

3

CORTIZOLUL

Gândirea ne influențează lumea interioară. Imaginează-ți că te afli într-un cinematograful sau într-un teatru și auzi pe cineva țipând:

— Foc!

Imediat, ai intra într-o stare de alertă și ai căuta alergând, plin de teamă, cea mai apropiată ieșire.

Ce se întâmplă în acel moment în corpul tău? Acesta tresare și trimite un semnal către hipotalamus care, la rândul său, activează alte zone ale creierului. Începe un răspuns involuntar al corpului prin semnale hormonale și emoționale – mintea încă nu a devenit conștientă de pericol – cum ar fi tahicardia, transpirația și creșterea temperaturii, pe care le-am experimentat cu toții la un moment dat. Aceste informații trec prin talamus și prin cortexul cerebral, unde informațiile primite sunt procesate la nivel cognitiv și se decide, în măsura în care senzația de frică o permite, care să fie răspunsul în fața amenințării.

În continuare, glandele suprarenale, situate deasupra rinichilor, odată ce au primit semnalul de la hipotalamus, eliberează o serie de hormoni, printre care adrenalina și cortizolul.

CUNOAȘTE-ȚI PARTENERUL DE CĂLĂTORIE

Aici îți prezint un partener de călătorie crucial din viața ta. Citind următoarele pagini, vei înțelege de ce ți se întâmplă, ce ți se întâmplă, vei înțelege anumite momente din viața ta și vei înțelege comportamentele multor persoane din jurul tău. Acordă o atenție deosebită acestui capitol.

Cortizolul în sine nu este rău, ceea ce dăunează organismului este excesul său.

2

ANTIDOTUL ÎMPOTRIVA SUFERINȚEI: IUBIREA

Să împărțim acest capitol în cinci mari iubiri:

- Iubirea „sănătoasă” pentru propria persoană: stima de sine⁴.
- Dragostea pentru o persoană.
- Dragostea față de ceilalți.
- Dragostea pentru idealuri și credințe.
- Dragostea pentru amintiri.

DRAGOSTEA PENTRU O PERSOANĂ

*Nu există un om atât de laș, pe care iubirea
să nu-l facă îndrăzneț și să nu-l transforme în erou.*

PLATON

Dragostea este cel mai grandios lucru care există. Totul se schimbă atunci când un suflet se atașează de un altul! În adâncul fiecărei persoane, există minuni și comori care sunt dezvăluite atunci când cineva iubește cu adevărat. Nu există nicio ființă umană pe care dragostea să nu o transforme într-o persoană mai pasională și mai plină de viață. Ființa umană are nevoie să iubească. Iubirea este cel mai important aspect al vieții.

4 Vezi capitolul 1.

1

DESTINAȚIA: FERICIREA

Fericirea nu se definește, ea se „experimentează”. Ca să o putem cunoaște, trebuie să o fi simțit și, odată ce o vom fi simțit, nu există cuvinte potrivite ca să o putem explica. În ciuda acestui fapt, vom încerca să abordăm acest subiect din unghiuri diferite.

Prima idee pe care vreau să o transmit este următoarea: nu există căi ușoare sau comenzi rapide care să asigure fericirea. Există o mare critică privind cărțile motivaționale care promit fericirea printr-o rețetă rapidă, dar adevărul este că, în prezent, ne bazăm pe o multitudine de studii și date științifice care ne apropie cu o oarecare precizie de nivelul de bunăstare fizică și psihică, indispensabil ca să fim fericiți.

Noi, psihiatrii, studiem bolile mintale sau, mai bine zis, persoanele care suferă de tulburări mintale sau de dispoziție. Asociația noastră organizează conferințe, cu privire la cele mai variate subiecte: cu privire la creier sau la regiuni specifice ale creierului, markeri neuronali și fiziologia care există în spatele lor, despre cauzele interne sau externe care favorizează bolile psihice sau despre cum să îmbunătățim acuratețea diagnosticelor și cele mai recente tratamente experimentale. În general, tratăm problemele minții din toate perspectivele științifice posibile.

De când eram tânără, vocația mea a fost să vindec și să ajut oamenii care sufereau de tristețe și de anxietate, iar asta m-a determinat să studiez fericirea, plăcerea, dragostea, compasiunea și bucuria, dar și să mă gândesc la întrebări la care este greu să găsești un răspuns: de ce există oameni care au tendința să sufere și să se plângă, indiferent care ar fi situația lor? Există noroc sau nu este totul atât de întâmplător pe cât pare? Cât de importantă este încărcătura genetică în modelarea minții și a caracterului oamenilor? Prin intermediul căror factori suntem mai predispuși la fericire – sau la a ne îndepărta de ea? Cercetarea

Perfecționismul	153
Cronopatia, obsesia de a profita de timp.....	156
Era digitală.....	160
8. CUM SĂ REDUCI NIVELUL DE CORTIZOL.....	167
Exercițiul	167
Gestionarea relațiilor cu persoanele toxice	169
Șase sfaturi ca să poți gestiona relația cu o persoană toxică.....	170
Gândirea pozitivă.....	172
Câteva idei „simple” ca să poți înlătura grijile	173
Meditația / <i>Mindfulness</i>	174
Omega 3.....	177
9. CEA MAI BUNĂ VERSIUNE A TA	181
Cine sunt eu?	181
CMBVT: cea mai bună versiune a ta	184
Cunoștințele însușite	185
Stabilirea obiectivelor și a țelurilor.....	186
Pasiunea.....	187
10. ÎN CĂUTAREA ATENȚIEI PIERDUTE.....	189
Conectarea cu lucrurile bune din prezent.....	190
Deconectarea de la ecran.....	193
Recunoașterea unei atenții intoxicate de furie	196
Atenționări pentru cei care navighează pe internet.....	199
Recomandări pe grupe de vârstă	202
NU ESTE NICIODATĂ PREA TÂRZIU SĂ O IEI DE LA CAPĂT.	
CAZUL LUI JUDITH, ACTRIȚA PORNO	205
NOTA AUTOAREI LA A X-A EDIȚIE	209
MULȚUMIRI.....	211
BIBLIOGRAFIE.....	213

Cum să scapi de sentimentul de vinovăție	72
Depresia.....	73
Iertarea.....	77
Ce este compasiunea?.....	84
Teama privind viitorul. Frica și anxietatea	84
Amintiri cu nivel ridicat de încărcătură emoțională	88
Cum să faci față unei „răpiri a amigdalei”	90
5. SĂ TRĂIM ÎN PREZENT	97
Una dintre cele mai importante descoperiri	99
Sistemul de credințe	102
Starea de spirit.....	104
Capacitatea de atenție, sistemul reticulat activator ascendent	113
Învață să privești din nou realitatea	119
Neuroplasticitatea și atenția	122
6. EMOȚIILE ȘI REPERCUSIUNEA ACESTORA ASUPRA SĂNĂTĂȚII	125
Ce sunt emoțiile?	125
Psihologia pozitivă	125
Un studiu cu participanți surprinzători	126
Principalele emoții	127
Moleculele emoțiilor	127
Persoanele care își reprimă emoțiile se sufocă	128
Învață să-ți exprimi emoțiile.....	129
Ce se întâmplă cu emoțiile reprimare?	132
Ce anume stârnește plânsul?	133
Care sunt principalele simptome psihosomatice dacă blocăm emoțiile	134
Atitudinea, factorul-cheie al sănătății	137
Și... de ce apare cancerul?	138
Ce sunt metastazele?.....	140
Îndrumări simple, ca să-ți poți gestiona corect emoțiile.....	141
Telomerii	143
7. CARE SUNT LUCRURILE SAU ATITUDINILE CARE CRESC CORTIZOLUL	145
Teama de a pierde controlul	146

CUPRINS

O CĂLĂTORIE CARE ÎNCEPE...	11
1. DESTINAȚIA: FERICIREA	15
Stima de sine și fericirea	19
Fericirea și suferința	20
Trauma	22
Atitudinea medicului ameliorează durerea	25
Suferința are un sens	26
2. ANTIDOTUL ÎMPOTRIVA SUFERINȚEI: IUBIREA	29
Dragostea pentru o persoană	29
Dragostea față de ceilalți	30
Dragostea pentru idealuri și credințe	47
Dragostea pentru amintiri	49
3. CORTIZOLUL	53
Cunoaște-ți partenerul de călătorie	53
Ce se întâmplă dacă revii la scena evenimentului traumatizant?	55
Ce se întâmplă dacă în mod constant trăim îngrijorați de ceva?	56
Să înțelegem sistemul nervos	57
Simptomele derivate din acest „cortizol toxic”	58
Mintea și corpul meu nu disting realitatea de ficțiune	61
Alimentația, inflamația și cortizolul	62
Ce rol joacă sistemul digestiv în inflamație?	63
Putem considera depresia o boală inflamatoare a creierului?	65
4. NICI CEEA CE S-A ÎNTÂMPLAT ȘI NICI CEEA CE VA URMA	69
Depășirea traumelor din trecut și abordarea pozitivă a viitorului	69
Vinovăția	70