

dr Wendy Suzuki  
Billie Fitzpatrick

# DOBRY LĘK



Jak sprawić,  
aby niepokój  
zadziałał na  
twoją korzyść



**DOBRY  
LEK**

dr Wendy Suzuki  
Billie Fitzpatrick

# DOBRY LĘK



Jak sprawić,  
aby niepokój  
zadziałał na  
twoją korzyść

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8272-689-3

Tytuł oryginału: *Good Anxiety: Harnessing the Power of the Most Misunderstood Emotion*

GOOD ANXIETY by Wendy Suzuki  
Copyright © 2021 by Wendy Suzuki, PhD  
By arrangement with the Author. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
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.

Publikacja ta zawiera opinie i idee autorów. Ich zamiarem było dostarczenie użytecznego i pouczającego materiału dotyczącego poruszanych w niej zagadnień. Sprzedawana jest przy założeniu, że autor ani wydawca nie świadczą za jej pomocą żadnych medycznych, zdrowotnych ani innych profesjonalnych usług. Przed zastosowaniem jakichkolwiek sugestii zawartych w tej książce lub przed wyciągnięciem z niej jakichkolwiek wniosków czytelnik powinien skonsultować się z lekarzem lub innym kompetentnym profesjonalistą z zakresu ochrony zdrowia.

Autor i wydawca w szczególności nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za żadne obciążenia, straty ani ryzyko, osobiste lub inne, będące konsekwencją, bezpośrednio lub pośrednio, zastosowania bądź wykorzystania dowolnej informacji zawartej w tej książce.

Niektóre imiona i cechy umożliwiające identyfikację osób zostały zmienione.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Pamięci mojego ojca, Mikio Suzuki,  
i mojego brata, Davida Koshi Suzuki.  
Dziękuję. Tęsknię. Kocham.*

# SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i> . . . . .	11
-------------------------------	----

## CZEŚĆ PIERWSZA *Co nauka mówi o lęku*

---

### 21

#### **Rozdział pierwszy**

Czym jest lęk? . . . . .	23
--------------------------	----

#### **Rozdział drugi**

Jak korzystać z mocy plastyczności mózgu . . . . .	39
--	----

#### **Rozdział trzeci**

Jak radzić sobie z lękiem . . . . .	53
-------------------------------------	----

**CZEŚĆ DRUGA**  
*Jak martwić się dobrze.*  
*Ukryte supermoce lęku*

---

**69**

**Rozdział czwarty**

Jak zwiększyć rezyliencję . . . . . 71

**Rozdział piąty**

Jak zwiększyć wydajność i wejść w stan przepływu . . . . . 95

**Rozdział szósty**

Jak pielęgnować mentalność działacza . . . . . 115

**Rozdział siódmy**

Jak wzmocnić skupienie i zwiększyć produktywność . . . . . 147

**Rozdział ósmy**

Jak ukształtować mózg społeczny,  
okiełznać lęk społeczny i zwiększyć współczucie . . . . . 173

**Rozdział dziewiąty**

Jak zwiększyć kreatywność . . . . . 195

## CZEŚĆ TRZECIA

### *Sztuka dobrego martwienia się. Narzędzia służące łagodzeniu, odwracaniu i kanalizowaniu lęku*

---

## 217

<i>Kilka słów od serca na zakończenie</i> . . . . .	267
<i>Podziękowania</i> . . . . .	271
<i>Przypisy</i> . . . . .	273
<i>Indeks</i> . . . . .	283
<i>O Autorkach</i> . . . . .	300



## WPROWADZENIE

**Z**yjemy w epoce lęku. Lęk stał się stanem trwałym, elementem życia na tej planecie, niczym wszechobecny, trujący odór, do którego się przyzwyczailiśmy. Wszyscy mamy mnóstwo uzasadnionych powodów do niepokoju: globalne pandemie, kryzysy gospodarcze, codzienne problemy życia rodzinnego. Do tego dochodzi ciągły kontakt z wiadomościami i mediami społecznościowymi; nadmiar informacji i bodźców uniemożliwia relaks. Wydaje się, że od codziennych stresów nie sposób uciec. Czy zatem lęk jest nieunikniony?

Owszem... ale nie tak, jak nam się zazwyczaj wydaje.

Badanie tego zagadnienia i pisanie o nim zaczęłam w czasie pracy naukowej na Uniwersytecie Nowojorskim. Wówczas nie myślałam o sobie jako o kimś złąknionym, dopóki nie zaczęłam zauważać, jakich słów używają uczestnicy moich badań, znajomi, współpracownicy, a nawet ja sama na określenie samopoczucia:

zmartwiony,  
wyczerpany,  
zestresowany,  
rozkojarzony,  
znudzony,

pesymistyczny,  
niezmotywowany,  
nerwowy,  
na skraju załamania,  
bojowo nastawiony,  
przeżony,  
ciągle niewyspany.

Brzmi znajomo?

Zwykłe wyszukiwanie w Google pokazuje, że 18 procent Amerykanów – czyli około 40 milionów osób – cierpi na jakiś rodzaj zaburzenia lękowego, na przykład zespół lęku napaadowego, zespół stresu pourazowego (PTSD) czy zespół lęku uogólnionego (GAD). Liczby te, odzwierciedlające odsetek osób zdiagnozowanych, oddają zaledwie niewielką część rzeczywistego wpływu lęku na populację. Setki milionów osób na świecie cierpią z powodu lekkiego, nieklinicznego, a jednak nieustannie wyczerpującego lęku – pospolitego, którego w zasadzie wszyscy od czasu do czasu doświadczamy. Znasz ten ból, kiedy obawy nie pozwalają zmrużyć oka, mimo że jest się wyczerpanym? Albo te niekończące się listy obowiązków, przez które ma się poczucie, że nie ma chwili wytchnienia? A może czułeś się tak bardzo rozkojarzony, że nie byłeś w stanie przeczytać całego artykułu w czasopiśmie, nie wspominając o przemyśleniu problemu? Czy miałeś kiedyś poczucie oderwania, przez które nie byłeś w stanie nawiązać takiego kontaktu z rodziną i przyjaciółmi, jakiego byś chciał? Być może znasz jedną albo wszystkie te oznaki czegoś, co określam mianem „stresu powszedniego”. Lęk przejawia się na różne sposoby. Nawet jeśli *nie czujesz się* złknięony, zapewne zgodzisz się, że życie w dzisiejszym świecie prawie zawsze jest stresujące.

Najnowsze dane szacunkowe sugerują, że lęk dotyka *90 procent* populacji – to zdumiewająco wielkie grono osób, łącznie ze mną, które często godzą się z tym, że nie ma innego wyjścia, jak tylko zaakceptować to, że lęk – bez względu na postać – będzie stałym elementem życia, pozbawiającym energii i wywołującym zgryzoty, tworzącym negatywny obraz ciała oraz osłabiającym popęd seksualny, a także utrudniającym prawdziwy kontakt z bliskimi i przyjaciółmi. Zdarzają się lepsze okresy w życiu, kiedy przez jakiś czas lęk nie dokucza, ale w końcu znów dopadają nas strach, zmartwienia i coraz to nowsze obawy.

A ponieważ objawy te nie są uznawane za ostre, czyli uniemożliwiające normalne życie, lęku powszedniego się nie leczy – mimo że jego skutki mają niezwykle destrukcyjny wpływ na codzienność i związki, zdolność efektywnego wykonywania pracy, umiejętność odczuwania przyjemności i miłego spędzania czasu, a także chęć stawiania sobie nowych, ciekawych celów bądź wprowadzania zmian. Lęk powszedni to cichy złodziej.

Zbyt wiele osób akceptuje te stresory jako nieunikniony element życia. Ciągła nerwowość, bezsensowność, rozkojarzenie i strach wydają się właściwymi reakcjami na otaczającą rzeczywistość. Niektórzy doświadczają lęku nie jako czegoś wewnętrznego, lecz jako część stresu ogólnego istniejącego na zewnątrz, niczym chmura burzowa, która nad nich nadciągnie, jeśli wystarczająco szybko nie uciekną, by się skryć.

Gdy zaczynałam interesować się lękiem, chciałam zastosować swoje przełomowe badania nad ruchem i mózgiem (przedmiot mojej pierwszej książki), by pomagać ludziom w skuteczniejszym zarządzaniu lękiem. Pragnęłam zażegnać obserwowany dookoła kryzys w postaci lęku – w kampusie Uniwersytetu Nowojorskiego, na którym wykładałam, w szkołach średnich, gdzie również prowadzę niektóre badania, wśród moich utalentowanych i pracowitych

przyjaciół i współpracowników oraz w różnych miejscach świata, do których podróżowałam, a o których mówiły między innymi przytoczone tu już dane statystyczne.

Uważałam – co zresztą potwierdziły moje badania – że ćwiczenia fizyczne, odpowiednie odżywianie oraz medytacja redukują stres i łagodzą jego wpływ. Początkowo jednak nie zauważałam złożoności lęku; jeśli traktujemy go po prostu jako coś, czego należy *unikać*, *pozbywać się* albo *tłumić*, to nie tylko *nie rozwiązujemy* problemu, lecz również tracimy szansę na wykorzystywanie *twórczej mocy* lęku.

Zagłębiając się w coraz szersze badania, odkryłam zupełnie inne oblicze lęku. Oczywiście, lęk jest nieprzyjemny, ale *właśnie taki* ma być. Najsilniejsze lęki (nadal o nieklinicznym nasileniu, jednak takie, które pojawiają się w najtrudniejszych i najbardziej stresujących chwilach życia) są absolutnie destrukcyjne – bez dwóch zdań. Jednak większości ludzi, łącznie z naukowcami, lekarzami i terapeutami, umyka fakt, iż lęk, który jako ludzie odczuwamy, ma *zasadnicze* znaczenie dla naszego przetrwania. Inaczej mówiąc, lęk jest dla nas *zarówno* dobry, jak i zły.

Sprzeczność ta przykuła moją uwagę z bardzo osobistych powodów. Zbliżając się do czterdziestki, zrozumiałam, że przede mną tak zwany półmetek. Czułam się niesamowicie niezadowolona ze swojego życia. Ważyłam jedenaście kilogramów więcej niż zwykle. Codziennie pracowałam od rana do nocy. Byłam sfrustrowana, samotna i czułam się niezdolna do wydostania się z rutyny, w którą wpadłam. Jako naukowczyni zwróciłam się ku temu, co znałam najlepiej, i postanowiłam przeprowadzić na sobie eksperyment, który ostatecznie powtórzyłam z zastosowaniem złotego standardu – randomizowanego badania z grupą kontrolną przeprowadzonego w moim laboratorium. Odkryłam nie tylko to, że ćwiczenia fizyczne, zdrowe odżywianie i medytacja to wymierne

sposoby na zrzucenie zbędnych kilogramów i poprawę produktywności, pamięci i skupienia, lecz także to, iż te interwencje ukierunkowane na układ umysł-ciało (naukowe określenie na „strategie”) rzeczywiście *zmieniają* mózg, a dokładniej mówiąc – nasz stosunek do lęku.

Zdolność pomiaru tych zmian w mózgu była bardzo zadowalającym skutkiem owych badań. Doświadczyłam jednak również bezpośredniej korzyści: gdy zmieniałam styl życia, poczułam się znacznie lepiej. Byłam szczęśliwsza, optymistyczniejsza i dużo mniej złąkniona. Muszę przyznać, że początkowo chciałam tylko schudnąć i poprawić figurę. Nie przewidziałam intensywnej poprawy ogólnego zdrowia psychicznego i dobrostanu. Wprowadzane przeze mnie zmiany zmieniały moje samopoczucie, umożliwiając zaistnienie zupełnie nowego poziomu radości, zaangażowania i satysfakcji, o których nigdy nie myślałam, że w ogóle są możliwe.

Tak więc myśląc o lęku, wróciłam do wcześniejszych wyników badań, żeby uważnie przyjrzeć się temu, co stało za zmianą z negatywnych emocji na pozytywne. Gdy przyłożyłam te dane do nowych prowadzonych przeze mnie analiz interdyscyplinarnych, okazało się, że frustracja i dyskomfort, które odczuwałam na początku, istotnie były neurobiologicznymi i psychologicznymi przejawami lęku. Lęk można scharakteryzować jako pobudzenie i aktywację mózgu oraz ciała pod wpływem negatywnego bodźca lub stresu. Mózg i ciało są ze sobą wzajemnie połączone, dlatego w odniesieniu do tego układu jako całości posługuję się określeniem „mózgociało”. Gdy zaczęłam badać neurobiologiczne podłoże związku między lękiem a pozytywniejszym nastawieniem, wzrostem pewności siebie i wyraźnym wzrostem mojego poczucia szczęścia, odkryłam, że pobudzenie (to znaczy lęk) nie zniknęło nagle, lecz raczej przekształcało się ze stanu negatywnego w stan ogólnie pozytywniejszy.

Tak – mój lęk wydawał się nieuchronnym elementem poważnej kariery opartej na współzawodnictwie. Zaczęłam jednak postrzegać go jako rodzaj pobudzenia neuronalnego, czyli stymulacji neuronalnej, mającej bardzo różnorodny wpływ na moje życie. Pobudzenie lęku, niczym forma energii, przybiera postać pozytywną lub negatywną, w zależności od tego, jak się reaguje na konkretny stresor, czyli siłę zewnętrzną. Zrozumiałam, że doświadczane przeze mnie pozytywne uczucia były w istocie neurobiologicznymi reakcjami na ćwiczenia fizyczne, zdrową dietę i medytację, których się podjęłam pod wpływem negatywnych reakcji na poprzednie stresory (nadmiar terminów, nadmiar dni bez dłuższej ani krótszej przerwy, nadmiar słodkich i tłustych kolacji, a przy tym brak ćwiczeń fizycznych). Lęk skłonił mnie do wprowadzenia zmian w stylu życia, które później stały się wspólnym źródłem radości.

Z tego punktu widzenia lęk nie był zły z natury. Sposób, w jaki odczuwamy jego pobudzenie, zależy od tego, jak my (czyli mózgościało) interpretujemy kontakt ze stresorem zewnętrznym i jak tym kontaktem zarządzamy. Stresory zewnętrzne mogą wywoływać lęk w postaci obaw, bezsenności, rozkojarzenia, braku motywacji, strachu i tak dalej. Mogą jednak wzbudzać również pozytywne reakcje. Na przykład jedni odczuwają treść przed występem publicznym, a innych taka perspektywa stymuluje i ekscytuje. Żadna z tych reakcji nie jest lepsza ani gorsza; odzwierciedla raczej sposób radzenia sobie ze stresem w danej chwili w świetle przeszłości danej osoby. A skoro reakcje zależą od postrzegania, to znaczy, że można je kontrolować.



Idea, że lęk jest dynamiczny i zmienny, zrobiła na mnie ogromne wrażenie. Owszem, jest on nieuniknionym elementem życia

i nikt nie jest nań odporny, jednak spojrzenie na lęk z tej nowej perspektywy pozwoliło mi przestać się z nim zmagać. Zamiast traktować swoje uczucia jako coś, czego powinnam unikać, co tłumić, wypierać albo stanowczo zwalczać, nauczyłam się *wykorzystywać lęk do poprawy jakości życia*. Ulżyło mi. Jak każdy człowiek zawsze będę odczuwała lęk. Teraz jednak wiem, co robić, gdy negatywne myśli pojawiają mi się w głowie niczym niechciany gość. Potrafię rozpoznawać sygnały i wprowadzać zmiany, co pozwala mi łagodzić wpływ tych myśli oraz uspokajać ciało i umysł, by ponownie móc trzeźwo myśleć i czuć się zharmonizowaną. To dla mnie prawdziwy skarb – osobiście, zawodowo i oczywiście emocjonalnie. Praca stała się dla mnie bardziej satysfakcjonująca i znacząca. W końcu osiągnęłam równowagę między pracą a życiem prywatnym – coś, co zawsze wydawało się nieosiągalne. Potrafię również znacznie przyjemniej spędzać czas, mam go więcej na różne przyjemności i czuję się na tyle odprężona, by być zdolną do refleksji nad tym, co dla mnie najważniejsze. I tego również życzę tobie.

O lęku zazwyczaj myślimy negatywnie, ponieważ kojarzy się nam wyłącznie z negatywnymi, dyskomfortowymi uczuciami, które wywołują w nas poczucie utraty kontroli. Możemy jednak postrzegać go inaczej, pod warunkiem że zdobędziemy się na obiektywniejsze, właściwsze i pełniejsze rozumienie procesów neurobiologicznych leżących u jego podstaw. Owszem, przejęcie odpowiedzialności za schematyczne reakcje, z istnienia których nawet nie zdajemy sobie sprawy, narzucające nam sposób myślenia, czucia i zachowania, to niełatwe zadanie. Jeśli odczuwasz lęk na samą myśl o występie publicznym, mózgiociało w mniejszym lub większym stopniu zdeterminuje twoją reakcję – chyba że świadomie zainterweniujesz i ją zmienisz. Spotykałam się jednak z sytuacjami odwrotnymi: w stany lęku możemy ingerować i wprowadzać w nie pozytywne zmiany.

Dynamiczna interakcja między stresem a lękiem miała dla mnie wielki sens, ponieważ zwróciła mnie z powrotem ku pierwotnemu obszarowi moich badań w dziedzinie neuronauki: neuroplastyczności. Termin ten oznacza zdolność mózgu do adaptacji w reakcji na otoczenie (zarówno w korzystnym, jak i niekorzystnym kierunku). Fundamentem moich badań nad poprawą funkcji poznawczych i zmianami nastroju jest fakt, iż mózg to organ o niezwykłych zdolnościach adaptacyjnych, który wykorzystuje stres, by utrzymać się przy życiu. Inaczej mówiąc, stres jest nam potrzebny. Tak jak żaglówka potrzebuje wiatru, żeby płynąć, tak również mózgoćciąło potrzebuje siły zewnętrznej, by ta stymulowała jego rozwój i przystosowywanie się oraz by *nie umarł*. Pod wpływem zbyt silnego wiatru żaglówka może się rozpędzić do niebezpiecznej prędkości, stracić równowagę i zatonać. Gdy mózgoćciąło podlega działaniu zbyt silnego stresu, zaczyna reagować negatywnie. Gdy jednak nie działa nań dostatecznie silny stres, wpada w stagnację i zaczyna dryfować. Emocjonalnie ów stan może być odczuwany jako nuda lub brak zainteresowania; fizycznie może wyglądać jak zatrzymanie rozwoju. Gdy mózgoćciąło podlega działaniu właściwej ilości stresu, funkcjonuje optymalnie. Gdy nie podlega działaniu stresu, zwyczajnie dryfuje niczym żaglówka pozbawiona wiatru.

Ów związek ze stresem, podobnie jak w przypadku każdego układu w organizmie, wynika z dążenia tego ostatniego do homeostazy. Gdy podlegamy zbyt silnemu stresowi, lęk skłania nas do wprowadzania zmian przywracających równowagę wewnętrzną. Gdy doświadczamy odpowiedniej ilości stresu, czujemy się zrównoważeni – do takiego dobrostanu zawsze dążymy. Właśnie tak lęk działa również w mózgoćciele: dynamicznie wskazuje na istnienie lub braku stresu w życiu.

Gdy zaczęłam zmieniać styl życia i medytować, zdrowo się odżywiać i regularnie ćwiczyć, moje mózgoćciąło się przystosowało.



Ścieżki neuronalne związane z lękiem przetransformowały się i poczułam się wspaniale! Czy lęk ustąpił? Nie. Ale przejawiał się inaczej, ponieważ pozytywniej reagowałam na stres.

W taki oto sposób lęk może się zmienić z czegoś, czego stara-  
my się unikać lub pozbywać, w coś, co jest zarówno pouczające,  
jak i korzystne. Czerpiąc z własnych eksperymentów i szerokiej  
wiedzy z dziedziny neuronauki, uczyłam się nie tylko angażowa-  
nia się na nowo i na różne sposoby we wspieranie zdrowia psy-  
chicznego za pomocą ćwiczeń fizycznych, snu, odżywiania się  
i nowych praktyk ukierunkowanych na umysł i ciało, lecz również  
wycofywania się z lęku i aranżowania życia tak, aby te aktyw-  
ności znalazły w nim swoje miejsce, a nawet wkroczyły w sam  
środek stanów lęku. Właśnie w taki sposób lęk może być dla nas  
korzystny. W ramach badań prowadzonych przeze mnie na Uni-  
wersytecie Nowojorskim zaczęłam zgłębiać i identyfikować te  
interwencje (między innymi ruch, medytację, drzemki i bodźce  
społeczne), które nie tylko najskuteczniej obniżają poziomu lęku  
*per se*, lecz również wzmacniają stany emocjonalne i poznawcze,  
na które lęk oddziałuje najsilniej, między innymi skupienie, uwa-  
gę, depresję i wrogość.

Wiedza na temat mechanizmów działania lęku stała się przed-  
miotem – i obietnicą – tej książki: zrozumieć, jak lęk działa w mó-  
zgu i ciele, a następnie wykorzystać tę wiedzę, by czuć się lepiej,  
myśleć jaśniej, być wydajniejszym i funkcjonować optymalniej.  
Z lektury dalszej części książki dowiesz się, jak wykorzystywać  
procesy neurobiologiczne leżące u podstaw lęku, obaw i ogólne-  
go dyskomfortu emocjonalnego w celu *tworzenia nowych ścieżek  
neuronalnych* i wypracowania nowych sposobów myślenia, odczu-  
wania i postępowania, które mogą odmienić życie.

Nasza naturalna zdolność adaptacji pozwala zmieniać i ukie-  
runkowywać myśli, uczucia, zachowania i interakcje ze sobą

i z innymi. Przystawając sobie strategie wykorzystujące sieci neuronalne związane z lękiem, umożliwia się aktywację mózgu-ciała na głębszym, bardziej znaczącym poziomie. Zamiast być na łasce i niełasce lęku, można bardzo konkretnie przejąć nad nim kontrolę. Lęk staje się narzędziem służącym wzmocnieniu mózgu i ciała w każdym wymiarze życia – emocjonalnym, poznawczym i fizycznym. Oto obszar zwany przeze mnie supermocami lęku. Przystaniesz żyć w umiarkowanie funkcjonalny sposób, a zaczniesz funkcjonować na wyższym, bardziej satysfakcjonującym poziomie; porzucisz normalne życie i zaczniesz nadzwyczajne.

W książce tej została zebrana cała aktualna wiedza na temat neuroplastyczności w celu stworzenia spersonalizowanej strategii przekształcania reakcji stresowej i wykorzystywania lęku jako sygnału ostrzegawczego i okazji do przekierowania tej energii w dobrą stronę. Pozytywna plastyczność mózgu u każdego będzie nieco inna, ponieważ u każdego lęk przejawia się inaczej, ale gdy dowiesz się, jak reagujesz, jak radzisz sobie z dyskomfortem oraz jak zazwyczaj dążysz do równowagi homeostatycznej, wówczas znajdziesz własne supermoce lęku. Lęk może być dobry... albo zły. Okazuje się, że to, jaki on będzie, naprawdę zależy od ciebie.



# CZEŚĆ PIERWSZA

Co nauka mówi o lęku



# 1

## Czym jest lęk?

**C**odzienny stres często odbiera nam dech, dosłownie i w przenośni, jak gdyby przeżycie każdego dnia przypominało wspinaczkę górską. Nocami często cierpimy na bezsenność, a za dnia jesteśmy rozkojarzeni i nie możemy przestać myśleć o złych rzeczach. Przytłaczają nas obowiązki, obawy, niepewność i wątpliwości. Jesteśmy przebodźcowani wskutek nadmiaru informacji, od terroru po FOMO (lęk przed tym, że coś nas ominie), niezależnie od tego, czy pochodzą one z Instagrama, Twittera, Facebooka, czy serwisów informacyjnych online. Dla bardzo wielu z nas lęk wydaje się jedynie właściwą reakcją na sytuację na świecie.

Ludzie różnie nazywają lęk, ale jest on po prostu psychiczną i fizyczną reakcją na stres. Ciało nie odróżnia stresu wywołanego przez realne czynniki od stresu wywołanego przez sytuacje wyobrażone (hipotetyczne). Jednak dzięki zrozumieniu

neurobiologicznych mechanizmów rządzących zaczątkiem reakcji lękowej oraz jej przebiegiem w mózgu i ciele można się nauczyć analizowania uczuć i zarządzania nimi. Możliwe staje się również wykorzystywanie energii lęku do pozytywnych celów. Lęk naprawdę działa jak forma energii. Można go uważać za reakcję chemiczną na wydarzenie lub sytuację; bez godnych zaufania zasobów, treningu i wycucia czasu reakcja ta wymyka się spod kontroli – ale można ją również kontrolować i wykorzystywać do dobrych celów.

---

## LĘK JAKO WYKRYCIE ZAGROŻENIA

---

Wyobraź sobie, że jesteś kobietą żyjącą w plejstocenie, należąca do plemienia zbieracko-łowieckiego. Twoim zadaniem jest poszukiwanie pożywienia nieopodal płaskiego koryta rzeki, mniej więcej pół kilometra od obozowiska. Z rocznym dzieckiem przytroczo-ny do pleców, idąc wzdłuż brzegu rzeki, schylasz się i szukasz roślin jadalnych. Nagle w pobliżu słyszysz szelest. Natychmiast zastygasz w bezruchu. Kucasz – bezgłośnie, nie chcąc obudzić dziecka – by się ukryć przed ewentualnym drapieżnikiem. W tej pozycji nasłuchujesz kolejnych szelestów, starając się określić odległość od ich źródła. Serce bije ci szybciej, adrenalina krąży po organizmie, czujesz, że masz poszarpany i krótki oddech – napiasz nogi, szykując się do ucieczki... albo obrony.

Doświadczasz automatycznej reakcji na zagrożenie. Jeśli wstaniesz i zobaczysz skradającego się wielkiego kota, reakcja lękowa będzie w pełni uzasadniona, i albo znieruchomiejesz, albo uciekniesz, albo będziesz walczyła, w zależności od podbitej adrenaliną oceny szans na przeżycie. Jeśli wstaniesz i zobaczysz, że szelest pochodził od nisko latającego ptaka, tętno zwolni i wróci do normy. Adrenalina i odczucie strachu szybko ustąpią. Mózgociało się ustabilizuje.

Oto pierwszy poziom lęku: automatyczne przetwarzanie zagrożenia. Prymitywna część mózgu działa szybko i automatycznie, że ledwo uświadamiamy sobie jego działanie. Dzięki temu zapewnia nam przetrwanie. Mózg wysyła sygnały do ciała, które reaguje na nie przyspieszeniem tętna, poceniem się dłoni, zastrzykiem adrenaliny i kortyzolu oraz wstrzymaniem aktywności układów trawiennego i rozrodczego, aby umożliwić szybką ucieczkę lub zwiększenie sił w celu ochrony siebie i potomstwa.

A teraz wyobraź sobie inny scenariusz, tym razem w roku 2020, mieszkasz sama w małym domu parterowym przy bocznej uliczce na przedmieściach. Jest wieczór, zaparzasz filiżankę herbaty, by delektować się nią przy nowym odcinku ulubionego serialu. Włączasz czajnik elektryczny i szukasz ciastek w kredensie, gdy nagle słyszysz głośny hałas dobiegający od strony tylnego wejścia. Serce bije ci szybciej i na chwilę zastygasz w bezruchu, wpatrując się w tylne drzwi. Czy to włamywacz? Czy za chwilę cię skrzywdzi? W pierwszym odruchu boisz się poruszyć, ale po chwili postanawiasz wyjrzeć przez okno w kuchni. Wtedy zauważasz szopa pracza i przypominasz sobie, że w zeszłym tygodniu musiałaś zebrać śmieci rozrzucone wzdłuż podjazdu. Wracasz do herbaty i serialu, ale nie możesz się uspokoić. Czujesz się zaniepokojona i zaczynasz się zastanawiać, czy to bezpieczna okolica, czy powinnaś mieć współlokatorkę, czy powinnaś przeprowadzić się do innej części miasta albo mieszkać w wieżowcu, żeby nie czuć bliskości ulicy. Wtedy przypomina ci się informacja o rosnącej liczbie włamań i zastanawiasz się, czy nie powinnaś kupić broni. Na myśl o posługiwaniu się bronią nagle odczuwasz strach i zakłopotanie. Wyłączasz telewizor, bo nie potrafisz spokojnie obejrzeć serialu, i postanawiasz zażyć dostępny bez recepty środek nasenny, żeby zasnąć i odegnać wszystkie okropne uczucia.

Scenariusze te są czysto hipotetyczne i dzielą je miliony lat, ale obydwa ukazują czynnik inicjujący lęk i jego doświadczenie, tyle że z innymi skutkami.

Najpierw przyjrzymy się temu, co w nich wspólne. Mózg wykrywa istnienie możliwego zagrożenia, jeszcze zanim nastąpi jego uświadomienie, i wysyła sygnał do ciała, by przygotowało się do działania. Reakcja ta jest po części fizjologiczna: przejawia się w postaci przyspieszonego tętna, zastrzyku adrenaliny i płytkiego oddechu – wszystko to ma przygotować do szybkiej reakcji: ucieczki lub obrony. Jest również po części emocjonalna: uruchamiana przez uwolnienie kortyzolu, a przejawia się w postaci natychmiastowego odczucia strachu, pojawiającego się w obydwu scenariuszach. Ta reakcja na zagrożenie często określana jest mianem „walki, ucieczki albo znieruchomienia” i zachodzi w ułamku sekundy, gdy mózg usiłuje ustalić, czy zagrożenie jest realne i czy należy uciekać ile sił w nogach, czy może walczyć, czy jednak znieruchomieć i udawać nieżywego. Reakcję tę kontroluje konkretna część ośrodkowego układu nerwowego zwana układem współczulnym. Jego główne szlaki komunikacyjne biegną na zewnątrz rdzenia kręgowego; działa on automatycznie, bez udziału świadomości. Wywołuje on szereg reakcji, między innymi przyspieszenie tętna, rozszerzenie źrenic w celu lepszego skupienia się na źródle zagrożenia, uczucie mdłości (świadczące o odpływie krwi z układu trawiennego do mięśni dla umożliwienia szybkiego działania) oraz aktywację mięśni w celu zwiększenia siły do ucieczki lub walki. Aktywacja wszystkich tych układów jest ważna w sytuacjach zagrożenia. Reakcje fizjologiczne i emocjonalne doświadczenie lęku muszą zachodzić automatycznie, by skupiać naszą uwagę na bezpośrednim zagrożeniu.

Tym sposobem lęk to utrwalona reakcja na zagrożenie, którą mózgomiało posługuje się, by nas chronić – tak samo jest z uczuciem lęku, które wzmacnia zmiany fizjologiczne.

W pierwszym scenariuszu mózgością kobiety uspokoiło się zaraz po stwierdzeniu nieistnienia bezpośredniego zagrożenia. W drugim scenariuszu reakcja kobiety trwała nawet po dostrzeżeniu szopa pracza. Jej mózgością utkwilo w uczuciu strachu i poczuła utratę kontroli. Profesor Joseph LeDoux, wybitny neuronaukowiec i jeden z moich kolegów z Uniwersytetu Nowojorskiego, wyjaśnia, że „stany strachu pojawiają się, kiedy zagrożenie jest obecne i bliskie, stany lęku – kiedy jest ono możliwe, ale jego wystąpienie jest niepewne”<sup>1</sup>. LeDoux czyni rozróżnienie między strachem (odczuwanym w obliczu realnego zagrożenia) a lękiem (odczuwanym pod wpływem postrzeganego bądź wyobrazonego zagrożenia). Kobieta plejstocenska przeżyła bardzo wyrazisty epizod strachu wraz ze zmianami w ciele; kobieta współczesna poczuła lęk, miała dłuższe, rozciągnięte w czasie doświadczenie emocjonalne, z którego nie potrafiła się otrząsać.

Wczesne badania nad lękiem skupiały się na przedświadomej, utrwalonej reakcji strachu jako ewolucyjnym mechanizmie adaptacyjnym, całkowicie naturalnym i użytecznym. Jest to sposób, w jaki mózg sygnalizuje nam konieczność skupienia uwagi na możliwym zagrożeniu, sposób oparty na instynkcie przetrwania. Z biegiem czasu ludzkość się rozwijała, świat stawał się coraz bardziej skomplikowany, rozbudowany i uspołeczniony, ale mózg człowieka nie nadążył całkowicie za społecznymi, intelektualnymi i emocjonalnymi wymaganiami ze strony otoczenia, dlatego odczuwamy lęk jako niepodlegający naszej kontroli. System ten, zakorzeniony w prymitywnej części mózgu, nie jest biegły w ocenie niuansów zagrożeń. Mimo że kora przedczołowa (tak zwana górna [wykonawcza] część mózgu, odgrywająca kluczową rolę w podejmowaniu decyzji) dzięki inteligencji potrafi tłumić te automatyczne, oparte na strachu reakcje, to jednak prymitywna część mózgu, a zwłaszcza obszary odpowiedzialne za te automatyczne



reakcje na zagrożenia, nadal jest bardzo aktywna, podobnie jak miliony lat temu. Mechanizm ten wyjaśnia, dlaczego i kobieta plejstocieńska żyjąca na sawannie, i kobieta współczesna mieszkająca w mieście, bardzo podobnie zareagowała na hałas. Jednak tylko kobieta współczesna odczuwała długotrwały lęk i analizowała wynikającą z niego długą listę obaw. Kobieta plejstocieńska uspokoiła się, gdy tylko stwierdziła, że nie ma powodów do obaw. Kobieta z przedmieścia utkwiała w złym lęku.

Naukowcy, na przykład neuronaukowiec i prymatolog Robert Sapolsky<sup>2</sup>, odkryli trudną prawdę: nasze mózgi nie zmieniły się *wystarczająco* w odpowiedzi na znacznie odmienioną i bardziej złożoną rzeczywistość społeczną, w której żyjemy. Pierwsze, automatyczne reakcje emocjonalne na postrzegane zagrożenia nadal są uruchamiane głęboko w prymitywnej części mózgu (często zwanym układem limbicznym, w skład którego wchodzi ciało migdałowate, wyspa i prążkowie brzuszne), jednak nasze współczesne mózgi nie odróżniają zagrożenia realnego od wyobrazonego, dlatego lęk zazwyczaj jest długotrwały.

Sapolsky wykazał, że ów brak zdolności rozróżniania jest przyczyną, dla której indywidualnie i kulturowo często znajdujemy się w stanie długotrwałego stresu. Nie potrafimy wyławić z otoczenia realnych zagrożeń ani wyłączać emocjonalnych, psychicznych i fizjologicznych reakcji na zagrożenia, nawet jeśli są wyobrażone. Te nieregulowane reakcje podkopują nasze zdrowie i tworzą coś, co może stać się niemal stałą negatywną pętlą sprzężenia zwrotnego – to zaś jest sednem lęku powszedniego.

Sapolsky i inni badacze wykazali, że mózgiąco stałe aktywuje reakcję na zagrożenie – jednak nie z powodu realnych zagrożeń, takich jak lwy na sawannie. Stres jest nasilany pod wpływem życia w głośnych miastach: stres z powodu choroby lub ubóstwa; stres wynikający z przemocy psychicznej lub traumatycznych przeżyć.

Mózgociało nie odróżnia automatycznie potencjalnych zagrożeń od przebodźcowania, bez względu na to, czy owe bodźce są silne, czy słabe, błahe czy traumatyzujące – dlatego organizm rozpoczyna procedurę oceny ryzyka, mimo że rozumiemy, iż zrobił to pod wpływem przejeżdżającej obok jednostki straży pożarnej. Jack Shonkoff<sup>3</sup> z zespołem badaczy z Centrum Rozwoju Dziecka przy Uniwersytecie Harvarda wykazał, że wczesna i stała ekspozycja na ekstremalny stres powoduje powstawanie w mózgu niemal trwałych maladaptacji, negatywnie wpływających na iloraz inteligencji i funkcje wykonawcze. Do stresorów tych zaliczają się niedostatek żywności oraz bezpośrednie lub pośrednie doświadczenie przemocy fizycznej bądź psychicznej.

Reakcja na wyobrażone zagrożenia jest częstą przyczyną złego łęku, o którym mówię – ciągłego zamartwiania się, rozkojarzenia, dyskomfortu fizycznego i psychicznego; widzenia wszystkiego w czarnych barwach; doszukiwania się złych intencji u innych; poczucia braku kontroli nad własnym życiem. Są to wszystkie rozmyślania, które nachodzą późnym wieczorem, kiedy nie można zasnąć z powodu niepokoju o zdrowie albo z powodu innego niespodziewanego traumatycznego zdarzenia. Tkwiąc w tej pętli, tkwi się w reakcji mózgociała, która zasadniczo staje się maladaptacją.

## MÓZGOWE OBWODY STRACHU/STRESU/ŁĘKU

---

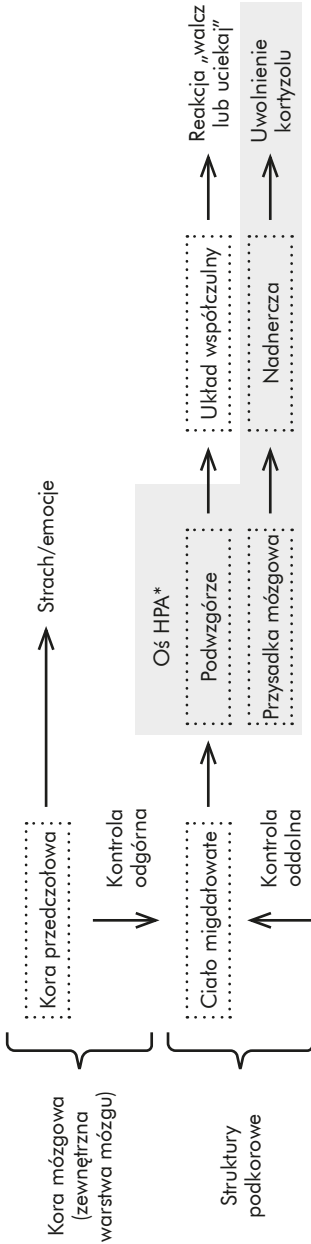
Naukowcy nadal pracują nad wykryciem wszystkich obszarów mózgu i wzajemnie połączonych obwodów zaangażowanych w to zagrożenie, a dokładniej mówiąc, reakcję stresową, jednak zasadniczo są zgodni co do tego, że obszary mózgu ukazane na zamieszczonym poniżej wykresie są ściśle z nią związane. Bodźce wskazujące na zagrożenie są błyskawicznie wykrywane przez ciało

migdałowate, niewielką strukturę w kształcie migdała skrywającą się głęboko w płacie skroniowym. Ciało migdałowate można uważać za dyrektora mózgu prymitywnego, natomiast korę przedczołową za dyrektora górnego (wykonawczego) piętra mózgu. W ramach automatycznej odpowiedzi na bodźce sygnalizujące zagrożenie (realne lub wyobrażone) ciało migdałowate aktywuje szereg obszarów mózgu, między innymi podwzgórze kontrolujące układ współczulny. Ten ostatni, przy pomocy podwzgórza i przysadki mózgowej, aktywuje następnie uwolnienie kortyzolu (hormonu produkowanego w nadnerczach), przyspiesza tętno i oddech, uwalnia glukozę (energię) i przygotowuje ciało do działania. (Układ współczulny to część autonomicznego układu nerwowego, która przygotowuje ciało do działania w sytuacji „walcz lub uciekaj”, kontrolowana przez podwzgórze). We współczesnej reakcji stresowej ów cykl również zachodzi, ale produkcja kortyzolu nie ustaje i ciągle jest on uwalniany – to zły lęk.

Mechanizm przetwarzania przez mózg emocji i myśli można również opisać, posługując się terminami „dolne piętro mózgu” lub procesy „oddolne” i procesy „odgórne”. Procesy „oddolne” obejmują automatyczne sygnały wywołujące emocje, wysyłane z dolnego piętra mózgu (czyli z ciała migdałowatego i innych elementów układu limbicznego) do kory mózgowej, biorące udział w przetwarzaniu intensywnych reakcji emocjonalnych. (Tak zwane „dolne piętro” mózgu to wszystkie obszary znajdujące się poniżej kory mózgowej, czyli podkorowe).

Procesy „odgórne” zazwyczaj inicjowane są przez korę przedczołową i regulują obszary należące do dolnego piętra mózgu, na przykład ciało migdałowate, gdzie powstają intensywne reakcje emocjonalne na bodźce. Oś podwzgórze-przysadka-nadnercza kieruje złożoną interakcją między podwzgórzem a przysadką, które wspólnie kontrolują uwalnianie kortyzolu (hormonu stresu) przez nadnercza.

## OBWODY STRACHU I EMOCJI W MÓZGOCIELE



*Bodźce wywołujące strach/poczucie zagrożenia/lęk  
(tj. lew, szczer, formularze podatkowe, rozmowa kwalifikacyjna)*

### Ilustracja 1. Definicje

**Struktury podkorowe** to wszystkie obszary mózgu poniżej kory mózgowej, czyli zewnętrznej warstwy mózgu.

**Procesy oddolne** obejmują automatyczne sygnały wywołujące emocje, wysyłane z dolnego piętra mózgu do kory mózgowej, biorące udział w przetwarzaniu intensywnych reakcji emocjonalnych.

**Procesy odgórne** zazwyczaj inicjowane są przez korę przedczołową i regulują obszary należące do dolnego piętra mózgu, na przykład ciało migdałowate, gdzie powstają intensywne reakcje emocjonalne na bodźce.

**Układ współczulny** to część autonomicznego układu nerwowego, która przygotowuje ciało do działania w sytuacji „walcz lub uciekaj”, kontrolowana przez podwzgórze.

**Oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (\*HPA)** obejmuje złożoną interakcję między podwzgórzem a przysadką, które wspólnie kontrolują uwalnianie kortyzolu (hormonu stresu) przez nadnercza.

# INDEKS

## A

---

Adam (studium przypadku)  
189-192  
adrenalina 24  
Albert (studium przypadku) 187  
alkohol 37-38, 54, 60,  
65, 140, 224  
– a mentalność działacza 139-140  
– a radzenie sobie 58,  
66, 83, 231, 240  
altruizm 83, 246  
Amerykańskie Towarzystwo ds.  
Lęku i Depresji (ADAA) 35  
Anne (studium przypadku)  
136-138  
Armstrong Lance 133  
autyzm 178, 183, 185

## B

---

Beilock Sian 102-103  
bezradność wyuczona 80-81  
Buckner Randy 207  
Burstein Julie 203, 215

## C

---

Cannon Walter Bradford 74  
*Celebration of Failure*,  
A (Loscalzo) 117

Celine (przyjaciółka) 141  
ciało 13-20, 23-30, 37-38, 240  
– a emocje 43, 48, 56, 66-67  
– a kreatywność 197,  
205, 259, 260  
– a lęk jako coś poza  
kontrolą 37-38  
– a lęk jako wykrzycie  
zagrożenia 24-29  
– a medytacja 161, 259  
– a mentalność działacza 121,  
128-129, 136-138, 140, 149  
– a podzielność uwagi 157, 160-161  
– a problemy natury społecznej  
175, 177, 180-183  
– a przepływ 96, 103  
– a radzenie sobie 56, 66-67  
– a rezyliencja 72, 74-75,  
78, 83, 244-245  
– a stres 15-20, 23, 56,  
72, 74-75, 78, 197  
– a wydajność 102, 103-104  
– a wzmacnianie  
uwagi i zwiększanie  
produktywności 249, 259  
– i lęk powszedni a zaburzenia  
kliniczne 32-35  
– i sondáže 220

- Suzuki 15, 17, 18-20, 89, 91, 104, 106, 116, 117, 240, 245
- związek między mózgiem a c. 15, 16, 17-18, 24, 26-29, 31, 37-38, 41, 43, 48, 61, 66-67, 72, 74, 102, 103, 121, 149, 157, 175, 182, 220, 244
- ciało migdałowe 28, 30-31, 56, 61, 75, 129, 160, 180, 181, 197, 206, 249
- ciekawość 43-44, 46, 51, 66, 108, 117, 209, 210
- ciemieniowy płat 56, 152, 155, 179, 180, 207
- Cigna, badania 177
- COVID 166, 202
- Crespi Leo 133
- Crum Alia 47
- Csíkszentmihályi Mihály 96, 99, 101, 111-112, 114
- Cunningham William 133

---

### Ć

- ćwiczenia 14, 16, 59, 62, 77, 83, 114, 159, 163-164
- a emocje 241
- a mentalność działacza 121, 136-137, 254-256
- a mózg 74, 114, 163-165
- a narzędzia służące łagodzeniu lęku 241, 245, 257
- a problemy natury społecznej 264-265
- a radzenie sobie 59, 62, 65, 231
- a rezyliencja 72, 74, 77, 83, 244
- a skupienie 159, 163-164, 171
- a uwaga 163-164, 170-171, 255
- w życiu Suzuki 14, 16, 19, 83, 114, 162, 299
- ankiety 222-226
- przypadek Veroniki 164-165, 171

---

### D

- Davidson Richard 160
- decyzje (podejmowanie) 27, 38, 52, 135
- a mentalność działacza 120, 132, 168-170, 136-137
- a uwaga i skupienie 155
- a plastyczność mózgu 41-42
- a budowanie tolerancji na stres 232
- a radzenie sobie 63-67
- a kreatywność 209, 200, 262
- a emocje 52, 229
- a poznawanie nowego sposobu wykorzystywania lęku 167-169
- a problemy natury społecznej 181, 188
- w życiu Suzuki 14, 106, 122, 124, 164, 268
- a lęk jako wykrzywie zagrożenia 24
- depresja 19, 32-35, 80, 62, 64, 132, 160, 183
- a medytacja 161, 163
- a mentalność działacza 122-129, 163
- a rezyliencja 76, 78-79, 87-88, 90, 244
- w życiu Suzuki 87, 90, 244
- depresja duża (MDD) 77, 163
- Dev (studium przypadku) 166-171
- dialog wewnętrzny 59
- a nastawienie 103, 122, 140, 252-253
- a wydajność 96, 110
- Diamond Marian 40-41
- Dietrich Arne 209
- dławienie emocjonalne 102-105
- docenianie 253
- dopamina 37, 41, 64, 66, 102, 104, 112, 264
- a rezyliencja 75, 76, 246

- Dweck Carol 118-119  
 dzieci, dzieciństwo 102,  
 147, 150, 167, 247  
 – a emocje 29, 49, 174  
 – a mentalność działacza  
 132, 135, 154-155  
 – a plastyczność mózgu 51  
 – a podzielność uwagi 158, 166  
 – a problemy natury społecznej  
 174-175, 182, 185-186  
 – a radzenie sobie 51, 59  
 – a rezyliencja 75, 78-79, 247  
 – a stres 75, 78-79, 80  
 – a uwaga 158, 174  
 dziennik, prowadzenie 59,  
 198, 226, 248, 259

## E

- edukacja 11-13, 41, 97, 147,  
 150, 222, 245, 254  
 – a ćwiczenia 162, 164-165  
 – a kreatywność 210-214  
 – a podzielność uwagi 150-153, 170  
 – a problemy natury społecznej  
 174, 185-189, 264  
 – a radzenie sobie 55, 60, 62, 64  
 – a różne nastawienia 118-  
 119, 127-129, 132  
 – a skupienie 158, 170  
 – a uwaga 158, 257  
 – a wydajność 104-110, 132  
 – Suzuki 115, 133-135, 210-215  
 Einstein Albert 195, 202, 204  
 emocje 15-20, 24, 36, 42-59,  
 154, 167, 219, 249, 267  
 – a funkcja zarządcza  
 150-151, 15-153  
 – a kreatywność 196, 198-200,  
 202-205, 209, 216, 261, 264  
 – a lęk jako wykrzycie  
 zagrożenia 24-29  
 – a medytacja 160, 258-259  
 – a mentalność działacza 120-  
 122, 127-131, 132, 136,  
 139, 143-145, 251-253  
 – a mózg 17, 28, 30, 42-45, 47-48,  
 51-52, 67-68, 153, 180-181  
 – a narzędzia służące łagodzeniu  
 lęku 235-236, 239-241  
 – a problemy natury społecznej  
 173-175, 179-181, 184, 266  
 – a przepływ 99, 247  
 – a radzenie sobie 48, 51,  
 53-59, 61, 64-68, 233  
 – a reinterpretacja poznawcza  
 47-48, 50-51, 132, 233, 234  
 – a rezyliencja 68, 71-72,  
 82-84, 88-93, 245-246  
 – a stres 28, 43, 46-52, 66, 73,  
 77, 80, 228, 232-233, 234  
 – a uwaga 45, 47-50, 148,  
 174, 184, 209, 258-260  
 – a wydajność 45, 47, 103-105  
 – i lęk powszedni a zaburzenia  
 kliniczne 32-36  
 – negatywne 15, 42-46, 48-49, 51,  
 54, 56, 59, 66, 104, 121-122,  
 126, 128, 132, 139, 143-145,  
 175, 196, 200, 203, 208, 216,  
 228, 232, 235-236, 252  
 – pozytywne 5, 42-46, 59,  
 104, 208, 234-235  
 – Suzuki 11-12, 15-16, 88-91,  
 115-117, 120-122, 127, 132,  
 142-144, 245, 258-259  
 – ankiety 222, 228, 230, 234  
 – bycie z e. 51-52  
 – koło e. 45-46, 228  
 – kwestionariusz 234-235  
 – regulacja 47-52, 55-56, 61,  
 64-66, 71, 150-151, 155,  
 161, 180, 233, 234-235

- transformacja 252-253
- emocjonalna inteligencja (EQ) 173-174
- empatia 83, 159
  - a kreatywność 205-206
  - a problemy natury społecznej 175, 177-179, 184, 188, 190-192, 264
- energia 13, 18-19, 24, 29, 220
  - a ćwiczenia 163, 165
  - a emocje 43, 45, 67, 208
  - a kreatywność 198-199, 208
  - a mentalność działacza 130, 133, 136-137
  - a narzędzia służące łagodzeniu lęku 241-242
  - a radzenie sobie 62, 64-65, 67
  - a rezylencja 71-72, 245
  - a stres 72, 253
  - a uwaga i skupienie 159-160
  - a wydajność 97-100, 113-114, 166
  - Suzuki 97-98, 113, 116, 135
- Eriksena test flankerów 161
- estrogen 159, 171

---

## F

- finanse 11, 28, 43, 148, 158, 229, 238
  - a kreatywność 196-197, 260
  - a mentalność działacza 61-65, 133, 252
  - a poznawanie nowego sposobu wykorzystywania lęku 166-167
  - a problemy natury społecznej 185, 189, 264
  - a radzenie sobie 61, 63
  - a wydajność 106-107
  - i lęk powszedni a zaburzenia kliniczne 32, 35
  - Suzuki 86, 124-126, 260
- fobie 32, 34
- Ford Richard 215

---

## G

- Gage Phineas 178-177
- Gail (studium przypadku) 158-160, 171
- Gambit królowej* 151
- Gang Wu 82
- genetyka 49, 76, 177
- Gere Richard 113
- Gladwell Malcolm 95, 113
- Goleman Daniel 173, 184
- Gross James J. 47-51
- gry wideo 166
- grzbietowa część przedniej kory zakrętu obręczy 56, 61, 129, 153, 206

---

## H

- Hamilton* 202
- Healthy Brain, Happy Life* (Suzuki) 258
- hipokamp 41, 132, 130, 151, 173, 241
  - a kreatywność 197, 207, 211
  - a stres 75-77, 79
  - a warunkowanie radości 249-250
- homeostaza 18
  - a stres 18, 48-49, 62, 74-75, 77
- hormonalna terapia zastępcza (HTZ) 159
- hormony *zob.* adrenalina; kortyzol; estrogen; oksytocyna
- humor, poczucie 43, 83, 89, 255, 264
  - a przepływ 106

---

## I

- inklinacja negatywna 43-47
- inokulacja stresem 73, 80-82
- Insel Tom 182



istotności sieć 205-209, 212  
 iteracyjnego przetwarzania  
 (IR) model 133

**J**

Jared (studium przypadku)  
 – mentalność działacza  
 126-131, 135, 145  
 – radzenie sobie 63-65  
 – kontrast negatywny 134-135  
 Joseph (przyjaciel) 245

**K**

Kaufman Scott Barry 207  
 Kekulé Friedrich August 208  
 Kohn Nils 50  
 kontrast negatywny 133-135  
 kortyzol 74, 77, 161, 197, 239  
 – a lęk jako coś poza  
 kontrolą 30-31  
 – a lęk jako wykrzycie  
 zagrożenia 25-26, 29  
 – a obwody mózgowie 25-26  
 – a stres 26, 74  
 kreatywność 46, 131,  
 195-196, 219, 266  
 – a mózg 205-207, 208-210,  
 210-215, 216, 260-261, 263  
 – a problemy natury społecznej  
 189-190, 196, 199-201, 264  
 – a rezyliencja 85, 92, 244  
 – a tragiczna luka 216  
 – jako supermoc 67, 199  
 – Michaeli 196-199  
 – spontaniczna 198, 202-204  
 – Suzuki 85, 92, 195,  
 199-201, 210-215  
 – w akceptacji lęku 209-215  
 – zamierzona 203, 208-210, 261  
 – cechy 199-202  
 – definicje 202-204

– etapy 209  
 – kreowanie 260-266  
 – wyłączanie 196-199, 203  
 – zwiększanie 195-196  
 Kylie (studium przypadku)  
 154-157, 171

**L**

LaBerge Stephen 263  
 Lavon (studium  
 przypadku) 185-189  
 LeDoux Joseph 27, 35  
 leki na receptę 25, 34, 54,  
 76, 196-197, 224  
 lęk  
 – kanalizowanie i transformowanie  
 l. 51, 67-68, 71, 82, 93,  
 119-120, 131, 150, 154,  
 171, 201, 219-220  
 – zaburzenia kliniczne a l.  
 powszedni 32-35  
 – akceptacja 169, 209-214  
 – odwracanie 68, 82, 93,  
 111, 117, 119, 129-130,  
 132, 150, 192, 202, 209-  
 210, 220-221, 237, 240  
 – poznawanie nowego sposobu  
 wykorzystywania l. 166-171  
 – kwestionariusz dot.  
 l. 220, 235-236  
 – przeramowanie 68, 108,  
 120, 123, 141-142  
 – ankiety 220-221, 222-  
 227, 228, 229, 234  
 – objawy i charakterystyka  
 10-13, 32-36, 42, 51, 55,  
 57, 72, 96, 98, 113, 163  
 – narzędzia służące  
 łagodzeniu l. 236-242  
 – transformacja 16-17, 37, 124,  
 128-130, 170, 202, 220-221

- u Suzuki 11-12, 14-16, 18, 87-93, 98-99, 113-114, 116-117, 120-126, 132, 143-145, 212-213
  - złożoność 13-14, 103
  - przyczyny i czynniki wyzwalające 11, 15-16, 18-19, 24-25, 38, 43, 47-49, 51-52, 53, 67, 83, 96-99, 106, 110, 125, 128-131, 139, 143-145, 148, 155-157, 175-176, 192, 196, 198-199, 216, 222, 229, 231, 237-240, 264
  - utrata kontroli w stanie lęku 17, 27-29, 37-38, 54, 62-63, 137, 167
  - jako system ostrzegawczy 18, 24-29, 38, 125-126, 138, 193, 220
  - unikanie 1-14, 18, 34-35, 49-50, 54, 57, 65-66, 219
  - negatywność 14-17, 19, 25, 28-30, 38, 42-45, 50, 62-63, 65-67, 82-83, 90, 92, 97-103, 109, 112-113, 120, 124, 128-131, 143, 147-149, 157, 169-170, 175-177, 186, 193, 196, 200, 204, 209, 211-213, 214, 216, 220-221, 237, 239, 245, 254, 258, 260
  - supermoce oparte na l. 19, 68, 83-85, 88-89, 139, 143-145, 169, 178, 192-193, 202, 204, 219-220, 266-268
  - powszechność 1-13, 16, 23, 31, 34
  - zarządzanie l. i kontrolowanie l. 13, 18-19, 24, 37-38, 41, 43-44, 47-51, 57-58, 63-65, 67, 71, 84, 106-111, 119, 124, 137, 140, 153, 156, 161, 163, 167, 175-178, 171-174, 191-193, 197-199, 208-209, 219-220, 228, 231, 236, 238-241, 249, 255, 265
  - pozytywność 15-19, 24, 31, 50, 62, 66-68, 70-71, 82, 90, 92, 96-98, 93, 105-106, 109, 112-113, 119, 131, 1149-150, 154, 168, 170-171, 176, 178, 188-189, 196, 201, 204-207, 209-210, 216, 219-221, 232-233, 237, 239, 262, 266
- Lęk* (LeDoux) 35
- Liza (studium przypadku)
- a mentalność działacza 139-141, 145
  - a radzenie sobie 62-67, 139
- Loscalzo Joseph 117
- Lumosity* 166
- lustrzane neurony 179

---

**M**

- Ma Yo-Yo 101, 111
- masaż 250, 263-264
- medytacja 13-15, 159-162, 236
- a kreatywność 197, 262
- a produktywność 173, 257-259
- a radzenie sobie 60, 231
- a rezyliencja 84-85, 88-89
- a skupienie 160-161, 170, 262-263
- a uwaga 159, 162, 170, 258-260
- w życiu Suzuki 14-15, 18, 84, 88, 116, 258-259
- menopauza 158
- mentalizacja 179-180, 205
- mentalność działacza 119-142, 244, 251-255
- a emocje 120-122, 126-129, 132, 136, 138, 144-147, 251-253
- a kreatywność 201-202
- a przeramowanie 120, 123, 141-142
- a radzenie sobie 137-139

- a reinterpretacja  
  poznawcza 132-134
- a stare nastawienie 125
- a wydajność 107, 132
- jako supermoc 68, 83,  
  139, 143-145, 204
- w życiu Suzuki 120-  
  123, 131, 133, 144
- pielęgnowanie 96-97, 125, 201
- podstawy 83, 138-139
- poszerzanie i wzmacnianie 254-255
- przypadek Anne 136-  
  139, 141-142
- przypadek Celine 141-142
- przypadek Jareda 63-65,  
  126-131, 135, 145
- przypadek Lizy 139-141, 145
- wzmacnianie 251-252
- Michaela (studium  
  przypadku), 196-199
- miłość 43-44, 181-182, 215, 230
- a medytacja 160-161, 258-260
- a mentalność działacza  
  121, 136, 140-142, 251
- a problemy natury  
  społecznej 176, 185-189
- a rezyliencja 84, 87, 89-  
  90, 92-93, 243, 246
- a wydajność 105-106,  
  108-109, 113
- jako supermoc 266-268
- w życiu Suzuki 88-89, 91-92,  
  114, 117-118, 121, 142, 215,  
  242, 246, 250-251, 258
- Miranda Lin-Manuel 244
- moc, umocnienie 14, 19, 26,  
  37, 42, 45, 72, 78, 105, 110,  
  164, 169, 233, 246, 249, 266
- a kreatywność 200, 263
- a narzędzia służące  
  łagodzeniu lęku 237, 242
- a nastawienie 118, 120-124,  
  132-133, 139, 142, 254-255
- a problemy natury społecznej  
  182, 184-188, 264
- a radzenie sobie 63, 67
- a rezyliencja 73, 92-94, 246
- a supermoce *zob. pod hasłem* lęk
- a wzmacnianie  
  uwagi i zwiększanie  
  produktywności 256, 259
- medytacji 159-162
- u Suzuki 92-93, 121
- Monica (studium przypadku) 168
- motywacja 12, 16, 68,  
  82, 154, 158
- a emocje 44, 176
- a kreatywność 198, 203
- a nastawienie 119, 136, 141, 144
- a plastyczność mózgu 41-42
- a problemy natury  
  społecznej 176, 188
- a przepływ 96, 111-112
- a radzenie sobie 61, 64-67
- a rezyliencja 70-71, 90-91
- a wydajność 42, 96-99,  
  101, 104-105, 109, 113
- u Suzuki 90-91, 97, 113, 117-118
- mózg 13-19, 167, 220, 266-267
- a ćwiczenia 112, 114, 162-165
- a emocje 17, 28, 31, 41-  
  45, 47-48, 50-51, 55, 67-  
  68, 153, 180-181, 184
- a funkcja zarządcza 150-  
  153, 155, 206
- a kreatywność 195-  
  197, 205-207, 209-213,  
  217, 260-261, 263
- a lęk jako coś poza  
  kontrolą 37-38
- a lęk jako wykrycie  
  zagrożenia 24-29

- a medytacja 160-162, 259
  - a mentalność działacza 119, 121, 124, 128-132, 137, 254
  - a narzędzia służące łagodzeniu lęku 239-242
  - a podzielność uwagi 154-156, 172-173
  - a problemy natury społecznej 27-28, 68, 175-185
  - a przepływ 42, 96, 111
  - a radzenie sobie 55-56, 60-61, 65-68
  - a skupienie 42, 152, 172
  - a stres 15-17, 23, 28-30, 37, 49, 56, 72-77, 181, 197, 233
  - a uwaga 41-42, 148, 152, 162, 166, 256, 259, 261
  - a warunkowanie radości 249-250
  - a wydajność 41-42, 96, 98, 100-102, 110, 113, 131
  - Suzuki 14-16, 18, 91, 98, 113, 117, 121, 124, 133, 212, 259
  - plastyczność 17, 19, 37, 39-42, 52, 67, 72, 119, 154, 166, 185, 219, 267
  - rezyliencja 71-72, 75-77, 83-84, 91, 244, 246-247
  - związek między ciałem a m. 14-19, 24-30, 37-38, 43, 46, 49, 62, 66-68, 72, 72, 75, 84, 91, 102-103, 111, 121, 149, 156, 161, 172, 176, 178, 182, 197, 220, 224, 264
- 
- N**
- 
- nadnercza 29-30, 62, 74-75, 78, 197
  - nagrody 31, 54, 74-75, 96, 101, 111, 141, 156
  - narkotyki 37, 224
  - a radzenie sobie 53, 57, 66-67, 231
  - nastawienie 215, 220, 267
  - a emocje 45, 47, 50, 120-122, 126-129, 133, 137, 140, 143-146, 252-253
  - a radzenie sobie 66-68, 83
  - a stres 118-119, 129, 137, 139
  - a wydajność 107, 133, 196
  - rozwojowe 118-120, 132
  - rozwój 118-119
  - stare n. a mentalność działacza 124
  - *zob. też* mentalność działacza
  - nastrój 17, 76, 83, 117, 155, 197, 249
  - a ćwiczenia 163-164
  - a emocje 42-44
  - a mentalność działacza 127, 140
  - a narzędzia służące łagodzeniu lęku 237, 239-241
  - a uwaga 158, 258
  - natura 161, 231, 245, 259
  - nerwowość 12-13, 42, 62, 64, 168, 186
  - a emocje 43, 49-50
  - a wydajność 97-99, 105, 109, 112-113
  - Suzuki 97-98, 112-113, 116, 126, 134
  - ankiety 223, 228
  - nerwowy układ 26, 34, 51, 72, 103
  - a emocje 44, 48
  - a mentalność działacza 129, 140
  - a mózg 29-30, 40
  - a problemy natury społecznej 186, 265
  - a radzenie sobie 56, 58, 67
  - neuroobrazowanie 51
  - neuropeptyd Y (NPY) 72, 74
  - neuroprzekaźniki 41, 64, 72, 111, 263
  - a lęk jako coś poza kontrolą 37-38

– a radzenie sobie 62, 67  
 – a rezyliencja 72-73, 246-247  
 – a wydajność 102, 104  
 – *zob. też* dopamina; serotonina  
 neurotroficzny czynnik  
 pochodzenia mózgowego  
 (BDNF) 74  
 Nowojorski Uniwersytet (NYU)  
 11-13, 18, 27, 85, 97-98, 164

## O

obawy, lista 13, 103, 140,  
 157, 216, 230  
 – a lęk jako wykrzycie  
 zagrożenia 27, 29  
 – a poznawanie nowego sposobu  
 wykorzystywania lęku 168-171  
 – a uwaga 148-150, 255-257  
 – przekształcanie 255-257  
 obrona 12, 24, 26, 38, 42, 44, 54  
 obsesyjno-kompulsyjne  
 zaburzenie (OCD) 33  
 oczodołowo-czołowa kora 133  
 oddechowe ćwiczenia 51, 160,  
 236-237, 256-257, 265  
 odpornościowy układ 43,  
 48, 56, 72-74, 178  
 odwaga 72-73, 92  
 – a kreatywność 202, 215-216  
 odżywianie 13-15, 29, 44, 73, 151  
 – a kreatywność 195, 262  
 – a lęk jako coś poza  
 kontrolą 37-38  
 – a radzenie sobie 54, 62, 64, 231  
 – a rezyliencja 70, 73, 75, 86-87  
 – i narzędzia służące łagodzeniu  
 lęku 238, 239-241  
 – w życiu Suzuki 14-15, 18,  
 115-116, 120, 122  
 – ankiety 224, 229  
 oksytocyna 129, 181-184

– a kreatywność 263-264  
 – a problemy natury  
 społecznej 182-184  
 optymizm  
 – a mentalność działacza  
 139, 141, 254  
 – a rezyliencja 83, 87-  
 88, 90, 243-244  
 – Suzuki 14-15, 90  
 orientacyjny system 149, 152-153  
 otoczenie 37, 75, 96,  
 153, 208, 258  
 – a lęk jako wykrzycie  
 zagrożenia 27-28  
 – a mentalność działacza  
 129, 134-135, 140  
 – a narzędzia służące  
 łagodzeniu lęku 237-238  
 – a plastyczność mózgu 17, 39-42  
 – a rezyliencja 75, 245

## P

Palmer Parker 216  
 pamięć 42, 53, 166, 230, 242, 244  
 – a ćwiczenia 74, 164-165  
 – a funkcja zarządcza 151-  
 152, 156, 206  
 – a kreatywność 205-207,  
 209, 211, 214, 263  
 – a mentalność działacza  
 128, 136, 255  
 – a podzielność uwagi 179-180  
 – a problemy natury  
 społecznej 176, 178, 264  
 – a reakcja stresowa 75, 80-81  
 – a warunkowanie radości 249-250  
 – a wydajność 98, 107  
 – robocza 107, 151-152, 156-  
 157, 164-165, 172, 205-206  
 – Suzuki 14, 88, 98, 134, 215  
 – ankiety 220, 230

- panika, napady 12, 33, 36, 56  
 Paula (przyjaciółka) 253  
 pewność siebie 50, 64, 66, 169  
 – a mentalność działacza  
 136, 139-140  
 – a problemy natury społecznej  
 176, 186, 188, 191  
 – a rezyliencja 72, 75, 85, 92  
 – a wydajność 104-105, 107-108  
 – Suzuki 15, 104  
 Phelps Michael 103, 111  
 Phoenix (trenerka) 91  
 pisanie o ciele 259  
 plejstocen 24, 27-28  
 Plutchik Robert 46  
 podwzgórze 29-30, 182, 206  
 podwzgórze-przysadka-nadnercza  
 oś (HPA) 31, 74, 77  
 podzielność uwagi 154-  
 157, 172-173  
 porażka 42, 49, 97, 102,  
 113, 152, 189  
 – a kreatywność 201-202  
 – a radzenie sobie 54, 62-68  
 – a rezyliencja 72-73, 83, 85  
 – a różne nastawienia  
 118, 124, 140, 142  
 – w życiu Suzuki 117, 124, 142  
 – ankiety 221, 2285  
*Portal* 166  
*Poza schematem* (Gladwell) 95  
 poznawczość 17-19, 41,  
 67-68, 99, 164, 168  
 – a elastyczność 80, 83-84,  
 132, 151-152, 201, 205-206,  
 210, 213, 233, 236, 254  
 – a emocje 49-50, 205,  
 233, 235-236  
 – a funkcja zarządcza 151-152  
 – a kreatywność 132, 201,  
 203-204, 208-210, 214  
 – a lęk jako wykrzycie  
 zagrożenia 28-29  
 – a mentalność działacza  
 127-128, 133, 254  
 – a podzielność uwagi 156-157  
 – a problemy natury społecznej  
 175, 179, 184-185  
 – a rezyliencja 83-84  
 – a stres 82-83  
 – a uwaga 149, 158-159, 166  
 – a wydajność 103-104  
 Pratley Nicholas 236  
 prążkowie brzuszne 28, 206  
 problemy, rozwiązywanie  
 problemów 12, 14, 33-  
 34, 44, 77-79, 117, 161,  
 165-166, 172, 178, 237  
 – a kreatywność 196, 200, 202-  
 203, 206, 208-209, 260-262  
 – a nastawienie 118, 120,  
 133, 139-140, 143, 253  
 – a podzielność uwagi 155-157  
 – a radzenie sobie 54, 57,  
 61-62, 72, 139  
 – a reinterpretacja  
 poznawcza 133-132  
 – a wydajność 103, 110  
 – w życiu Suzuki 143, 210-213  
 produktywność 14, 18, 45,  
 57, 109, 116-117, 219,  
 233, 239, 244, 267  
 – a emocje 252, 258-260  
 – a kreatywność 197,  
 199, 202, 208-209  
 – a medytacja 173, 258-260  
 – a mentalność działacza 120,  
 123, 133, 141-142, 252  
 – a podzielność uwagi 155, 157  
 – a poznawanie nowego  
 sposobu wykorzystywania  
 lęku 168-170

- a skupienie 157-158, 170, 256-260
  - a uwaga 150, 157-158, 173
  - jako supermoc 68, 204
  - zwiększanie 255-260
  - przedczołowa kora (PFC)
    - 27, 30-31, 41, 47, 56, 113, 131, 197, 233
  - a ćwiczenia 162-165
  - a funkcja zarządcza 152, 155, 206
  - a kreatywność 205-207, 261
  - a problemy natury społecznej 176, 178-179
  - przednia część wyspy 54, 180, 206
  - przednia część zakrętu skroniowego górnego 205
  - przednia kora zakrętu obręczy (ACC) 129, 152-153, 161, 177, 179
  - przemoc (psychiczna i fizyczna)
    - a lęk jako wykrzycie zagrożenia 28–29
    - a radzenie sobie 54, 57
    - a reakcja stresowa 80-81
    - a rezyliencja 76-77, 81
  - przeptyw 208, 219
    - a wydajność 96-97, 99-101, 102, 109, 111-114, 267
    - u Suzuki 113-114, 247
    - definicje 99, 111-112
    - mikroprzeptyw 111-112, 248
    - wchodzenie w p. 247-255
  - prysadka mózgowa 29-31, 74, 77
- R**
- 
- radość 13, 25, 43, 62, 166, 216, 223, 235, 239
    - a mentalność działacza 121-122, 124, 136
    - a problemy natury społecznej 188-189, 191
    - a przepływ 96, 99, 103, 111-112, 247-248
    - a rezyliencja 58, 84, 89, 91, 245-246
    - a warunkowanie radości 239-250
    - a wydajność 101-102, 104-105, 107-108, 113
    - Suzuki 15-16, 84, 89, 91, 113, 116, 121-122, 124, 214, 249-250
    - warunkowanie 249-250 radzenie sobie 19, 45, 53-68, 256
    - a emocje 48, 51, 53-58, 62, 64-68, 233
    - a mentalność działacza 137, 139
    - a problemy natury społecznej 60, 64, 66, 68, 81, 176, 183, 192
    - a rezyliencja 72-73, 81-82, 84
    - a stres 53-54, 56-57, 62, 66, 81, 84, 137, 139, 232
    - jako samouspokajanie 231-232
    - adaptacyjne 54, 58, 48, 59, 65, 231-232
    - ankiety 220, 224
    - nieadaptacyjne 53-54, 59-63, 65, 67, 72, 81, 231-232
    - niepowodzenie w r. s. 54, 61-67
    - przypadek Jareda 63-66
    - przypadek Lisy 61-66, 139
    - przypadek Ralpa 55-57
    - Ralph (studium przypadku) 55-57
    - reinterpretacja poznawcza 38, 83, 153, 220, 237
    - a emocje 47-48, 50-51, 132, 233, 235-236
    - a mentalność działacza 132-134
    - postaw 131-133
    - relaksacja 11, 38, 48, 72, 115, 154, 161, 222, 245
    - a kreatywność 204, 264
    - a mentalność działacza 137, 141

– a przepływ 99, 112  
 – a radzenie sobie 55, 59-60, 65  
 – a wydajność 102, 104-105  
 – w życiu Suzuki 16, 117  
 – za pomocą zapachów 242  
 rezyliencja 71-72, 267  
 – a radzenie sobie 72-73, 81-82, 84  
 – a stres 51, 72-83, 94, 246  
 – jako supermoc 68, 84, 93-94  
 – Suzuki 84-93  
 – budowanie 82-85, 243-247  
 – definicje 73, 93  
 robocza pamięć 107, 150-151, 156-157, 164-165, 172, 208-209  
 rodzice 50, 103, 230, 263  
 – a mentalność działacza 123-125, 130, 136, 144, 253  
 – a podzielność uwagi 154-156  
 – a problemy natury społecznej 175, 182, 184-187, 189-190, 193  
 – a radzenie sobie 60, 63-64  
 – a rezyliencja 85-88, 91-92, 244, 247  
 – i narzędzia służące łagodzeniu lęku 238, 241  
 – Suzuki 87-91, 91-92, 115, 144, 214, 268  
 rodzina 11-12, 31, 60, 157-159, 219, 224, 244  
 – a mentalność działacza 127, 136, 138-139, 142  
 – a problemy natury społecznej 177, 185-186  
 – a rezyliencja 85-92, 244, 246  
 – Suzuki 85-92, 115, 268  
 Ross Diana 265  
 ryzyko 28, 48, 77, 124, 149, 177, 200

## S

samotności skala UCLA 177  
 samotność 25, 37, 43, 162, 219, 230, 246, 248  
 – a mentalność działacza 124, 126-127, 131  
 – a problemy natury społecznej 177-178, 182-183, 190  
 – a radzenie sobie 54, 57, 59-60, 65-66  
 – odczuwana 177  
 – w życiu Suzuki 14, 116, 124  
 samouspokajanie 54, 156, 231-232  
 Sapolsky Robert 28  
 satysfakcja 145  
 – a radzenie sobie 61, 63  
 – w życiu Suzuki 14-16, 86  
 seks 13, 263  
 – a radzenie sobie 57-58  
 – a rezyliencja 72, 75  
 sen 12-13, 16, 18, 23, 25, 29, 72, 111, 117, 147, 154, 178, 262  
 – a lęk jako coś poza kontrolą 37-38  
 – a mentalność działacza 136-138, 141  
 – a radzenie sobie 54, 61-62, 65  
 – a skupienie 158-159  
 – a uwaga 158-159, 259  
 – i lęk powszedni a zaburzenia kliniczne 32, 34-35  
 – i narzędzia służące łagodzeniu lęku 238, 240  
 – ankiety 223, 230  
 serotonina 37-38, 41, 64, 67, 74  
 Shonkoff Jack 28-29, 77  
 sieć stanu spoczynkowego (DMN) 205-209, 212, 262  
 skroniowo-ciemieniowe skrzyżowanie 152, 159-160, 179  
 skroniowy płat 29, 161, 208



- skupienie 14, 18, 23, 26, 38,  
65, 68, 82, 110, 205, 219,  
223, 233, 237, 247
- a mentalność działacza 120-  
121, 124, 142-143, 252-255
  - a mózg 42, 152, 160
  - a kreatywność 204, 206-207,  
210-211, 260, 262-263
  - a emocje 45, 50, 252
  - a ćwiczenia 163, 165, 172
  - przypadek Gail 157-  
158, 161, 172-173
  - a hiperskupienie 148-  
149, 157, 159, 169
  - a poznawanie nowego sposobu  
wykorzystywania lęku 168-169
  - a medytacja 160-161,  
170, 258-259
  - a podzielność uwagi  
156-157, 173
  - a produktywność 157-  
158, 172, 256-259
  - a problemy natury  
społecznej 177, 179, 186
  - w życiu Suzuki 87, 113,  
117, 120-121, 124, 142-  
143, 213, 258-259
  - i lęk powszedni a zaburzenia  
kliniczne 32, 33
  - a uwaga 31, 42, 101, 148-150,  
157-159, 170-171, 179, 261
- smutek 36, 42, 44, 105,  
184, 228, 235
- a rezyliencja 71-72, 87-90
- Spark* (Burstein) 203-204, 215-216
- społeczna fobia (SAD) 32-  
33, 176-177, 182-183
- społeczna inteligencja 61, 68,  
174-175, 178-179, 181-  
182, 184-191, 219, 264
- społeczna synchronia 175
- społecznej natury problemy 18, 32,  
35, 42, 174-192, 230, 239, 248
- a kreatywność 190-191,  
195, 197-199, 264
  - a mentalność działacza 121,  
127-129, 136-138, 144
  - a mózg 27-28, 68, 175-185
  - a radzenie sobie 59, 64, 66,  
68, 81, 176, 183, 192
  - a rezyliencja 77, 79, 81-82
  - u Adama 190-192
  - u Lavona 185-188
  - u uśmiech 265
  - wykorzystywanie lęku  
w rozwiązywaniu p.  
n. s. 264-265
- społecznościowe media 11, 23, 155
- a rezyliencja 87, 244
- strach 12-13, 16, 23, 42-  
44, 77, 117, 161, 249
- a emocje 49-51
  - a kreatywność 204, 263
  - a mentalność działacza  
124-126, 128, 130, 137-  
138, 140-141, 143-145
  - a mózg 30-31, 42
  - a poznawanie nowego sposobu  
wykorzystywania lęku 167-169
  - a problemy natury społecznej  
32-33, 177-178, 184, 189, 266
  - a radzenie sobie 53-54,  
57, 62, 64-65, 176
  - a rezyliencja 72, 88
  - a wydajność 42, 96,  
99, 104-107, 113
  - i lęk jako wykrzyce  
zagrożenia 24-29
  - i lęk powszedni a zaburzenia  
kliniczne 32-35
  - w życiu Suzuki 87, 88,  
113, 123-125, 143

– ankiety 223, 228, 230  
 stres 11-19, 43, 64, 149, 161, 167, 266-267  
 – a lęk jako wykrzycie zagrożenia 28-29, 38  
 – a radzenie sobie 53-54, 56-57, 62, 66, 81, 84, 137, 139, 232  
 – a kreatywność 196-197, 200, 204, 210, 213-214, 263  
 – a funkcja zarządcza 151, 154  
 – a wydajność 100-101, 104, 106-107, 109, 113  
 – a rezyliencja 51, 72-83, 94, 246  
 – a problemy natury społecznej 176, 181-183, 266  
 – ankiety 220, 226, 228  
 – w życiu Suzuki 18, 85, 94, 113, 213-214  
 – tolerancja na s. 58, 77-78, 107, 110, 180, 232-233  
 – a narzędzia służące łagodzeniu lęku 237, 239  
 – toksyczny 80-81  
 – a nastawienie 118-119, 129, 137, 139  
 – pozytywny 16, 18, 77  
 – dynamiczna interakcja między lękiem a s. 17-18  
 – a mózg 15-17, 23, 28-29, 37, 39, 56, 74-79, 181, 195, 233  
 – a emocje 28, 43, 46-51, 66, 73, 80, 82, 228, 222-223, 225  
 – przewlekły 28, 62, 75, 81, 176, 197-198  
 – zarządzanie 16, 19, 33, 37, 53-54, 66, 73-75, 80-82, 83, 181, 200  
 Stroopa zadanie 162-163  
 styl życia 48, 75  
 – a kreatywność 196-198  
 – Suzuki 14-15, 18

sukces 166-167, 220  
 – a kreatywność 201, 212, 214-215  
 – a mentalność działacza 142-143  
 – a narzędzia służące łagodzeniu lęku 238, 240  
 – a problemy natury społecznej 174-175  
 – a radzenie sobie 61, 65  
 – a rezyliencja 72-73, 82, 85  
 – w życiu Suzuki 116, 135, 142-143, 213, 215  
 Susan (przyjaciółka) 245  
 sytuacja, modyfikacja 49-50  
 sytuacja, wybór 49-50  
 szczęście 13-15, 104, 245  
 – a mentalność działacza 121, 123-124, 130-131, 141  
 – w życiu Suzuki 14-15, 84, 89, 116, 121, 123-124

---

## Ś

śmierć 34, 230, 268  
 – a problemy natury społecznej 177-178  
 – a rezyliencja 77, 85-92  
 śnienie na jawie 262-263  
 Świat Disneya, eksperymenty typu 40-41

---

## T

*Tetris* 166  
 Tom (studium przypadku) 103-107  
 tragiczna luka 216  
 trauma 28-29  
 – a rezyliencja 71, 73, 75-76, 82-84  
 – i lęk powszedni a zaburzenia kliniczne 33-34

trener Phillips (studium  
przypadku) 187-188  
tweetowanie do siebie 244

U

uporczywe zaburzenie  
depresyjne (PDD) 64  
uśmiech 215, 266  
uwaga, system uwagi 12, 18,  
38, 68, 148-151, 232, 237  
– a 160, 161-162, 172-173, 258  
– a emocje 45, 47-50, 149,  
175, 184, 208, 257-259  
– a funkcja zarządcza 149-  
151, 152-153, 155-156,  
162-163, 166, 205-206  
– a kreatywność 204, 203-  
205, 210, 213, 260-263  
– a lęk jako wykrzycie  
zagrożenia 26-27  
– a medytacja 160, 162,  
172, 257-259  
– a mentalność działacza  
119, 121, 127, 144  
– a mózg 41-42, 148, 152,  
162, 165, 256, 259  
– a problemy natury  
społecznej 184, 186  
– a produktywność 149,  
157-158, 173  
– a rezyliencja 72, 82  
– a skupienie 32, 42, 101,  
148-150, 157-159, 172-  
173, 177, 261  
– a wydajność 96-100  
– u Gail 157-159, 162, 172-173  
– u Suzuki 116, 144, 259  
– najnowsze badania 165-166  
– podzielność uwagi 154-157, 173  
– poznawanie nowego sposobu  
wykorzystywania u. 170-172

– przekierowanie 49-50  
– wzmacnianie 255-260

V

Veronica (studium przypadku)  
166-167, 172-173

W

wakacje 87, 121-123, 126  
walcz, uciekaj albo znieruchomiej  
24-26, 31, 73-74  
wazopresyna 182  
węch 242, 245, 249-250  
więź 12-13, 15, 29, 32,  
41-42, 105, 107, 154,  
158, 219, 249-250  
– a emocje 43-44, 47, 176,  
228, 245, 252-253  
– a kreatywność 197, 203,  
207, 209, 211, 261  
– a mentalność działacza 128-  
129, 142, 144, 252-253  
– a problemy natury społecznej  
42, 129, 174-178, 183,  
185, 189-190, 193, 263  
– a radzenie sobie 57, 64, 66-68  
– a rezyliencja 83, 85, 245-246  
Williams Venus 244  
wizualizacja 110, 151,  
239, 243, 262  
– a mentalność działacza 253, 235  
– a wzmacnianie  
uwagi i zwiększanie  
produktywności 256-257  
Woods Tiger 103  
współczucie 84, 267  
– a medytacja 160-161, 258-259  
– a problemy natury społecznej  
178, 184, 192-193, 264  
współczulno-nadnerczowo-  
rdzeniowa oś (SAM) 75

- wstyd 125-127, 255  
 wydajność 35, 95-113, 150, 196, 219  
 – a dławienie emocjonalne 42, 102-105  
 – a emocje 45, 47, 103-105  
 – a mentalność działacza 107, 132  
 – a mózg 41-42, 96, 98, 101-103, 110, 113, 132  
 – a przepływ 96-97, 100-102, 104, 109, 111-114, 267  
 – a rezyliencja 89, 93, 243  
 – jako supermoc 568, 204  
 – optymalna 18, 45, 96-97, 99-101, 105, 111  
 – Suzuki 89, 93, 97-98, 104, 112-114  
 – Toma 105-109  
 – związek z pobudzeniem 100-102  
 – zwiększanie 113, 247-255  
 wzbudzenie/wzbudzeniowy 38, 43-44, 73-74, 101, 173  
 – a medytacja 161  
 – a uwaga 148, 152-153

---

**Y**

Yerkesa-Dodsona prawo 100

---

**Z**

- zamartwianie się 11-13, 16, 19, 23, 37, 42-44, 72, 93, 106, 190, 193, 254-257, 264-266  
 – a uwaga 148-149, 256-257  
 – a radzenie sobie 61-63  
 – a kreatywność 196-198, 216  
 – i lęk powszedni a zaburzenia kliniczne 32-33, 35  
 – a poznawanie nowego sposobu wykorzystywania lęku 168-169  
 – a produktywność 256-257  
 – ankiety 222, 228, 230  
 – w życiu Suzuki 90, 113, 116, 120-121, 213  
 – a mentalność działacza 120-121, 135, 140, 254  
 – a lęk jako wykrzycie zagrożenia 27, 29  
 zarządcza funkcja 27, 29, 148-157  
 – a ćwiczenia 162-163  
 – a kreatywność 205-209, 212  
 – a podzielność uwagi 155-157  
 – a uwaga 148-150, 152-153, 155-156, 162-163, 166, 205-206  
 – obszary mózgu związane z f. z. 149-153, 161  
 zatrudnienie 26  
 – a emocje 49-51, 252  
 – a kreatywność 196-198, 261  
 – a mentalność działacza 120-126, 131, 136, 139-142, 144, 252-253, 255  
 – a narzędzia służące łagodzeniu lęku 238-239  
 – a poznawanie nowego sposobu wykorzystywania lęku 166-169  
 – a problemy natury społecznej 174, 176, 178-179, 185, 187-188, 192-193, 266  
 – a radzenie sobie 55, 57-63  
 – a rezyliencja 84-85, 89-90, 92  
 – a skupienie 157-158, 172, 252  
 – a uwaga 148, 157-158, 172, 256  
 – a wydajność 97-98, 103-109, 112-114  
 – i lęk powszedni a zaburzenia kliniczne 32, 35  
 – w życiu Suzuki 11-16, 18, 27, 84-85, 89-90, 97-98, 104-110, 112-114, 115-117, 119, 122-125, 142, 144, 163-164, 202, 210  
 – ankiety 224, 226, 230

- zdrowie 14, 18, 28-29, 37, 43-44,  
 122, 148, 161, 166, 230, 239  
 – a kreatywność 196-199  
 – a mentalność działacza  
 136-139, 141, 143-145  
 – a problemy natury społecznej  
 175, 177-179, 185  
 – a radzenie sobie 57-58  
 – a rezyliencja 76, 78, 82-83  
 – i lęk powszedni a zaburzenia  
 kliniczne 34, 34  
 zerwanie związku 36,  
 77, 245-246, 261  
 zespół lęku uogólnionego  
 (GAD) 12, 32, 148  
 zespół stresu pourazowego  
 (PTSD) 12, 34, 75-80  
 złość 18, 34, 41, 44, 72, 150,  
 160, 228, 235, 238, 260  
 – a mentalność działacza  
 125, 144, 251  
 – a radzenie sobie 54-55, 58  
 – w życiu Suzuki 143-144  
 zmiana 13-19, 37-42,  
 226, 238, 268  
 – a ćwiczenia 162-163  
 – a emocje 28, 46, 48-50, 67, 255  
 – a funkcja zarządcza 151-152  
 – a kreatywność 197-200  
 – a lęk jako wykrzycie  
 zagrożenia 26-27  
 – a mentalność działacza 120,  
 122-123, 128-130, 133,  
 135-140, 144, 252, 255  
 – a plastyczność mózgu 39-42  
 – a podzielność uwagi 154-155  
 – a problemy natury społecznej  
 177-178, 187, 192  
 – a radzenie sobie 56, 59-  
 62, 66-67, 139  
 – a reakcja stresowa 73, 81  
 – a rezyliencja 85, 87, 92-93  
 – a skupienie 157, 162  
 – a uwaga 157, 162, 258  
 – w życiu Suzuki 14-15, 18,  
 85, 85, 91-92, 116-117,  
 120, 122-123, 268  
 znajomi 37, 112, 154, 197, 219  
 – a mentalność działacza  
 121, 124, 127, 136, 138,  
 141-142, 144, 253  
 – a narzędzia służące  
 łagodzeniu lęku 236-237  
 – a problemy natury  
 społecznej 175-177, 179,  
 185-186, 190-191, 266  
 – a radzenie sobie 60, 64, 231  
 – a rezyliencja 86-88,  
 90-91, 244-247  
 – a wzmacnianie  
 uwagi i zwiększanie  
 produktywności 256, 258  
 – w życiu Suzuki 11-13, 18,  
 86-87, 90-91, 115-116,  
 121, 124, 141-142, 203,  
 236, 245-247, 253, 268  
 – ankiety 224, 230



**Dr Wendy Suzuki** jest profesorką na Uniwersytecie Nowojorskim oraz międzynarodową autorytetką w dziedzinie neuroplastyczności. Została uznana za jedną z dziesięciu kobiet zmieniających sposób, w jaki postrzegamy świat. Regularnie pojawia się jako ekspertka w publikacjach, w tym w „The Wall Street Journal”, „Shape” i „Health”. Jej wystąpienie na TED miało ponad 55 milionów wyświetleń na wszystkich głównych platformach. Jest też autorką książek.

**Martwisz się sytuacją finansową? Niepokoisz się stanem zdrowia?  
Odczuwasz lęk przed spotkaniami z ludźmi?  
Często jesteś napięty, rozzłoszczony, smutny lub zagubiony?  
Jeśli tak, to jest książka dla ciebie!**

Żyjemy w epoce niepokoju, sytuacji, które często sprawiają, że czujemy się tak, jakbyśmy byli zamknięci w niekończącym się cyklu stresu, bezsenności i zmartwień. Ale co by było, gdybyśmy znaleźli sposób, aby wykorzystać nasz niepokój do rozwiązywania problemów i poprawy samopoczucia? Co by było, gdybyśmy zamiast postrzegać lęk jako przekleństwo, mogli sobie z nim poradzić i przekształcić go w potężny atut? W tej książce Autorka odkrywa przed tobą zmieniającą paradygmat prawdę na temat lęku: tak, jest on niewygodny, ale jest również niezbędny do naszego przetrwania. W rzeczywistości lęk jest kluczowym elementem naszej zdolności do pełnego radości życia.

**Dzięki informacjom z tej książki:**

- dowiesz się, czym jest codzienny lęk i jak odróżnić go od zaburzeń lękowych;
- poznasz znaczenie neuroplastyczności mózgu i emocjonalne skutki negatywnego nastawienia;
- nauczysz się wykorzystywać lęk tak, aby przyniósł korzyści w twoim życiu;
- odkryjesz skuteczne sposoby budowania odporności na stres i radzenia sobie z nim;
- dowiesz się, jak zwiększyć koncentrację i produktywność;
- zyskasz praktyczne narzędzia, aby zmienić lęk w dobry niepokój.

**Zmień swój lęk w siłę!**

Patroni:

**MODA na ZDROWIE**  
co miesiąc w najlepszych aptekach



Zdrowe odżywianie  
www.odzywianie24.pl



**Cena: 64,60 zł**

ISBN: 978-83-8272-689-3



9 788382 726893