

Dr Daniel Amen jest nie tylko wspaniałym przyjacielem, ale także jednym z najzyczliwszych ludzi, jakich znam. Ta życzliwość ujawnia się w jego niezmordowanym dążeniu do znalezienia odpowiedzi, które pomogą ludziom kontrolować ich zdrowie psychiczne. Jego najnowsza książka jest tego świadectwem, a w połączeniu z obszernymi badaniami, w których przeanalizował ponad 200 tysięcy skanów mózgów ludzi z ponad 155 krajów, z pewnością zaoferuje nową wiedzę wszystkim, którzy ją przeczytają!

DR CAROLINE LEAF, neurobiolożka kliniczna,
badaczka zdrowia psychicznego i autorka *Uwolnij się
od lęku i stresu*

Dr Amen w elokwentny sposób ujawnia proste, a zarazem głębokie przekonanie, że szczęście można kultywować. Od dawna posiadamy narzędzia, dzięki którym możemy osiągnąć ważne cele, takie jak utrata wagi lub nabranie siły. Jednak nauka leżąca u podstaw tego, w jaki sposób możemy wywołać w mózgu zmiany, by stworzyć i pogłębić szczęście, pozostawała do tej pory niejasna. *Poznaj typ swojego mózgu i zoptymalizuj go dzięki neuronauce* to przewodnik, który pomoże ci sprawić, że w twoim życiu objawi się szczęście. Dlaczego by nie spróbować?

DR MED. DAVID PERLMUTTER, autor bestsellerów
Księga zdrowia mózgu i Aktywuj pełną moc mózgu

To książka, na którą wszyscy czekaliśmy w tych trudnych czasach. I dostarcza dokładnie tego, co obiecuje! Zastosowanie w codziennej praktyce związanych z mózgiem sekretów dr. Amena da ci duży zastrzyk dobrego nastroju.

JENNIE GARTH, nagradzana aktorka

Znam doktora Amena i współpracuję z nim od trzydziestu lat. Skarby, które odkrył w tym czasie dzięki wykonaniu ponad 200 tysięcy skanów mózgu, dały początek siedmiu neuronaukowym zasadom, dzięki którym już dziś poczujesz się szczęśliwszy i powitasz jutrzejszy dzień z większą radością! Kup tę książkę sobie, członkom swojej rodziny i przyjaciołom (...) pomóż innym odnaleźć szczęście i radość!

EARL R. HENSLIN, doktor psychologii, ekspert w dziedzinie stresu pourazowego; posiadacz dyplomu American Academy of Experts in Traumatic Stress; coach neuronauki funkcjonalnej i integracyjnej

Siedmiu sekretów szczęścia, które dr Amen ujawnia w tej książce, powinno się nauczać w szkołach na całym świecie. Jeśli chcesz mieć w życiu więcej radości, pozytywności i zadowolenia, niech staną się one częścią twojej „podstawy programowej”.

LEWIS HOWES, autor bestsellerów „New York Timesa” i gospodarz podcastu The School of Greatness.

Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego uniwersalne rady na temat szczęścia nie pomagają każdemu? W tej motywującej, pełnej nadziei książce dr Amen przedstawia rewolucyjną koncepcję, zgodnie z którą szczęście zależy od posiadanego typu mózgu. Wyobraź to sobie – przepis na szczęście dostosowany do *twojego* mózgu!

JIM KWIK, coach mózgu, autor bestsellera „New York Timesa” *Mózg bez ograniczeń*.

Jestem wielką fanką książek, które pomagają ludziom zrozumieć, co dzieje się w ich głowach, a następnie przedstawiają praktyczne kroki, które pozwolą wprowadzić pożądane zmiany w życie. *Poznaj typ swojego mózgu i zoptymalizuj go dzięki neuronauce* jest właśnie taką książką. Rozumiejąc swój typ mózgu – a także typy mózgów osób wokół ciebie – możesz wcisnąć swój włącznik szczęścia, doświadczyć większej radości i połączyć się z bliskimi (oraz światem) na znacznie głębszym poziomie. Odkryjesz, że masz moc, by to zrobić – i że potrzeba do tego zaledwie kilku minut dziennie.

CHALENE JOHNSON, autorka bestsellerów „New York Timesa”, ekspertka w dziedzinie zdrowia i stylu życia

Dr Daniel Amen znów to zrobił – napisał kolejną niesamowitą książkę pełną informacji popartych dowodami naukowymi, z których słynie. Gdyby lekarze przepisywali tyle recept na szczęście, co na leki do walki z fizycznymi lub psychicznymi problemami, to ta książka byłaby receptą numer jeden! Jeśli jesteś przygnębiony, niespokojny lub zestresowany, przeczytaj ją!

DR UMA NAIDOO, psychiatra żywieniowa Harvarda, kucharka, specjalistka ds. żywienia i autorka książki *Dieta dla zdrowia psychicznego*.

**POZNAJ TYP
SWOJEGO MÓZGU
I ZOPTYMALIZUJ GO
DZIĘKI NEURONAUCY**

dr Daniel G. Amen

POZNAJ TYP SWOJEGO MÓZGU I ZOPTYMALIZUJ GO DZIĘKI NEURONAUCY

Proste praktyki, które poprawią zdrowie,
przywrócą spokój i wyciszą natrętne myśli



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-384-7

Tytuł oryginału: *You, Happier: The 7 Neuroscience Secrets of Feeling Good Based on Your Brain Type*

Copyright © 2022 by Daniel G. Amen, MD. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Zdjęcia wewnątrz, w tym skany mózgu i ilustracje, zostały dostarczone przez Autora i wykorzystane za zgodą. Wszelkie prawa zastrzeżone.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

ZASTRZEŻENIE

Informacje zawarte w tej książce są rezultatem lat praktycznego doświadczenia i badań klinicznych autora. Mają charakter ogólny i nie zastępują diagnozy lub leczenia przeprowadzonych przez kompetentnego specjalistę medycznego. Jeśli uważasz, że potrzebujesz interwencji medycznej, skonsultuj się z lekarzem tak szybko, jak tylko możliwe. Studia przypadków opisane w tej książce są prawdziwe. Imiona i okoliczności wielu pacjentów zostały zmienione, by uchronić ich anonimowość.



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
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
-------------	----

1. Siedem sekretów szczęścia, o których nikt nie mówi	13
---	----

CZĘŚĆ 1. NEURONAUKA TYPÓW MÓZGU I SZCZĘŚCIA

2. Odnaleźć szczęście w mózgu	47
3. Typy mózgu – wprowadzenie	67
4. Mózg zrównoważony: szczęśliwe systemy mózgu i zrównoważone substancje neurochemiczne	77
5. Mózg spontaniczny: kora przedczołowa i dopamina	87
6. Mózg uporczywy: dźwignie zmiany biegów w mózgu i serotonina	109
7. Mózg wrażliwy: układ limbiczny, oksytocyna i endorfiny	125
8. Mózg ostrożny: ośrodki lęku i GABA	149

CZĘŚĆ 2. BIOLOGIA SZCZĘŚCIA

9. Bądź szczęśliwszy dzięki programowi BRIGHT MINDS: podstawowe strategie optymalizacji mózgu, dzięki którym zyskasz pozytywne nastawienie	183
10. Szczęśliwe nutraceutyki: naturalne sposoby, by poczuć się dobrze	213
11. Twoja szczęśliwsza dieta: szczęśliwa żywność kontra smutna żywność	235

CZĘŚĆ 3. PSYCHOLOGIA SZCZĘŚCIA

12. **Zakołowiczenie szczęścia w układzie nerwowym:**
praktyki, dzięki którym wyszkolisz swój mózg,
by stał się szczęśliwy 281
13. **Trening pozytywnej postawy:** skieruj umysł na to,
co dobre 305

CZĘŚĆ 4. SPOŁECZNE WIĘZI SZCZĘŚCIA

14. **Szczęśliwe więzi:** neuronauka szczęścia
płynącego z relacji 347
15. **Szczęście dookoła świata:** czego różne kultury
mogą nauczyć nas na temat szczęścia? 371

CZĘŚĆ 5. DUCHOWOŚĆ SZCZĘŚCIA

16. **Przejrzystość:** podstawowe wartości,
zamiary i cele w czterech kręgach 399

Zakończenie: codzienna podróż szczęścia	419
Podziękowania	430
O dr. med. Danielu G. Amenie	431
Zasoby	435
Bibliografia	438

Wstęp

Piszę tę książkę w czasie, gdy świat pogrążony jest w chaosie, a Amerykanie są najbardziej nieszczęśliwi od 50 lat¹. Istnieje ku temu wiele powodów: do lipca 2021 roku ponad 30 milionów ludzi w Stanach Zjednoczonych zaraziło się wirusem wywołującym COVID-19, a ponad 600 tysięcy Amerykanów zmarło w wyniku globalnej pandemii, która wniosła izolację społeczną, rozpacz i strach do niemal każdego domu na terenie całego kraju. Dodajmy do tego jej kolejne skutki – wysoką stopę bezrobocia, zrujnowaną gospodarkę i podział polityczny – a zrozumiesz, dlaczego zostaliśmy rzuceni na emocjonalne kolana. Jako naród staliśmy się tak zestresowani i nieszczęśliwi, że pociągnęło to za sobą drastyczny skok liczby nowych recept na antydepresanty, leki przeciwlękowe i nasenne². Na początku 2020 roku wskaźniki występowania depresji, czyli przeciwieństwa szczęścia, potrojiły się – przechodząc z już rekordowo wysokich 8,5% do przerażających 27,8%, które odnotowano zaledwie kilka miesięcy później³. Choć statystyki mogą wydawać się ponure, to załugujesz na szczęście i możesz je pielęgnować, nawet gdy wydaje się, że świat wokół ciebie się rozpada.

Widziałem, jak to się dzieje. W 2021 roku wiedziałem, że ludzie cierpią emocjonalnie w wyniku pandemii, więc zainicjowałem internetowe wyzwanie 30 Dni Szczęścia, którym zainteresowały się zdumiewające 32 tysiące uczestników. (Możesz wziąć w nim udział – w tym celu odwiedź stronę 30DayHappinessChallenge.com). By podnieść poziom szczęścia i pozytywności, każdego dnia trwania wyzwania udostępniałem poparte badaniami naukowymi podpowiedzi i strategie (niektóre z nich znajdziesz w tej książce). Chciałem sprawdzić, w jakim stopniu może poprawić się stan

uczestników w trakcie wyzwania, dlatego poprosiłem, by wypełnili powszechnie szanowany Oksfordzki Kwestionariusz Szczęścia, który pozwala uzyskać wynik w skali od 1 do 6⁴. (Więcej informacji na temat kwestionariusza, który możesz wypełnić jako element mojego wyzwania 30 Dni Szczęścia, znajdziesz na stronie 60). Uczestnicy podchodzili do testu dwukrotnie – na początku programu oraz po jego zakończeniu. Średni poziom szczęścia w pierwszym dniu wyzwania wynosił 3,58, co oznacza bycie „nieszczęśliwie szczęśliwym”. U osób, które ukończyły całość, średni wynik w dniu trzydziestym wynosił 4,36 – a więc wzrósł o 22% – i oznaczał bycie „raczej szczęśliwym” lub „całkiem szczęśliwym”! Jeszcze bardziej imponuje fakt, że deklarowany przez uczestników poziom szczęścia wzrósł o 32%. A wszystko to dzięki poświęceniu 10-15 minut dziennie, co pokazuje, że można nie tylko wypracować szczęście, ale także, że można zrobić to szybko. Oto, co napisał jeden z uczestników wyzwania: „Trzydzieści dni temu byłem bardzo nieszczęśliwy, czułem się przygnębiony i pozbawiony nadziei! To wyzwanie dosłownie odmieniło moje życie – i sprawiło, że stało się ono nie tyle znośne, ile RADOSNE”.

Pragnę tego samego dla ciebie. Czytając kolejne strony, dowiesz się, jak to zrobić.

SIEDEM SEKRETÓW SZCZĘŚCIA, O KTÓRYCH NIKT NIE MÓWI

Sukces nie jest kluczem do szczęścia.

To szczęście jest kluczem do sukcesu.

**ALBERT SCHWEITZER, CHIRURG, MISJONARZ,
KTÓRY UDAŁ SIĘ DO AFRYKI, ZDOBYWCA NAGRODY NOBLA**

Wbrew temu, w co wierzy większość ludzi, szczęście nie jest zarezerwowane wyłącznie dla bogatych, sławnych lub pięknych wybrańców losu. Pomagałem wielu takim ludziom i są wśród nich jedne z najszczęśliwszych osób, jakie znam. Nie musisz wygrać loterii genetycznej, by zostać obdarzonym wesołym usposobieniem, i nie jesteś skazany na przygnębienie, jeśli życie nie układa się zgodnie z twoimi oczekiwaniami. Możesz nauczyć się konsekwentnie generować pozytywne uczucia – niezależnie do wieku, zarobków i sytuacji, w której się znajdujesz – wykorzystując w tym celu praktyczną neuronaukę i wiedzę na temat siedmiu sekretów szczęścia, o których nikt nie mówi.

Dlaczego warto skupić się na byciu szczęśliwym? Jako psychiatra pisałem o lęku, depresji, chorobie dwubiegunowej, zespole nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), starzeniu się, przemocy, otyłości, utracie pamięci, miłości, rodzicielstwie i innych ważnych tematach. Jednak u podstaw przyczyn, z powodu których większość osób odwiedza nas w Amen Clinics, leży jeden fakt:

są nieszczęśliwi. Pomaganie ludziom w codziennym stawianiu się coraz szczęśliwszymi to podstawa osiągnięcia – i utrzymania – dobrego zdrowia, zarówno umysłowego, jak i fizycznego. Szczegółowe badania wykazały, że szczęście jest powiązane z niższym tętnem, niższym ciśnieniem krwi i całościowo lepszym zdrowiem serca. Szczęśliwych ludzi rzadziej dopadają infekcje, mają niższe poziomy kortyzolu (hormonu stresu) i cierpią na mniej dolegliwości oraz doświadczają mniej bólu. Szczęśliwi ludzie zazwyczaj żyją dłużej, mają lepsze relacje z innymi i odnoszą większe sukcesy zawodowe. A poza tym – szczęście jest zaraźliwe, ponieważ szczęśliwi ludzie uszczęśliwiają również innych¹.

Dennis Prager stworzył jeden z moich ulubionych materiałów, do którego obejrzenia zachęcam wszystkich pacjentów. W „Why Be Happy” Dennis sugeruje, że szczęście jest moralnym obowiązkiem. Jak mówi:

To, czy czujesz się szczęśliwy – a co najważniejsze, czy zachowujesz się jak osoba szczęśliwa – wynika z altruizmu, a nie samolubności. Chodzi o to, jak wpływamy na życia innych ludzi. (...) Zapytaj kogoś, kto został wychowany przez nieszczęśliwego rodzica o to, czy szczęście jest kwestią moralną, a zapewniam cię, że w odpowiedzi usłyszysz „tak”. Nie ma nic przyjemnego w byciu wychowywanym przez nieszczęśliwego rodzica, poślubieniu nieszczęśliwej osoby, byciu rodzicem nieszczęśliwego dziecka lub pracy z nieszczęśliwym człowiekiem².

KŁAMSTWA NA TEMAT SZCZĘŚCIA

Przed omówieniem tego, jak wykorzystać neuronaukę do stania się szczęśliwszym i wyjawieniem siedmiu sekretów, o których nikt nie mówi, warto rozpoznać kłamstwa na temat szczęścia. Chcąc odnieść korzyści majątkowe, specjaliści od marketingu od dziesięcioleci

piorą mózgi całym pokoleniom, wmawiając, że szczęście dają nam rzeczy, które w rzeczywistości szkodzą naszym mózgom, rujnują nasze umysły, wzmagają depresję i sprawiają, że jesteśmy nieszczęśliwi.

Kłamstwo pierwsze: Im więcej czegoś (miłości, seksu, sławy, narkotyków itd.), tym więcej szczęścia. Niestety, jeśli nie zachowasz ostrożności, to im więcej przyjemności otrzymasz, tym więcej będziesz jej potrzebował w przyszłości, by móc dalej cieszyć się szczęściem. To zjawisko nazywa się adaptacją hedonistyczną. Twój mózg przystosowuje się do doświadczeń, które dają dużo przyjemności, więc za każdym razem będziesz potrzebował większej dawki, by uzyskać ten sam efekt, niczym z kokainą. Dążenie do coraz większego „haju” od przyjemności często prowadzi do depresji, ponieważ wyczerpuje ośrodki przyjemności w mózgu – o czym przeczytasz w dalszej części książki. Wielokrotnie widziałem to zjawisko u olimpijczyków, profesjonalnych sportowców, gwiazd filmowych i muzyków, którzy nigdy nie nauczyli się zarządzać swoimi umysłami.

Kłamstwo drugie: Szczęście da ci nastawienie typu „Don't Worry, Be Happy”, promowane przez utwór Bobby'ego McFerrina o tym samym tytule, który zdobył Nagrodę Grammy w kategorii Piosenki roku. Prawdę mówiąc, przez takie nastawienie staniesz się nieszczęśliwy i doprowadzi cię ono do przedwczesnej śmierci. Zgodnie z jednym z najdłuższych opublikowanych badań nad długowiecznością, osoby, które stosują podejście typu „nie martw się, bądź szczęśliwy” umierają przedwcześnie w wyniku wypadków lub chorób, których można było uniknąć³. Żeby być szczęśliwym, potrzebujesz trochę niepokoju. Odpowiednia dawka lęku pomaga nam podejmować lepsze decyzje. To właśnie on powstrzymuje dzieci przed wybieganiem na ulicę i ryzykowaniem trwałych uszkodzeń ciała, a dorosłych chroni przed toksycznymi związkami, które kończą się złamanym sercem.

Kłamstwo trzecie: Reklamodawcy i restauracje fastfoodowe wiedzą, co uczyni cię szczęśliwym. Weźmy na przykład McDonald's i ich Happy Meals (jak również posiłki dla dzieci w większości restauracji). Z pewnością nie uczynią dzieci szczęśliwymi. Powinno się je nazywać Unhappy Meals – to w końcu przetworzone produkty „jedzeniopodobne”, które cechuje niska jakość i niewielka zawartość składników odżywczych. Prowadzą do stanów zapalnych i zostały powiązane z depresją, ADHD, otyłością, nowotworami oraz spadkiem IQ⁴.

Kłamstwo czwarte: Będiesz szczęśliwszy gdzieś indziej. Pogląd, jakoby szczęście czekało na ciebie w innym miejscu, jest błędny. Znakomitym przykładem jest tu Disneyland, który reklamuje się jako „najszczęśliwsze miejsce na Ziemi”. Dorastałem w Południowej Kalifornii, a Disneyland otworzono tam w 1955 roku, gdy miałem zaledwie rok. Odwiedziłem go wiele razy. W zależności od tego, z kim się tam wybieram, takie doświadczenie może być przyjemne, ale także stresujące i wyczerpujące z powodu wielkich tłumów, długich kolejek, płaczących dzieci i drogich biletów. Mam nadzieję, że nie jest to najszczęśliwsze miejsce na Ziemi, bo stres może doprowadzić do skurczenia się głównych ośrodków mózgu odpowiadających za nastrój i pamięć⁵.

Kłamstwo piąte: Do szczęścia potrzebny jest ci smartfon, zegarek, tablet lub inny najnowszy gadżet. Technologia potrafi uzależnić; gadżety i aplikacje przyciągają uwagę i odciągają nas od ważniejszych rzeczy – rodziny, przyjaciół, sprawności fizycznej lub wiary. Wiele osób nie jest ze sobą przy jednym stole, ale zamiast rozmawiać, siedzą z nosami w telefonach. Współczesne badania wykazały, że wielu nastolatków spędza więcej czasu w mediach społecznościowych (średnio dziewięć godzin dziennie) niż śpi⁶. Dzieci w wieku 8-12 lat spędzają w Internecie po sześć godzin dziennie. Technologia zawładnęła rozwijającymi się umysłami, co może mieć poważne konsekwencje dla wielu osób.

Kłamstwo szóste: Gry komputerowe dadzą ci szczęście. Wskaźniki występowania depresji i otyłości rosną u osób, które poświęcają coraz więcej czasu na gry wideo i technologię. Ian Bogost, słynny twórca gier wideo (*Cow Clicker* i *Cruel 2 B Kind*) oraz przewodniczący zakładu medioznawstwa i profesor interaktywnej techniki komputerowej na Georgia Institute of Technology, nazwał uzależniające technologie „papierosami XXI wieku”, ostrzegając przed ich równie uzależniającymi i potencjalnie niszczycielskimi skutkami ubocznymi⁷. Światowa Organizacja Zdrowia dodała uzależnienie od gier do ICD-11 (Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób) w 2018 roku⁸.

Kłamstwo siódme: Ciągłe bycie „wtajemniczonym” dzięki śledzeniu ulubionych serwisów informacyjnych da ci szczęście. Serwisy informacyjne nieustannie i z rozmysłem wlewają do naszych mózgów toksyczne myśli, na każdym kroku pokazując nam przerażające sytuacje i katastrofy – a to wszystko w celu zwiększenia oglądalności i zysków. Oglądanie powtarzających się, przerażających obrazów aktywuje w mózgu (a konkretnie w ciele migdałowatym) obwody odpowiadające za lęk pierwotny, których celem jest zapewnienie nam przetrwania, ale które obecnie są przestarzałe.

W wiadomościach kładzie się również nacisk na szokujące i przerażające historie po to, by zatrzymać cię przy danym kanale lub stronie internetowej. O ile nie monitorujesz świadomie swojej „konsumpcji” niusów, te firmy skutecznie podniosą twój poziom hormonów stresu, które – jak już wiesz – prowadzą do skurczenia się głównych ośrodków mózgu odpowiadających za nastrój i pamięć. Mogą również powodować nadmierne gromadzenie się tłuszczu w okolicach talii.

Czy pierwsza czynność, którą wykonujesz po przebudzeniu się, to sięgnięcie po telefon lub tablet, by zerknąć na najnowsze wieści ze świata? Być może wcześniej o tym nie słyszałeś, ale zaledwie kilka minut chłonięcia negatywnych wiadomości o poranku może

obniżyć twój poziom szczęścia w ciągu dnia o 27%⁹. Teraz już to wiesz. W trakcie powstawania tej książki wystąpiłem w programie *Dr. Phil* i poddałem ocenie stan kobiety, która przeszła krótki epizod psychotyczny w okolicach amerykańskich wyborów prezydenckich w 2020 roku. Uważała, że jeden z kandydatów zrobił pranie mózgu jej córce i zamierzał ją dopaść. Nigdy nie interesowała się polityką, ale zaczęła oglądać wiadomości 24 godziny na dobę, co przyczyniło się do krótkotrwałego postradania przez nią zmysłów.

Kłamstwo ósme: Alkohol da ci szczęście. Nie tak szybko. Amerykańskie Stowarzyszenie do Walki z Rakiem powiązało picie alkoholu z siedmioma rodzajami raka. Rak nie da ci szczęścia. Alkohol może sprawić, że szybko poczujesz się lepiej – ale może także uszkodzić twój mózg, obniżyć jakość podejmowanych decyzji i zaszkodzić twoim relacjom z innymi. Jeśli jesteś podatny na uzależnienia, alkohol może zawładnąć twoimi ośrodkami przyjemności i zrujnować ci życie.

Kłamstwo dziewiąte: Marihuana da ci szczęście. Może krótkotrwanie, ale na dłuższą metę marihuana powoduje przedwczesne postarzenie mózgu i obniża przepływ krwi – a to nie wiąże się ze szczęśliwym mózgiem¹⁰. Co więcej, u nastolatków, którzy palą marihuanę występuje o 450% wyższe ryzyko psychozy¹¹, a także podwyższone ryzyko zachorowania na depresję oraz popełnienia samobójstwa we wczesnej dorosłości¹².

Kłamstwo dziesiąte: Słodkie przekąski i desery – cukier w każdej postaci – dadzą ci szczęście. Tak, słodczyce mogą zapewnić krótką chwilę rozkoszy, ale zdecydowanie nie służą długoterminowemu szczęściu. Cukier uzależnia, ma właściwości prozapalne i wiąże się z depresją, otyłością, cukrzycą i demencją. Przykład tego kłamstwa? Wystarczy popatrzeć na Coca-Colę, której slogan brzmi: „Uwolnij radość”. Powinno się go przemianować na „Uwolnij depresję,

otyłość, cukrzycę, demencję i przedwczesną śmierć”¹³. Pijąc colę – lub inne napoje tego typu – pijesz słodzoną wodę, która ma właściwości prozapalne (stan zapalny sprzyja depresji, rakowi, cukrzycy i demencji), sól, która sprawia, że chce ci się pić oraz kofeinę, która podnosi twój poziom energii, a następnie powoduje jego gwałtowny spadek i może negatywnie wpłynąć na sen.

Kłamstwo jedenaste: Pieniądze dają szczęście. To prawda, ale jedynie do 75 tysięcy dolarów w Stanach Zjednoczonych – potem związek pomiędzy tymi dwoma czynnikami całkowicie się rozpada. Każdy, kto mówi, że pieniądze się nie liczą, powinien przyrzec się bezdomnym; każdy, kto mówi, że pieniędzmi można kupić szczęście, powinien zerknąć na współczynnik samobójstw wśród osób pięknych, bogatych i sławnych. Oba twierdzenia są błędne. Pieniądze mogą w pewnym stopniu zmienić twoją sytuację, ale nie zdadzą się na wiele, gdy już zaspokoisz swoje podstawowe potrzeby. Kiedy bogatych zapytano, ilu punktów szczęścia – w skali od 1 do 10 – potrzebowaliby, by osiągnąć jego perfekcyjny poziom, większość z nich odpowiedziała, że byłoby to 2-10 razy więcej¹⁴. Potrzeba posiadania więcej czyni ludzi nieszczęśliwymi, ponieważ nigdy nie można jej w pełni zaspokoić. Co ciekawe, niedawne badanie dotyczące bardzo biednych narodów wykazało, że ich obywatele doświadczali szczęścia poprzez więź ze społecznością i rodziną oraz spędzanie czasu na łonie natury. Pieniądze odgrywały minimalną rolę w ich subiektywnym dobrobycie¹⁵. Możemy się od nich czegoś nauczyć. Jeśli jednak skupisz się na przekazywaniu pieniędzy na cele, które uważasz za ważne, lub ludzi, którzy się dla ciebie liczą, będą mogły przyczynić się do szczęścia. Podobnie jest z wydawaniem ich, by doświadczyć czegoś z innymi – daje to o wiele większe szczęście niż kupowanie sobie różnych rzeczy. Zamiast oddawać się szalowi zakupów w centrum handlowym, wykorzystaj swoje pieniądze, by zwiększyć swój współczynnik szczęścia, na przykład wybierając się na mecz, koncert lub pyszny posiłek z ludźmi, których lubisz¹⁶.

SIEDEM SEKRETÓW SZCZĘŚCIA, O KTÓRYCH NIKT NIE MÓWI

Specjaliści z dziedziny nauk społecznych od dziesięcioleci poszukują źródeł szczęścia. Na podstawie ich badań powszechnie przyjmuje się, że szczęście jest w około 40% genetyczne (diedziczysz je po przodkach), w 10% zależy od twojej sytuacji życiowej lub tego, co ci się przytrafi, i w 50% wynika z nawyków i nastawienia. To znaczy, że mamy większą kontrolę nad szczęściem, niż wydaje się większości osób.

Badacze utrzymują zazwyczaj, że szczęście wiąże się z nowościami, radosnymi doświadczeniami, pozytywnymi relacjami, śmiechem, wdzięcznością, oczekiwaniem, pomaganiem innym, unikaniem porównań, medytacją, naturą, życiem w chwili teraźniejszej (a nie spoglądaniem z żalem w przeszłość lub ze strachem w przyszłość), produktywną pracą, poczuciem celu, przekonaniami duchowymi i pragnieniem tego, co już się ma – a nie chęci posiadania więcej. Jednak w większości badań dotyczących szczęścia całkowicie pomija się siedem istotnych aspektów:

1. Kluczowe jest dopasowanie strategii związanych ze szczęściem do swojego unikalnego typu mózgu – na nic nie zda się tu podejście uniwersalne.
2. Zdrowie mózgu (rzeczywiste fizyczne funkcjonowanie tego organu) to najważniejszy, fundamentalny warunek szczęścia.
3. Twój mózg potrzebuje każdego dnia spersonalizowanych składników odżywczych, by zwiększyć poziom szczęścia.
4. Produkty, które jesz, mogą zwiększyć twoje szczęście – lub pozbawić cię go.
5. Doskonałe opanowanie swojego umysłu i osiągnięcie stanu separacji lub psychologicznego dystansu do hałasu w swojej głowie jest kluczowe w kontekście ochrony szczęścia.

6. Zwracanie uwagi na to, co lubisz w innych ludziach bardziej niż na to, za czym nie przepadasz, to przepis na stworzenie szczęśliwych relacji – i cieszenie się ogólnym szczęściem.
7. Posiadanie jasno określonych wartości, zamiarów i celów jest niezbędne, by stworzyć silną podstawę pod szczęście.

Konsekwentne podejmowanie dobrych decyzji skutkuje wysoką jakością życia. W moich badaniach nad szczęściem – obok doświadczenia klinicznego, które zdobywałem przez ponad 40 ostatnich lat – zebrałem siedem pytań, które należy sobie regularnie zadawać. *Poznaj typ swojego mózgu i zoptymalizuj go dzięki neuronauce* to książka, w której omawiam wszystkie siedem sekretów i pytań, by pomóc ci stać się szczęśliwszym i bardziej skutecznym we wszystkim, co robisz.

Sekret pierwszy: Poznaj swój typ mózgu.

Pytanie pierwsze: Czy jestem skupiony na tym, co czyni mnie niepowtarzalnie szczęśliwym?

Pod koniec lat 80., kiedy zacząłem przyglądać się mózgom, poszukiwałem narzędzi, które pomogłyby mi skuteczniej pomagać pacjentom. Uwielbiałem wykonywanie zawodu psychiatry, ale szybko zdałem sobie sprawę, że psychiatrzy mają utrudnione zadanie w porównaniu z innymi specjalistami. Stawianie diagnoz wyłącznie w oparciu o szereg objawów – na przykład lęk, depresję, uzależnienie lub krótki zakres uwagi – było czymś nieodpowiednim. Objawy nie mówiły nam nic o biologii leżącej u podstaw problemów. Wszyscy inni specjaliści od medycyny przyglądają się narządom, które leczą,



SZCZĘŚCIE: TRANSFORMACJA W 30 DNI

Jak to możliwe, że tak szybko minęło 30 dni? Niezmiernie cieszę mnie, że przez ostatnie 30 dni uczyłem się, jak wykorzystać te siedem sekretów i wypracować dobre nawyki.

– WMC

ale psychiatrów nauczono zgadywać i zakładać, jakie podstawowe mechanizmy biologiczne stoją za problemami, takimi jak depresja, ADHD, choroba dwubiegunowa i uzależnienia. A to wszystko bez przyglądania się mózgowi, mimo że nasi pacjenci byli równie chorzy, co ci, którzy cierpieli na chorobę serca, cukrzycę lub raka.

Wraz z kolegami z pracy zaczęliśmy przyglądać się mózgom za pomocą badania znanego jako ilościowe EEG (qEEG), w którym ocenie poddaje się aktywność elektryczną. Po poznaniu indywidualnego schematu mózgu mogliśmy nauczyć pacjentów, jak zmienić go za pomocą leków, nutraceutyków (suplementów odżywczych, które dają leczniczy efekt) i technik, takich jak neurofeedback (wykorzystanie mózgu do kontroli fizjologii). To właśnie wtedy poczułem inspirację, by napisać książkę *Zmień swój mózg, zmień swoje życie*. Nie jesteś skazany na taki mózg, jaki masz obecnie – da się go ulepszyć, a my możemy to udowodnić.

W 1991 roku dodaliśmy do naszego repertuaru badanie SPECT (tomografię emisyjną pojedynczych fotonów), w którym analizuje się przepływ krwi i schematy aktywności w mózgu. Tomografia komputerowa lub rezonans magnetyczny, o których prawdopodobnie już słyszałeś, oceniają jedynie anatomię mózgu. SPECT przygląda się jego funkcjonowaniu i w zasadzie mówi nam trzy rzeczy na temat aktywności mózgu: to, czy jest zdrowy oraz czy wykazuje niedostateczną lub nadmierną aktywność. Mój zespół zaczął od naiwnych poszukiwań schematów elektrycznych i związanych z krążeniem krwi dla każdej z głównych dolegliwości psychiatrycznych – na przykład depresji, zaburzeń lękowych, uzależnień, choroby dwubiegunowej, nerwicy natręctw (OCD), autyzmu, ADD/ADHD (zespół deficytu uwagi/zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi) – ale wkrótce odkryliśmy, że nie istniał pojedynczy schemat mózgu powiązany z wszystkimi z nich. Miały ich wiele rodzajów, które wymagały osobnego leczenia. To było logiczne, wszak nigdy nie używamy jednego schematu depresji, zważywszy na to, że nie wszyscy

cierpiący na nią ludzie są tacy sami. Niektórzy są zamknięci w sobie, inni gniewni, a jeszcze inni – pełni lęku lub obsesji. Uniwersalne, oparte wyłącznie na symptomach podejście do ludzi, którzy borykają się z dowolnymi problemami ze zdrowiem psychicznym, to droga, która prowadzi do porażki i frustracji.

Skany SPECT pomogły nam zrozumieć rodzaj depresji, lęku, ADHD, otyłości lub uzależnienia, z którym zmagał się dany pacjent, dzięki czemu mogliśmy lepiej dopasować metody leczenia do jego indywidualnego mózgu. Ten pomysł doprowadził do radykalnego przełomu w kwestii naszej skuteczności w leczeniu pacjentów i otworzył nowy świat zrozumienia i nadziei przed ponad setką tysięcy ludzi, którzy się do nas zgłosili – a także przed milionami, którzy przeczytali moje książki lub obejrzeli moje programy w telewizji publicznej. W uprzednio wydanych książkach pisałem o siedmiu typach lęku i depresji, siedmiu typach ADD/ADHD, sześciu typach nałogowców i pięciu typach obżartuchów. Zrozumienie swojego typu mózgu jest kluczem do uzyskania właściwej pomocy.

Kiedy zacząłem wykonywać skany SPECT, często odczytywałem wyniki na ślepo, nie mając żadnych informacji na temat pacjenta. Zrozumiałem, że same badania mogą nam wiele powiedzieć na temat danej osoby. Oczywiście poddając ocenie nowego pacjenta, zbieraliśmy szczegółowe informacje na temat jego życia. Mimo to zabawnie było mówić „Zastanawiam się, czy masz tendencję do takiego zachowania...” wyłącznie w oparciu o wyniki skanów.

Spotkałem się kiedyś z Jimem – szefem lokalnego stowarzyszenia alzheimerowskiego – który chciał dowiedzieć się więcej na temat naszego procesu pomagania ludziom cierpiącym na problemy z pamięcią. Ze względu na swoją sumienność poprosił, byśmy wykonali na nim badanie. Kiedy zapytałem Jima o jego historię, odmówił udzielenia mi jakichkolwiek informacji, twierdząc, że chciał, bym opowiedział mu o nim wyłącznie w oparciu o wyniki skanów. Powiedziałem mu, że nie działamy w ten sposób. Zawsze staramy się ująć wyniki

badania w kontekście życia danej osoby. Ponownie odmówił. Przednia część jego mózgu pracowała o wiele za ciężko (w porównaniu z naszą grupą zdrowych pacjentów), co pasowało do typu mózgu, który nazywamy uporczywym.

W obecności jego żony powiedziałem mu:

– W porządku, masz tendencję do bycia upartym, zorientowanym na cel i kończysz to, co zacząłeś.

Jim skinął głową na znak, że miałem rację.

– Jednocześnie – kontynuowałem – zdarza ci się być przygnębionym, nieugiętym, nieelastycznym i łatwo się denerwujesz, jeśli sprawy nie układają się po twojej myśli. Często chowasz urazę, podczas sporów zajmujesz przeciwne stanowisko niezależnie od tego, czy w nie wierzysz, czy nie, a do tego potrafisz być kłótlivy i buntowniczy.

Relacjonowałem swoje spostrzeżenia, a jego żona kiwała głową: tak... tak... tak... i tak. Badanie Jima dało mi bardzo wiele wskazówek na temat jego typu mózgu i osobowości.

Pracując nad zrozumieniem typów mózgu i problemów psychiatrycznych, zaczęliśmy zdawać sobie sprawę, że w wynikach skanów dostrzegamy również cechy osobowości.

- Jeśli twój mózg wykazał pełną, równomierną i symetryczną aktywność, nazywaliśmy go **zrównoważonym**.
- Jeśli przednia część twojego mózgu była ospała lub wykazywała niższą aktywność w porównaniu z innymi, istniało większe prawdopodobieństwo, że jesteś kreatywny, impulsywny i **spontaniczny**.
- Jeśli przednia część twojego mózgu była o wiele bardziej aktywna niż przeciętnie – jak u Jima – miałeś tendencję do zamartwiania się, a twój mózg można było określić mianem **uporczywego**.
- Jeśli emocjonalny lub limbiczny układ twojego mózgu były ponadprzeciętnie aktywne, charakteryzowała cię większa podatność na smutek – byłeś **wrażliwy**.

- Jeśli twoje ciało migdałowate i jądra podstawy wykazywały ponadprzeciętną aktywność, miałeś tendencję do bycia lękliwym i **ostrożnym**.

Badania zaczęły opowiadać ważną historię o tym, kim są ludzie, w jaki sposób myślą, jak działają, jak komunikują się z mózgami innych ludzi oraz o tym, co czyni ich szczęśliwymi. Przykładowo, kiedy moja żona, Tana, była dzieckiem, jej matka, Mary, zabierała ją na horrory dla dorosłych, takie jak *Wzgórza mają oczy* lub *Cichy krzyk*. Mary ma spontaniczny mózg i uwielbia ekscytację oraz stymulację. Kocha horrory. Pobudzają one jej senny mózg. U Tany występuje splot trzech typów mózgu – spontanicznego, uporczywego i ostrożnego – więc te filmy wydawały jej się niepokojące i trudno było jej wyrzucić z głowy przerażające obrazy. Poznanie swojego konkretnego typu mózgu oraz typów mózgu swoich bliskich może pomóc ci poczuć się lepiej – i lepiej dogadywać się z osobami w twoim otoczeniu.

Weźmy na przykład jedenastoletnią Annę i szesnastoletnią Amber, czyli dwie siostry, które dzielą ze sobą pokój. Anna ma uporczywy typ mózgu (jego przednia część jest bardzo aktywna), uwielbia czystość i porządek i nie lubi, kiedy przedmioty nie leżą na swoich miejscach. Amber ma spontaniczny mózg (niska aktywność w przedniej części organu), nieustannie goni za kolejnymi spotkaniami towarzyskimi i nie dostrzega, kiedy coś jest nie na miejscu. Musi bardzo się starać, by utrzymać porządek w pokoju. Skutkuje to konfliktem i nieszczęściem obu siostr. Zrównoważenie mózgów pomogło im zacząć lepiej się dogadywać, bez wzajemnej krytyki i osądów.

Sekret drugi: Zoptymalizuj fizyczne funkcjonowanie swojego mózgu
Pytanie drugie: Czy to jest dobre, czy złe dla mojego mózgu?

Twój mózg ma udział we wszystkim, co robisz, i wszystkim, czym jesteś. Po przyjrzeniu się wynikom ponad 200 tysięcy skanów mózgów

pacjentów z ponad 155 krajów stało się dla mnie zupełnie jasne, że jeśli twój mózg działa prawidłowo, ty również tak funkcjonujesz; a jeśli nie, to istnieje o wiele większe prawdopodobieństwo, że w twoim życiu pojawią się problemy. Mózg to organ szczęścia. Mając zdrowy mózg, jesteś szczęśliwszy (ponieważ podjąłeś lepsze decyzje), zdrowszy (ponownie – lepsze decyzje), zamożniejszy (lepsze decyzje) i odnosisz większe sukcesy w związkach, pracy – we wszystkim, co robisz. Jakość twoich decyzji (czyli funkcji mózgu) to wspólny mianownik szczęścia i sukcesu w każdym obszarze życia.

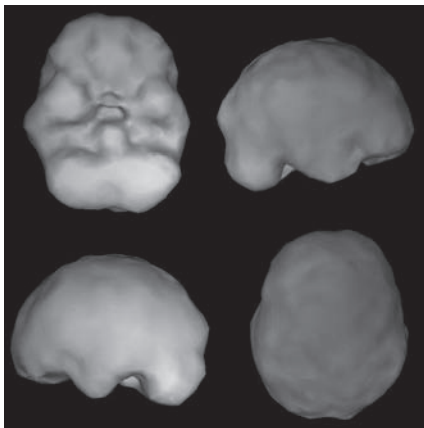
Większość badaczy i pisarzy zajmujących się tematyką szczęścia nie wspomina o tym, że kiedy mózg jest z jakiegoś powodu niepokojny, ludzie często podejmują gorsze decyzje, a w konsekwencji stają się smutniejsi, bardziej chorowici, biedniejsi i rzadziej odnoszą sukcesy, co z kolei prowadzi do depresji i nieszczęścia. Mogą pasować do ciebie wszystkie elementy szczęśliwego życia wymienione wcześniej, ale jeśli twój mózg nie jest zdrowy – być może i tak będziesz chciał je zakończyć. Posiadanie wszystkiego, co „powinno” uczynić cię szczęśliwym jedynie podkreśla twoje nieszczęście. Jeśli chcesz być szczęśliwy, musisz ocenić, a następnie zoptymalizować fizyczne funkcje twojego mózgu dokładnie tak, jak zrobił to mój pacjent, Stephen.

Czterdziestosześcioletni Stephen Hilton przez większość życia cierpiał na depresję. Pamięta, że gdy był dzieckiem, często zdarzało mu się bez powodu czuć smutek. Zmagał się również z problemami z wagą i zaczął traktować jedzenie jako coś, co miało mu pomóc uporać się ze smutkiem. W szkole Stephen często czuł się odcięty od innych, a na samą myśl o pójściu na lekcje zaczynał ogarniać go niepokój. Miał tendencję do wagarowania i wcześniej porzucił szkołę, by poświęcić się karierze muzycznej. W wieku szesnastu lat spróbował metaamfetaminy – powiedział, że to było „jakby w jego głowie zapaliło się światło”. Takie stwierdzenie często słyszę z ust pacjentów, którzy cierpią na ADHD, choć w tym przypadku chodziło o coś innego.

W wieku osiemnastu lat Stephen nie zażywał już metaamfetaminy. Żeby poradzić sobie z depresją i lękiem, przerzucił się na alkohol. Natychmiast popadł w uzależnienie, a w latach wczesnej dorosłości każdego dnia pił dużo alkoholu. Mimo to jego depresja nie ustawała. Choć był w stanie funkcjonować i rozwijać się pod względem zawodowym – pracował przy wielu hitach kinowych, takich jak *Śmierć nadejdzie jutro*, *Ocean's Eleven: Ryzykowna gra* i *Świat to za mało* – często czuł się smutny, zrozpaczony i „wyłączony”. W końcu zdecydował się na program rehabilitacyjny dla osób uzależnionych od narkotyków i alkoholu, w wyniku którego udało mu się zachować trzeźwość przez dziesięć lat. Jednak po przeprowadzce z Anglii do Los Angeles stracił kontakt ze swoim sponsorem i przestał uczęszczać na spotkania AA (Anonimowych Alkoholików). Niedługo potem zaczął nadużywać leków na receptę i rozpoczął kolejny program rehabilitacyjny. Kiedy przyszedł do Amen Clinics, był trzeźwy od sześciu lat.

Poznałem Stephena po tym, jak jego żona, Laura Clery, która jest aktorką i artystką komediową, przysłała do nas z powodu swoich problemów ze skupieniem, lękiem i ponurymi myślami. Laura sfilmowała mój proces oceny jej przypadku i zamieściła nagrania w Internecie, gdzie zgromadziły ponad 10 milionów wyświetleń. W ramach oceny klinicznej Stephena przeprowadziliśmy szczegółowy wywiad. Chcąc zrozumieć historię jego życia, wykonaliśmy kompletny zestaw badań laboratoryjnych oraz skan SPECT. Poniższy obraz przedstawia zdrowe rezultaty skanu SPECT – widać na nim pełną, równomierną, symetryczną aktywność.

Badanie SPECT wykazało u Stephena wyraźne dowody wystąpienia wcześniejszego urazu głowy, które wiązało się z niskim przepływem krwi w korze przedczołowej, prawym płacie skroniowym oraz lewym i prawym płacie potylicznym. Podczas wywiadu powiedział nam, że gdy był bardzo młody, spadł ze schodów i stracił przytomność.

POWIERZCHNIOWY SKAN SPECT ZDROWEGO MÓZGU

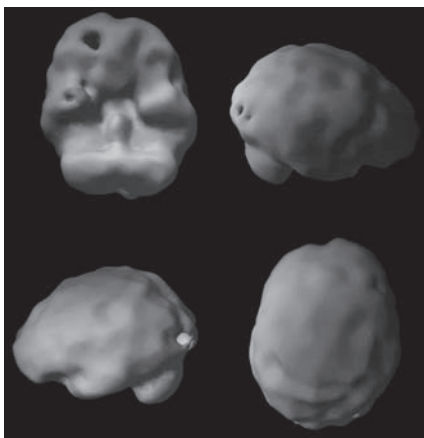
Lewy górny róg: widok na dolną część mózgu

Prawy górny róg: widok na prawą stronę mózgu

Lewy dolny róg: widok na lewą stronę mózgu

Prawy dolny róg: widok na górną część mózgu

Zdrowie = pełna, równomierna, symetryczna aktywność

POWIERZCHNIOWY SKAN SPECT MÓZGU STEPHENA

Lewy górny róg: dziury wskazują na niski przepływ krwi w korze przedczołowej i prawym płacie skroniowym

Prawy górny róg i lewy dolny róg: zmniejszenie lewego i prawego płata potylicznego

Czy upadek, który przydarzył mu się w młodości, mógł spowić smutkiem całe jego życie? Zdecydowanie tak. Niezdiagnozowane urazy mózgu to istotne czynniki, które przyczyniają się do depresji, ADHD, uzależnień, bezdomności i samobójstw. Pomimo wizyt Stephena u psychiatrów, psychologów i innych terapeutów, nigdy nie zajęto się historią jego mózgu – bo nikt nigdy się mu nie przyjrzał. Po zaledwie dwóch miesiącach pracy nad mózgiem z wykorzystaniem terapii jasnym światłem i spersonalizowanych nutraceutyków dostosowanych do jego typu mózgu oraz nauczeniu się, by nie wierzyć wszystkim swoim złym myślom, Stephen poczuł, że jest szczęśliwszy, ma więcej nadziei, a także lepiej kontroluje swoje emocje.

Kiedy pisałem tę książkę, poprosiliśmy 344 naszych pacjentów, u których również wykonano skany SPECT, by wypełnili Oxfordzkie Kwestionariusze Szczęścia. Dane zebrane po badaniu jasno wskazywały, że zdrowszy mózg pociąga za sobą szczęśliwsze życie. Dowiesz się więcej o tym fascynującym badaniu w rozdziale drugim.

Sekret trzeci: Odżywiaj swój wyjątkowy mózg

Pytanie trzecie: Czy odżywiam mój wyjątkowy mózg?

Zanim poszedłem do szkoły medycznej, interesowałem się naturalnymi sposobami leczenia. Kiedy byłem nastolatkiem, mój dziadek, Dan, po którym nadano mi imię i który był moim najlepszym przyjacielem w okresie dorastania, przeżył zawał serca. W ramach rekonwalescencji moja mama zabrała go do specjalistów od medycyny naturalnej, którzy pomogli mu zmienić dietę i przepisali naturalne suplementy. Zdrowie należało do częstych tematów rozmów z moją matką. Jednak podczas mojego pobytu w szkole medycznej i w trakcie pięciu lat rezydentury oraz stażu naukowego z psychiatrii, bardzo niewiele mówiło się o wpływie diety na zdrowie umysłowe, a o naturalnych suplementach nie wspomniano praktycznie wcale – i niestety nadal tak jest. Ku mojemu zaskoczeniu już w 1991 roku istniał

obszerny zbiór literatury poświęconej nutraceutykom i ich wpływowi na zdrowie – w tym na zdrowie psychiczne – który od tamtej pory coraz bardziej się rozrastał. Przykładowo, korzystając z wyszukiwarki na PubMed.gov, strony należącej do National Library of Medicine, otrzymamy ponad 2400 abstraktów publikacji naukowych na temat kwasów tłuszczowych omega-3 i nastroju¹⁷, ponad 3900 poświęconych wpływie witaminy D na nastrój¹⁸ i ponad 3500 traktujących o dziurawcu zwyczajnym, nutraceutyku, który powszechnie stosuje się do leczenia zaburzeń nastroju¹⁹.

Nowe badania sugerują, że możemy wyprodukować nawet do 700 nowych komórek mózgowych dziennie, jeśli umieścimy je w odpowiednim środowisku (oznacza to dobre odżywianie, kwasy tłuszczowe omega-3, tlen, przepływ krwi i stymulację)²⁰. Jeśli odżywimy zarówno swój mózg, jak i ciało, nasze hipokampy (przypominające z wyglądu koniki morskie) mogą urosnąć w siłę. Posiadamy dwa hipokampy – jeden w lewym płacie skroniowym, a drugim w prawym. Mają kluczowe znaczenie w kontekście uczenia się, pamięci i nastroju (szczęścia). Jeśli zaszkodziś swojej biologii, skurczą się.

Za pomocą kilku podstawowych składników odżywczych i spersonalizowanych suplementów możesz poprawić zdrowie swojego mózgu, wesprzeć związane ze szczęściem substancje chemiczne i dostosować konkretne potrzeby do swojego typu mózgu.

Sekret czwarty: Wybieraj produkty, które uwielbiasz i które są dla ciebie dobre.

Pytanie czwarte: Czy wybrałem dziś produkty, które uwielbiam i które są dla mnie dobre?

Naukowcy zajmujący się psychiatrią i psychologią coraz częściej stwierdzają, że pożywienie jest ściśle powiązane z zaburzeniami nastroju i zdrowia psychicznego, takimi jak depresja i lęk. W badaniu z 2017 roku, które pojawiło się w „BMC Medicine”, naukowcy

odkryli, że kiedy osoby cierpiące na umiarkowaną lub poważną depresję otrzymały porady żywieniowe, a następnie przez dwanaście tygodni trzymały się zdrowszej diety, ich objawy uległy znacznej poprawie²¹. Prawdę mówiąc, symptomy depresji złagodniały tak bardzo, że ponad 32% uczestników badania osiągnęło coś, co psychiatrzy nazywają „kryterium remisji”. To znaczy, że nie uznawano ich już za osoby z zaburzeniami nastroju. Na podstawie tych rezultatów członkowie zespołu badawczego zasugerowali, że wprowadzenie zmian w diecie może być efektywną strategią leczenia depresji. Staje się zupełnie jasne, że jeśli chcesz się dobrze czuć, musisz się dobrze odżywiać.

Przypomnij sobie „kłamstwa na temat szczęścia”. Posługująca się hasłem „Uwolnij szczęście” Coca-Cola i oferowane przez McDonald’s „Happy Meals” to produkty przygotowywane z niskiej jakości składników, które dobrze smakują – ale wraz z czasem pomniejszają twoje szczęście. Zasada jest prosta: fast food to smutne jedzenie. Spójrz tylko na wyniki badania poświęconego żywności i depresji, które przeprowadzono na dwóch małych wyspach w leżącej pomiędzy Australią a Nową Gwineą Cieśninie Torresa²². Na jednej z wysp znajdziemy całą masę barów z fast foodami, a na drugiej, bardziej odludnej wyspie w ogóle nie ma takich lokali. Mieszkańcy fastfoodowej wyspy wspominali o niższym spożyciu ryb, a mieszkańcy drugiej wyspy stwierdzili, że jedzą ich dużo. Kiedy naukowcy zbadali wszystkich pod kątem depresji, na fastfoodowej wyspie odnotowano szesnaście osób z symptomami umiarkowanej lub poważnej depresji, natomiast na drugiej wyspie – zaledwie trzy. To 500-procentowy wzrost występowania depresji w zależności od spożywanego pokarmu.

To, co jesz i pijesz, ma bezpośredni wpływ na twój mózg i jego zdolność do balansowania substancjami chemicznymi, sprzyjania zdrowiu oraz optymalnego funkcjonowania – to wszystko są czynniki, które składają się na twoje szczęście.

Sekret piąty: Doskonale opanuj swój umysł i nabierz dystansu psychologicznego do bałasu w swojej głowie

Pytanie piąte: Czy to prawda? Co dobrego się dziś zdarzyło?

Twój umysł potrafi rozrabiać. Mój często to robi. Myśli i uczucia wynikają z wielu czynników, takich jak:

- Tego, jak twój mózg funkcjonuje w danym momencie (na co wpływa dieta, zdrowie jelit, odporność, stany zapalne, narażenie na toksyny oraz sen).
- Doświadczenia twoich przodków, które zostały wpisane w twój kod genetyczny.
- Tendencje genetyczne. Przykładowo, kiedy była bardzo mała, moja najstarsza córka była nieśmiała i często chowała się za moimi nogami w obecności kogoś nowego. Jej młodsza siostra mówiła natomiast „Cześć, nazywam się Kaitlyn” każdemu, kogo spotkała, a Chloe – nasza najmłodsza córka – od urodzenia mówiła bardzo dużo (w wieku dwóch lat układała zdania składające się z dwunastu słów) i jeszcze, będąc berbeciem, oznajmiała „Jestem przywódczynią; jestem szefową”.
- Osobiste doświadczenia (świadome lub nieświadome) i wspomnienia.
- Interpretacja słów i mowy ciała twoich rodziców, rodzeństwa, przyjaciół, wrogów i znajomych.
- Wpływ wiadomości, muzyki i mediów społecznościowych, na których działanie jesteś wystawiony – i wiele więcej.

Nie jesteś swoim umysłem. Do szczęścia niezbędna jest zdolność odseparowana się od niego, zarządzania nim, a także nie bycie jego ofiarą. Jednak dopiero w wieku 28 lat, gdy rozpoczynałem moją rezydenturę z psychiatrii, nauczyłem się, że nie jestem moim umysłem i że nie muszę wierzyć w każdą głupią myśl, która pojawiała się w mojej świadomości. Dowiedziałem się, że moje myśli tworzą moje uczucia,

uczucia tworzą zachowania, a zachowania tworzą wreszcie rezultaty związane z moimi relacjami, pracą, finansami i fizycznym oraz emocjonalnym zdrowiem. Gdybym mógł odseparować się od moich myśli i obiektywnie im się przyjrzeć, mógłbym wraz z czasem poczuć się szczęśliwszy, co byłoby widoczne również w moim zachowaniu.

Jedną z pomocnych technik psychologicznego dystansowania się, którą znajdziesz w rozdziale 12, polega na nadaniu swojemu umysłowi imienia. Pozwala to oddzielić się od niego i zdecydować, czy należy go posłuchać. Nazwałem mój umysł Hermie po szopie praczu, którego miałem w wieku szesnastu lat. Kochałem ją, ale nieźle rozrabiła, podobnie jak mój umysł i wpędzała mnie w kłopoty z rodzicami, rodzeństwem i dziewczyną. (Później opowiem ci więcej o Hermie). Często wyobrażam sobie Hermie trzymającą w mojej głowie tabliczki z losowymi negatywnymi myślami, na przykład:

- Jesteś przegrany.
- Jesteś głupcem.
- Zostaniesz pozwany.
- Nie jesteś wystarczająco dobry.
- Inni są od ciebie lepsi.

Wiedząc, że nie jestem moim umysłem, mogę zdecydować się zignorować Hermie – i metaforycznie zamknąć ją w klatce. Zawsze zadawał sobie pytanie: czy twoje myśli ci pomogą, czy może cię zranią? Kiedy Hermie sprawia mi kłopoty, często wyobrażam sobie, że ją głaszczę, bawię się z nią lub układam tę małą intrygantkę na plecach i łaskoczę. Nie muszę brać Hermie – czy też mojego umysłu – na poważnie. Mogę nabrać psychologicznego dystansu. Ty również możesz to zrobić. Hermie będzie pojawiać się na kolejnych stronach tej książki, by zilustrować to, jak psychologiczne zdystansowanie się może pomóc ci w osiągnięciu szczęścia.

