

**Przesilenie wiosenne** w tym roku jest dla mnie wyjątkowo mocno odczuwalne ;) Czy was także przytłacza pośpiech, codzienne sprawy, zastraszanie wojną i głodem? Możemy i musimy sobie pomóc sami, zwłaszcza, jeśli tak jak ja, lubicie spacerować.

Od dawna wiadomo, że zdrowa dieta oraz odpowiednia ilość snu i ćwiczeń wzmacnia obronę organizmu przed chorobami fizycznymi i psychicznymi. Teraz przyjrano się roli pozytywnych emocji w tej sferze.

Okazuje się, że spacer może wpływać nie tylko pozytywnie na kwestie fizyczne, ale także kondycję psychiczną. Według badań opublikowanych w czasopiśmie *Emotion* (wydawany przez American Psychological Association), jednym z najpewniejszych sposobów na poprawę zdrowia psychicznego są **regularne 15-minutowe spacery pełne zachwytu** krajobrazem oraz innymi widocznymi elementami. Wystarczy rozkoszować się pięknem wokół nas! Doświadczanie zachwytu – na przykład podczas kontemplowania piękna przyrody lub podziwiania wspaniałej architektury – pomaga łagodzić stres i niepokój, a jednocześnie sprawia, że czujemy się szczęśliwsi i mocniej związani z naszym otoczeniem. Uważa się, że odczuwanie zachwytu może nawet zmniejszać stany zapalne i sprzyjać większej hojności i poczucia wdzięczności. Badanie przeprowadzone w 2012 roku wykazało, że osoby, które doświadczały zachwytu, miały więcej czasu i cierpliwości, były też bardziej skłonne poświęcać swój czas na pomaganie innym.

Zachwyt jest pozytywną emocją wyzwalaną przez świadomość. To uczucie to coś znacznie więcej niż jaźń i nie zawsze od razu rozumiemy co budzi nasz podziw. Jest on wyzwalany przez wiele rzeczy takich jak: natura, sztuka, muzyka czy nawet uczestnictwo w zbiorowym wyda-

rzeniu, takim jak ceremonia, koncert lub marsz patriotyczny. Świadome przeżywanie chwil spokoju i radości może mieć kluczowe znaczenie dla utrzymania dobrego samopoczucia w naszym codziennym, zabieganym życiu. Znalezienie czasu, aby cieszyć się prostymi, przynoszącymi poczucie odnowy przyjemnościami, może mieć cudowny wpływ na nasze ciało i umysł. Badania wykazały również, że zachwyt może łagodzić przewlekłe stany zapalne, wzmacniać poczucie więzi z innymi ludźmi, a także zapewniać większe poczucie szczęścia i bardziej pozytywne nastawienie.

To swego rodzaju umysłowy reset, który może odwracać uwagę i zmieniać nasz sposób patrzenia na świat, w zależności od skali doznawanego zachwytu – nasz mózg przekierowuje swoją uwagę i przestaje koncentrować się na nas samych. Właśnie to odwrócenie uwagi od naszych obaw czy stresu tworzy przestrzeń, w której pojawiają się liczne korzyści, od pozytywnego nastawienia - do życzliwości. W obliczu zachwytu całe nasze zainteresowanie skierowane jest na bezkres którego doświadczamy, dlatego pojawia się wtedy poczucie bycia kimś małym i nieznanym.

Co ważne, aby doświadczać zachwytu, wcale nie trzeba wybrać się w podróż do egzotycznych miejsc.

### SIEDEM PROSTYCH SPOSOBÓW DOŚWIADCZANIA ZACHWYTU

**1. Spacer w otoczeniu przyrody** \* Wybierz się na spacer na łonie natury – w pobliskim parku, lesie lub wzdłuż plaży. Staraj się dostrzegać widoki, dźwięki i zapachy przyrody, które mogą wywołać w Tobie zachwyt.

**2. Słuchanie nowej muzyki** \* Odkrywaj nowe dla siebie gatunki muzyki i artystów. Muzyka

może wywoływać silne emocje i chwile zachwytu.

**3. Kontemplowanie sztuki \*** Wybierz się do muzeum lub galerii sztuki i kontempluj obrazy, rzeźby czy też instalacje. Otwórz się na uczucie zachwytu płynące z podziwiania kreatywności artystów.

**4. Obserwowanie gwiazd \*** Znajdź spokojne miejsce z dala od świateł miasta i popatrz w rozgwieżdżone niebo. Uświadomienie sobie ogromu wszechświata może wywoływać silne doznania zachwytu i pokory.

**5. Cuda architektury \*** Wybierz się obejrzeć najważniejsze budowle w swojej okolicy. Nie ma znaczenia, czy jest to zabytkowa katedra czy też nowoczesny wieżowiec – wspaniała architektura sprawia, że możemy doświadczyć prawdziwego zachwytu.

**6. Podziwianie wschodu lub zachodu słońca \*** Zmieniające się kolory na niebie, które obserwujemy podczas wschodu lub zachodu słońca, mogą zapierać dech w piersiach, wywołując silne doznania zachwytu i wdzięczności.

**7. Czytanie inspirującej literatury \*** Sięgnij po książki lub wiersze, które poruszają ważne tematy. Literaturą, która skłania do myślenia, może otwierać umysł i przynosić chwile zachwytu.

Zachwyt to emocja, która ma ogromną siłę pozytywnego oddziaływania na nasz organizm. Samo jego odczuwanie wzmacnia nasze poczucie zadowolenia z życia, wpływa pozytywnie na nasze zdrowie, ma zdolność leczenia i transformacji (są badania, które łączą zachwyt z poprawą pamięci), ale zachwyt jest też uważany za emocję prospołeczną. Dzięki temu że kieruje naszą uwagę na zewnątrz zwiększa poczucie wspólnoty z innymi ludźmi i światem, dając nam poczucie jedności. Jest powiązany z empatią i za jego sprawą mamy większą skłonność do małych aktów życzliwości. Zachwyt zmniejsza również tendencję do zachowań agresywnych. Ale przede wszystkim poszerza nasz repertuar poznawczy i ułatwia dokonywanie pozytywnych i trwałych zmian.

Obcowanie z naturą, podziwianie sztuki i duchowa, religijna aktywność mogą wzmocnić

układ odpornościowy i działać przeciwzapalnie, mówią uczeni z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley.

Naukowcy połączyli pozytywne emocje - zwłaszcza podziw, jaki odczuwamy, stykając się pięknem przyrody i sztuką oraz rozwijając duchowość - z niższym poziomem prozapalnych cytokin, które sygnalizują układowi odpornościowemu konieczność intensywniejszej pracy, pozytywne emocje są związane ze wskaźnikami dobrego zdrowia. Jakkolwiek cytokiny są niezbędne dla gromadzenia się komórek w celu zwalczania infekcji, chorób i urazów, utrzymujący się wysoki poziom cytokin przez dłuższy czas ma związek z gorszym stanem zdrowia i takimi problemami, jak cukrzyca typu 2, choroby serca, zapalenie stawów, a nawet choroba Alzheimera i depresja. Podziw, zachwyt i piękno przekładają się na zdrowsze poziomy cytokin, a więc można zakładać, że, to, co robimy, aby ich doświadczać - spacer w naturze, zatracenie się w muzyce, oglądanie sztuki - ma bezpośredni wpływ na zdrowie i długość życia - mówi psycholog Dacher Keltner z UC Berkeley.

W przeprowadzonych dwóch oddzielnych eksperymentach (spacerach pełnych zachwytu) wzięło udział ponad 200 osób. Określiły one w danym dniu, w jakim stopniu doświadczyły takich pozytywnych emocji, jak rozbawienie, podziw, współczucie, zadowolenie, radość, miłość i duma. Wzięto od nich próbki śliny i po wykonaniu badań okazało się, że ludzie, którzy doświadczyli pozytywnych emocji, zwłaszcza podziwu, zdumienia i zachwytu, mieli najniższe poziomy cytokiny o nazwie *interleukina 6*, która jest markerem stanu zapalnego. Podwyższone ilości cytokin są powiązane z chorobami autoimmunologicznymi i depresją. Jedno z ostatnich badań wykazało, że pacjenci z depresją mieli wyższy poziom prozapalnej cytokiny TNF-alfa niż ich rówieśnicy wolni od tej choroby. Uważa się, że sygnalizując mózgowi produkcję cząsteczek zapalnych, cytokiny mogą blokować kluczowe hormony i neuroprzekaźniki - takie jak serotonina i dopamina - które z kolei kontrolują nastrój, apetyt, sen i pamięć. W odpowiedzi na pytanie, dlaczego zachwyt może być silnym wskaźnikiem zmniejszonych

cytokin prozapalnych, najnowsze badanie wykazało, że podziw jest związany z ciekawością i chęcią poznania, co jest odwrotnym zachowaniem do tego wykazywanego w rozwoju stanu zapalnego, kiedy to zwykle ludzie wycofują się i izolują. Zachwyty działa jak swoisty reset: człowiek zapomina dzięki niemu o sobie i swoich błahych problemach, a tym samym otwiera się na nowe możliwości, wartości i kierunki życiowe.

W procesie adaptacji społecznej tracimy zdolność pełnego zachwyty. Nie chcemy wyglądać głupio, czujemy że jest to infantylne, że nam nie przystoi. Dzieci, które jeszcze tego nie mają potrafią zatrzymać się jak wryte i otwierając szeroko buzię chłonąć sytuację wywołującą ich szczerzy zachwyty.

Dacher Keltner, zajmujący się zachwytem przez lata swojej pracy naukowej, bazując na licznych badaniach, wyróżnił 8 nowych cudów, czyli źródeł ludzkiego zachwyty. Słowo „cud” zostało przez niego użyte z rozmysłem – jak sam mówi – w dzisiejszych czasach ludzkości wyjątkowo potrzeba cudów.

Czym zatem są te nowe cuda, które sprawiają, że się na chwilę odrywamy od ziemi?

♥ **Moralne piękno** – to te wszystkie momenty, gdy widzimy budujące postawy prospołeczne: strażaków ratujących ofiary trzęsień ziemi, lekarzy pomagających dzieciom z ciężkimi chorobami, czy wolontariuszy wspierających samotnych seniorów.

♥ **Zbiorowe ‘wrzenie’** – przydarza nam się na marszach i protestach, gdzie czujemy, że dzięki wspólnocie idei, jesteśmy częścią większej całości, przynależymy.

♥ **Natura** – bezkres oceanów i majestat gór, gwiazdziste nocne niebo, śpiew ptaków o poranku... lista jest nieskończona.

♥ **Muzyka** – bez względu na gatunek, czy przestrzeń w jakiej jej słuchamy, może nie tylko zachwytyć, ale również pomóc w przeżyciu głębokiego katharsis.

♥ **Doświadczenia estetyczne** – obcowanie z pięknem wytworzonym ręką ludzką –

sztuką, architekturą, modą itp.

♥ **Duchowość i religia** – mistycyzm przeżyć duchowych, gdy głęboko wierzymy, że otacza nas coś większego niż my sami.

♥ **Graniczne doświadczenia życia i śmierci** – zachwyty często łączy się z lękiem, pokazując potęgę śmierci i kruchość życia, jednocześnie podkreślając niepokonany zachwyty momentem narodzin.

♥ **Osobiste epifanie** na temat świata, ludzi, idei i relacji – to wszystko to, co nas jako jednostki, jest porywające i pomaga poszerzać nasz ogląd na świat.

Zachwyty jest emocją terapeutyczną. Niektórzy badacze w zachwyty widzą potężną siłę motywacyjną do zdobywania wiedzy i chęci wytłumaczenia sobie zjawisk, przypisując mu ewolucyjne znaczenie, jako pozytywnej emocji pchającej nas w stronę zdobywania wiedzy i świadomości w obliczu bezkresu. Z jednej strony – oswojone zjawisko zazwyczaj przestaje wywoływać zachwyty, ale może jednocześnie odsłonić zupełnie nowe, inne zachwyty. Tak jak inne rzeczy zachwycały nas, gdy byliśmy dziećmi, a inne zachwycają nas teraz.

Nauka pokazuje, że bycie w przyrodzie wpływa na nasze mózgi i ciała, gdyż natura:

- \* zmniejsza stres
- \* sprawia, że jesteś szczęśliwszy i mniej rozmyślający
- \* łagodzi zmęczenie i zwiększa kreatywność.
- \* może pomóc ci być miłym i hojnym
- \* sprawia, że „czujesz się bardziej ożywiony”.

Natura jest zasobem z reguły wolnym i łatwo dostępnym tuż za naszymi drzwiami. Musimy znaleźć sposób na zachowanie dzikich przestrzeni i parków miejskich.

**Wykorzystaj moc zachwyty, aby odczuwać więcej szczęścia i mniej niepokoju.**

Następnym razem, gdy staniesz oko w oko z czymś pięknym a zarazem potężnym, pozwól sobie na jego pełne doświadczenie i przeżycie. Spraw, aby tych momentów było jak najwięcej.

### Najbliższe spotkania otwarte Watahy Głosu Obywatelskiego:

W każdy piątek g.18:00

Radom

W lokalu JAMA ul. Rwańska 19



<http://glosobywatelski.tv>  
[https://banbye.com/channel/ch\\_P9tJA8ppYvUA](https://banbye.com/channel/ch_P9tJA8ppYvUA)  
<https://t.me/glosobywatelskitv>  
<https://discord.gg/ZsMryWY8J>



