



Warszawa, 25 stycznia 2023r.

WZMACNIANIE SIŁY POZYTYWNYCH DOŚWIADCZEŃ

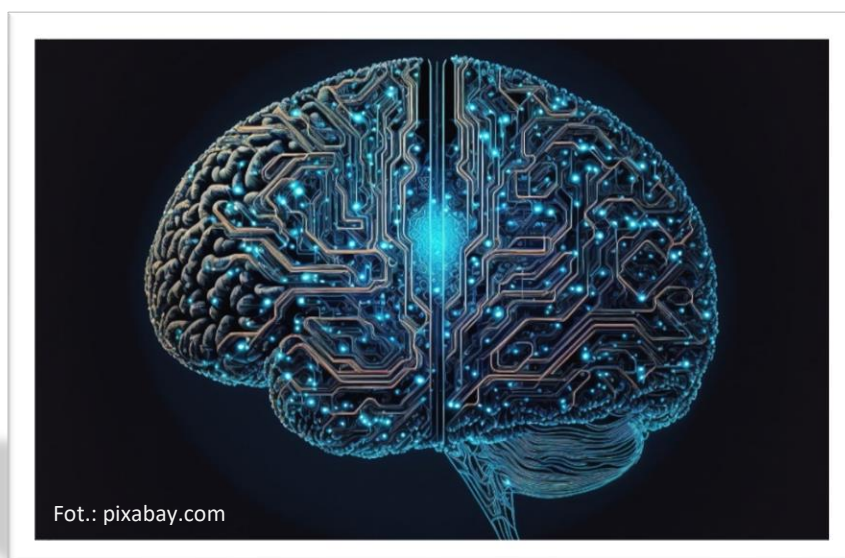
Każdy z nas chciałby czuć się bardziej szczęśliwym. Pojawiające się w życiu problemy, sprawy do załatwienia piętrzące się w ciągu tygodnia, ważne dla nas osoby i ich trudności często jednak wpływają na nas negatywnie. Ponieważ negatywność jest bardzo szybko wychwytywana przez nasz mózg, mamy tendencję do zamartwiania się, czyli przez dłuższy czas myślimy tylko o tym, co złe. Rzadko kiedy zdajemy sobie sprawę z tego, że możemy kierować aktywnością naszego mózgu i zadbać nie tylko o lepsze samopoczucie, ale również wypracować nawyk pozytywnego myślenia.



Aby wzmacniać pozytywne myśli, potrzebujemy wiedzieć, jak w tym zakresie działa nasz mózg.

- Mózg jest bardzo podatny na nasze doświadczenia. To, czego doświadczamy, wpływa na ścieżki połączeń neuronalnych, które budujemy w mózgu.
- Mózg podlega uczeniu się i jest ćwiczony przez nas w określonym sposobie patrzenia na sytuacje oraz relacje z ludźmi.
- Mózg kształtuje się w zależności od tego, na czym się koncentrujemy. Choć niektóre rzeczy w sposób naturalny skupiają na sobie uwagę (np. problemy w pracy, ból fizyczny), to jednak mamy duży wpływ na to, na czym się koncentrujemy umysł.
- Powtarzająca się aktywność umysłowa pozostawia trwały ślad w strukturze neuronalnej.

Kiedy koncentrujemy się na negatywnych doświadczeniach, nasze myśli krążą wokół złego samopoczucia, stresu, konfliktów, trudności i doznań wywołujących w nas cierpienie. Najważniejszą sprawą jest, aby te negatywne kwestie nie zatrzymywały aktywności naszego umysłu **za długo**. Nie chodzi o zaprzeczanie negatywnym doświadczeniom, ale o zbyt długie zatrzymywanie się na nich, które sprawia, że mocniej zapisujemy je w naszym umyśle. Ponadto, w wyniku ewolucji, w mózgu wykształciło się nastawienie na to, co negatywne, aby człowiek mógł przetrwać. Prowadzi to do automatycznego skupiania się na tym, co stanowi problem lub może być zagrażające.



Kiedy koncentrujemy się na pozytywnych doświadczeniach, skupiamy się na przyjemnych uczuciach, myślach, doznaniach. Ponieważ nie działają one na nas alarmująco, mamy tendencję do pomijania ich lub krótkotrwałego zatrzymania się na nich. Często negatywne doświadczenia zagłuszają te pozytywne. To sprawia, że nie mogą one utworzyć w naszym mózgu trwałych śladów i stanowić budulca naszych wewnętrznych zasobów.

W jaki więc sposób tworzyć w mózgu ścieżki pozytywnych doświadczeń?

1. Zbierajmy pozytywne doświadczenia

Odnalezienie pozytywnych doświadczeń w naszym życiu najczęściej wymaga od nas wysiłku, ponieważ automatycznie nasz mózg kieruje się w stronę negatywności. Dlatego wszystko, co pomaga przypomnieć sobie i uświadomić, jakie dobro nas spotkało dzisiaj albo w minionym tygodniu, będzie pomocne.

Chodzi o to, aby świadomie przywołać pozytywną sytuację i na nowo jej doświadczać.

2. Skupmy się na pozytywnym doświadczeniu.

Kiedy już wiemy, jakie pozytywne doświadczenie mamy w naszej świadomości, postarajmy się pozostać z tym doświadczeniem na kilkanaście sekund. Pozwólmy, aby pozytywne uczucia mogły pojawić się w naszym przeżywaniu, gdy wspominamy to doświadczenie. Cieszymy się nimi. Pomyślmy, jakie znaczenie może mieć to doświadczenie dla naszego życia, do czego nas inspiruje, w jaki sposób może być pomocne lub wzmacniające. Ważne, abyśmy uświadomili sobie, że to doświadczenie staje się częścią nas, osobistym zasobem, który możemy wziąć ze sobą, gdziekolwiek chcemy.



3. Połączmy to, co pozytywne z tym, co negatywne.

W tej aktywności chodzi o stopniowe przewyciężanie negatywnego doświadczenia (np. niesłusznej krytyki) tym wzmocnionym doświadczeniem pozytywnym (np. poczuciem akceptacji i własnej wartości). Jest to możliwe, kiedy nasze pozytywne doświadczenie, na którym się koncentrujemy, jest na tyle silne, że jesteśmy pewni pierwszoplanowego miejsca w naszej świadomości. Wtedy jednocześnie przywołujemy negatywne doświadczenie i utrzymując je razem w naszej świadomości, staramy się zauważyć zmniejszającą się siłę tego negatywnego. Zazwyczaj potrzeba do tego kilkukrotnego powtarzania i wzmacniania pozytywnego doświadczenia.

Efektom tego ćwiczenia jest wyraźne zmniejszenie siły odczuwania i oddziaływania negatywnego doświadczenia.



Pozytywne doświadczenia są budulcem naszych wewnętrznych zasobów, takich jak: wytrwałość, determinacja, poczucie odpowiedniej perspektywy, współczucie. Nasze wewnętrzne siły wymagają świadomej koncentracji na tym, co dobrego i pozytywnego nas spotkało. Jeśli chcemy się czuć bardziej kochani, szukajmy doświadczeń, w których możemy poczuć, że jesteśmy akceptowani, doceniani, że ktoś o nas dba. Uważność na dobre chwile jest sposobem na pielęgnowanie naszej siły psychicznej.

(-) Anna Firkowska

Anna Firkowska – psycholog, certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. W Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy prowadzi indywidualną i grupową psychoterapię osób dorosłych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer