

ANASTASIA
KOLENDO-SMIRNOVA

Zaczniemy *od kawy!* ♥



ZDROWSZE
CIAŁO



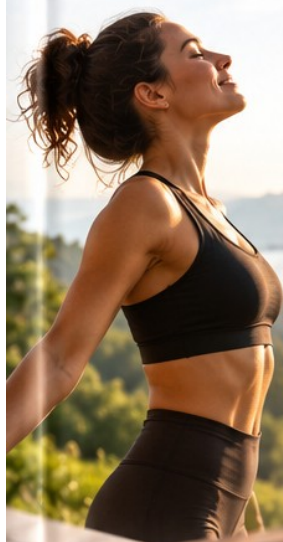
WIĘCEJ
MOŻLIWOŚCI
W PRACY I FINANSACH



BLIŻSZE
RELACJE



WIĘKSZY
SENS



PRAKTYCZNY PRZEWODNIK
PO ŚWIADOMEJ ZMIANIE ŻYCIA

Przedmowa

Lubisz kawę? Z mlekiem? Może z cynamonem albo kardamonem? Bezkofeinową, tak jak ja? Mocną? Gorącą? A może najbardziej lubisz sam zapach świeżo zaparzonej kawy?

Kawa jest jedną z tych małych przyjemności, które stosunkowo łatwo możemy sobie zorganizować. Zazwyczaj dokładnie wiemy, czego potrzebujemy, żeby przygotować ją tak, jak lubimy. Jeśli jednak przyjrzeć się temu uważniej, można zauważyć, że całe nasze życie składa się z podobnych, mniejszych i większych elementów. Być może nie wszystkie możemy kontrolować, ale na wiele z nich mamy wpływ. Możemy się im przyglądać, zastanawiać się, co nam służy, czego nam brakuje i co chcielibyśmy zmienić.

W tej książce chcę podzielić się z Tobą sposobami, które mogą pomóc właśnie w takim przyglądaniu się własnemu życiu — jego porządkowaniu, korygowaniu i świadomym wprowadzaniu zmian.

Nie obiecuję, że istnieje jedna metoda odpowiednia dla wszystkich. Nie wierzę również, że można całkowicie zaprojektować swoją rzeczywistość, ignorując przypadek, zdrowie, innych ludzi, warunki społeczne czy zwyczajne ograniczenia życia.

Wierzę natomiast, że możemy mieć wpływ na znacznie więcej, niż czasami nam się wydaje: na swoje decyzje, zachowania, nawyki, sposób interpretowania wydarzeń, relacje, które tworzymy, cele, które sobie stawiamy, oraz działania, które podejmujemy.

Dlatego proponuję zacząć od czegoś prostego.

Od filiżanki kawy.

Dlaczego nie wszystkie metody działają?

Dziś istnieje tak wiele sposobów parzenia kawy, że każdy może znaleźć coś dla siebie. Espresso, cappuccino, latte, kawa z ekspresu przelewowego, z kawiarki, z tygielka... Zazwyczaj jednak, pijąc ulubiony napój, nie zastanawiamy się nad wszystkimi procesami, które doprowadziły do tego, że znalazł się właśnie przed nami.

Podobnie jest z próbami zmieniania własnego życia.

Istnieją setki teorii, metod, technik i systemów, których autorzy obiecują człowiekowi poprawę zdrowia, relacji, sytuacji finansowej czy ogólnego poczucia szczęścia. Niektóre mają podstawy naukowe, inne opierają się przede wszystkim na doświadczeniach ich twórców, jeszcze inne należą do obszaru filozofii, duchowości lub ezoteryki.

O części z nich chcę tutaj opowiedzieć. Nie po to, żeby przekonać Cię do konkretnego światopoglądu, lecz dlatego, że interesuje mnie pytanie:

dlaczego czasami wydaje nam się, że dana metoda działa?

I drugie:

co właściwie w niej działa?

Czy rzeczywiście zmieniamy świat za pomocą myśli?

Czy może zmienia się przede wszystkim nasze zachowanie?

Czy wizualizacja „przyciąga” określone wydarzenia, czy raczej pomaga nam dostrzegać możliwości, których wcześniej nie zauważaliśmy?

Czy pozytywne oczekiwanie zmienia rzeczywistość, czy wpływa na nasze decyzje, motywację i sposób komunikowania się z ludźmi?

A może czasami mamy po prostu do czynienia z przypadkiem, któremu dopiero później nadajemy znaczenie?

Jedną z inspiracji do napisania tej książki był film, o którym wiedziałam od dawna, ale przez długi czas nie miałam ochoty go oglądać. Byłam sceptycznie nastawiona do prezentowanych w nim idei.

Pewnego dnia jednak obejrzałam go i usłyszałam zdanie, które zwróciło moją uwagę:

„Wizualizuj przynajmniej filiżankę kawy. Zaczynij od czegoś bardzo prostego”.

I właśnie ta kawa została ze mną na dłużej.

Zacząłam interesować się różnymi koncepcjami dotyczącymi wpływu myśli, przekonań i wyobraźni na nasze życie. Niektóre sprawdzałam na sobie, inne analizowałam z perspektywy psychologii, a jeszcze inne pozostawiłam w obszarze wiary, filozofii czy osobistego doświadczenia.

Doszłam przy tym do ważnego dla mnie wniosku: **tego, co należy do sfery wiary, nie należy przedstawiać jako faktu naukowego tylko dlatego, że brzmi przekonująco albo wydarzyło się w czymś życiu.**

Nie zamierzam więc ani udowadniać istnienia zjawisk paranormalnych, ani przekonywać Cię, że wszystkie historie z nimi związane są nieprawdziwe.

Znacznie bardziej interesuje mnie coś innego.

Chcę sprawdzić, ile z tego, co czasami nazywamy „magią”, „prawem przyciągania” czy „siłą Wszechświata”, można przynajmniej częściowo wyjaśnić mechanizmami dobrze znanymi psychologii: uwagą, oczekiwaniami, motywacją, zmianą zachowania, efektem placebo, sposobem interpretowania zdarzeń czy samospełniającymi się przewidywaniami.

Film „Tajemnica”

Budzę się wraz z pierwszymi promieniami słońca, przeciągam się i myślę:

„Jak dobrze byłoby teraz dostać filiżankę pysznej kawy. Wtedy ten poranek byłby już zupełnie idealny”.

I niemal jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki do pokoju wchodzi ukochany człowiek z tacą, na której stoi upragniona kawa.

„Niewiarygodne!” — myślę.

I właśnie wtedy naprawdę się budzę.

Film „Tajemnica” („The Secret”) ukazał się w 2006 roku, a jego idee zostały następnie spopularyzowane również w książce Rhondy Byrne.

Jednym z najważniejszych przedstawionych tam założeń jest tak zwane **prawo przyciągania**. W uproszczeniu głosi ono, że nasze myśli, oczekiwania i emocje mają przyciągać odpowiadające im wydarzenia. Pozytywne myśli miałyby więc sprzyjać pozytywnym rezultatom, a negatywne — prowadzić do negatywnych doświadczeń.

W filmie idea ta zostaje zastosowana do bardzo różnych obszarów życia: pieniędzy, relacji, sukcesu, zdrowia czy realizacji marzeń. Pojawiają się również historie osób, które przypisują swoje osiągnięcia zmianie sposobu myślenia i świadomemu koncentrowaniu się na upragnionym rezultacie.

Film zdobył ogromną popularność i wielu zwolenników. Jednocześnie spotkał się z poważną krytyką, przede wszystkim dlatego, że **prawo przyciągania rozumiane jako bezpośrednie oddziaływanie myśli na zewnętrzne wydarzenia nie ma potwierdzenia naukowego**.

Nie oznacza to jednak, że sposób myślenia nie ma znaczenia.

Ma — tylko niekoniecznie w taki sposób, w jaki przedstawia to „Tajemnica”.

Jeżeli wierzę, że mogę osiągnąć określony cel, mogę częściej podejmować próby, łatwiej zauważać możliwości, rozmawiać z większą liczbą ludzi i dłużej wytrwać mimo niepowodzeń. W ten sposób moje przekonania rzeczywiście mogą zwiększyć prawdopodobieństwo określonego rezultatu.

Nie dlatego, że Wszechświat odebrał mój „impuls myślowy”.

Dlatego, że **myśl wpłynęła na moje zachowanie, a zachowanie wpłynęło na moje życie**.

To rozróżnienie będzie dla nas ważne również w kolejnych rozdziałach.

Efekt obserwatora

Uwielbiam mocną kawę bezkofeinową. Moja przyjaciółka Ira woli cappuccino z różnymi syropami. Gdybyśmy dostały dokładnie tę samą kawę, mogłybyśmy opisać jej smak zupełnie inaczej. Napój byłby ten sam, ale nasze doświadczenie — nie.

Termin „**efekt obserwatora**” pochodzi przede wszystkim z fizyki i nie powinien być automatycznie przenoszony na psychologię.

W fizyce kwantowej sposób przeprowadzenia pomiaru może wpływać na obserwowany układ. Nie oznacza to jednak, że **ludzka świadomość tworzy rzeczywistość samym aktem patrzenia na nią**.

W popularnych interpretacjach często przywołuje się doświadczenie z dwiema szczelinami. Jego wyniki bywają przedstawiane tak, jakby cząstka „wiedziała”, że patrzy na nią człowiek. Jest to efektowna metafora, ale zbyt daleko idące uproszczenie. Znaczenie ma sam proces pomiaru i fizyczne oddziaływanie układu pomiarowego, a nie magiczna siła ludzkiego spojrzenia.

Podobnie jest ze słynnym kotem Schrödingera.

Wbrew popularnym opowieściom nie był to rzeczywisty eksperyment z kotem. Erwin Schrödinger zaproponował **eksperyment myślowy**, aby pokazać paradoks wynikający z przenoszenia zasad mechaniki kwantowej ze świata cząstek na przedmioty makroskopowe.

Nie możemy więc powiedzieć:

„Skoro obserwator wpływa na cząstkę, to moje myśli tworzą rzeczywistość”.

Możemy natomiast powiedzieć coś innego — i właśnie tutaj zaczyna się psychologia.

Człowiek nigdy nie odbiera świata całkowicie neutralnie.

Każde wydarzenie interpretujemy przez własne doświadczenia, przekonania, emocje, oczekiwania i potrzeby.

Dwie osoby mogą znaleźć się w niemal identycznej sytuacji i nadać jej zupełnie inne znaczenie.

Jedna pomyśli:

„To katastrofa”.

Druga:

„To trudne, ale zobaczę, co mogę zrobić”.

Samo wydarzenie nie musi się przez to zmienić. Zmienia się jednak **nasza interpretacja wydarzenia**, a ta może wpłynąć na emocje, decyzje i późniejsze zachowanie.

W tym sensie nasz sposób patrzenia na rzeczywistość naprawdę ma znaczenie.

Nie dlatego, że rzeczywistość automatycznie dostosowuje się do obserwatora.

Dlatego, że **obserwator, interpretując rzeczywistość, zaczyna w niej działać w określony sposób**.

A to już może zmieniać dalszy bieg wydarzeń.

Panteizm

A może Ty, ja i kawa stanowimy część czegoś znacznie większego?

Panteizm nie jest koncepcją psychologiczną, lecz **filozoficzną i religijno-filozoficzną**. W różnych jego odmianach Bóg bywa utożsamiany z naturą, Wszechświatem lub całością istnienia.

Koncepcja ta ma długą historię i występuje w różnych tradycjach filozoficznych. Nie będę tutaj próbowała jej szczegółowo omawiać, ponieważ wymagałoby to osobnej książki.

Warto natomiast podkreślić, że panteizm nie jest jedną, całkowicie jednolitą doktryną. Nie można więc po prostu stwierdzić, że każdy jego wariant neguje wolną wolę, moralność albo rozróżnienie dobra i zła.

Z perspektywy tradycyjnego chrześcijaństwa istnieją natomiast zasadnicze różnice między wiarą w Boga jako Stwórcę odrębnego od stworzenia a utożsamieniem Boga ze światem. Dlatego panteistyczne rozumienie Boga pozostaje odmienne od klasycznej teologii chrześcijańskiej.

Dlaczego w ogóle o tym wspominam?

Ponieważ w wielu współczesnych koncepcjach rozwoju osobistego pojawia się idea jedności człowieka i Wszechświata. Czasami prowadzi ona do wniosku, że skoro jesteśmy częścią całości, możemy za pomocą świadomości bezpośrednio zmieniać zewnętrzną rzeczywistość.

To już jednak nie jest wniosek psychologiczny ani potwierdzony mechanizm naukowy.

Można traktować go jako element światopoglądu, duchowości czy filozofii.

Psychologia może natomiast zająć się innym pytaniem:

co zmienia się w życiu człowieka, kiedy zaczyna postrzegać siebie jako osobę mającą wpływ na własne decyzje?

I to pytanie wydaje mi się znacznie bardziej praktyczne.

Świadomy sen

Jeżeli we śnie mam ochotę na kawę, mogę sobie na nią pozwolić bez zastanawiania się, która jest godzina.

Sny są fascynującym zjawiskiem. Od wieków ludzie próbowali je interpretować, szukali w nich znaków, przepowiedni albo wiadomości.

Psychologia i neuronauka podchodzą do nich ostrożniej.

Szczególnie ciekawym zjawiskiem jest **świadomy sen** — czyli taki, w którym śniąca osoba zdaje sobie sprawę z tego, że śni. Czasami potrafi również w pewnym zakresie wpływać na przebieg snu.

Termin *lucid dream* spopularyzował holenderski psychiatra Frederik van Eeden, a późniejsze badania laboratoryjne potwierdziły, że świadome śnienie rzeczywiście występuje. Jednym z najbardziej znanych badaczy tego zjawiska jest Stephen LaBerge.

Samo zjawisko było jednak znane znacznie wcześniej. Praktyki związane ze świadomym śnieniem można odnaleźć między innymi w niektórych tradycjach buddyzmu tybetańskiego.

Czy świadomy sen może zmienić nasze życie?

Nie należy przypisywać mu magicznych możliwości. Sen nie jest alternatywną rzeczywistością, w której możemy bez konsekwencji „przeprogramować” swoje życie.

Może jednak stanowić interesujące doświadczenie psychiczne.

Dla niektórych osób świadome śnienie jest przestrzenią eksperymentowania z wyobraźnią, emocjami czy poczuciem sprawczości. Prowadzi się również badania nad jego możliwym wykorzystaniem między innymi w pracy z nawracającymi koszmarami.

Nie oznacza to jednak, że nauczenie się odwagi we śnie automatycznie sprawi, że staniemy się odważniejsi na jawie.

Może być inspiracją.

Reszta wydarzy się już po przebudzeniu — poprzez nasze realne decyzje i działania.

Samospełniające się proroctwo

Jeżeli jestem przekonana, że kawa zawsze podnosi mi ciśnienie, samo oczekiwanie określonej reakcji może wpłynąć na to, jak odbieram sygnały płynące z organizmu. Nie oznacza to jednak, że wszystkie fizjologiczne skutki kofeiny są jedynie „w mojej głowie”.

W XX wieku amerykański socjolog Robert K. Merton spopularyzował pojęcie **samospełniającego się proroctwa** (*self-fulfilling prophecy*).

Mechanizm jest niezwykle interesujący, ponieważ pokazuje, jak przekonanie może pośrednio wpływać na rzeczywistość — nie poprzez magię, lecz poprzez zachowanie.

Człowiek zaczyna wierzyć, że wydarzy się coś konkretnego. Pod wpływem tego przekonania zmienia sposób działania. Jego zachowanie wpływa następnie na innych ludzi albo na przebieg sytuacji i zwiększa prawdopodobieństwo wyniku zgodnego z pierwotnym oczekiwaniem.

Merton odwoływał się między innymi do tak zwanego twierdzenia Thomasa:

jeśli ludzie definiują sytuacje jako rzeczywiste, stają się one rzeczywiste w swoich konsekwencjach.

Klasycznym przykładem może być pogłoska o problemach banku.

Załóżmy, że bank początkowo funkcjonuje prawidłowo. Pojawia się jednak plotka, że może zbankrutować. Klienci zaczynają się bać i masowo wypłacają pieniądze. W rezultacie bank rzeczywiście może znaleźć się w poważnych kłopotach.

Pierwotna informacja nie musiała być prawdziwa.

Ale wiara w nią wywołała zachowania, które zmieniły sytuację.

Podobny mechanizm może wystąpić w codziennym życiu.

Student przygotował się do egzaminu, ale jest przekonany:

„Na pewno sobie nie poradzę”.

Silny lęk utrudnia mu koncentrację. Źle śpi. Podczas egzaminu zaczyna panikować, ma problem z przypomnieniem sobie informacji, które wcześniej znał.

Nie zdaje.

I dochodzi do wniosku:

„Wiedziałem, że tak będzie”.

Tymczasem jego przekonanie nie przepowiedziało przyszłości. Mogło natomiast wpłynąć na zachowanie i stan emocjonalny, a przez to zwiększyć ryzyko niepowodzenia.

Samospełniające się oczekiwania nie muszą być wyłącznie negatywne. Pozytywne oczekiwania również mogą wpływać na zachowanie — na przykład zwiększać wytrwałość, gotowość do podejmowania prób czy otwartość w kontaktach z ludźmi.

Nie oznacza to oczywiście, że wystarczy uwierzyć w sukces, aby go osiągnąć.

Oczekiwanie nie zastępuje działania.

Może jednak wpływać na to, jak działamy.

Dlatego nie jestem zwolenniczką metod opartych na straszeniu człowieka, „programowaniu” go na złe samopoczucie czy wzmacnianiu lęku przed konsekwencjami określonego zachowania.

W pracy z uzależnieniami potrzebne są metody odpowiednie do rodzaju i nasilenia problemu, a w wielu przypadkach również profesjonalna pomoc psychologiczna lub medyczna.

Strach nie jest uniwersalnym lekarstwem.

Transerfing rzeczywistości

Delektuję się aromatyczną, gorzką kawą w malej kawiarni pachnącej cynamonowymi wypiekami.

Za chwilę stąd wyjdę.

Mogę zdecydować, czy skręcę w prawo, czy w lewo. Mogę do kogoś zadzwonić albo wrócić do domu. Mogę podjąć jedną z wielu decyzji.

Każda z nich może prowadzić do trochę innego ciągu wydarzeń.

Nie będę jednak w stanie sprawdzić, co wydarzyłoby się w tych wszystkich wersjach życia, których nie wybrałam.

Mówiąc o świadomym kierowaniu własnym życiem, trudno nie wspomnieć o popularnej koncepcji **transerfingu rzeczywistości**, stworzonej i spopularyzowanej przez Vadima Zelanda.

Transerfing należy do obszaru ezoteryki i nie jest uznaną teorią psychologiczną ani fizyczną.

W jego ramach pojawia się między innymi idea wielu możliwych wariantów rzeczywistości oraz możliwość przechodzenia między nimi dzięki odpowiedniemu nastawieniu, intencji czy „energii myśli”.

Autor odwołuje się przy tym do koncepcji kojarzonych z fizyką kwantową, między innymi do interpretacji wielu światów. Trzeba jednak bardzo wyraźnie oddzielić te dwa obszary.

Interpretacja wielu światów jest jedną z interpretacji mechaniki kwantowej. **Nie wynika z niej, że człowiek może siłą myśli wybierać alternatywny wszechświat albo przenosić się pomiędzy różnymi wersjami własnego życia.**

Taki wniosek należy już do koncepcji ezoterycznej.

Mimo to w transerfingu można znaleźć idee, które — po usunięciu metafizycznego wyjaśnienia — przypominają pewne znane mechanizmy psychologiczne.

Jeżeli człowiek zaczyna świadomie określać, czego chce, zwracać uwagę na własne decyzje, analizować przekonania i podejmować działania zgodne z obranym kierunkiem, jego życie rzeczywiście może zacząć się zmieniać.

Nie potrzebujemy jednak do wyjaśnienia tego alternatywnych wszechświatów.

Czasami wystarczy zauważyć prosty ciąg:

przekonanie → uwaga → decyzja → działanie → konsekwencja.

Nie wszystko zależy ode mnie.

Ale część zależy.

I właśnie tą częścią warto się zająć.

„Psychologia kwantowa”

Kawa? — to dżem z płyt jazzowych.

Kawa? — to światło, które można mieszać łyżką.

Kawa? — to brama postrzegania nocnego krajobrazu.

Kawa? — to bezmowna fantazja tęczy.

Maks Fraj, „Książka kawowa”

Chciałabym zatrzymać się jeszcze przy określeniu **„psychologia kwantowa”**, ponieważ brzmi ono bardzo naukowo i właśnie dlatego łatwo może wprowadzać w błąd.

Pod tą nazwą funkcjonują różne koncepcje łączące język psychologii, filozofii, duchowości, parapsychologii i fizyki kwantowej.

Nie jest to jednak uznana dziedzina psychologii naukowej w takim znaczeniu jak psychologia poznawcza, społeczna, rozwojowa czy kliniczna.

W tym miejscu warto również uporządkować często powtarzaną informację dotyczącą Rogera Penrose’a i Stuarta Hameroffa.

Penrose i Hameroff są kojarzeni z hipotezą dotyczącą możliwego związku procesów kwantowych ze świadomością. Nie oznacza to jednak, że stworzyli „psychologię kwantową” rozumianą jako metodę pozwalającą człowiekowi zmieniać wydarzenia za pomocą myśli.

To dwie zupełnie różne kwestie.

W popularnych koncepcjach określanych jako „psychologia kwantowa” można spotkać twierdzenia, że myśl jest pewnego rodzaju energią wysyłaną do Wszechświata, która następnie oddziałuje na rzeczywistość i powraca do człowieka w postaci konkretnych wydarzeń.

Takie twierdzenie może być metaforą albo elementem światopoglądu.

Nie jest jednak potwierdzonym mechanizmem fizycznym ani psychologicznym.

Nie oznacza to, że myśli są bez znaczenia.

Wręcz przeciwnie.

Myśli wpływają na emocje. Emocje mogą wpływać na zachowanie. Przekonania kierują uwagą. Oczekiwania mogą zmieniać sposób interpretowania sytuacji. Nasze zachowanie wpływa na innych ludzi, a ich reakcje z kolei wpływają na nas.

Powstaje więc bardzo złożony system wzajemnych oddziaływań.

Tyle że do jego opisania nie potrzebujemy fizyki kwantowej.

Wystarczy psychologia.

I właśnie to wydaje mi się znacznie ciekawsze.

Parapsychologia

Tutaj parzona jest kawa — tak prawdziwa,

że chce się ją pić coraz częściej.

I za każdym razem jest coraz mocniejsza i gęstsza.

Fusy z kawy w filiżance naszą przyszłością

kreślą — widzisz — kontury i figury...

Weranda, gazeta, miedziany tygiel

i stół odsłonięty, pomalowany na niebiesko.

Co mam z tym wszystkim zrobić? — obawiam się, że nie do zniesienia

jest objętość odpowiedzi. A więc uogólniając...

Nie żegnam się tutaj, tylko wybaczam.

Ja tu istnieję, o dziwo...

Jak najbliższe bagna, tak samo odległe kraje —

nie potrafię pojąć innej przestrzeni,

gdzie życie toczy się za każdą ścianą —

powstaje, przeklina, zdarza się, trwa...

A tutaj zdarza się tylko kawa z cynamonem.

L. Kłockowa

Parapsychologia obejmuje próby badania zjawisk uznawanych za paranormalne, takich jak telepatia, jasnowidzenie, prekognicja czy psychokineza.

Jej historia sięga XIX wieku. W 1882 roku w Londynie powstało **Society for Psychical Research**, którego członkowie podejmowali próby systematycznego badania zjawisk wcześniej należących przede wszystkim do obszaru spirytualizmu i okultyzmu.

W kolejnych dziesięcioleciach zainteresowanie parapsychologią rosło i malało. Prowadzono liczne eksperymenty dotyczące między innymi telepatii, przewidywania przyszłości czy rzekomego oddziaływania umysłu na materię.

Dla mnie ten temat ma również wymiar osobisty.

Zanim zostałam psychologiem, przez wiele lat pracowałam w telewizji i przez kilka sezonów byłam główną reżyserką projektu „**Bitwa mediumów**”. Miałam więc możliwość obserwowania ludzi, którzy przypisywali sobie zdolności uznawane za paranormalne, oraz sytuacji, które dla uczestników i widzów bywały niezwykle przekonujące.

To doświadczenie nauczyło mnie przede wszystkim jednego:

silne wrażenie nie jest jeszcze dowodem naukowym.

Człowiek może przeżyć coś, czego nie potrafi wyjaśnić. Może zobaczyć niezwykle zbieg okoliczności. Może usłyszeć od drugiej osoby informację, której — jak mu się wydaje — nie mogła ona znać.

Takie doświadczenie może być dla niego autentycznie poruszające.

Ale między zdaniem:

„Nie potrafię wyjaśnić tego, co się wydarzyło”

a zdaniem:

„Udowodniliśmy istnienie telepatii”

istnieje ogromna różnica.

Do dziś nie uzyskano wystarczająco mocnych, powtarzalnych dowodów naukowych potwierdzających istnienie telepatii, jasnowidzenia czy psychokinezy w znaczeniu przypisywanym im przez parapsychologię.

Dlatego nie chcę mówić:

„To na pewno istnieje”.

Nie chcę też budować argumentu:

„Nauka jeszcze tego nie rozumie, więc być może kiedyś okaże się to prawdą”.

Brak wyjaśnienia nie jest dowodem na dowolne wyjaśnienie.

Znacznie bardziej interesuje mnie to, **dłaczego pewne doświadczenia wydają nam się paranormalne.**

Jak działa selektywna uwaga?

Jak zapamiętujemy trafienia, a zapominamy o pomyłkach?

Jak bardzo sugestia może wpływać na interpretację sytuacji?

Jak poszukujemy wzorców i znaczenia w przypadkowych wydarzeniach?

Jak nasze oczekiwania zmieniają zachowanie?

Jak działa intuicja, kiedy opiera się na doświadczeniu, którego nie analizujemy świadomie?

To wszystko są fascynujące pytania.

I do wielu z nich nie potrzebujemy odpowiedzi paranormalnej.

Na początku tego rozdziału zadałam pytanie:

dłaczego nie wszystkie metody działają?

Kiedyś można byłoby odpowiedzieć:

„Wszystkie działają, tylko nie w każdej sytuacji”.

Dzisiaj sformułowałabym to inaczej.

Nie wszystkie metody działają. Niektóre mogą pomagać części osób w określonych sytuacjach. Inne mogą działać dlatego, że zawierają elementy znanych mechanizmów psychologicznych. Jeszcze inne mogą dawać jedynie subiektywne poczucie skuteczności. A są również takie, których działania nie potwierdzają wiarygodne dowody.

Dlatego zamiast pytać wyłącznie:

„Czy ta metoda działa?”

warto zadać jeszcze kilka pytań:

Co dokładnie ma zmieniać?

W jaki sposób?

Czy istnieją dowody na jej skuteczność?

Czy jest bezpieczna?

Czy efekt można wyjaśnić prostszym mechanizmem?

I przede wszystkim:

czy pomaga mi podejmować realne działania w moim życiu?

Bo właśnie do tego chcę teraz przejść.

Zacznijmy!

Zaczynam jak zwykle od kawy.

Jak zwykle to życie, zresztą,

Słońce wpadło w moje zwrotki,

Ci, którzy urodzili się w nocy,

Niecodziennie od takiej prawdy

Nawet w moim pokoju jasno;

Słońce wpadło przez okno wzrokiem —

Od razu widać, że szyba jest brudna.

Władimir Masłakow

Teorie są interesujące.

Ale w pewnym momencie trzeba odstawić filiżankę i zacząć działać.

Żeby ułatwić sobie pracę, podzielmy życie na cztery duże obszary:

CIAŁO

DZIAŁALNOŚĆ

RELACJE

SENSY

Pierwszy obszar to **ciało** — zdrowie, kondycja, odpoczynek, sen, sposób odżywiania, ruch i relacja z własnym ciałem.

Drugi to **działalność** — praca, nauka, rozwój zawodowy, pieniądze, twórczość i wszystko to, co robimy oraz poprzez co realizujemy swoje możliwości.

Trzeci obszar to **relacje** — kontakty z partnerem, rodziną, dziećmi, przyjaciółmi, współpracownikami i innymi ważnymi osobami.

Czwarty nazywałam **sensami**. Mieszczą się w nim wartości, przekonania, światopogląd, duchowość, religia, osobiste rozumienie tego, co jest dla nas ważne, oraz odpowiedź na pytanie, po co właściwie robimy to, co robimy.

Oczywiście te cztery obszary nie istnieją niezależnie.

Problemy zdrowotne mogą wpływać na pracę. Trudności zawodowe mogą odbijać się na relacjach. Konflikt z bliską osobą może wpływać na sen i samopoczucie. Kryzys wartości może sprawić, że coś, co jeszcze niedawno wydawało się ważnym celem, nagle przestanie mieć znaczenie.

Podział jest więc umowny.

Potrzebujemy go po prostu po to, żeby łatwiej było nam przyjrzeć się własnemu życiu.

Zanim przejdziemy dalej, zróbmy pierwsze ćwiczenie.

Weź kartkę albo otwórz notatnik i podziel stronę na cztery części.

CIAŁO

DZIAŁALNOŚĆ

RELACJE

SENSY

Teraz zastanów się:

Co w każdej z tych sfer jest obecnie w porządku?

Co sprawia mi trudność?

Co chciałabym lub chciałbym zmienić?

Nie musisz od razu wiedzieć, **jak** to zmienisz.

Na tym etapie chodzi jedynie o możliwie uczciwe przyjrzenie się swojej aktualnej sytuacji.

Przykładowa lista mogłaby wyglądać tak:

Ciało: Mam nadwagę. Za mało się ruszam. Mam nadciśnienie i pozostaję pod opieką lekarza.

Działalność: Mam stabilną pracę i jestem dobrym specjalistą, ale od dawna mnie ona nudzi. Chciałabym lub chciałbym zastanowić się nad dalszym rozwojem zawodowym.

Relacje: Większość moich relacji układa się dobrze, ale od pewnego czasu pozostaję w konflikcie ze starszą córką.

Sensy: Zmienił się mój stosunek do religii lub dotychczasowego światopoglądu. Szukam odpowiedzi, które byłyby bardziej zgodne z tym, kim jestem dzisiaj.

Jeżeli w którymś obszarze wszystko jest w porządku, również to zapisz.

Ta książka nie ma służyć do szukania problemów tam, gdzie ich nie ma.

Nie chodzi o to, żeby spojrzeć na własne życie i powiedzieć:

„Wszystko wymaga naprawy”.

Chodzi raczej o to, żeby zapytać:

„Co już mi służy, a co chciałabym lub chciałbym zmienić?”

To bardzo ważna różnica.

Teraz przygotuj drugą listę.

Tym razem zapisz, **do czego chciałabyś lub chciałbyś dojść** w każdej z czterech sfer.

Na przykład:

Ciało: Chcę więcej się ruszać, poprawić kondycję i wspólnie z lekarzem lepiej kontrolować ciśnienie. Jeśli chcę zmienić masę ciała, zależy mi na bezpiecznym i możliwym do utrzymania sposobie.

Działalność: Chcę zwiększyć dochody albo znaleźć pracę, która daje mi większą satysfakcję i możliwości rozwoju.

Relacje: Chcę spróbować odbudować kontakt z córką. Chcę również przyjrzeć się temu, czego potrzebujemy z partnerką lub partnerem, żeby w naszej relacji było więcej bliskości.

Sensy: Chcę lepiej zrozumieć własne wartości i przekonania oraz znaleźć odpowiedź na pytanie, co obecnie nadaje mojemu życiu znaczenie.

Nie traktuj tej listy jak kontraktu, którego niewykonanie oznacza porażkę.

To punkt wyjścia.

Niektóre cele zmieniają się w trakcie czytania. Z części być może zrezygnujesz. Inne okażą się ważniejsze, niż początkowo sądziłaś lub sądziłeś.

I bardzo dobrze.

Świadoma zmiana życia nie polega przecież na ślepym realizowaniu planu stworzonego na początku drogi.

Polega również na tym, że od czasu do czasu zatrzymujemy się i pytamy:

„Czy nadal chcę iść właśnie tam?”

A teraz możemy zacząć od pierwszego obszaru.

CIAŁO

Czasami wydaje mi się, że mogę wszystko. A potem kawa przestaje działać.

Autor nieznany

Czy osoba, która wyobraża sobie, że jest magnesem przyciągającym zdrowie, może rzeczywiście w ten sposób „przyciągnąć” zdrowie?

Nie mamy podstaw, by twierdzić, że sama myśl może przyciągać zdrowie w dosłownym znaczeniu. Stan organizmu zależy od wielu czynników: biologicznych, genetycznych, środowiskowych, psychologicznych, społecznych, a także od stylu życia i dostępu do odpowiedniej opieki medycznej.

Wyobraźmy sobie jednak coś znacznie prostszego.

Leżę na łóżku i bardzo chcę napić się kawy. Mogę wyobrażać sobie jej zapach, smak i ciepło filiżanki trzymanej w dłoniach. Być może ktoś z rodziny rzeczywiście za chwilę zapyta:

— Zrobić ci espresso?

Mogę wtedy pomyśleć:

— Niesamowite! Właśnie o tym myślałam!

Czy przyciągnęłam kawę?

A może po prostu wydarzyło się coś, co w naszych domowych warunkach wcale nie było mało prawdopodobne?

Właśnie dlatego warto rozdzielać **subiektywne doświadczenie, zbieg okoliczności i rzeczywisty mechanizm przyczynowy**.

Jest jednak coś, co możemy obserwować znacznie łatwiej.

Wyobraź sobie, że ktoś stawia przed Tobą filiżankę świeżo zaparzonej, aromatycznej kawy.

Jeszcze jej nie pijesz.

Widzisz ją. Wyobrażasz sobie jej zapach. Prawie czujesz znajomy smak. Być może już podczas czytania tych słów pojawiła się u Ciebie niewielka reakcja fizjologiczna — na przykład zwiększone wydzielanie śliny.

Organizm może reagować na **wyobrażenie**.

Nie oznacza to, że ciało myli fantazję z rzeczywistością albo że możemy za pomocą wyobraźni dowolnie sterować jego funkcjonowaniem. Pokazuje natomiast coś bardzo ciekawego: obrazy mentalne, oczekiwania i emocje mogą wywoływać mierzalne reakcje fizjologiczne.

I właśnie tutaj kończy się magia, a zaczyna niezwykle interesująca psychologia.

Sugestia, hipnoza i reakcje organizmu

Czy wystarczy powiedzieć sobie, że kawa mnie pobudzi, żeby rzeczywiście poczuć więcej energii?

Sugestia, oczekiwania i kontekst potrafią wpływać na subiektywne odczucia, a w pewnych warunkach również na niektóre reakcje fizjologiczne. Z tym obszarem wiążą się między innymi badania nad placebo, nocebo, hipnozą i wyobrażeniami mentalnymi.

Trzeba jednak zachować ostrożność.

Historie o spektakularnych operacjach przeprowadzanych „bez znieczulenia dzięki hipnozie” bywają powtarzane jako dowód niemal nieograniczonej mocy sugestii. Jedną z takich historii były transmitowane pod koniec lat osiemdziesiątych zabiegi, podczas których Anatolij Kaszpirowski miał zdalnie stosować sugestię hipnotyczną.

To interesujący fragment historii popularności hipnozy, ale **nie powinien być traktowany jako dowód, że hipnoza może zastąpić znieczulenie podczas operacji**.

Współcześnie hipnoza jest przedmiotem badań naukowych i w określonych warunkach może być wykorzystywana jako metoda wspomagająca, między innymi w pracy z bólem. Nie jest jednak magicznym wyłącznikiem bólu ani zamiennikiem standardowej opieki anestezjologicznej.

Podobnie należy traktować opowieści o zmianach ciśnienia czy innych parametrów organizmu pod wpływem sugestii.

Wyobraźnia może wpływać na pobudzenie autonomicznego układu nerwowego. Jeśli wyobrażamy sobie wysiłek, zagrożenie albo sytuację silnie emocjonalną, mogą pojawić się pewne reakcje fizjologiczne.

Nie oznacza to jednak, że wyobraźnią możemy dowolnie regulować ciśnienie krwi czy leczyć nadciśnienie.

To dwie zupełnie różne rzeczy.

Interesujące są również badania nad wykorzystaniem hipnozy jako wsparcia w rehabilitacji. Istnieją niewielkie badania sugerujące, że odpowiednio prowadzona hipnoza lub wyobrażenia mogą wpływać na niektóre aspekty doświadczenia bólu, funkcjonowania czy procesu zdrowienia.

Takie wyniki wymagają jednak ostrożnej interpretacji. Nie oznaczają, że sugestie „zrasta kości” ani że może zastąpić leczenie.

Dla mnie najważniejszy wniosek jest prostszy:

psychika i ciało nie funkcjonują w całkowitym oderwaniu od siebie.

Nasze emocje, stres, oczekiwania, uwaga i zachowanie mogą wpływać na to, jak czujemy ciało i jak na nie reagujemy.

Ale wpływ to nie to samo co pełna kontrola.

Autosugestia

„Jeżeli wypiję tę mocną, pyszną kawę, od razu poczuję więcej energii!”

Czy takie przekonanie może wpłynąć na nasze samopoczucie?

Tak.

Czy oznacza to, że pobudzające działanie kawy jest jedynie autosugestią?

Nie.

Kofeina jest substancją psychoaktywną i rzeczywiście może zmniejszać odczuwanie senności oraz zwiększać czujność. Jednocześnie oczekiwania związane z wypiciem kawy mogą dodatkowo wpływać na to, jak interpretujemy własny stan.

Mamy więc dwa różne mechanizmy:

działanie substancji oraz działanie oczekiwania.

Czasami mogą występować jednocześnie.

I właśnie dlatego efekt placebo jest tak interesujący.

Placebo nie oznacza, że człowiek „wymyśla” objawy albo że wszystkie choroby można wyleczyć siłą przekonania. Pokazuje raczej, że oczekiwania, wcześniejsze doświadczenia i kontekst leczenia mogą wpływać na niektóre odczucia i reakcje organizmu.

Badano również zastosowanie hipnozy i autosugestii w różnych problemach zdrowotnych, w tym w łagodzeniu niektórych objawów alergicznych. Wyniki części badań są interesujące, ale nie dają podstaw, by zastępować nimi diagnostykę, leki czy inne formy leczenia zalecone przez lekarza.

To rozróżnienie będzie dla nas bardzo ważne:

metoda psychologiczna może wspierać człowieka w radzeniu sobie z chorobą, ale nie oznacza to automatycznie, że leczy przyczynę choroby.

Trening w wyobraźni

Innym ciekawym obszarem są badania nad tak zwanym **treningiem mentalnym**.

Wyobrażanie sobie określonego ruchu może aktywować część procesów neuronalnych związanych z jego rzeczywistym wykonywaniem. Dlatego wyobrażenia ruchowe są wykorzystywane między innymi w psychologii sportu i niektórych formach rehabilitacji.

W badaniach obserwowano również, że systematyczne wyobrażanie sobie określonych ruchów może w pewnych warunkach wpływać na siłę mięśni.

To fascynujące.

Ale ponownie musimy uważać na zbyt daleko idący wniosek.

Nie oznacza to:

„Mogę wyobrażać sobie trening zamiast ćwiczyć”.

Trening mentalny może być **uzupełnieniem** rzeczywistego treningu. Nie zastąpi jednak ruchu, obciążenia mięśni, odpowiedniego odżywiania ani innych procesów fizjologicznych związanych z aktywnością fizyczną.

W swojej pracy również wykorzystywałam ćwiczenia oparte na wyobraźni. Prosiłam na przykład klientów, żeby szczegółowo wyobrazili sobie aktywność fizyczną: przygotowanie do treningu, ruch, oddech, reakcje ciała, zakończenie ćwiczeń.

Dzisiaj powiedziałabym bardzo wyraźnie:

takie ćwiczenie może wspierać motywację, oswajać z planowanym działaniem i pomagać mentalnie przygotować się do niego. Nie jest jednak metodą odchudzania samą w sobie.

Podobnie należy podchodzić do nagrań obiecujących poprawę wyglądu twarzy, włosów czy powiększenie piersi wyłącznie dzięki sugestii lub wizualizacji.

Nie ma podstaw, by obiecywać takie fizyczne rezultaty.

Wyobraźnia może zmieniać **nasz stosunek do działania**.

Nie powinna być przedstawiana jako magiczne narzędzie zmieniające anatomię.

To prowadzi nas do bardzo ważnego rozróżnienia.

Możemy wizualizować **wynik** albo **proces prowadzący do wyniku**.

Jeżeli chcę zacząć regularnie ćwiczyć, mogę wyobrazić sobie siebie w wymarzonej formie. Taki obraz może być przyjemny i motywujący.

Ale jeszcze bardziej użyteczne może okazać się wyobrażenie sobie procesu:

jak zakładam strój sportowy;

jak wychodzę z domu mimo braku ochoty;

jak wykonuję pierwsze ćwiczenie;

jak radzę sobie z chwilą zmęczenia;

jak kończę trening;

jak wracam następnego dnia.

Bo życie zmienia się przede wszystkim właśnie tam — **po między pragnieniem a działaniem.**

Mimo to wizualizacja rezultatu również może być przydatna.

Nie po to, żeby „wysłać zamówienie do Wszechświata”.

Po to, żeby lepiej zrozumieć:

Czy naprawdę tego chcę?

Jak się czuję, kiedy wyobrażam sobie ten rezultat?

Co może mnie do niego przybliżyć?

Co będę musiała lub musiał zrobić inaczej niż dzisiaj?

Dlatego proponuję trzy proste ćwiczenia.

Trzy techniki wizualizacji rezultatu

— *Chodźmy na kawę?*

— *Jakoś dziwnie wymawiasz słowo „martini”!*