

# FENOMEN EPIGENETYKI

OTWARTA PRZESTRZEŃ DO ZROZUMIENIA I WOLNOŚCI

## MAŁGORZATA MARCZEWSKA

Ekspertka od potencjału emocjonalnego człowieka. Artcoach, mentorka, doradca w Google StartUp Residency, certyfikowana coach ICC, trenerka biznesu z ponad 25-letnim doświadczeniem. Towarzyszy ludziom w drodze do ich sukcesów osobistych, zawodowych i artystycznych. Prowadziła setki warsztatów, tysiące sesji coachingowych, konsultowała dziesiątki filmów i projektów kreatywnych. Prowadzi zajęcia w autorskiej Szkole Miłości, Kursy dla Rodziców, warsztaty - 4 kroki do zmiany oraz bezpłatną praktykę uwalniania blokad emocjonalnych na profilu LabLife na fb. Uczy świadomości i wolności emocjonalnej, pomaga docierać do informacji, dekodujących programy blokujące nasze związki, zdrowie i sukcesy.

## TRAUMA

Trauma pojawia się, gdy czujemy się zagrożeni.

Może to być zarówno napaść cielesna, wypadek, zranienie, jak i niewystarczająca ilość uwagi w dzieciństwie, długotrwały stres lub inne zdarzenia, które mogą zostać uznane za zagrożenie dla naszego przetrwania.

Również bycie świadkiem cierpienia innej osoby (w tym przez zdjęcia czy materiały filmowe) może wywołać traumę.

To oznacza, że trauma doświadczana przez ludzi, zarówno osobiście, jak i jako świadków zdarzenia, może odciskać cielesne i emocjonalne obciążenia na pokoleniach wnuków i prawnuków osób dotkniętych traumą.

**Nagłe, dramatyczne zdarzenia albo stale powracające poczucie zagrożenia, wywołują w naszym organizmie silne reakcje chemiczne, które odczuwamy w ciele, zapamiętujemy i odbieramy jako emocje przetrwaniowe.**

Silne emocje przetrwaniowe zmuszają nasz organizm do niewyobrażalnego wysiłku, który ma służyć ratowaniu życia. Chemia tych emocji zmusza nasze ciało do przekierowania całej energii na uruchomienie reakcji obronnej.

Pomijane są nasze zdolności intelektualne, nie ma czasu na myślenie. Trzeba reagować!

W tym czasie pomijane są także wszystkie inne potrzeby naszego organizmu. Biologiczny cel numer 1 - przetrwanie gatunku - jest nadrzędny i determinuje nasze automatyczne reakcje.

**Emocje muszą zostać przeżyte i wyrażone!**

Tylko wtedy, organizm może spokojnie wrócić do naprawiania strat i stałego zasilania naszych zasobów i homeostazy.

Wyrażone w ruchu, gdy uciekamy, walczymy lub szukamy schronienia, by ratować się w bezpośrednim zagrożeniu życia lub potem - świadomie - w słowach, łzach i wszystkich gestach ciała, np. pisaniu, rozmawianiu, śpiewaniu, malowaniu, graniu, tworzeniu, połączonymi z przeżywaniem i czuciem tych właśnie przeżytych wcześniej emocji.

**Zawsze możesz wrócić do trudnego doświadczenia, by świadomie wyrazić obecne w nim emocje.**

Niewyrażone emocje, pozostawione w naszych myślach lub ukryte głęboko na dnie wspomnień, tworzą i systematycznie wzmacniają traumę, a z czasem uszkadzają nasze życie i zdrowie!

Każda niewyrażona i nieprzeżyta emocja przetrwaniowa np. lęk, smutek, gniew, odraza, uruchamia pochodzące od niej nawracające myśli i kolejne fale tych samych uczuć. Mózg traktuje to, jak nieskończone zagrożenie, zmuszając organizm do ciągłego uwalniania chemii przetrwaniowej, która okrada nasze ciało z energii i odporności.

A przecież to zagrożenie jest już tylko w naszych myślach.

W ten sposób powstaje trauma, która wprowadza biologiczną zmianę, mogącą utrzymywać się przez wiele pokoleń.

Ta trauma tworzy nasze automatyczne, nieuświadomione wzorce myśli, uczuć i zachowań, które samoistnie wzmacniają stary, odziedziczony, niepotrzebny już program epigenetyczny.

Tworzą się pętle obciążających, nawracających myśli i zachowań, prowadząc do błędnej oceny sytuacji i błędnych decyzji.

Ten proces jest aktywny tak długo, dopóki nie pojawi się świadoma decyzja, uruchomiona przez nas, dorosłych, dojrzałych ludzi - **decyduję się na zmianę i będę się uczyć tak długo, aż stworzę własne, nowe programy, które będą służyły mojemu życiu, a tym samym życiu przyszłych pokoleń.**

## **EPIGENETYKA**

Dziedzina nauki zwana epigenetyką wykazuje, że trauma wprowadza biologiczną zmianę, mogącą utrzymywać się przez wiele pokoleń.

Takie zmiany tworzą naszą podatność na bolesne doświadczanie obciążeń fizycznych i psychicznych.

Gdy ciało i organizm człowieka doświadcza zagrożenia dla swojego przetrwania, próbuje chronić się poprzez uruchamianie różnych instynktów, jak na przykład walka, ucieczka, czy bezruch. Te wrażenia zostają następnie skojarzone w pary ze stresem emocjonalnym odczuwanym w trakcie trudnej, podobnej sytuacji, takiej jak na przykład samotność, beznadziejność, bezsilność.

W skutek długotrwałego tłumienia naszych emocji i reakcji cielesnych, jako gatunek niemal zatraciliśmy naszą umiejętność uwalniania się z traumy w sposób naturalny. Ciało nie zdaje sobie sprawy, że zagrożenie dobiegło końca, a instynkty i stres emocjonalny pozostają aktywne, nadmiernie obciążając odpowiednie dla siebie obszary.

Te same zestawy instynktownych myśli, reakcji i emocji są aktywne w tych samych obszarach ciała dla wszystkich ludzi, bez względu na wiek, płeć czy środowisko kulturowe.

Stan fizyczny pozwala nam oszacować, jaki rodzaj traumy go wywołał.

**Świadoma obserwacja własnych reakcji, myśli, czy emocji, pomaga zauważyć i nazwać wzorce programów epigenetycznych, a tym samym umożliwia nam nadanie im nowego znaczenia.**

## **AKTYWNA POMOC I ZAGROŻENIE WYPALENIEM**

Wszyscy chcemy być przydatni i pomocni. Większość osób aktywnie angażuje się we wspieranie innych, czy to we własnej rodzinie, czy wśród przyjaciół.

Martwimy się, dajemy rady, pomagamy, czy nawet wyręczamy innych. Jednak bardzo często nie mamy wystarczającej wiedzy o procesach i programach, które uaktywniają się w sytuacji „pomagania”.

### **Nie każda pomoc jest wsparciem.**

Potrzebujemy wiedzy i świadomości, by nasze zaangażowanie nie miało się z celem.

Niektórzy z nas mają w sobie wielką wrażliwość na krzywdę i cierpienie innych ludzi, która motywuje do podjęcia wysiłku w zdobyciu edukacji, niezbędnej do niesienia pomocy pokrzywdzonym. Pracujemy w różnych organizacjach, instytucjach, czy służbie zdrowia.

Mamy tendencję do angażowania się ponad nasze siły, co z czasem wywołuje wyczerpanie energii, zmęczenie, a nawet wypalenie zawodowe, czy choroby.

### **Ważna jest jedna zasada – najpierw zadбай o siebie.**

Możemy poznawać swoje wzorce reagowania i motywacji, odkrywać własne programy epigenetyczne i zmieniać je, by móc korzystać z pełni swoich możliwości.

### **Dobrostan jest warunkiem zdrowej pomocy i skutecznie zapobiega wypaleniu aktywności.**

Uczmy się korzystać z uważności, obserwujmy swoje reakcje bez oceny i świadomie podejmujemy decyzję o budowaniu nowych nawyków wspierania.

### **Najpierw Ty.**

Dopiero w dobrostanie, możemy dobrze wspierać innych.

Z czasem, gdy już świadomie i systematycznie korzystamy z ćwiczeń uważności i różnych sposobów relaksacji i dbania o siebie, zauważamy duże zmiany. Tworzą się nowe programy epigenetyczne i zauważamy nowe reakcje. Zmieniamy swój styl życia.

Przestajemy reagować spontanicznie, bezwiednie, automatycznie. Dostarczamy mózgowi nowych danych, dzięki czemu może zacząć odróżniać realne zagrożenie od reakcji organizmu na zapisane wspomnienia.

### **Wytrwale ukierunkowując świadome decyzje, odkrywając nowe interpretacje zdarzeń, możemy tworzyć nowe programy, zmieniać swoje reakcje na nowe zachowania, nowe zwyczaje i nowy styl życia.**

Dzięki wiedzy o epigenetyce, możemy zmieniać ekspresję naszych genów!

### **Epigenetyka otwiera przed nami nieograniczone możliwości, otwiera drzwi do zrozumienia i wolności.**

## **LĘK**

### **Lęk wzmacnia reakcje przetrwaniowe i odcina dostęp do naszej mądrości.**

Konsekwencje czynników środowiskowych, takich jak dieta, stres, związki chemiczne lub inne wpływy, czy to psychologiczno-emocjonalne, geograficzne, polityczne lub socjoekonomiczne, mogą oddziaływać na przynajmniej trzy pokolenia jednocześnie – na matkę i ojca, ich dzieci oraz ich wnuki – w postaci zmian somatycznych i/lub zmian w linii komórek rozrodczych w każdym pokoleniu.

Im większy poziom lęku w społeczeństwie, tym większy poziom agresji, wiemy o tym wszyscy. Ale są też korzystne aspekty traumy, jak wzrost posttraumatyczny, gdy powstają lepsze umiejętności radzenia sobie ze stresem i traumą.

Człowiek widzi nowe możliwości, wytycza nowe cele, zaczyna być bardziej dojrzały emocjonalnie, staje się lepszym człowiekiem.

Lęk jest tylko informacją o tym, że Twój system obronny jest doskonale sprawny. Poznaj go.

**MOŻESZ NAUCZYĆ SIĘ KORZYSTAĆ ZE SWOJEGO LĘKU W NOWY SPOSÓB.**



*Całe nasze życie piszemy epigenetyczny list do przyszłych pokoleń. Możemy zacząć pisać go w każdym momencie życia, choćby teraz. Musimy być świadomi, że wszystko, co przeżywamy, przekazujemy dalej. Albo się z tym uporamy, albo nie. Mamy na to wpływ.”*

**PROF. JOŚKO-OCHOJSKA**

## **FENOMEN EPIGENETYKI**

Epigenetyka otwiera przed nami ogromną przestrzeń wolności, jednocześnie nakłada wielką odpowiedzialność za własne życie.

Oba te fenomeny zawsze idą ze sobą w parze.

Odpowiedzialność oznacza przede wszystkim możliwość odpowiedzi na to, co się wydarza. Możliwość troski o własne zdrowie i poczucie szczęścia, zaś wolność wyraża się w możliwości decydowania o tym, jak się odżywiamy, na ile jesteśmy aktywni fizycznie, w jakim stopniu godzimy się na to, by stres rządził naszym życiem. Ważnym elementem wpływu środowiskowego są również bodźce z przeszłości – zarówno własnej, jak i naszych przodków – na które jednak nie mamy już wpływu. Nie zmienimy także własnej konstrukcji genetycznej, dlatego jedyne, nad czym naprawdę mamy kontrolę, to nasze przyzwyczajenia i tryb życia. Możemy je zmieniać.

**Mamy naukowe potwierdzenie, że „kto zmieni swoje życie, odmieni także ducha i ciało.”**

## **DOBROSTAN**

Jako dojrzały człowiek, nie jesteśmy bezradni i możemy zadbać o siebie lepiej niż ktokolwiek inny. Możemy świadomie zadbać o swój Dobrostan!

Musimy jedynie wziąć pod uwagę dwie zasady:

**To jest moje życie**, moje uczucie, moja myśl, moje zachowanie, moja reakcja i tylko ja mogę coś z tym zrobić.

**To jest mój organizm** i tylko ja mogę go poznać i nauczyć się, jak korzystać z jego fascynujących możliwości.

Jeśli zdecydujesz się stosować te zasady, możesz rozpocząć świadomą praktykę tworzenia Dobrostanu, dzięki której zmienisz aktywność Twoich genów i zdekodujesz stare programy.

Pamiętaj, że Twoje ciało używa starych, nieświadomych sposobów reagowania, by Cię chronić. To są tylko genialne mechanizmy obronne twojego organizmu i tak możesz je traktować. Twój organizm jest wciąż czujny, nawet kiedy nie zagraża mu bezpośrednio niebezpieczeństwo. Zauważaj fakty, stawaj się obserwatorem swojego ciała i ucz się czuć bezpiecznie, gdy pojawią się sygnały. Jeśli na ten moment jest to zbyt trudne, skorzystaj z pomocy terapeuty lub innego eksperta. Dzięki temu zaczniesz nowe życie.

## **PRAKTYKA**

Stosuj, jak tylko sobie przypomnisz, w dowolnych sytuacjach, im częściej tym lepiej, kolekcjonuj mikromomenta Świadomości i zauważaj zmiany na lepsze.

- Świadomy oddech – po prostu zauważaj, co dzieje się w Twoim ciele, gdy bierzesz wdech i gdy wydychasz powietrze.
- Praktyka Koherencji Serca – uruchamia emocje wznoszące, które regenerują i wzmacniają organizm i cały system, który wpływa na Twoje życie.
- Praktyka Uwalniania blokad emocjonalnych – odblokowuje „sztywność” układu nerwowego, obniża opór przed zmianą, otwiera dostęp do wszystkich emocji, uruchamia energię, uruchamia system.

## **UWAŻNOŚĆ I OBSERWACJA**

Jesteś już dorosłą osobą, podejmij decyzję. Obserwuj reakcje swojego ciała w różnych sytuacjach, z ciekawością i bez oceny i nadawaj im nowe znaczenie.

Pamiętaj! Skup się tylko na odczuciach z ciała, wyłącz myśli.

- aha! tak reaguje moje ciało
- aha! tak to czuję
- znam tę reakcję, jest stara, mój organizm tak nauczył się sygnalizować, czy teraz, w tym momencie coś mi grozi?
- aha! to tak z tego wychodzę, to tutaj czuję rozluźnienie

## **DECYZJA – DZIAŁANIE - DETERMINACJA**

Bądź wytrwała w uruchamianiu chemii emocji wznoszących, to one tworzą dobrostan i zmieniają aktywność genów. Jeśli ta aktywność stanie się nowym nawykowym stylem życia, zmienisz swoje stare epigenetyczne uwarunkowania i rozpoczniesz pisanie nowych programów.

- rób codziennie bilans życia – Jak bardzo jestem radosna? Jak dzielę się moją radością z innymi?
- przejmij kontrolę nad odczuwaniem swojego szczęścia – to jest słodycz Twoich własnych emocji
- zauważaj to, co piękne i „oddychaj sercem”
- zauważaj i zapisuj proste mikromomenta pozytywności
- utul siebie do snu - wieczorem odkładaj myślenie o czymkolwiek, co nie jest Tobą – o innych, o pracy, o dzieciach, o świecie

## PODSUMOWANIE

Epigenetyka może – i to jest przełom! – wykazać za pomocą biomarkerów, że zmiana trybu życia, wywołuje procesy molekularne w komórkach.

Wcześniej w poszukiwaniu takich dowodów byliśmy zdani na epidemiologię, która próbowała wykazać statystyczne zależności między stylem i warunkami życia, a występowaniem określonej choroby, jednak badacze nie potrafili wyjaśnić przyczyn tych zależności.

Dziś epigenetyka tłumaczy na przykład mechanizm zmian zachodzących w komórkach organizmu po pół roku regularnego uprawiania sportu.

Wpływ środowiska wyraża się w postaci tzw. krajobrazu epigenetycznego, który z czasem utrwala się i coraz trudniej go zmienić.

Dziś wiemy, że są duże szanse modyfikowania tego krajobrazu u dorosłego człowieka, czy wręcz zniwelowania jego niekorzystnych wzorców.

Im silniej i dłużej określone bodźce środowiskowe kształtowały w przeszłości epigenetyczny krajobraz człowieka, tym trudniejsza wydaje się jego zmiana, nie mówiąc już o zniwelowaniu skutków niekorzystnych warunków rozwoju. Dotyczy to szczególnie naszej psychiki.

Wiemy dziś, że u osób, które w dzieciństwie były zaniedbywane lub krzywdzone, epigenetyczne zmiany w mózgu znacznie zwiększają ryzyko popadnięcia w depresję.

Dla takiej osoby wprowadzenie zmian zmniejszających ryzyko choroby, np. poddanie się psychoterapii, świadome reagowanie na stres, dbanie o higienę snu, czy większa aktywność fizyczna, będzie zdecydowanie ważniejsze niż dla kogoś, kto miał szczęśliwe dzieciństwo.

**Epigenetyka pozwala z dużą precyzją wykazać pozytywne skutki określonych terapii lub zmian w sposobie życia.**

Dzięki temu w przyszłości być może będziemy w stanie opracować zupełnie nowe metody leczenia, na przykład indywidualne programy psychoterapeutyczne uwzględniające epigenom danego pacjenta i będziemy lepiej prognozować ich skuteczność.

**Nie jesteśmy marionetkami naszych genów i zmieniając nasz sposób myślenia, przyzwyczajenia i tryb życia, możemy wpływać na procesy biochemiczne w naszym organizmie. Odkryj furtkę do wolności.**

Małgorzata Marczevska

na podstawie artykułów: prof. Jadwiga Joško-Ochojska, Peter Spork, Michał Wszoła

