

jestem, mam,
CZY
robię
MÓJ

PROBLEM

Denominalizacja wewnętrznych procesów
jako klucz do większego wyboru osobistych doświadczeń

Jestem, mam czy robię mój problem?

**Denominalizacja wewnętrznych procesów
jako klucz do większego wyboru osobistych doświadczeń**

Tomasz Jagiełło

© Copyright by

Tomasz Jagiello & Mind Transformation Solutions

London 2018

Publikowanie i kopiowanie części lub całości, w jakiegokolwiek postaci bez pisemnej zgody autorów zabronione.

www.mindtransformationsolutions.co.uk

Tekst i projekt okładki: Tomasz Jagiełło

Redakcja i korekta: Dorota Rospierska, Agnieszka Serafin

Spis Treści:

Rzeczywistość – subiektywna czy obiektywna?	2
Jestem, mam, robię.....	4
Mam - Jestem	4
Rzecz czy czynność?	6
Denominalizacja; rzecz – rzeczą, czynność - czynnością.	7
Wewnętrzne procesy	8
Alkohol, narkotyki, Prozac	11
Przestań myśleć o seledynowych słońiach	13
Co dobrego wynika z tego, że jest mi źle?	13
Ja i mój problem	15
Czy „masz” kontrolę?	19
Czy możesz pogorszyć swój problem?	20
Jak przestać?.....	21
Co robić w zamian?	22
Szczęście jest skutkiem ubocznym czegoś innego.....	23
Znane / nieznanne - dla mnie / dla wszystkich	24
Yin i Yang mózgu.....	25
Myśliwi - zbieracze i niebezpieczeństwo jednostronnej opowieści.	26
Nawigacja morska i GPS – czy możemy się czegoś nauczyć?	29
Masz niewiarygodne szczęście.....	32
Bibliografia.....	34

Razu pewnego był sobie Jaś. Stanął przed lustrem i zobaczył w nim postać chłopca o jasnych nieco potarganych włosach, ubranego w jasnoniebieskie spodnie i wypłowiały podkoszulek – „ubiera się w to samo co ja” – pomyślał Jaś. Po chwili okazało się, że to bardzo niegrzeczny chłopiec, który cały czas przedrzeźniał Jasia. Ponieważ Jaś był dobrym chłopcem, gdy zauważył, że chłopiec w lustrze ma brudny policzek, zaczął ścierać brud z jego twarzy. Tartł długo i sumiennie, ale nawet gdy lustro popiskiwało od tarcia, brud na policzku chłopca nie dawał się usunąć. Wreszcie jedyne co mu pozostało, to przykleić plaster na tafli szkła, by przynajmniej nie było widać brudu. Rozczarowany Jaś, zdecydował nigdy więcej nie zaglądać do tego lustra i znaleźć w przyszłości inne, lepsze, ładniejsze zwierciadło, bez tego brudnego nicponia.

Rzeczywistość – subiektywna czy obiektywna?

Poszukujemy wyjaśnień i uzasadnień by lepiej zrozumieć nasze życie, by jakoś nadać mu sens. Coraz większa ilość badań naukowych z dziedzin takich jak neurologia i neuropsychologia wskazują, że nasz mózg raczej składa na bieżąco różne elementy, tworząc te doświadczenia wewnątrz nas, niż że doświadczamy jakiejś obiektywnej, zewnętrznej „rzeczywistości”. Temat ten jest tak rozległy, że na obecnym poziomie wiedzy, można napisać kilka tomów, by opisać to zagadnienie w wyczerpujący sposób. Na potrzeby tej skromnej publikacji, wystarczy, że zrozumiemy, że wszystkie doświadczenia sensoryczne, jakie są naszym udziałem, powstają jako rezultat stymulacji wyspecjalizowanych komórek nerwowych, naszych organów zmysłów. W praktyce, oznacza to, że chociaż wydaje się nam, że doświadczamy czegoś (widzimy, słyszymy, wączymy itp.) „na zewnątrz” nas, tak naprawdę doświadczamy wrażenia jakie to coś wywołało **wewnątrz** nas. Następnie te sensoryczne dane zostają poddane „obróbce”. Nasze doświadczenie „rzeczywistości” zostaje zabarwione przez wiele czynników, wśród nich takich np. jak nasz fizjologiczny i emocjonalny stan, język jakiego używamy, przeszłe doświadczenia, wiedza i umiejętności, przekonania, system wartości czy wreszcie to, na co zwracamy uwagę. Te i wiele innych czynników nieustannie filtruje nasze przeżycia. Dzieje się to tak szybko, że z reguły w ogóle nie zdajemy sobie z tego sprawy. Dodatkowo zdarza się, że łączymy różne oddzielone elementy naszego funkcjonowania w jednolite spójne doświadczenie. Jest to ważny proces, który umożliwia nam płynne

funkcjonowanie w życiu, często decydując o naszym przetrwaniu. Czasami jednak jest również przyczyną, zdawałoby się, nierozwiązywalnych problemów.

Podążając za myśleniem starożytnych, możemy wyszczególnić trzy płaszczyzny, na których odbywa się doświadczenie egzystencji: wykonujemy pewne aktywności, posiadamy pewne rzeczy i umiejętności oraz określamy, kim jesteśmy.

Jestem, mam, robię.

Jestem, mam, robię. Choć te obszary do pewnego stopnia się nakładają, są również wyraźnie odrębne.

Jeśli dobry człowiek popełni błąd i zrobi coś złego, czy czyni go to złym człowiekiem? Jeśli zły człowiek, spełni kilka dobrych uczynków, czy to przemienia go w dobrego człowieka? Jeśli ktoś posiada dużo, czy to automatycznie oznacza, że jest dobrym człowiekiem, i/lub że potrafi wiele? Jeśli ktoś nie ma nic, czy to definiuje go jako kogoś bez wartości?

Mam - Jestem

A jednak, często w odniesieniu do siebie i innych mieszamy i mylimy te poziomy. Ileż to razy np. pomyśleliśmy o sobie bądź kimś innym, „*nie potrafię tego - jestem beznadziejny/a*”? Jeśli przyjrzeć się temu stwierdzeniu, pierwsza część dotyczy umiejętności, czegoś, co się „ma” druga tego, kim się „jest”. „*Nie potrafię*”, oznacza po prostu brak wiedzy lub/i umiejętności, utrudniający, bądź uniemożliwiający działanie. Jeśli czegoś nie umiemy, zawsze możemy wybrać, by się tego nauczyć. Druga część dotyczy tego, kim jesteśmy.

W jaki sposób, to, czego nie umiemy negatywnie definiuje to, kim jesteśmy? Gdyby takie myślenie było poprawne, powinniśmy pozbyć się wszystkich noworodków, czyż nie? Przecież nic nie potrafią i nic nie mają, musi to oznaczać, że są beznadziejne. Nieprawdaż?

Na marginesie, ten sam błąd wyłania się przy myśleniu: „mam, więc jestem kimś” - „nie mam, więc jestem nikim”. Jest to po prostu mylenie logicznych poziomów. To co posiadamy określa naszą zasobność nie naszą tożsamość.

Czy to kim jesteśmy nie jest czymś znacznie większym niż tylko sumą tego, co dotychczas posiadamy i zrobiliśmy? Jest łatwe do zrozumienia, że wszelkie opinie na temat dziecka są tylko przejściowe, w tym wypadku rozumiemy, że jest to proces wzrostu. Jednocześnie tego procesu w późniejszym wieku często odmawiamy sobie i innym. Czemu w pewnym momencie decydujemy się na z gruntu fałszywą opinię o nas samych lub/i o innych, sugerującą, że wszelki rozwój się zakończył? Opinię, która może sama w sobie grzebać wszelki rozwój. Czy jest to z powodu zapominania o przejściowej naturze wszystkich doświadczeń? Następnym razem, gdy wyrazisz jakąś nieprzychylną opinię o sobie (lub o innych), dodaj „jeszcze” lub „na razie” i sprawdź, co się dla Ciebie zmieni.

Tak jak w zdaniach: nie potrafię tego zrobić - „jeszcze” lub nie mam pieniędzy - „na razie”.

Rzecz czy czynność?

Jest również inny aspekt mylenia i mieszania poziomów. Wydarza się to wtedy, gdy mylimy to, co robimy z tym, co mamy. Dzieje się tak, przynajmniej częściowo, z powodu wpływu jaki wywiera język na nasze doświadczenie. Jest pewna grupa słów (w językoznawstwie określana, jako nominalizacje), które chociaż formalnie są rzeczownikami, jednak opisują procesy lub czynności. Kiedy nasz mózg natrafia na takie słowa, traktuje je jak rzeczowniki, co ma przedziwny wpływ na nasze doświadczenie. „Rzecz” się posiada, „czynność” się wykonuje. Czynność można robić lub przestać robić, można się jej nauczyć lub zapomnieć. Z kolei, rzecz można mieć lub nie mieć, można ją dostać lub oddać, zniszczyć, ukraść, zgubić, pożyczyć, kupić, sprzedać itp. Jeśli myślimy o czynności jakby była rzeczą wtedy „mamy” czynność, z którą niewiele da się zrobić. Zastanów się nad stwierdzeniem: *„w tym domu nie ma komunikacji”*. Cóż, jest to dramatyczne stwierdzenie i sytuacja zdaje się być raczej beznadziejna. Możemy opuścić ten dom, lub w nim cierpieć. Nie możemy pozyskać więcej komunikacji, gdyż komunikacja nie jest rzeczą, którą można jakoś nabyć. Jednak, nasz mózg próbuje potraktować „komunikację” jak rzecz i w konsekwencji doświadczamy bezsilności czy bezradności.

Denominalizacja; rzecz – rzeczą, czynność - czynnością.

W momencie, w którym zrozumiemy, że słowo „komunikacja” oznacza czynność komunikowania się, a nie rzecz (komunikację), rozwiązanie zaczyna się samo wyłaniać. Jeśli członkowie jakiejś rodziny czy zespołu komunikują się mało efektywnie (czynność), wtedy można się zastanowić i spróbować innych sposobów komunikowania się (inna czynność do wykonywania) lub nauczyć się i rozwinąć nowe umiejętności komunikowania się (inna/nowa wiedza lub/i doświadczenie do nabycia).

Proces przekształcania rzeczownika oznaczającego czynność (lub proces) w czasownik, nosi miano denominalizacji. Jak nauczyć się rozpoznawać te „fantomowe” słowa? Prawdziwe rzeczowniki zawsze da się położyć na „taczce”, czasami kwestia dotyczy tylko wielkości taczki. Słów opisujących proces nie można położyć na taczce. Dom, samochód, cukier, telefon, rower można położyć na taczce – można je mieć. Miłości, nienawiści, wolności, komunikacji, zaufania, beznadziei, żałoby – nie można położyć na taczce. Nie można „mieć” miłości – można tylko kochać, nie można mieć „nienawiści”, można tylko nienawidzić, nie można mieć wolności, można tylko żyć bez narzuconych (np. z zewnątrz) ograniczeń itp.

Wewnętrzne procesy

Nasze życia byłyby o wiele prostsze, gdybyśmy przestali traktować nasze wewnętrzne doświadczenia jakby były rzeczą lub chorobą jak "grypa". Grypę lub zapalenie płuc można mieć (choć nie da się ich położyć na tacy, gdyż tak naprawdę są procesami chorowania - zdrowienia, da się przynajmniej położyć na „tacy” wirusy i/lub bakterie je wywołujące). Można określić, jaki szczep wirusa wywołuje określony typ grypy, da się zdefiniować symptomy, określić źródło infekcji itp. Przepisać standardową terapię, spodziewać się ustąpienia objawów i wyleczenia w określonym, przewidywalnym czasie. Można zadbać o podniesienie odporności lub/i podać środki zwalczające przyczyny infekcji.

Niestety, nie da się tego powiedzieć o większości "rzeczy" na które skarżą się ludzie u psychoterapeuty. Tak, terapeuci stawiają diagnozy podobnie jak robią to lekarze. A jednak, nie ma dwóch takich samych depresji, dwóch takich samych traum, żałob itp. Nie ma, nie było i nigdy nie będzie. Gdyby były, diagnoza może miała by jakiś sens. Tak, jest sposobem na uspokojenie terapeuty i rubryką w biurokratycznej maszynie służb zdrowia. Jakoś trzeba klienta sklasyfikować, by móc przeznaczyć środki na terapię, mieć podstawy do uzyskania kompensacji od ubezpieczyciela, gdyby coś się stało itp., itd. Diagnoza tak naprawdę często nie pomaga klientowi. Zdarza się, że mu szkodzi. W medycynie jest wiele opisanych przypadków, gdzie pacjent mógł żyć latami z chorobą, ale nie z diagnozą.

Dr M.H. Erickson, jeden z największych psychoterapeutów XX wieku mawiał do swoich studentów "zapomnij wszystkiego czego się nauczyłeś, zapomnij o stawianiu diagnoz, wysnuwaniu hipotez itp. Odpowiedź na to, jak pomóc klientowi jest przed tobą. Klient ci to komunikuje, słowami, zachowaniem, mową ciała itp."

Dlaczego nie ma dwóch takich samych przypadków depresji, niskiej samooceny, niedokończonej żałoby? Odpowiedź jest prosta: ponieważ nie ma dwóch takich samych ludzi na planecie ziemia, którzy mieliby tę samą historię, te same warunki, ten sam bagaż doświadczeń, ten sam zestaw wartości czy system przekonań.

Co gorsza, jeśli się nad tym zastanowić, nie ma również depresji, żałoby czy niskiej samooceny – gdyż to nie są „rzeczy”, które można "mieć", tak jak ma się gripę czy zapalenie płuc. To są wewnętrzne procesy, które wszyscy robimy wewnątrz nas. Możesz się nie zgodzić, mówiąc, że depresję da się pomierzyć jako obecność szczególnego koktajlu neuro-chemikaliów obecnych w organizmie – i jest to prawda. Ta prawda ma swoje solidne podstawy w badaniach naukowych. Badaniach, które były i są finansowane przez duże koncerny farmaceutyczne mające miliardowy biznes w tym, byśmy wierzyli, że depresję da się leczyć przy pomocy pigułki. Takie wyjaśnienia jednak nie odpowiadają na pytanie o źródło koktajlu „wywołującego” depresję.

Neurotransmitery nie dostają się do organizmu z zewnątrz (jak wirusy czy bakterie), są wytwarzane wewnątrz. Badania naukowe wskazują, że nasze

systemy nerwowe reagują błyskawicznie na to, co myślimy, uwalniając określone neurotransmitery odpowiedzialne za doświadczenie korespondujących z tym myśleniem stanów. Organizm potrzebuje 60-90 sekund by je rozłożyć i powrócić do równowagi. Oznacza to, że wybuch gniewu, atak smutku, poczucie niższości po tym czasie tracą swoją biologiczną podstawę. By te stany mogły trwać, musimy powtarzać mentalny proces, produkujący kolejną porcję neurotransmiterów, wywołujących doświadczenie tych emocji czy uczuć. Utrzymywanie takich trudnych wewnętrznych stanów wymaga mnóstwa uwagi i zaangażowania.

Alkohol, narkotyki, Prozac

To prawda, że ingerując z zewnątrz w równowagę biochemiczną naszych systemów nerwowych, możemy wpłynąć na wewnętrzne stany, których doświadczamy (przynajmniej na chwilę). Wiemy to od tysięcy. Dlatego ludzie piją alkohol, biorą narkotyki a w ostatnich dekadach pigułki takie jak Prozac.

Ważne jest by zrozumieć, że nasz system nerwowy nie ma sposobu, by rozróżnić pomiędzy tym, co myślimy a tym, co się dzieje "naprawdę". W jednym i w drugim wypadku wytwarza odpowiednie chemikalia korespondujące z doświadczeniem.

Zrozumienie tego, otwiera drogę do innego wpływania na zawartość neurochemiczną naszych mózgów.

Jeśli włożymy tyle samo czasu i energii w myślenie pozytywnych rzeczy, ile wkładamy w gnębienie siebie, złe myślenie o sobie, czy rozpamiętywanie strat, nasz system nerwowy wyprodukuje odpowiednie neurotransmitery, wpływając na doświadczenie potężnych pozytywnych stanów.

Możemy zacząć od tego, by rano pomyśleć o trzech rzeczach, za które jesteśmy wdzięczni, że są obecne w naszym życiu a wieczorem pomyśleć chociaż o jednej rzeczy której się nauczyliśmy. Dodajmy do tego wspomnienie czasu, gdy doświadczaliśmy miłości czy dobroci od kogoś i gdy obdarowywaliśmy kogoś miłością lub dobrocią. By pamiętać o tym

„ćwiczeniu” możemy ustawić sobie przypomnienie w telefonie. Zróbmy to w ciągu dnia 5 razy na bycie kochanym i drugie 5 razy na to, gdy dawaliśmy miłość. Sprawdźmy, jak zacznie zmieniać się nasze życie, gdy poświęcimy na to w sumie chociaż 15 minut dziennie.

Przestań myśleć o seledynowych słońiach

By nam się powiodło wpływanie na zmianę biochemicznych komponentów, na których pracują nasze mózgi, musimy zrozumieć prosty fakt, że systemy nerwowe są zbudowane by obsługiwać „stany emocjonalne”. Nie możemy doświadczać „nie-stanów”. Jeśli nie chcemy doświadczać np. niskiej samooceny, nie ma takiej sieci neuronalnej, która mogłaby obsłużyć to „nie doświadczenie”. Grupa neuronów połączona z takim myśleniem przechowuje wewnątrz również pojęcie "doświadczać niską samoocenę". Innymi słowy; nie możemy nie myśleć o rzeczy, o której nie chcemy myśleć, bez myślenia o tej rzeczy. Jedyne co możemy zrobić to zamiast tego myśleć o czymś innym, w ten sposób uruchamiając inną sieć neuronów.

Co dobrego wynika z tego, że jest mi źle?

Często nie jest problemem sam fakt negatywnego myślenia, lecz funkcja, jaką to myślenie spełnia. Niedawno rozmawiałem z klientem, który "dziwił" się, że od tylu lat dokopuje sam sobie. Zapytałem go po co to robi. Odpowiedział, że wie, że nie powinien. Powtórzyłem pytanie i drążyłem tak długo, aż wreszcie powiedział, że robi to, by dać sobie motywację do poprawy. Zapytałem, czy to działa, odpowiedział, że wie, że powinien przestać. Zapytałem jeszcze raz: czy to działa? Po kilku unikach, wreszcie odpowiedział, że nie. Zapytałem go, po co od kilkunastu lat robi to, co nie działa. Po chwili wahania odpowiedział, że z nawyku. Kiedy zapytałem, co powoduje, że wybiera kultywowanie tego nawyku, który nie przynosi spodziewanych rezultatów, zamilkł. Po pewnym

czasie wymamrotał, że uzalanie się nad sobą daje mu ulgę. Gdy zapytałem, czy to wszystko, co mu to daje, odparł, że uzalanie się nad sobą zwalnia go z konieczności robienia tego, co ważne, czego nie chce robić, bo wydaje mu się zbyt trudne, co, gdyby jednak robił, zmieniłoby jego życie.

Jeśli ktoś będzie próbował zająć się dokopywaniem sobie przez tego człowieka, żadna terapia nie pomoże. Tu dokopywanie sobie jest problemem wtórnym. Tak długo jak autodestrukcja spełnia swą pozytywną funkcję zwalniana z „obowiązku” robienia tego, czego nie chce robić, żadna interwencja nie będzie skuteczna. Pomoc w tym przypadku raczej powinna się np. koncentrować wokół zbudowania sposobów dania sobie rady z rzeczami, które teraz wydają się zbyt trudne i znalezieniem skutecznych strategii motywacyjnych. Wtedy autodestrukcyjne zachowanie prawdopodobnie samo zniknie lub zmaleje do takiego stopnia, że przestanie być problemem.

Życie jest krótkie. Jeśli trwasz w marazmie i nie wiesz jak z niego wyjść (proszę zwróć uwagę, że za każdym razem, gdy mówisz do siebie: "nie wiem jak... coś zrobić" mówisz, że nie wiesz jakie są kolejne kroki, mówisz sobie, że nie znasz strategii – jak w zdaniu „nie wiem jak... ugotować zupę pomidorową”), poszukaj kogoś, kto zada Ci proste pytania, zamiast koncentrować się na twoich problemach, pomoże Ci poszukać ich rozwiązania i wesprze Cię na drodze przemiany. Pamiętaj, że zrozumienie skąd wzięł się problem, którego doświadczasz nie jest równoznaczne z jego rozwiązaniem.

Jeżeli nie zmienisz swojego myślenia oraz zachowania, nie możesz spodziewać się innych rezultatów. Nie pozwól sobie umrzeć z pragnienia, rozmyślając nad własnym zrozumieniem, że brakuje Ci wody.

Ja i mój problem

Czasami zdarza się, że problem „towarzyszy” nam od bardzo dawna, bywa, że przez całe życie. Czasami niestety, nasza tożsamość w dużym stopniu jest zbudowana wokół problemu, tak że zdaje się, że puszczenie problemu mogłoby zagrażać tożsamości. Sprawa komplikuje się jeszcze bardziej jeśli mamy wymierne „korzyści” z posiadania problemu, pozwalające nam albo czegoś uniknąć albo coś dostać. Zasiłek czy renta chorobowa nie tylko daje nam przychód umożliwiający przeżycie, może również chronić nas przed konfrontacją, z rzeczami których nie chcemy w naszym życiu. Myślę, że każdy z nas miał wysoką gorączkę, ból głowy itp. przed klasówką w szkole, szczególnie, gdy nie byliśmy do niej dobrze przygotowani. Czy nie zdarzyło się nam mieć okropnej grypy, której połowa objawów zniknęła w momencie opuszczenia gabinetu lekarskiego, gdy otrzymaliśmy tydzień zwolnienia lekarskiego? Jeśli mamy duże korzyści z problemu, nie pozostaje nam nic innego, poza tym by albo:

1. Mieć problem i korzyści z niego płynące.

2. Symulować, że mamy problem (narażając się na negatywną opinie o nas samych) i czerpać korzyści.
3. Znaleźć inny sposób by mieć korzyści i pozbyć się problemu.

Ale co zrobić, gdy to kim jesteśmy jest tak splecione z naszym problemem, że zdaje się niemożliwym by te dwa rozdzielić? Jeżeli czytasz te słowa, musi to oznaczać tylko, że umiesz czytać. Oznacza to również, że kiedyś nie umiałas/teś. Czyli, że kiedyś „bytas/teś” analfabetą. Być może potrafisz prowadzić samochód, jeśli tak, oznacza to, że „jesteś” kierowcą, czyż nie? Widzisz, często ludziom zdaje się, że tożsamość jest czymś ustalonym, ale jeśli zaczniesz egzaminować swoje życie uważnie, odkryjesz, że dotychczas zmieniaś/teś swoją tożsamość tyle razy, że naprawdę trudno powiedzieć, że tożsamość jest czymś ustalonym. Tożsamość tak jak inne zjawiska, nie jest rzeczą, lecz procesem. Procesem, który podlega ciągłej modyfikacji. To tylko pamięć o „ja”, daje złudzenie ciągłości i solidności. Jeśli dotychczas twoja tożsamość uległa tylu przemianom, i znaczna część tych przemian była albo przyjemna w trakcie dziania się, albo ma przyjemne konsekwencje teraz, możemy założyć, że kolejne metamorfozy tego kim jesteśmy są naturalnym procesem życia. Procesem, na który być może mamy większy wpływ niż się nam wydaje. Tak jak nie nauczyliśmy się czytać w jeden dzień, nie wyobrażaj sobie, że jutro obudzisz się bez problemu. Takie wyobrażenie w najlepszym wypadku będzie czymś totalnie abstrakcyjnym bez jakiegokolwiek znaczenia, w najgorszym wypadku, źródłem paniki i pogorszenia problemu. Dzieje się

tak, gdy próbujemy sobie wyobrażać stany, które są neurologicznie zbyt od siebie odległe. Jest olbrzymia różnica w funkcjonowaniu układu nerwowego, pomiędzy stanem, gdy np. doświadczamy gniewu i miłości. Przejście od jednego do drugiego wydaje się być wręcz niemożliwe. Jeżeli jednak podzielimy drogę na kilka etapów, nasz system nerwowy może łatwiej dokonać zmiany. Jeżeli doświadczamy gniewu, zmienić gniew w irytację, zdaje się być możliwym, z kolei przejście od irytacji do neutralności jest o wiele łatwiejsze niż z gniewu do neutralności czy obojętności. Z neutralności jest stosunkowo łatwo wzbudzić zainteresowanie, obok którego doświadczenie życzliwości jest łatwo dostępne. Od życzliwość do miłość jest dość blisko, czasami możemy potrzebować czułości jako kroku pośredniego pomiędzy nimi. Jak widzimy, droga od gniewu do miłości jest możliwa, nawet stosunkowo szybko, ale nie jako jeden skok. W ten sam sposób, droga od miejsca, gdzie jesteśmy teraz do miejsca, gdzie chcemy być jest możliwa do osiągnięcia poprzez serię odpowiednich kroków. Naprawdę nie wiem, jak to zrobisz, ale możesz już teraz zacząć sobie wyobrażać siebie, robiącego rzeczy, które chcesz, które twój problem uniemożliwiał ci robić. Być może będzie to coś co sprawia ci nieco więcej radości albo coś co cię nieco bardziej relaksuje lub daje trochę satysfakcji. Chociaż być może na razie nie wiesz, jak tego dokonasz, wyobrażanie sobie siebie w nowej roli, tworzy wewnątrz ciebie nowe ścieżki neuronalne, które stają się podwaliną nowych doświadczeń. Te nowe doświadczenia, dziś wyobrażone, a jutro być może zrealizowane, pozwolą ci stać się osobą robiącą te rzeczy, przynoszące radość, spokój czy

satysfakcję. W ten sposób twoja tożsamość, proces identyfikowania się dostanie nową pożywkę by zacząć tworzyć nowe doświadczenie, nowej tożsamości. Gdy to się stanie, po prostu zrób następny krok, wyobraź sobie siebie, robiącą/cego nieco więcej tych rzeczy, które twój problem nie pozwalał ci wcześniej robić.

Czy „masz” kontrolę?

Być może ktoś Cię kiedyś źle potraktował, może, tak jak ja, wcześniej straciłeś/łaś kogoś ważnego, może doświadczyłeś/łaś wielkiej traumy.

Możemy się czegoś nauczyć od ludzi, którzy przetrwali holocaust. Jedni cierpieli dekady po zakończeniu wojny inni nie. Gdy ktoś podjął trud, by sprawdzić, jak robili to Ci, którzy nie mieli traumy, okazało się, że była to prosta decyzja. Decyzja, by nie pozwolić oprawcom zrobić więcej krzywdy niż ta, którą już wyrządzili. Jeśli ktoś lub coś Cię kiedyś zraniło, a Ty rozmyślasz o tym przez resztę życia, jesteś gorsza/y niż twój kat. On czy ona zrobiła to raz, lub przez określony czas, ty robisz to sobie bez końca.

Zaryzykuj teraz myślowy eksperyment. Zaakceptuj na chwilę, że "nie masz" depresji, niskiej samooceny, niedokończonej żałoby czy czegokolwiek, co cię gnębi. Zamiast tego pomyśl: gnębię się, nisko się oceniam, w nieskończoność rozpamiętuję stratę. Powiedz to w pierwszej osobie, w pełni biorąc odpowiedzialność za własne zachowanie. Sprawdź co się dla Ciebie zmienia, gdy zamiast wierzyć, że masz depresję czy cokolwiek innego, myślisz, że jest to coś co sam/a robisz.

Czy możesz pogorszyć swój problem?

Jeśli robisz swój „problem” (a nie masz go), sprawdź teraz, czy możesz zrobić to doświadczenie jeszcze gorsze, trudniejsze do zniesienia, czy możesz sobie dowalić, zdołować się lub rozdrapać stare rany jeszcze bardziej. Proszę zrób to przez chwilę.

Wszyscy ludzie, z którymi pracowałem, potwierdzają, że mogą zrobić swoją depresję, czy cokolwiek z czym przychodzą, jeszcze gorszą, więc zakładam, że Ty też to potrafisz. Czy rozumiesz co to znaczy? Jeśli potrafisz pogorszyć swój stan na zawołanie, oznacza to, że masz nad nim kontrolę. Na razie kontrolę w jednym kierunku, ale masz kontrolę.

Czasami jest ważne, by odkryć, dlaczego „robimy” nasze problemy, jednak samo odkrycie tego, nigdy nie uwalnia nas od problemu. Czasami go pogłębia i utrwała, gdyż dodaje nam „dobrych powodów” do tego, by czuć się tak, jak się czujemy. Czasami ważniejsze jest odkrycie funkcji jaką spełnia nasz problem, jak to było w przypadku wspomnianym powyżej, czasami wystarczy zrozumieć, „jak” robimy problem. Jednak, to co najważniejsze, to, że jeśli robimy dokopywanie sobie (a nie „mamy” depresji, niskiej samooceny itp.), możemy **PRZESTAĆ** i zacząć robić coś innego.

Jak przestać?

Sprawdź co się stanie, jeśli zaczniesz powtarzać sobie te wszystkie okropne rzeczy, którymi się dołujesz, innym głosem niż robisz to zazwyczaj. Spróbuj teraz, powiedz: „jestem beznadziejna/ny” (czy cokolwiek innego, czego używasz, by sobie dokopać) najbardziej seksownym, uwodzicielskim głosem na jaki cię stać. Dodaj do tego wzrastającą tonację, tak jakbyś zadawał/a pytanie. Możesz wypróbować inne głosy, np. powiedz sobie: „jestem naprawdę do dupy”, głosem myszki Miki albo kaczora Donalda. Jeśli znasz kogoś, kto jest totalnym kłamcą, komu absolutnie nie można wierzyć, powiedz do siebie jak bardzo jesteś beznadziejny/a głosem takiego kłamcy. Nie wiem co dla Ciebie zadziała, ale jeśli włożysz w to trochę serca i poeksperymentujesz, jestem pewien, że będziesz mieć wiele dobrej zabawy a twój problem zacznie szwankować. Wtedy odkryjesz sposób na kontrolę w drugą stronę - chociażby na chwilę. Jest to tylko jedna z wielu technik, które możesz użyć, by przestać się dołować. Innym sposobem, wypróbowanym przez wiele osób jest opisanie tego co nas gnębi w szczególnie do tego przeznaczonym notesie. Opisując całą historię, wraz ze wszystkimi uczuciami, emocjami, przemyśleniami i konkluzjami. Czasami, w sytuacjach wielkiego zamętu ludzie sięgają po pisanie dziennika. Jeśli odkryjesz, że masz dobry powód by kultywować negatywne myślenie, znajdź lepsze sposoby dające Ci te same korzyści bez negatywnego myślenia i zacznij robić nowe – to, co prowadzi do tego, co chcesz w zamian.

Co robić w zamian?

Są ludzie, którzy nigdy nie pozwolili sobie sprawdzić, co sprawia im radość i przynosi satysfakcję. Czasami ktoś dla nas ważny powie w pewnym momencie naszego życia, że to co chcemy robić jest bez sensu i rezygnujemy na samym początku.

Gdy byłem dzieckiem, bardzo wcześnie zacząłem przejawiać uzdolnienia plastyczne. Niestety, po śmierci matki, reszta mojej rodziny uważała, że sztuka nie ma przyszłości, więc nie wspierali moich naturalnych uzdolnień. Zajęło mi prawie 4 dekady, by wrócić do rzeźbienia po moich dziecięcych próbach.

Jeśli ty sam/a albo inni wokół namówili Cię byś nie robił/a (lub nawet nie spróbował/a) tego, co cię cieszy, być może potrzebujesz trochę poprobać. Być może na początek potrzebujesz takiego supermarketowego podejścia do życia: spróbować trochę tego, trochę tamtego, aż trafisz na to szczególne „coś”. Warto sobie na to pozwolić, nawet jeśli w młodości byliśmy karceni, za szybkie rezygnowanie, za bycie „słomianym ogniem”, warto mieć ten czas próbowania, tak charakterystyczny dla młodego wieku. To w owym okresie odkrywamy te rzeczy, które lubimy oraz te, które nie mają dla nas znaczenia. Jeśli nie pozwolono nam, lub sami sobie nie pozwoliliśmy na te odkrycia wcześniej, możemy to nadrobić teraz. Nigdy nie jest za późno na drugą młodość. Dopiero wtedy, gdy dowiemy się co naprawdę nas wciąga, możemy wybrać podejście hurtowe.

Szczęście jest skutkiem ubocznym czegoś innego

Szczęście zawsze pojawia się jako skutek uboczny, robienia tego co dla nas ważne, co daje radość i satysfakcję. Możemy naprawdę stać się w czymś dobrzy tylko wtedy, gdy kochamy całym sercem to, co robimy. Jest tak dlatego, że dopiero wtedy jesteśmy w stanie włożyć odpowiednią ilość zaangażowania i energii potrzebnej do osiągnięcia dostępnego dla nas mistrzostwa. Jednak, jeśli robimy to, co naprawdę kochamy, mistrzostwo samo w sobie wcale nie jest takie ważne. O wiele ważniejsze jest wejście w doświadczenie totalnego stopienia z tym, co robimy, niosącego spełnienie, do którego tak często tęsknimy. Jeśli nie wiesz „jak” to wszystko ugryźć, poszukaj kogoś kto Ci pomoże.

Znane / nieznanne - dla mnie / dla wszystkich

Nie zawsze jesteśmy w stanie zrobić wszystko samemu. Jest tak nie dla tego, że czegoś nam brakuje. Czasami jest ważne, by pracować z kimś z innych powodów. Zwróć uwagę, że są rzeczy, które tylko my wiemy o sobie. Możemy zdecydować, by komuś o tym powiedzieć, jeśli zejdą się do tego odpowiednie warunki. Są również rzeczy, które wiemy o sobie i inni też je o nas wiedzą. Są wreszcie rzeczy, których o sobie nie wiemy, np. z powodu zajmowanej przez nas pozycji. Trochę tak jak w sytuacji, gdy do pleców przyklei się nam liść i wszyscy o tym wiedzą, ale nie my, przynajmniej do czasu, aż ktoś nam o tym powie. Jest jeszcze jeden obszar – obszar nieznanny. To te rzeczy, których nie wiemy o sobie i inni też o nas nie wiedzą. Jeśli spotkasz zdolnego trenera czy terapeutę, może Ci pomóc odkryć te rzeczy, których nie wiesz o sobie, a które wiedzą inni, ale co ważniejsze, czasami również może się zdarzyć, że zaczniecie odkrywać te rzeczy o których ani Ty ani nikt inny nie wiedział o Tobie. Według mnie to jeden z najważniejszych aspektów wspólnej pracy klienta i terapeuty. Samo koncentrowanie się na rozwiązaniu traumy z przeszłości nie zmienia zbyt wiele. Wspieranie innych w odkrywaniu bogactwa, o którym nie mieli pojęcia, według mnie jest jedną z podstaw trwałej transformacji. Życie jest zbyt cenne, by przepuścić je tylko na zamartwianiu się czy przeżywaniu szarej codzienności.

Yin i Yang mózgu

Nasze mózgi mają wiele trybów funkcjonowania. W stanie czuwania można wyszczególnić dwa duże obwody neuronalne. Jeden z nich nosi nazwę „sieci trybu domyślnego” (ang. default mode network), drugi „sieci pozytywnego wzbudzenia” (ang. task-positive network). Są trochę jak Yin i Yang mózgu. Sieć pozytywnego wzbudzenia jest aktywna wtedy, gdy mamy coś do zrobienia. Wytyczając cele, angażując się w satysfakcjonujące działania, robiąc to, co przynosi radość i spełnienie, aktywizujemy tę sieć. Kiedy odpoczywamy, zebrane doświadczenia są „trawione”, co uruchamia sieć trybu domyślnego. Rozpamiętywanie przeszłości, kontemplowanie przeszłych lub przyszłych życiowych sukcesów (lub katastrof) itp. odbywa się, gdy wzbudzona jest sieć trybu domyślnego. To jak wypełnimy jej zawartość (w trybie pozytywnego wzbudzenia), wpłynie na naszą zdolność do angażowania się (bądź nie) w działania. Do nas należy wybór, z których obwodów mózgu chcemy więcej korzystać, to nasz mózg. Bez względu jakie mieliśmy doświadczenia, dobre czy złe, to jest nasz mózg. Wiesz, jak używać swoich rąk i nóg. Do teraz być może nie wiedziałeś/łaś, jak działa Twój mózg. Teraz wiesz. Ty decydujesz, jak używać swoich rąk, możesz również zdecydować jak używać swojego mózgu.

Myśliwi - zbieracze i niebezpieczeństwo jednostronnej opowieści.

Wyszukiwanie wzorców i prawidłowości w otoczeniu jest bardzo ważną funkcją, dzięki której mogliśmy przetrwać millenia. Jeśli mamy znaleźć grzyby czy owoce leśne, umiejętność wyłapywania z otoczenia drobnych różnic w kolorach czy kształtach decyduje o przetrwaniu, tak samo jak umiejętność błyskawicznego rozróżnienia cętek na futrze antylopy od cętek na skórze pantery. Ta umiejętność może decydować o tym czy mamy obiad, czy jesteśmy obiadem. Odpowiedzialna za tę zdolność jest formacja neuronów usytuowana w przedłużonym pniu mózgu o tajemniczo brzmiącej nazwie układu siatkowego (ang. reticular activating system). Przez układ siatkowy przepływają wszystkie dane sensoryczne (za wyjątkiem zapachu) zaś układ siatkowy ma swoje zakończenia we wszystkich płatach mózgu. Funkcje tego niewielkiego kawałka mózgu są rozliczne, to co jednak dla nas jest najważniejsze, to jego funkcja „bramkarza”. Tak jak stojący przed nocnym klubem bramkarz, decyduje kto wejdzie na imprezę a kto zostanie na ulicy układ siatkowy decyduje, które porcje informacji z otaczającego świata przedostaną się w obszar świadomego doświadczenia a które nie. Interesujące jest to, co decyduje o tym, jakie informacje zostaną odfiltrowane z pola świadomości. Każdy z nas doświadczył w życiu funkcji układu siatkowego. Być może był to czas, gdy dowiedziałas/łeś się, że będziesz mieć dziecko i nagle świat wypełnił się kobietami w ciąży. Być może było to po tym, gdy kupiłaś sobie samochód i nagle zaczęłaś/łeś zauważać ten sam model na

ulicy, na parkingu, wyjeżdżający bądź wjeżdżający na boczną uliczkę itp. itd. Być może było to coś jeszcze innego. We wszystkich tych sytuacjach, nagle coś stało się dla Ciebie na tyle ważne, że układ siatkowy zaczął wyłapywać ten typ informacji z otoczenia. Powyższe przykłady ilustrują sytuację, gdy coś „nagle” zaczęło być dla nas ważne. Jednak, jeśli coś jest dla nas ważne na dłuższą metę, układ siatkowy będzie filtrował dla nas informacje z otaczającej „rzeczywistości”, tak byśmy mieli pod dostatkiem tego, co jest obiektem naszego fokusu. Pewien mądry Człowiek dawno temu powiedział: „szukajcie, a znajdziecie”, jest to możliwe dzięki temu kawałkowi mózgu. Ważna lekcja, którą możemy z tego wyciągnąć jest taka, że doświadczamy w dużym stopniu tego, na czym się koncentrujemy. Jeśli nasza koncentracja jest duża, wtedy może się zdarzyć, że zaczniemy tworzyć jednostronną historię na swój własny temat. Komiczne przykłady tego zjawiska czasami możemy zaobserwować słuchając wypowiedzi pewnych polityków, którym nawet jeśli dziennikarze udowodnią, że zrobili coś niewiarygodnie głupiego i tak powiedzą, że to zmyślona informacja. Niestety poza tymi komicznymi ilustracjami przekonania o własnej niezwykłości, często mamy do czynienia z innymi rodzajami jednostronnej opowieści: opowieści o beznadziei, rozpacz, samotności czy braku użyteczności. Te historie znajdują codziennie potwierdzenia w naszych życiach nie dla tego, że są jakąś prawdą o nas i naszych możliwościach, ale dlatego, że są obiektem naszej koncentracji. Nasze układy siatkowe dostarczają nam więcej tego, na czym się skupiamy. W ten sposób wydeptujemy coraz głębsze „ścieżki” w naszym myśleniu

organizując nasze mózgi tak, by było jeszcze łatwiej myśleć i doświadczać w określony sposób.

Nawigacja morska i GPS – czy możemy się czegoś nauczyć?

Wyobraź sobie, że budzisz się rano i jesteś na łodzi czy jachcie. Słyszysz chlupot wody uderzającej o burtę twojej łajby, czujesz lekkie kołysanie. Przez luki wdzierają się strugi jasnego słonecznego światła. Wybiegasz na pokład, gdzie wita cię miła poranna bryza. Rozglądasz się wokół i orientujesz się, że jesteś po środku bezkresnego oceanu. Nie masz nawet pojęcia czy to południowa czy północna półkula. W przerażeniu wracasz do kabiny i odkrywasz, że twój jacht jest wyposażony we wszystkie przybory do nawigacji. Włączasz GPS by zlokalizować swoją pozycję na mapie i.... nic się nie dzieje. Wiesz, że jeśli GPS nie zadziała będziesz potrzebować:

1. określić półkulę ziemi (np. przy pomocy kompasu lub w nocy przy pomocy gwiazdy polarnej)
2. znać datę i lokalny czas
3. znać czas w Greenwich
4. zmierzyć kątową pozycję słońca względem horyzontu
5. w oparciu o dane dotyczące kąta nachylenia ziemi względem słońca w tym dniu, dokonać odpowiednich obliczeń.

Uwzględnienie tych pięciu rodzajów danych umożliwi Ci określenie pozycji na mapie. Sprawdzasz co z GPS-em i odkrywasz, że wciąż „czeka na prawidłowy sygnał z satelitów”. Sprawdzasz w ustawieniach, ile satelitów jest dostępnych na niebie i odkrywasz, że twój GPS nie zlokalizował jeszcze żadnego. Naraz widzisz, że jest jeden, potem dwa. Jeszcze nic się nie dzieje,

wreszcie pojawia się trzeci satelita i na ekranie pojawia się informacja z długością i szerokością geograficzną. Wyciągasz mapę, nanosisz tę pozycję i teraz znasz swoje opcje. Wiesz, dokąd możesz stąd popłynąć. Uff.

Urządzenie GPS potrzebuje odebrać sygnał od minimum trzech satelitów by określić swoją pozycję (tak naprawdę poszukuje i odnosi się do dziewięciu satelitów, jeśli są dostępne – pozostałe sześć są do ciągłego upewnienia się, że w kalkulacjach nie ma błędu). Satelity nawigacyjne wysyłają na ziemię różne informacje, ale w uproszczeniu najważniejsze są dane o ich położeniu na niebie i czasie pokładowym. Z kolei nasze urządzenie GPS określa, gdzie jest na podstawie różnic w czasie odebrania sygnałów z tych trzech satelitów o określonych pozycjach.

Zanim podejmiesz decyzję, która określi resztę Twojego życia zastanów się czy również swoją pozycję na „oceanie życia” wytyczasz przy użyciu co najmniej trzech różnych punktów odniesienia, z uwzględnieniem czasu? Żyjąc w kulturze preferującej „mieć” ponad „być”, zdarza się (szczególnie wtedy, gdy kultywujemy w sobie jednostronną historię), że określamy to kim jesteśmy odnosząc się tylko do jednego (rodzaju) punktu(ów) odniesienia. Jeśli porównujesz się do innych, nie mówimy przestań to robić. Po prostu weź przykład ze swojego urządzenia GPS, weź minimum trzy różne punkty odniesienia by określić kim jesteś w danym momencie swojego życia. Jeśli chcesz się porównywać, rób to dobrze, porównuj się do tych którzy są daleko przed Tobą, w drodze do celu, ale nie zapomnij porównać się również do

kogoś, kto jest daleko za tobą. Pamiętaj, że GPS nie jest w stanie określić położenia na podstawie tylko dwóch koordynatów, więc Ty też dodaj przynajmniej jeszcze jeden, dwa lub więcej punktów zanim zadecydujesz określić kim jesteś i co jesteś wart w danej chwili. Pamiętaj o wpływie czasu. Jeśli porównujesz się z kimś, kto robi daną rzecz całe życie, a ty tylko od jakiegoś czasu, to nie uwzględniasz zainwestowanego czasu i pracy. Tak jak w trójlateryzacji używanej przez GPS, czas jest równie istotny jak położenie. Całe określanie pozycji na mapie oceanu ma jednak sens tylko wtedy, gdy dokądś zmierzamy. W wypadku, gdy dryfujemy tak naprawdę nie ma znaczenia, gdzie jesteśmy. Zanim wynaleziono GPS, żeglarze, którzy chcieli udać się na zachód czy wschód, najpierw płynęli na północ czy południe, tak by być w prostej linii do swojego celu, a dopiero potem żeglowali prosto do celu, każdego dnia sprawdzając i (w razie potrzeby korygując) swój kurs. To nakierowanie, bycie na prostej linii na wytyczony cel i korygowanie kursu w określonych przedziałach czasowych jest również dobrą wskazówką dla nas. „Mapa celów”, której tworzenia uczymy na naszych kursach jest dobrym narzędziem, którego można użyć, by dobrze wykorzystać swój czas i energię.

Masz niewiarygodne szczęście

„Nasze dni są policzone. Nie możemy sobie pozwolić na bezczynność. Lepiej realizować zły pomysł niż nic nie robić, gdyż wartość pomysłu nigdy nie jest całkowicie oczywista, dopóki go nie zrealizujemy. Czasami ten pomysł może być najmniejszą rzeczą na świecie, małym płomykiem, nad którym się pochylamy, osłaniając go dłonią i modląc się by nie zdmuchnęła go szalejąca wokół burza. Jeśli będziesz pielęgnować ten płomyk, wielkie rzeczy mogą powstać wokół niego, olbrzymie i potężne, zmieniające świat. Wszystko wynikające z najmilszego z pomysłów”.

Nick Cave

Należysz do najinteligentniejszego gatunku istot w znanym wszechświecie. Naukowcy szacują, że szansa by być poczętym i urodzić się jako człowiek to jak 1:400 000 000 000 (jeden do czterystu trylionów).

Z sieciami neuronalnymi których liczba możliwych połączeń sięga 1000 000 000 000 (tysiąc trylionów) naszym przyrodzonym prawem jest rozwój, radość, miłość, mądrość, kreatywność, satysfakcja, spełnienie i wszystkie inne wspaniałe cechy i doświadczenia. Jeśli czytasz te słowa, najprawdopodobniej mieszkasz w najbardziej uprzywilejowanej części tego świata, w miejscu, gdzie od dawna nie było wojen, gdzie nie ma głodu, gdzie masz dostęp do niesamowitych możliwości, które nigdy wcześniej nie były dostępne istotom żyjącym na tej planecie. Masz być może 10, 20 czy 50 lat (a może więcej) jakiego Ci jeszcze pozostało życia na tej planecie. Chociaż nie wiesz, ile czasu masz

naprawdę, możesz zdecydować wykorzystać ten czas, najlepiej jak to dla Ciebie możliwe. Bez względu na Twoją decyzję, wszystko i tak skończy się (w tym okrążeniu) wraz z Twoim ostatnim oddechem. Chcesz tego, czy nie, przytomnie lub nie, będzie to ostatnia rzecz, którą zrobisz. Tylko od Ciebie zależy, jak wykorzystasz czas, który Ci pozostał. Możesz wybrać życie z pasją i bawić się, ile wlezie, dzieląc się z innymi całym swoim szczęściem.

Z całego serca życzę Ci tego.

Tomasz Jagiełło

Tomasz Jagiełło – współzałożyciel Mind Transformation Solutions

Trener rozwoju osobistego, Master Practitioner w: Neuro Linguistic Programming, Time Line Therapy™, NLP Coaching, Hypnosis, Practitioner of Goal Mapping i AIT.

Jeżeli chcesz się z nami skontaktować w sprawie pracy indywidualnej lub szkoleń możesz do nas napisać na adres:
info@mindtransformationsolutions.co.uk

Bibliografia

Bandler, Richard & John Grinder (1975a). *The Structure of Magic I: A Book About Language and Therapy*. Palo Alto.

Bandler R.; MacDonald W. (1988) "An insider guide to sub-modalities" Meta Publications.

Bodenhamer B.G.; Hall L.M (1999) *Demystifying NLP*, Crown House Publishing Ltd.

Chopra D. (1989) "Quantum healing" New York: Bantam Books.

Csikszentmihalyi M. (1990) "Flow: The Psychology of Optimal Experience". New York: Harper and Row.

Dilts, R. (1990), *Changing Belief Systems with NLP*, Meta Publications.

Eagleman D. (2011) *Incognito: The Secret Lives of the Brain*, Pantheon Books.

Fox, M. D.; Snyder, A. Z.; Vincent, J. L.; Corbetta, M.; Van Essen, D. C.; Raichle, M. E. (2005). "The human brain is intrinsically organized into dynamic, anticorrelated functional networks". *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

James T. (2011) "Prime Concerns" Tad James Co.

Luft, J.; Ingham, H. (1955). "The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness". University of California, Los Angeles.

Mayne B. (2006) "Goal Mapping" Watkins Media Limited

O'Halon W.H.; Martin M. (1992) "Solution oriented hypnosis" A Norton Professional Books.

Robins M. (2017) "The 5 Second Rule" Savio Republic

Taylor, J. B (2008) "My stroke of insight" Viking

Thomson H. (2016) "Making things up" 5 November issue, New Scientist

Wikipedia 2018; https://en.wikipedia.org/wiki/Default_mode_network