś stresującym, zachęca mózg do skupiania się na tym jeszcze bardziej, dlatego musisz postarać się panować nad tym, gdzie zmierzają twoje myśli. I tak właśnie powinno wyglądać zatrzymywanie myśli. Zamiast próbować nie myśleć o czymś, powinieneś postarać się myśleć o czymś innym.

Zawsze istnieją jakieś alternatywne myśli, bez względu na to, co jest przedmiotem obsesji. Niektóre mają swoje znacznie atrakcyjniejsze przeciwieństwo, inne wymagają całkowitej wymiany. Klienci często rozmawiają ze mną o swoich obsesjach, a nierzadko są to wyobrażenia, że komuś bliskiemu dzieje się coś złego. Czy dotyczy to dzieci, czy partnera, ludzie dość powszechnie myślą o tym, że ukochana osoba uczestniczyła w wypadku samochodowym, zamiast utwierdzać się w przekonaniu, że bliski zaraz wejdzie do domu lub zaparkuje na podjeździe. Jeżeli nękały cię tego typu negatywne myśli, to pewnie masz bardzo bujną wyobraźnię i należałoby wykorzystać ją pozytywnie. Wyobraź sobie posiłek, który zjecie razem tego wieczoru, programy telewizyjne, które obejrzycie lub rozmowy, które odbędziecie. Jeżeli zrobisz to wystarczająco wiele razy, wejdzie ci to w krew i niebawem stwierdzisz, że częściej myślisz o tym, co chciałbyś, aby się stało, a nie o tym, co budzi twój lęk.

Jeżeli twoja negatywna myśl nie ma konkretnego przeciwieństwa (być może ciągle wracasz do sprzeczki z początku dnia albo rozmowy, którą chciałbyś pokierować inaczej), to skup się na czymkolwiek innym, zupełnie innym. Zaśpiewaj *Pieski małe dwa* albo motyw przewodni z *Fraglesów*. Przypomnij sobie wakacje, kiedy miałeś dwaście lat i widziałeś pijaka, który spadł ze schodów. Naprawdę nie ma znaczenia, co wykorzystasz, pod warunkiem, że jest to coś, o czym możesz myśleć. Łatwo jest skupić się na negatywnych

myślach, prawdopodobnie dlatego, że nasze mózgi kojarzą je z przykrymi emocjami; z tego względu nie da się po prostu zignorować obsesyjnej myśli i przeskoczyć do innej. Pierwotna myśl rodzi znacznie silniejszą emocjonalną reakcję od jej alternatywy, więc możesz potrzebować skorzystać z poniższego procesu: