

Depresija – tai lyg gyvenimas skausmo kambaryje:  
jūs galite išmokti iš jo išeiti

Arline Curtiss

# Smegenų jungiklis

KELIAS IŠ  
DEPRESIJOS

Paskutinė knyga apie depresiją,  
kurios jums kada nors prireiks



Arline Curtiss

**Smegenų jungiklis: kelias iš depresijos**

«Vagos prekyba»

2006

УДК 616.89-008

**Curtiss A. B.**

Smegenų jungiklis: kelias iš depresijos / A. B. Curtiss — «Vagos prekyba», 2006

ISBN 978-5-415-02389-9

Nauja kognityvi proto elgsenos pratimų sistema, kuri remiasi neurologiniais tyrimais ir smegenų kartografija. Jeigu jūs ar jums brangs žmogus kenčia nuo depresijos, minčių kaitymas gali būti tas dalykas, kuris padės visam laikui jos atsikratyti. Jūs negalite tiesiog ištraukti savęs iš depresijos gniaužtų. Ją sukelia sutrikusi cheminių medžiagų pusiausvyra smegenyse. Bet minčių kaitymas padeda! Tai paprasta mąstymo pratimų sistema, sukurta remiantis neurologiniais tyrimais ir smegenų kartografija. Pasitelkus šią minčių nukreipimo techniką, mintis, jog jus yra apėmusi depresija, galite perkelti į kitą smegenų dalį. Vaistų ir psichoterapijos poveikio gali tekti laukti savaites ar net mėnesius. Minčių kaitymas veikia akimirksniu. Kai depresinės mintys iš emocinės smegenų dalies laikinai persikelia į mąstančiąją smegenų dalį, kurioje niekada nebūna depresijos, atsiranda galimybė greitai atsikratyti šios ligos. Arline Curtiss – licencijuota kognityvaus elgesio terapeutė. Jos darbai spausdinti garsiausiuose JAV periodikos leidiniuose, ji parašiusi daug knygų, tarp kurių – „Depresija yra pasirinkimas: laimėti kovą nevartojant vaistų“ ir apdovanojimų pelniusios knygos vaikams „Meškų kompanijoje“ bei „Dievų vaikai“.

УДК 616.89-008

ISBN 978-5-415-02389-9

© Curtiss A. B., 2006

© Vagos prekyba, 2006

## Содержание

Atsiliepimai apie A. B. Curtiss knygą „Depresija yra pasirinkimas“	6
Padėka	7
Pirmas skyrius	8
Antras skyrius	11
Trečias skyrius	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Arline B. Curtiss**

## **Smegenų jungiklis: kelias iš depresijos**

*Man nesuvokiama, jog galima žinoti, kaip gydyti depresiją, nesuprantant, kad mūsų smegenų dalyje yra maža sritis, vadinama „depresijos jausmus gaudančios stoties faktoriumi“. Aš tai vadinu depresijos receptorių centru.*

*A. D. Curtiss*

## **Atsiliepimai apie A. B. Curtiss knygą „Depresija yra pasirinkimas“**

*...apibūdina depresijos priežastis... kas tai yra, kaip ji veikia mus ir kaip mes galime ją suvaldyti...*

*Newbookreviews.com*

*...ar galite atsikratyti neigiamos nuotaikos? Taip... kovokite kaitydami mintis.  
Žurnalas „Self“*

*Nuostabi knyga. Labai rekomenduojame.  
The Electric Bookstore*

*...mes tiesiogine prasme kaitome mintis – iš vienos smegenų dalies pereiname  
į kitą...*

*Chicago Tribune*

*NIEKADA neišgirsite protingesnių argumentų šia tema.  
Zoloft skelbimų lenta*

*Ištrūkė iš depresijos tarsi atgimstame naujame, šviesesniame pasaulyje...  
Žurnalas „Human resource“*

*...dvylika metų kenčiau sunkią depresiją... praėjo treji metai nuo tada, kai  
perskaičiau knygą „Depresija yra pasirinkimas“... Aš pasveikau nuo depresijos.*

*Daliah. Rainone, Amazon.com*

*Aš visa tai patyriau – vaistai, vaistai, vaistai, daugiau vaistų, terapija, vaistai,  
dar daugiau terapijos, grupinė terapija, knygos, vaistai ir dar vaistai. Po trisdešimties  
metų, praleistų depresijoje, ši knyga PADĖJO.*

*Skaitytojas S. F., Amazon.com*

*Nuostabus būdas apie depresiją galvoti kitaip...  
Robertas P. Tema, Amazon.com*

*...paskutinis mano visą gyvenimą trukusios depresijos gydytojas... Ši knyga  
suteikė man jėgų... Daugiau jokių tablečių po maždaug keturiasdešimt penkerių metų  
su vaistais... Aš tokia dėkinga.*

*Barbara L.*

*...reikalauja tam tikro atkaklumo ir pastangų... Bet verta.  
Adamas Swartzas, Amazon.com*

*Puiki metodika depresijai gydyti vėlyvame amžiuje.  
Elmera Kelley, gerontologė*

*Šią knygą skiriu savo vyrui Ray'ui, kuris suteikia man gyvenimo pilnatvę*

## Padėka

Norėčiau padėkoti visiems, kurie metų metus mane skatino parašyti šią knygą, o ypač tiems, kurie skyrė savo brangų laiką ir padėjo ją patikrinti ir redaguoti. Man labai pasisekė, kad tarp jų buvo ne tik profesionalūs rašytojai ir redaktoriai, bet ir medicinos seselė, vienas ar du psichiatrai, psichoterapeutas, gerontologė, biologas, biologinio grįžtamojo ryšio specialistas, mokslininkas, vadybos konsultantas bei žmogiškųjų išteklių specialistė. Jie ne tik padėjo taisyti spausdinimo klaidas, bet ir buvo neįkainojami pagalbininkai, kurie stebėjo, kad nepradėčiau rašyti „ne į temą“, kai rašiau apie sritis, apie kurias jie nusimano. Pavyzdžiui, jeigu nesate mokslininkas, galbūt tik *galvojate*, kad žinote, kas yra žemės trauka.

Taigi dar kartą labai ačiū mano vyrui Ray, mano motinai Bert Berman; sūnums Deane Ford ir Wolf Curtiss; dukroms Demming Forsythe ir Sunday Arvidson; marčioms Paula Curtiss ir Shelli Curtiss; tetai Lucy Baukney; broliui Lewis; brolienėms Judy Berman ir Jeanne Cramer; svainiui Ed Curtiss; sūnėnams Harlan Cramer ir Tomui Cramer; pusseserėms Debi ir Hunter Moss bei Barbara Foster, kurios visuomet buvo energingiausia palaikymo komanda.

Taip pat ačiū draugams ir kolegoms už jų domėjimąsi knyga bei paramą ir patarimus: Tom Szasz, Judith Hand, Bob Holt, Bob Goodman, Barbara Villaseñor, Barry Friedman, Donna Erickson, Judy Levine, Pete Johnson, Terry ir Lynn Badger, Sofia Shafquat, Steve Psomas, Marian Psomas, Bobbi Janikas, Pat Pangburn, Helen Lee Fletcher, Carmen Torrent, Wanda Belmont, Anne Janda, Karen ir Cole Black, Olga Seibert, Sue Flannery, Jeff ir Maria Edwards, Sandy McVey, Kelsey McVey, Elizabeth Tovsrud, Loretta Strang, Nat Lehrman, Tom Nolan, Bob Brady, John Winston Bush, Mera Kelly, Sally Lee Hunter, Jack Levis, Bob ir Susan Fisher, Walt ir Linnea Notton, Judy ir Taylor Hines, Nick Wright, Ward ir Vera Wright, Jon ir Cris Fleming, Pete Engels, Bonnie Robinson, Nira Brand, Mim Rutz, Pete ir Betty Demming, Rosie ir Bob Stubbs, Bun ir Bill Wood, Ashley Jansen, Ursula Sweeney, Marianne ir Dave Forward, Jake ir Jane Jacobsen, Jim ir Mary Jacobsen, Dave ir CeeCee Wainwright ir R. Lee Hammett.

## **Pirmas skyrius**

# **Ką turite žinoti apie depresiją**

*Kai žinosite depresijos poveikį, ji nebegalės jūsų nusitempti į kapus.*

Vieną kartą depresija galutinai mane parklupdė. Tai buvo viso gyvenimo kova, ir aš ją laimėjau. Taigi galite ir jūs! Daugelis žmonių, trokštančių įveikti depresiją, nori žinoti du dalykus: kaip nutraukti šias kančias ir ar tai įmanoma be vaistų? Atsakymas – taip. Visos kančios, įskaitant depresiją, gali ir turi būti suprantamos ne tik kaip paprasta smegenų patologija, bet ir kaip tam tikras sveikų smegenų funkcijų sutrikimas.

Turbūt šią knygą atsivertėte dėl to, kad jūs pats arba jums artimas žmogus grumiasi su depresija. Pasirinkote teisingai. Aš esu pripažinta psichoterapeutė, naudojanti kognityvinę elgesio terapiją<sup>1</sup>, ir atestuota hipnotizuotoja. Prieš atidarydama privatų kabinetą, septynerius metus dirbau moterų paramos centre. Vienas svarbiausių dalykų mano gyvenime nutiko einant trisdešimtuosius metus – man buvo diagnozuota maniakinė depresija (kaip ir tėčiui bei broliui). Dabar tai vadinama bipoliniu sutrikimu<sup>2</sup>, bet aš teikiu pirmenybę pirminiam apibrėžimui, nes jis daug vaizdingesnis.

Nors dabar ir esu laiminga, bet beveik trisdešimt metų tokia nesijaučiau. Chroniška depresija gadino man gyvenimą ir beveik sugriovė santuoką. Bet per paskutiniuosius penkiolika metų depresija mane vargino taip retai, kad pradėjau ją laikyti daugiau sielos mokytoja nei priešū.

Tačiau depresija vis dar mane užklumpa. Tiek laiko praleidau jos gniaužtuose, kad toks elgsenos modelis jau beveik įaugęs į mano smegenis. Kai tik jis suaktyvėja, nesvarbu dėl kokios priežasties, aš per kelias minutes iš to išsivaduoju. Nereikia dienų, savaitių ar mėnesių kaip anksčiau. Depresija nebetrukdo man gyventi pilnavertį gyvenimą, nes jau žinau, kaip elgtis jai užklusus.

### **Depresija gali užklupti kiekvieną**

Visiškai normalūs žmonės gali jausti nerimą, juos gali apimti depresija ar panikos priepuoliai. Šie pojūčiai užklumpa arba netikėtai, arba jie gali būti nuolatiniai jūsų palydovai savaites, mėnesius ar net metus. Skausmas gali būti toks nepakeliamas, kad kai kurie žmonės net ima svarstyti galimybę pasitraukti iš gyvenimo, kad tik ištrūktų iš to skausmo gniaužtų.

Kartais depresija užklumpa, kai iš pažiūros viskas klostosi gerai ir nėra jokios aiškios staiga atsiradusio nepasitenkinimo priežasties. Būna atvejų, kad depresija ir problemos taip susimaišo, jog mes manome kenčiantys dėl rūpesčių, o iš tikrųjų mus kankina depresija.

Simptomai savaime greitai tikrai neišnyks. Depresija neabejotinai yra ciklinė, bet nereikia tikėtis, kad dėl to ji išnyks savaime. Naujoji kognityvinė elgesio terapija, vadinama minčių kaitymu, paremta principais, padedančiais išsivaduoti iš depresijos būtent dėl ciklinės jos prigimties. Depresija yra lyg gyvenimas skausmo kambaryje, ir jūs galite išmokti išėiti iš jo.

Neįmanoma ištraukti savęs iš gilios depresijos, nes skausmą sukelia cheminis sutrikimas. Bet, pasitelkę šią minčių nukreipimo terapiją, suvokimą apie jus apėmusią depresiją galite perkelti į kitą smegenų dalį. Taip atgausite ir cheminę pusiausvyrą. Perjungus smegenis akimirksniu susidorojama su fiziniu depresijos sukeliama skausmu. Tuo tarpu kognityvinė elgesio terapija ir psichoterapija to negali padaryti. Vaistų poveikio gali tekti laukti savaites ar net mėnesius.

Norint išmokti kaityti mintis, nereikės daug laiko. Depresijos užklupti žmonės žino, kaip greitai ji gali palaužti. Bet dabar yra procesas, galintis gana greitai išvaduoti iš depresijos. Pats laikas! Iki šiol depresija milijonams žmonių buvo neišsprendžiama problema.

### **Du skirtingi požiūriai į depresiją**

---

<sup>1</sup> Kognityvinės elgesio terapijos terminas vartojamas psichoterapijos priemonėms, kurių tikslas – keičiant mąstyseną sumažinti psichologinį stresą, apibūdinti. (*Čia ir toliau – red. past.*)

<sup>2</sup> Bipolinis sutrikimas – tai sutrikimas, kuriam būdingi pasikartojantys manijos ir depresijos epizodai.

Prie visos šios painiavos dar reikėtų pridėti, kad per pastaruosius kelerius metus požiūris į depresiją tapo dvejopas. Psichoterapeutai pagal tai pasiskirstė į dvi grupes. Tiems, kas bando laikytis aukso vidurio ir vis dar tikisi saugaus bei tikrai veiksmingo gydymo, iš tikrųjų lieka mažai vilties pasveikti. Kyla klausimas: *kas turi nuspręsti, kai gydytojų nuomonės išsiskiria?* Juk tuo metu kai kurie ligoniai jau balansuoja ant gyvenimo ir mirties ribos.

Pagal vieną požiūrį depresija yra asmenybės sutrikimas, arba psichologinė mūsų galvose tūnanti problema. Šios teorijos šalininkų siūlomi sprendimai dažniausiai yra neaiškūs, atsitiktiniai ir nekonkretūs. Taip pat, remiantis šia teorija, žmogui siūloma vertinti gerąsias savo savybes ir būti dėkingam už tai, ką turi, mokytis išlaikyti emocinę savitvardą, teigiamai mąstyti, išmokti priimti ne tik gerus, bet ir blogus dalykus, susiplanuoti malonumus visai savaitei, pradėti bėgioti, savanoriškai padėti tiems, kam mažiau pasisekė, susitaikyti su skausmu – taip neva jis išnyks savaime.

Kito požiūrio šalininkai teigia priešingai: depresija, *be jokios abejonės*, nėra tik mūsų galvose. Remiantis šia teorija, depresija yra nepagydoma, genetiškai paveldima protinė liga, kurios *visiškai negalima valdyti*. Siūloma psichoterapija ir visą likusį gyvenimą vartoti vaistus.

Šie skirtingi požiūriai sukėlė sunkumų ne tik sergantiesiems depresija, bet ir profesionalams, kurie stengiasi jiems pagelbėti. Remdamiesi sveiku protu turėtume atsiriboti nuo šito psichoterapeutų karo. Yra geresnis būdas kovoti su liga!

### **„Depresijos receptorių centras“**

Turime suprasti, kad depresija yra daugiau nei tik psichologinis simptomų reiškinys (geštaltas<sup>3</sup>). Depresijos gydymas neturi būti paviršutiniškas. Su depresija reikia kovoti pasitelkiant neurologinį gydymą, nes depresija yra *biocheminis* procesas. *Tai suderinama su abiem požiūriais*, tad galima sėkmingai išspręsti abiejų grupių iškeltas problemas.

Kalifornijos šeimos santykių paramos centre šia tema buvau surengusi keletą seminarų. Juose daugiausia dalyvavo studentai, patarėjai, psichologai, kurių darbas – padėti žmonėms išbristi iš emocinių nesėkmių.

Į savo paskaitas įtraukiau psichologinius jausmų sudedamųjų dalių paaiškinimus – *kaip mes jaučiame, kad jaučiame?* Aptariau procesą, kurio metu iš emocijas valdančios smegenų dalies (požievio) signalai keliauja aukštyn, kur juos atpažįsta mąstančioji smegenų dalis (žievė). Procesas vyksta žmogui dar nepajutus jokio skausmo ir neišgyvenus jokios emocijos.

Man nesuvokiama, kad galima žinoti, kaip gydyti depresiją, nesuprantant, jog mąstančioje smegenų dalyje yra maža sritis, vadinama „depresijos receptorių centru“. Nors didžiąją dalį auditorijos sudarė profesionalai, paklausus, ar jie yra girdėję apie šį nervinį skausmo suvokimo procesą, salėje nepakilo nė viena ranka.

Žinoma, tai labai nežymus reiškinys, vykstantis už mūsų supratimo ribos, bet būtent šis momentinis procesas paaiškina, kodėl depresija yra ciklinė. O tai žinoti labai svarbu. Depresija, kaip ir visi cikliniai reiškiniai, pasiekusi tam tikrą ribą, *baigiasi bet kuriuo atveju*. Tad kodėl gi patiems nepaspartinus šio proceso? Būtent toks ir yra minčių kaitymo tikslas.

Kartą pažinę skausmo suvokimo procesą smegenų žievėje, galime tuo pasinaudoti, norėdami greitai išbristi iš depresijos. Tada ji praeina daug greičiau, nei truktų paprastai. Galite taip įgusti perjunginėti smegenis, kad depresija nebebus didžiausias jūsų gyvenimo rūpestis. Depresijos įmanoma atsikratyti vos tik jai apėmus.

### **Pirmiausia jums reikia suprasti, kaip veikia smegenys**

Minčių kaitymas nėra stebuklingas vaistas. Jums reikės šiek tiek pasistengti, kol suprasite, kaip vyksta šis procesas. Kaip cukralige sergantys žmonės gali suvaldyti ligą šiek tiek pakeisdami mitybą ir sportuodami, taip ir sergantieji depresija gali apversti gyvenimą aukštyn kojomis, keisdami įprastą savo mąstymą. Jeigu nesupratote šio sakinio – nesijaudinkite. Perskaičius pirmuosius skyrius, viskas turėtų tapti aišku.

---

<sup>3</sup> Vientisas psichinis darinys.

Norint suprasti minčių kaitymo procesą, reikės susipažinti su smegenų veikimo pagrindais, kuriuos rasite pirmuosiuose knygos skyriuose. Neišsigąskite. Net aštuntokas gali suprasti tai, ką jums reikia žinoti apie smegenis. Pasistengę tapsite protingesni ir ramesni.

Perpratę šią informaciją, galėsite pasinaudoti naujausiais tyrimais, kurie rodo, kad depresija, nerimas ir net obsesinis kompulsinis sindromas<sup>4</sup> gali būti pašalinti pakeitus vieną ar du mąstymo būdus. Išmokę slegiančias mintis pakeisti naudingomis, laikui bėgant tai galėsite daryti automatiškai. Plačiau apie tai – tolesniuose knygos skyriuose.

Patį būdama psichoterapeutė, aš dešimtmečius kenčiau ilgus depresijos priepuolius, kurie mano gyvenimą pavertė nykiu ir monotonišku. Daugiau to nebebus! Stengiausi padėti išstrukti iš sielvarto tiems, kas ateidavo į mano paramos centrą, tad pasitelkdavau minčių kaitymą, kuris remiasi naujausiais neurologijos ir smegenų kartografijos laimėjimais. Šis procesas padėjo man išstrukti iš kamuojančios chroniškos depresijos, manijos, nerimo ir panikos priepuolių, su kuriais taip ilgai kovojau.

### **Galite užbėgti depresijai už akių**

Savo tyrimo išvadas sėkmingai pristačiau Nacionalinei kognityvinio elgesio psichoterapeutų tarybai, o vėliau vedžiau seminarus profesionalų organizacijoms ir holistinėms sveikatos mokykloms. Šios technikos dabar mokosi tūkstančiai žmonių.

Minčių kaitymas – labai greitas procesas. Kai depresinės mintys iš emocinės smegenų dalies (požievio) laikinai persikelia į mąstančiąją smegenų dalį (žievę), kurioje *niekada nebūna depresijos*, galima greitai atsikratyti šios ligos. Taip perjungus smegenis įmanoma greitai susidoroti su stresu, nerimu, kurie atsiranda mąstančiosios smegenų dalies jausmų receptorių srityje.

Šis procesas leidžia sąmoningai perkelti smegenų veiklą iš požievio, kuriame visada tūno depresija, į žievę, kur depresijai nėra vietos. Jūs galite išmokti tai padaryti.

Minčių kaitymas padės, jeigu jus kamuoja bet kurios rūšies pasikartojanti depresija ar nerimas, jeigu jaučiatės šiek tiek atitrūkęs nuo realybės ir per daug prislėgtas, kad galėtumėte gyventi pilnavertį gyvenimą ir juo mėgautis. Arba jeigu savęs klausiate: „Ar dar kada nors būsiu tikrai laimingas?“

### **Minčių kaitymas greičiau atkuria sutrikdytą mąstymą**

Nėra abejonių, kad depresija ar kitas rimtas emocinis sutrikimas gali laikinai sutrikdyti mąstymą. Staiga mus apima stresas, tampame sunerimę arba prislėgti ir negalime blaiviai mąstyti. Susidaro įspūdis, kad mūsų protas aptemsta, o normalus mąstymas *išsijungia*.

Tam yra svari priežastis. Emocinė smegenų dalis – visos sistemos branduolys. Aplink šį branduolį ilgainiui išsivystė kitos smegenų dalys. Taigi emocinę smegenų dalį galime prilyginti pirminiam instinktui; o mūsų genuose užkoduota automatiškai juo vadovautis.

Kartą „iš paukščio skrydžio“ pamatę, kaip veikia visa sistema, tapsite apdairesni, bus lengviau neįkliūti į depresijos gniaužtus. Išvengsite emocinių trukdžių ir vėl pasiklausite mąstančiąja smegenų dalimi. Pagrindinis knygos tikslas ir yra šito išmokyti.

Depresija yra tikra, galime ją pajauti, nuskenavus smegenis – pamatyti, išmatuoti prarastomis gyvenimo akimirkomis, išreikšti chemiškai, biologiškai ir neurologiškai, patikrinti fiziškai ir psichologiškai. O dabar, laimei, galime ją sustabdyti pasitelkę minčių kaitymą.

---

<sup>4</sup> Pasikartojančios, įkyrios mintys.

## Antras skyrius

### Yra būdas ištrūkti iš kankinimų kambario

*Dažniausiai sudėtingiausios problemos sprendžiamos paprastai.*

Kartais protas nubloškia mane į kankinimų kambarį, kuris vis dar egzistuoja giliai pasąmonėje. Aš skęstu tamsoje, grimztu vis gilyn. Už savęs išgirstu, kaip bjauriai spragteli rakinama spyna. Baimė apima visą kūną. Nėra jokių prošvaisčių išvengti šio skausmo. Aš įkalinta, sutrikusi! Kas gali man padėti? Pagalba neprieinama, esu netekusi vilties. Agonija! Baisi kančia! Negaliu pakęsti skausmo.

Bet tada man topteli! Kišenėje turiu raktą, kuris padės ištrūkti iš šios siaubingos vietos. Tai yra minčių kaitymas. Neprivalau čia pasilikti, galiu tučtuojau išsilaisvinti. Žinoma, negalėjau to padaryti pačioje pradžioje, taip kaip jūs ar jums brangūs žmonės to negali padaryti dabar. Bet užtikrinu jus, jog kiekvienas gali to *išmokti*.

#### **Ieškoju būdų, kaip ištrūkti iš depresijos**

Man, jaunai moteriai, sekėsi daugelyje gyvenimo sričių. Taigi negalėjau suprasti, kodėl mane taip dažnai užliedavo toks sekinantis beviltiškumo jausmas, kad per dienas nepajėgdavau išsiropšti iš lovos. Valandų valandas verkdavau, o apsupta mylinčių namiškių vis tiek jausdavausi vieniša.

Žmonės, kurių niekada nekankino depresija ir kurie mano, kad jos galima atsikratyti spragtelėjus pirštais, net neišsivaizduoja, kokia tai nepakeliama kančia. Apsilankiau pas daugelį gydytojų – tikėjaisi rasti geriausią sprendimą. Galiausiai lioviausiu vaikščioti pas psichoterapeutus ir pati tapau viena iš jų.

Grižau mokytis į aukštąją mokyklą. Ten pagaliau supratau, kas man buvo negerai. Visiškai nežinojau, kaip veikia mano smegenys ir nervų sistema. Paslaptis ta, kad jeigu mūsų smegenys veikia blogai, vadinasi, patys to nesuprasdami, *liepėme* joms blogai jaustis.

Mes tiesiog nesuprantame, kaip tas nelemtas daiktas (smegenys) veikia. Jei nežinome, kaip veikia prietaisas, o spaudome bet kokius mygtukus, galime visiškai jį sugadinti. Taip yra ir su smegenimis. Neteisingai elgdamiesi galime sutrikdyti jų veiklą, sukelti cheminį sutrikimą.

#### **Nepadės tai, apie ką net nenutuokiame**

Turėdami šiek tiek patirties, galime paspausti *tinkamus* mygtukus. Bet jei esame gilioje depresijoje ir neturime tam tikrų žinių, negalėsime pažvelgti giliai į savo vidų, iš tamsaus urvo išvaduoti širdies. Aš per daug laiko praleidau šiame baisiame urve.

Nors kartais ir vėl būnu ten nublokšta, bet išmokau kiek įmanoma sutrumpinti šiuos vizitus. Daugiau nebeužsibūnu tame skausmingame minčių chaose. Kaip man tai pavyksta? Aš tiksliai žinau, kaip smegenys sukuria depresiją, tad puikiai išmanau, kaip ją sustabdyti.

Depresinis skausmas – tai vienintelis skausmas, kurį dar ilgai atsimeiname. Jis ne tik išlieka atmintyje, bet ir pasikartoja daug kartų. Tai kažkiek panašu į pirminį potrauminio streso sindromą. Fizinis skausmas, psichologinė baimė, menkavertiškumo jausmas ir neviltis – visi šie dalykai tarpusavyje susiję. Jie iškuria mūsų nervų dariniuose ir pradeda savarankišką gyvenimą, rodos, visiškai nepriklausantį nuo mūsų valios. Sakau *rodos* todėl, kad dažniausiai mes nė nepastebime, kaip tuo metu nukreipiame dėmesį *nuo* valios. Atkreipiame dėmesį tik į slogias mintis. Tačiau galime išmokti elgtis kitaip.

#### **Atsakymas – naujas mąstymo būdas**

Geriausia strategija kovojant su šia klastinga liga – išmokti užbėgti depresijai už akių. Kadangi depresijos sukeltas skausmas yra pasikartojantis ir nekintantis, galime nujausti tai, kas įvyks, ir iš anksto pakoreguoti savo elgesį. Tokiu būdu galite nuolat miklinti protą ir atremti bet kokią depresiją. Kad ir kokia galinga ji būtų, ilgainiui suprasite, jog tai tik senas, negyvas sindromas, nesugebantis sukurti nieko nauja. Bet *jūs* galite – pasitelkdami minčių kaitymą.

Minčių kaitymas leidžia atsiriboti nuo slegiančios nervinės struktūros ir sukurti naują. Taip tarsi nutiesiamas tiltas į protinius jūsų gebėjimus. Beveik akimirksniu galite grįžti į normalų gyvenimą. Tai, kad valios pastangomis įmanoma sukurti naują nervinę struktūrą, jums gali pasirodyti nauja. Bet būtent tai darome įgiję šį naują gebėjimą, kuris pamažu tampa įpročiu.

Dabar suvokiu, kad depresija manęs nekamuodavo dėl to, kad *sirgau*. Depresija kankindavo todėl, kad buvau *neteisi*. Depresija, pasitelkusi didžiulę baimę ir fizines kančias, labai lengvai suklaidina ir priverčia tikėti, kad nebegalime nieko padaryti. Mūsų būseną tampa panaši į lėtą mirtį. Negalime susikaupti. Dalykai, kuriais anksčiau mėgaudavomės, dabar atrodo beprasmingi. Tikime, kad praradome gebėjimą jausti, mąstyti ir mėgautis taip, kaip anksčiau.

Tai netiesa. Nė viena mūsų nepaprastai sudėtingo proto dalelė nedingsta dėl nuotaikų kaitos. Kaip tik atvirksčiai: išiplieskia ir pranyksta mūsų nuotaikos. Protas išlieka visiškai sveikas – su visu savo kūrybiškumu, intelektu, gebėjimu tobulėti. Ir netgi apimti gilios depresijos akimirksniu galime pažadinti visus savo proto gebėjimus. Šiuo sunkiu momentu tiesiog turime išmokti tinkamai elgtis.

### **Neištrūkstame iš depresijos, nes esame išmokę klaidingai reaguoti**

Išsivaduoti iš depresijos galima išmokti, ir šį įgūdį turi milijonai žmonių visame pasaulyje. Greičiausiai tuos gebėjimus ir minčių techniką jie įgijo jau vaikystėje ir apie tai net nenutuokia. Tik daugelis jų yra įsitikinę, kad niekada nesusirgs depresija „kaip kiti žmonės“.

Tuo tarpu milijonai žmonių, kuriuos *kamuoja* depresija, neturi šių paprastų, bet labai svarbių įgūdžių. Suaugusiam žmogui, norinčiam išlavinti šiuos įgūdžius, reikia šiek tiek pakeisti mąstymo įpročius. Prireiks nemažai sąmoningų proto pastangų. Bet nesijaudinkite – pratimai tikrai nesudėtingi.

Jie padės suprasti skirtumą tarp atsakomybės savo protui ir atsakomybės už savo protą. Atsakomybę savo protui galime palyginti su atsakomybe tėvams, mokytojams ar viršininkui. Turime jiems paklusti ir daryti tai, kas liepiama. Ir visai nesvarbu, kad mums tai gali atrodyti kvaila.

Lygiai taip pat yra su protu. Kai esame atsakingi protui, galvojame, kad turime sutikti su bet koku liūdesiu, nevirtimi ar nerimu, kurį nervų ląstelės sukelia smegenyse. Užtuot tai darę, galime išmokti patys būti atsakingi už savo protą. Galime išmokyti neuronus mąstyti ne mums žalinga, o naudinga linkme.

Neįmanoma atsikratyti depresijos pasitelkus tik viltį ir pasitenkinimo jausmą. Mūsų smegenys tokiu būdu neveikia. Depresija yra biocheminis reiškinys, taigi ir sprendimas turi būti biocheminis. Bet tai nebūtinai reiškia, kad depresija išgydoma tik vaistais.

### **Depresija netenka galios**

Pasitelkus minčių kaitymą beviltiškas sielvartas, kuris kadaise užėmė didelę mano gyvenimo dalį, nebegali manęs valdyti. Dabar depresiją įsivaizduoju tokią, kokia ji yra, – tai laikina proto struktūra, kurią sukelia cheminis smegenų sutrikimas. Žinau, kaip jos greitai atsikratyti naudojant tas pačias priemones, kurios ją ir sukėlė.

Man prireikė kelerių metų, kol visiškai išlavinau šį įgūdį. Jis išugdomas kartojant. Aš galiu jus to išmokyti. Minčių kaitymas gali būti naudojamas kartu su jūsų jau pasitelktais depresijos gydymo metodais. Tai neturi jokio šalutinio poveikio. Minčių kaitymas gali ištraukti iš bet kokio depresijos tarpsnio. Reikia imtis skubių veiksmų, norint suardyti tą biocheminį sutrikimą, kuris ir sukelia skausmą.

Norint perjungti smegenis, jums nereikia būti psichoterapeutu ar turėti ypatingų gabumų. Jūs, kaip ir aš kadaise, galite būti tik sutrikęs ir išsigandęs žmogus, praradęs viltį dar kada nors džiaugtis gyvenimu. Užtikrinu – galite vėl būti laimingas!

### **Tai gali padaryti kiekvienas**

Kartais mano kritikai pareiškėdavo: „Na taip, tu gali ištrūkti iš depresijos, nes esi psichoterapeutė.“ Atsakydavau: galbūt reikia specialiai pasiruošti norint išnagrinėti ir susisteminti informaciją, kuri vėliau būtų panaudota darbo procese. Bet kai procesas jau sukurtas, juo gali

pasinaudoti kiekvienas. Šiuo atžvilgiu minčių kaitymas yra lyg žaidimas šaškėmis. Galbūt reikia specialių žinių norint jį sukurti, bet kai tai jau padaryta, net vaikas gali išmokti šio žaidimo.

Apie pirmąją savo kelionę iš depresijos papasakojau knygoje *Depresija yra pasirinkimas: laimėti kovą be vaistų*. Ši knyga labiau filosofinė, trumpa autobiografija apie tai, kaip išsivadavau iš maniakinės depresijos be įprasto ir visuotinai priimtino gydymo vaistais. Tiesa, pavadinimą sugalvojo leidėja. Aš knygą būčiau pavadinusi *Moteris, kuri savo protą iškeitė į žalią varlę*. „Žalia varlė“ pavadinau pirmąjį kažkada išbandytą minčių kaitymo pratimą.

Minčių kaitymas ir tiesioginis mąstymas padėjo tūkstančiams žmonių, kurie perskaitė pirmąją mano knygą ir apsilankė mano puslapyje [www.depressionisachoice.com](http://www.depressionisachoice.com). Minčių kaitymas yra specifinis tiesioginio mąstymo būdas. Vienas vyras elektroniniu paštu prisipažino: „Prieš susipažindamas su tiesioginiu mąstymu, niekada iki galo nesupratau proto pilnatvės, meditacijos, nesuvokiau, ką reiškia iš tikrųjų gyventi DABAR.“ Kitas parašė: „Geriausias dalykas, kurį išmokau skaitydamas jūsų knygą, – supratau savo sąmoningumą.“

Psichologijos profesorius Dr. Al Infande pagyrė: „*Depresija yra pasirinkimas* – viena iš geriausių mano skaitytų knygų apie depresiją. Ir aš tikrai taip galvoju! Jūsų knyga, kitaip nei kiti mano skaityti veikalai, padėjo suprasti tikrąją depresijos esmę.“

### **Kodėl parašiau antrąją knygą?**

Didelė dalis ankstesniosios mano knygos skaitytojų manė, kad protinių pratimų knyga būtų labai naudingas autobiografijos priedas. Taip pat nuolat gaunu laiškų iš žmonių, kuriems žūt būt reikia knygos, kurioje žingsnis po žingsnio būtų aprašyta, kaip jiems patiems ar jiems brangiems žmonėms ištrūkti iš depresijos gniaužtų.

Mūsų dvidešimt trejų metų dukrai diagnozuotas bipolinis sutrikimas. Gydytojai teigia, kad liga nepagydoma ir ji visą likusį gyvenimą turės lankytis pas psichoterapeutą bei vartoti vaistus. Nebežinome, ką daryti. Galiausiai atradome jūsų interneto puslapį. Viskas, ką jame siūlote, prieštarauja tam, ką daro mūsų dukra.

Ji turi nedarbingumo lapelį, taigi neina į darbą. Neužsiima jokia naudinga veikla, visiškai nesimankština. Turi begalę laiko susigyventi su ją užklupusia depresija, ir, kaip matome, jai vis blogiau. Ji labai egocentriška, o psichoterapijos seansai vis nukelia ją į praeitį, verčia galvoti apie tai, ką išgyveno anksčiau, o ne apie tai, ką galėtų padaryti šiandien.

Ar galėtumėte rekomenduoti mūsų apylinkėse gyvenantį psichoterapeutą, kuris praktikuotų tiesioginio mąstymo metodą? Manome, kad jis turi prasmės, ir tai suteikė mums truputėlį vilties.

### **Be depresijos**

Kai man pirmą kartą diagnozavo depresiją, buvau užtikrinta, jog nepadariau nieko, kas sukeltų tą beviltišką nusivylimą, kuris periodiškai paguldydavo mane ant menčių. Taip pat galvoju, kad niekaip negaliu to pakeisti. Dabar jau žinau daugiau. Kai depresija smogia, paimu valdžią į savo rankas. Ne siautėjančios emocijos, o aš pati esu atsakinga už save. Žinoma, norint tai padaryti labai pravartu žinoti, kaip veikia smegenys.

Visi depresija sergantys žmonės galvoja, kad jų smegenyse sutrikusi serotonino<sup>5</sup> apykaita. Tiesa. Bet daug svarbesnė problema yra mūsų *mąstymas* apie savo jausmus. Didžiąją dalį skausmo sukelia tai, ką mes darome ir apie ką mąstome, o juk visada galime daryti kitką ir mąstyti apie *ką nors kitą*.

Didžiausias rūpestis yra tas, kad apimti streso esame linę perdėtai reaguoti į savo jausmus. Depresija yra labiau geometrinė, o ne aritmetinė progresija. Tai reakcija į stresą, kuri sukelia reakcija į stresą, o jį sukelia reakcija į stresą... ir taip iki begalybės. Kiekvienas žingsnis lemia vis didesnę cheminį nestabilumą, o kartu – intensyvesnę skausmą.

---

<sup>5</sup> Smegenyse sintetinamas hormonas, reguliuojantis psichinius procesus: nuotaiką, miegą, seksualumą, apetitą ir kt.

## **Depresija pranyksta pradėjus save vertinti**

Depresija yra tam tikra vieta smegenyse, kurioje *atsiduriame* mes patys. Tačiau neprivalome ten pasilikti. Ten patenkame todėl, kad pasirenkame tam tikrą mąstymo būdą, kuris ir sukelia cheminių sutrikimą.

Sakydama, kad depresija yra mąstymo problema, neturiu omenyje, jog šis siaubingas jausmas yra *įsivaizduojamas*. Anaipol! Tai tiesiog cheminės mūsų kūno savybės. Tai fiziškai taip nepakeliama, kad kai kurie žmonės net galvoja apie savižudybę arba jau yra bandę pasitraukti iš gyvenimo. Deja, tokia auka būtų beprasmi. Yra geresnė išeitis.

Jeigu anksčiau būčiau žinojusi tai, ką žinau dabar, mano gyvenimas būtų buvęs daug geresnis. Tačiau tada nebūčiau tapusi psichoterapeute, ir galbūt mano gyvenime taip pat trūktų gilesnės prasmės. Tikriausiai geriau iškęsti ir nugalėti tam tikras negandas, nei niekada nepatirti kančios. Žinoma, be asmeninės patirties kovojant su depresija nebūčiau galėjusi parašyti šios knygos.

Minčių kaitymas yra veiksmingas sergant bet kokia depresijos forma. Depresijos esmė nėra kiekybė – tai kokybinė, nerimą kelianti būseną. Daugelis žmonių apie depresiją galvoja kaip apie nuotaiką, bet, anot neurologų, ją sukelia nervinis mąstymo *būdas*. Taigi netgi tie žmonės, kuriuos kamuoja labai gili depresija, gali pasveikti lygiai taip pat, kaip ir tie, kurių atvejis daug švelnesnis. Kai pakeičiate mąstymo būdą, kuris sukėlė depresiją, nebekankina cheminis sutrikimas, neviltis, kad ir kokia gili būtų, dingsta.

## **Pirmiausia turite išmokti biologijos pagrindų**

Kituose skyriuose aptarsiu visą jums reikalingą informaciją apie tai, kaip veikia smegenys, tiksliau, dvi pagrindinės jų dalys; kaip pereinate nuo vienos minties prie kitos; kokie yra du skirtingi mąstymo būdai (iš kurių vienas sukelia depresiją); koks psichologinės gynybos sistemos vaidmuo; kokie cheminiai viso to padariniai. Tai būtina norint suprasti proto mankštos pratimus, kuriuos pateiksiu vėliau.

Visi šie pratimai labai lengvi, juos gali atlikti kiekvienas. Nereikia jokio pasiruošimo ar išankstinių žinių – užteks to, ką perskaitysite čia. Pratimai skatina gerą savijautą ir ramybės jausmą. Juos darant bent jau nekankins kaltės jausmas dėl to, kad sergate depresija. Tai, kad nusprendėte kažką padaryti dėl savęs, dėl savo sveikatos, jau gali būti radikalaus jausmų pokyčio pradžia.

Šie pratimai skirti ne tik pradedantiesiems, bet ir susipažinusiems su naujuoju žmogiškųjų galimybių ugdymu, neurolingvistiniu programavimu ir pripažinimo bei išipareigojimų terapija. Čia ir jie suras daug naujovių. Taip pat šie pratimai puikiai tinka vaikams. Kaip mes duodame vaikams žaislų, kad jie išmoktų skirti spalvas, pajustų atstumą, pusiausvyrą, taip pasitelkę šiuos pratimus žmonės išmoks mąstančiąją smegenų dalimi nuraminti emocinę dalį.

## **Pratimai moko atsipalaiduoti, kad būtumėte ramūs**

Jūs negalite sukelti tam tikros (fenomenaliosios) smegenų būklės vien tik kažką žinodami ar kažko norėdami, sukurdami kokias nors išorines gyvenimo aplinkybes. Nors atrodo, kad tai ir turėtų būti pirmasis žingsnis. Daugelis žmonių galvoja, kad laimę sukelia ne jų mąstymas, o kitos aplinkybės. Bet tai netiesa. Loterijos laimėtojai, kurie būtų pražuvę, jei ne likimo deivė, retai jaučiasi gerai. O normalūs žmonės, priblokšti staigios tragedijos, nepaisant skausmingų netekčių vėl gali susigrąžinti vidinį džiaugsmą.

Mūsų nuotaikų nelemia besikeičiantis likimas – jos yra nusistovėjusios dėl senų mąstymo įpročių. Kaip sakoma, „nuodėmės kaina yra mirtis“. *Įpročio kaina – dar didesnis įprotis*. Kokią gyvenimą gyvename, tokiu tampame žmogumi.

Kad vietoj depresinio atsirastų ramesnis mąstymas, pasitelkdami pratimus turime pakeisti smegenų darbą. Lygiai taip pat, kaip, norėdami pasiekti reikiamą fizinę formą, laviname silpną kūną.

Jeigu lavinsite raumenis, jie taps stiprūs. Jeigu lavinsite mintį, ji taps *dominuojanti*. Smegenys visada vadovaujasi dažniausiai naudojama ir vyraujančia mintimi. Deja, daug metų sirgdami depresija, daugelis iš mūsų leidome neigiamų minčių dariniams užimti pirmaujančias pozicijas. O paskui stebimės, kodėl depresija mus taip lengvai „užkabina“. Svarstome, kodėl esame nelaimingi.

Dominuojančias mintis reikia keisti ramiai. Tai daryti galite labai lengvai, nes pratimai yra trumpi ir paprasti, kai kurie trunka mažiau nei 30 sekundžių.

### **Žinoti nėra daryti**

Protiniai pratimai labai svarbūs. Neužsiauginsime stiprių raumenų vien *žinodami*, kaip kilnoti svarmenis. Turime iš tikrųjų juos kilnoti. Negrosime gitara ar pianinu, neišmoksime spausdinti tiesiog *žinodami*, kad vienas pirštas turi daryti tą, o kitas – aną. Būtina *praktikuotis*, kol smegenyse fiziškai susiformuos nervinė struktūra. Norint ištrūkti iš depresijos, pratimų reikia mokytis taip pat, kaip ir groti pianinu.

Neužtenka vien tik protu suvokti idėją. Jūs turite ją patirti darydami protinį arba fizinį *veiksmą*, kuris naudojamoje smegenų dalyje paliktų žymę. Nesijaudinkite, jeigu depresinis jūsų mąstymo būdas jau paliko galias žymes, nes jau seniai sergate depresija. Lavindami naujus mąstymo būdus galite suformuoti naujus smegenų vingius, kuriuose nebebus senosios depresijos.

### **Minčių kaitymo pratimai**

Minčių kaitymo pratimai yra veiksminga pirmoji pagalba nuo depresijos ar streso. Galite juos daryti kankinami nerimo, baimės ar kaltės jausmo; kai grimztate giliai į neviltį, negalite nei dirbti, nei miegoti. Yra dar keletas tiesioginio mąstymo pratimų, kurie paruoš jūsų smegenis mąstymo pokyčiams, padėsiantiems gyventi be streso ir nerimo.

Protas kiekvieną dieną turi padėti mąstyti, išgyventi. Kiekviena kūno dalis turi būti tinkamai prižiūrima, kad galėtų gerai atlikti savo funkcijas. Taip ir protas turi būti pamaitintas, nuramintas, pailsėjęs ir stiprus, kad galėtų tinkamai sureaguoti, kai mes į jį kreipsimės.

Kartais kančia yra būtina norint išsaugoti žmogiškumą. Tačiau per didelė kančia gali nuo jo ir atskirti. Pereiti nuo neigiamo prie teigiamo, nuo kančių prie tikrojo gyvenimo nėra lengva. Tikriausiai jau bandėte tai padaryti. Nepraraskite vilties – ši knyga nurodys teisingą kelią.

## Trečias skyrius

### Žmogaus smegenys

*Galime išmokyti smegenis mąstyti taip, kaip mes norime, arba leisti joms įtraukti mus į depresiją.*

Pirmiausia turite atsikratyti įpročio visai save pravardžiuoti! Turite nusiklijuoti nuo kaktos smerkiančias etiketes apie savo proto būseną, kurias ilgą laiką klijavote, ir liautis gilintis į savo protą. Kitiems žmonėms taip pat neleiskite klijuoti jums etikečių. Problema yra ta, kad jūs negalite liautis darę kažką, ko net nesuvokiate darą. Pradėkite stebėti save. Galbūt nesupratote, kad vadinote save įvairiausiais vardais, tačiau nusprendę paklausti savęs iš šalies tikrai išgirstumėte.

Kaip jau galėjome pasimokyti iš nugalėjusiųjų vėžį, pralaimėtojo mąstymas ir drąsą atimantys ligos pavadinimai tikrai nepadedą geriau jaustis. Vėžiu sergantys žmonės, kurie apie save galvoja tik kaip apie ligonius, sveiksta kur kas lėčiau už tuos, kurie sau nuolat primena: „aš sveikstu“, „aš jaučiuosi geriau“.

Tikslas yra ne *sulaukti* diagnozės – „depresija“, bet pasveikti. Greičiausias būdas susirgti depresija yra nuolat sau kartoti, kad ja sergate! Naujais tyrimais rodo tai, ką jau dešimtmečius mums įrodinėja holistinės medicinos<sup>6</sup> šalininkai, – tarp kūno ir proto yra labai gilus ryšys. Kūnas tiki kiekvienu žodžiu, kurį sau sakote. *Galvokite*, kad sergate, ir iš tikrųjų *susirgsite*. *Galvokite* apie depresiją ir ja *susirgsite*.

Tikriausiai jau anksčiau esate girdėję apie visus šiuos kūno ir proto ryšius. Ankstesnė pastraipa atrodo akivaizdi. Čia ir glūdi visa problema. Yra daug tiesų, kurios atrodo savaime suprantamos, tačiau kai esame nepakankamai atidūs, tiesiog jas pamirštame. Niekas negali jų užpatentuoti, išgalvoti arba bandyti iš jų užsidirbti. Taigi kas lieps jomis vadovautis? Depresijos gydymo sąrašė šios visiems žinomos tiesos pasitaiko retai. Akivaizdžioms tiesoms suteikiama taip mažai reikšmės, kad kartais jos gali nebebūti akivaizdžios tik dėl to, kad mums nebėra tokios svarbios.

Viena svarbiausių visiems žinomų tiesų – turime liautis galvoję, kad esame prislėgti, ir visiems laikams pamiršti tą nenaudingą mintį. Kaip tai padaryti? Štai labai lengvas pratimas. Galite pagalvoti, kad jis beprasmis. Bet tai nėra taip kvaila, kaip vadinti save įvairiais menkinančiais vardais. Ir neleiskite paprastumui jūsų suklaidinti. Labai sunku padaryti net paprasčiausią protinį pratimą, jeigu tiesioginis mąstymas ir tikslingai pasirinktos mintys jums yra nauja. Jeigu tai paprasta, dar nereiškia, kad lengva.

Kai mus slegia depresija, susitaikyti su ja yra tas pats, kaip ir galvoti, jog sergate vėžiu. Bet tai visiškai nepagerina situacijos. Mes galime išmokti liautis taip mąstę. Šis nedidelis pratimas gali sumažinti tą didžiulį skausmą, kurį dažniausiai sukelia depresija.

### Pratimas, padėsiantis atsikratyti menkinančių etikečių

Išsirinkite kokį nors beprasmį žodį, pavyzdžiui, „valio valio“, „lialialia“ arba kokią nors frazę iš vaikiško eilėrašuko, tarkim, „au au, šunys loja jau!“ Kaskart, kai pagausite save sakant „aš prislėgtas“, „mane vėl kamuoja manija ir depresija“, „aš nelaimingas“ arba vadinsite save kitais depresiją sukeliančiais epitetais, nedelsdami juos pakeiskite vienu iš pasirinktų žodžių ar fraze iš eilėrašuko. Iš pradžių gali skambėti labai keistai. „Aš prislėgtas“. „Lialialia“. „Aš prislėgtas“. „Lialialia“. „Aš prislėgtas“. „Lialialia“. Bet nepasiduokite: ilgainiui iš įpročio galvosite „lialialia“

---

<sup>6</sup> Holistinė medicina gydo ne ligos simptomus, o visas žmogaus sistemas.

ir tai pakeis senąją įprotį visaip save vadinti. „Lialialia“ ar bet kokia frazė yra neutrali mintis, todėl neturės tokio kenksmingo emocinio ir biocheminio poveikio smegenims. Bet kuriuo metu galite liautis galvoję apie šias nereikšmingas frazes, jeigu jaučiate, kad jų vietą nori užimti produktyvesnės mintys. Bet kai vėl kyla noras save pravardžiuoti, griaušančią mintį pakeiskite nesąmoninga, siekdami sukurti minčių laviną (kamštį), kuria galėtumėte apsaugoti savo mintis ar kūną ir nukreipti dėmesį nuo neigiamų emocijų. Pirmą kartą išbandžius šis pratimas gali pasirodyti niekam tikęs. Taigi kamuos ne tik depresija ir be perstojo kartojamos nereikšmingos frazės, bet dar ir pasitenkinimą teikianti pranašystė: „tai visiškai nepadeda“. Šią neigiamą mintį ignoruokite lygiai taip pat, kaip ignoruojate slegiančias mintis, ir visą dėmesį sutelkite į nereikšmingas frazes. Vėliau nukreipkite savo mintis į kokią nors nežymią veiklą ir pradėkite galvoti apie tai, ką *darote*, o ne apie tai, ką *jaučiate*.

Žmonėms, kuriems jau diagnozuotas vėžys, visiškai nepadeda žinojimas, kad jų liga nepagydoma. Mums taip pat visiškai nenaudinga, kai apie depresiją galvojame kaip apie nepagydomą smegenų ligą. Daug žmonių įveikia vėžį ir net milijonai visame pasaulyje nugalėję depresiją. Geriau galvoti, kad, dėkui Dievui, mano smegenys yra sveikos, negu mąstyti apie tai, kad sergi psichikos liga. Tiesiog turime išmokti, kaip tai geriau *panaudoti*, o tam turime šiek tiek išmanyti apie savo smegenis.

### **Žmogaus smegenys**

Nebūtina išvardyti ir apibūdinti visas smegenų dalis norint jas valdyti, o ne joms vergauti. Ar nemanote, kad mes vergaujame savo smegenims, kai dienas, savaites, mėnesius ar net metus kenčiame siaubingas depresijos kančias? Patikėkite manimi – šios kančios nebūtinės. Jūs galite *išmokti* ištrūkti iš depresijos gniaužtu.

Yra daug būdų, kaip simboliškai padalyti smegenis, kad galėtume jas plačiau patyrinėti. Menininkai geriau save supranta stebėdami skirtumus tarp dešiniojo ir kairiojo pusrutulių. Filosofai kalba apie amžiną proto ir jausmų valdomų smegenų dalių kovą. Frazės „aukštesnysis protas“ ir „žemesnysis protas“ jau glaudžiai susijusios su tokiais moksliniais terminais kaip „smegenų žievė“ ir „smegenų požievis“.

Mūsų nedomina architektūrinė ir *funkcinė* smegenų pusės. Labai naudinga suvokti skirtumą tarp smegenų kognityvinių ir emocijų požymių, kurie atitinkamai yra išsidėstę apatinėje ir viršutinėje smegenų dalyse. Man patinka neurologo Antonio Damasio apibūdinimas: „Senasis smegenų branduolys prižiūri svarbiausius biologinius vyksmus smegenų apačioje, kol viršuje smegenų žievė tariasi su sveiku protu ir sumanumu. Viršuje, smegenų žievėje, yra supratimas ir valios stiprybė, o apačioje, smegenų požievyje, yra emocijos ir viskas, kas neryžtinga ir lėkšta.“

### **Dvi pagrindinės smegenų dalys**

Knygoje terminas „smegenų žievė“ bus siejamas su viršutine, kognityvine, mąstančiąja mūsų smegenų dalimi. Tuo tarpu terminas „smegenų požievis“ bus vartojamas siekiant apibūdinti apatinę, jausminę, emociinę mūsų smegenų dalį.

Smegenų požievis yra seniausia mūsų smegenų dalis. Ji taip pat vadinama pagrindiniu protu, roplių smegenimis. Gerokai anksčiau, vykstant evoliucijai, mūsų gynybos sistema buvo tik „stok, neik, priekyje pavojus“ instinktas. Ši sistema tapo daug sudėtingesnė, kai išsiugdėme smegenų žievę (naująsias smegenis), kuri buvo prisitvirtinusi pačiame smegenų požievyje ir aplink jį. Depresija yra sudėtingas prisitaikymas prie „stok, neik, priekyje pavojus“ instinkto. Ir, tiesą sakant, depresija *stabdymo* funkciją mūsų gyvenime atlieka labai sėkmingai.

### **Kiti svarbiausi knygoje vartojami terminai**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.