

dr Mario Martinez

CIAŁO TO UMYSŁ



Jak społeczeństwo uczy długowieczności
i dlaczego zdrowie jest dziedziczne



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Książka Ciało to umysł to absolutny majstersztyk, napisana przystępnym i zrozumiałym językiem, łącząca osiągnięcia z dziedziny nauki, antropologii i wiedzę płynącą z serca. Dr Martinez używa terminologii, która trafia w samo sedno, a jego analiza różnic między rytuałem a rutyną całkowicie zmieniła mój sposób postrzegania rzeczywistości, nie wspominając nawet o setkach „perełek” wiedzy, którymi utkana jest niniejsza książka. To pozycja obowiązkowa dla wszystkich mieszkańców naszej planety, którym zależy na spełnionym życiu i dobrym zdrowiu.

lek. med. CHRISTIANE NORTHRUP, autorka bestsellerowych książek z listy „New York Timesa” *Sekrety wiecznie młodych kobiet*.

Książka dr. Mario Martineza to lekarstwo na bolączki XXI wieku! Ciało to umysł to niewyczerpane źródło najnowocześniejszych osiągnięć naukowych. Wskazówki w niej zawarte, oparte na solidnych podstawach merytorycznych oraz praktycznej wiedzy, to swoista recepta na długie życie w dobrym zdrowiu. Dr Martinez potrafi przekazać ponadczasową wiedzę w przystępny sposób oraz tłumaczy, jak uwarunkowania rodzinne i kulturowe mogą uwolnić drzemiący w nas potencjał. Przez jedenaście rozdziałów towarzyszy czytelnikowi w osobistej podróży w głąb własnej osobowości. Podsumowanie na końcu każdego rozdziału stwarza okazję do zastosowania w praktyce wiedzy zdobytej w trakcie lektury poszczególnych rozdziałów. Jeżeli jesteś gotowy wyjść poza konwencjonalne teorie dotyczące procesu starzenia się i „złamać” unikalny kod, pozwalający uwolnić wrodzony potencjał, to dzięki niniejszej książce osiągniesz osobisty sukces. To naprawdę fantastyczna lektura!

GREGG BRADEN, autor bestsellerowych książek z listy „New York Timesa” *Boska matryca, Kod Boga, Punkt zwrotny*

*Ta książka zmieni życie, otworzy serce i umysł!
Dr Mario Martinez łączy najnowsze wyniki badań naukowych
z pradawną wiedzą duchową, żebyśmy mogli na nowo odkryć
własną, głęboko zakorzoną tożsamość, która jest źródłem
kreatywności, obfitości i nieopisanej siły.*

dr ROBERT HOLDEN, współautor książki *Życie Cię kocha*

*Nie trzeba zgadzać się z każdym stwierdzeniem znajdującym
się w niniejszej książce, lecz trzeba przyznać, że dr Mario
Martinez stworzył nową teorię dobrostanu na podstawie
drobiazgowej analizy kulturowej, oryginalnego sposobu myślenia
oraz wnikliwych obserwacji, a co najważniejsze oparł ją na
solidnej metodologii, która pozwala wyjść poza ograniczenia
tożsamości kulturowej i stać się pełnoprawnym współtwórcą
własnego zdrowia.*

lek. med. GABOR MATÉ

*Dr Martinez na kartach tej genialnej książki prezentuje
zaskakująco innowacyjne i nowatorskie koncepcje oraz metody,
które mogą przekroczyć oczekiwania niejednego czytelnika.
To obowiązkowa lektura dla lekarzy, terapeutów oraz wszystkich
osób gotowych na wewnętrzną transformację.*

dr GAY HENDRICKS

dr Mario Martinez

CIAŁO TO UMYSŁ



Jak społeczeństwo uczy długowieczności
i dlaczego zdrowie jest dziedziczne

Słuchaj radia Hay House na:
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Katarzyna Stolba

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-7377-964-8

Tytuł oryginału: *The MindBody Self: How Longevity Is Culturally Learned
and the Causes of Health Are Inherited*

THE MINDBODY SELF
Copyright © 2017 by Dr Mario Martinez
Originally published in 2017 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
ROZDZIAŁ 1:	
Współtworzenie tożsamości psychofizycznej	25
ROZDZIAŁ 2:	
Życie „za granicą”	61
ROZDZIAŁ 3:	
Wejście w świat biosymboli	105
ROZDZIAŁ 4:	
Niezmienność, kontrola i inne złudzenia	135
ROZDZIAŁ 5:	
Antropologia samooceny	179
ROZDZIAŁ 6:	
Przyczyny zdrowia	205
ROZDZIAŁ 7:	
Od połowicznej obecności do bycia obecnym całym sobą	229
ROZDZIAŁ 8:	
Mózg kulturowy	263

ROZDZIAŁ 9:	
Dojrzewanie wraz z upływem lat a starzenie się w aspekcie kulturowym	309
ROZDZIAŁ 10:	
Rola niepewności w pokonywaniu przeciwności ..	333
ROZDZIAŁ 11:	
Biokognitywne sposoby na życie	357
Glosariusz	389
Bibliografia	405
Podziękowania	419
O Autorze	421

*Dla mojego syna Patricka i córki Lauren.
Jesteście moimi bohaterami i inspiracją.*

WSTĘP

Zyjemy w burzliwych czasach, ale nie możemy narzekać na brak rozwiązań ułatwiających życiową „żeglugę”. Praktycznie każdy wyobraźalny sposób radzenia sobie z problemami zarówno na płaszczyźnie zewnętrznej, jak i wewnętrznej – związanych z naszymi relacjami, powołaniem życiowym, zdrowiem, spełnieniem osobistym i roli w świecie – został już gdzieś przez kogoś wdrożony w celu osiągnięcia lepszego życia. Użyłem słowa *wyobraźalny*, ale – fakt faktem – samym *myśleniem* życia nie poprawimy. Zmiana to proces, którego nie da się zainicjować wyłącznie za pomocą umysłu. Ani jedynie za pomocą ciała. Żeby cokolwiek zmienić, potrzebujemy ich obu.

Kto wie, może intuicyjnie domyślasz się – po wnikliwej i skrupulatnej analizie – w jaki sposób ciało i umysł „porozumiewają się” ze sobą. Nauka *biokognitywistyki*, którą szerzę i której uczę od przeszło dwóch dekad, idzie o krok dalej próbując zrozumieć korelację między nimi. Według mojej teorii termin *ciało-umysł* nie opisuje dwóch odrębnych aspektów, które wzajemnie na siebie oddziałują, ale jedną, niepodzielną całość. Koncepcja *kodu psychofizycznego (integralności*

ciała i umysłu), którą objaśniłem w mojej pierwszej książce tłumaczy, na czym polega proces „współtworzenia” zachodzący między ciałem i umysłem oraz fizjologią i percepcją w kontekście kulturowym. To proces definiujący system komunikacji, którego uczy nas kultura i który umożliwia nam interpretację otaczającej rzeczywistości.

Książka, którą trzymasz w rękach szczegółowo opisuje, jak uwarunkowania kulturowe kształtują nasze życie, zdrowie, oraz istotę naszej tożsamości. Dowiesz się z niej, na czym polega *naukowa korelacja między kulturą a psychofizycznym aspektem tożsamości*, zrozumiesz, w jaki sposób można współtworzyć rzeczywistość poprzez współpracę ze wszystkim, co nas otacza, oraz poznasz metody biokognitywne, które pomogą ci porzucić przestarzałe wzorce i dadzą szansę na zdrowsze, szczęśliwsze i bardziej wartościowe życie.

NOWY SPOSÓB WYRAŻANIA WŁASNEJ TOŻSAMOŚCI

Z lektury niniejszej książki nauczysz się elastycznego sposobu wyrażania własnego „ja”, który bazuje na relacji między ciałem, umysłem i kulturą, oraz poznasz nowe, sprawdzone empirycznie i skuteczne strategie, oferujące coś więcej niż tylko gimnastykę dla intelektu i pozwalające przetrwać życiowe burze i zakręty. Na kartach niniejszej książki starałem się zastąpić sztywne granice wyuczonej bezradności rozległymi horyzontami drzemiącego w nas potencjału, zamienić genetyczne wyroki skazujące nas na chorobę w predyspo-

zycje zdrowotne uwarunkowane kulturowo, oraz pokazać, że starzenie się nie musi być nieuchronnym procesem degradacji zdrowia, a wręcz przeciwnie, że można zachować witalność niezależnie od wieku. W oparciu o przełomowe wyniki badań z dziedziny integralności ciała i umysłu, obalimy redukcjonistyczne przesady naukowe, które postrzegają fizjologię człowieka w kategoriach mechanicznych procesów i nie biorą pod uwagę wpływu czynników kulturowych na stan zdrowia oraz długowieczność. Dowiesz się, dlaczego nasza percepcja rzeczywistości rodzi się w świecie „utkannym” przez nasze otoczenie, w określonym kontekście kulturowym. Mało tego, zrozumiesz, że możesz „utkać” własną rzeczywistość na nowo i porzucić wszystko, co przestało ci służyć, by obudzić swoją wewnętrzną doskonałość, uspioną przez edukację kulturową.

Człowiek jest samoorganizującym i samoregulującym się żywym psychofizycznym polem informacji i współtworzy otaczającą go rzeczywistość w zależności od kontekstu kulturowego, bazując na ścisłej integracji ciała i umysłu, żeby odnaleźć sens w świecie ukształtowanym przez kulturę. W konsekwencji nasza fizjologia adaptuje się do tego, w co wierzymy i pokrywa się z naszymi planami na życie. Pragnę jednak podkreślić, że nie da się zwiększyć ludzkiego potencjału jedynie myśleniem życzeniowym lub szybko działającymi sztuczkami. Obserwując własne ciało-umysł można rozpoznać, które poglądy zostały nam narzucone – świadomie, bądź nie – przez współtwórców naszej kultury. Gdyby transformacja wewnętrzna zależała od racjonalnego myślenia, moglibyśmy zwyczajnie oszczędzić sobie cierpień, zawczasu uświadamiając sobie, ile szkód nam wyrządzają.

Ale każdy z nas dobrze zna poczucie rozdarcia wewnętrznego, które ogarnia nas, gdy nie potrafimy zmienić sytuacji, od której wolelibyśmy się zdystansować. Proponowane przeze mnie koncepcje to swoista wizja kulturowa, dzięki której uda ci się zrozumieć, wcielić w życie i zmienić to, co dotychczas wydawało ci się niemożliwe. Objęcie za pomocą umysłu tego, co dzieje się z naszym ciałem jest konieczne, choć niewystarczające do osiągnięcia trwałej zmiany. Proces poznawczy to doświadczenie *psychofizyczne* – nie sposób zmienić tego, co zostało nam wpojone, angażując wyłącznie intelekt. Innymi słowy umysł nie jest nadrzędny w stosunku do materii. Zarówno umysł, jak i materia współtworzą naszą rzeczywistość w danym kontekście kulturowym.

Zamierzam objaśnić terminologię specjalistyczną, żebyś mógł ją przyswoić, ale bez nadmiernego upraszczania wprowadzanych zagadnień. W moim przekonaniu zmiana paradygmatu wymaga nowego języka, adekwatnego do nieszablonowego sposobu radzenia sobie z odwiecznymi problemami i współczesnymi wyzwaniem. Zamiast składać mgliste obietnice przypominające sprytne chwyt marketingowe, zademonstruję praktyczne metody, które osobiście głoszę i doskonale od przeszło dwudziestu pięciu lat praktyki w dziedzinie neuropsychologii klinicznej. Mimo że nie każda z nich sprawdzi się u wszystkich, wierzę w ich skuteczność. Dzięki nim zrozumiesz, że kultura wpleciona jest w istotę naszej tożsamości i uświadomisz sobie, że masz wpływ na proces modelowania rzeczywistości, a co najważniejsze dowiesz się, w jaki sposób zmienić to, co wydaje się nienaruszalne. Dwa podstawowe założenia potwierdzające skuteczność tych metod były i są notorycznie ignorowane przez nauki

biologiczne. Po pierwsze całkowicie odrzucają one fakt, że poglądy kulturowe kształtują naszą fizjologię, a po drugie twierdzą, że to instynkt przetrwania, nie sens życia, jest siłą napędową naszego człowieczeństwa.

Powodem mojego zaangażowania w znalezienie skutecznych sposobów umożliwiających wprowadzenie trwałych zmian psychofizycznych są braki niektórych metod leczenia proponowanych przez lekarzy specjalistów. Nie twierdzę, że nie należy korzystać z nowoczesnych narzędzi diagnostycznych i bronić się przed zaawansowanymi zabiegami medycznymi, ale uważam, że nie należy ulegać przekonaniu, że agresywna interwencja jest najlepszym rozwiązaniem w konfrontacji z chorobą. Nasze ciało to znacznie więcej niż suma poszczególnych organów, będących elementami składowymi mechanicznego systemu. Podstawowy problem w zrozumieniu różnicy pomiędzy modelem mechanicznym a organicznym polega na tym, że nasze ciało jest ściśle zintegrowane z umysłem i posiada cechy charakterystyczne obydwu modeli. Bezsprzecznie serce pompuje krew i bez odpowiedniego ciśnienia byłoby to niemożliwe. Gdy pacjent ma zaburzenia ciśnienia i krew nie krąży prawidłowo, nie ma lepszej *intensywnej* terapii, niż interwencja farmakologiczna lub mechaniczna. Jednak medycyna redukcjonistyczna popełnia kardynalny błąd zakładając, że skoro interwencja mechaniczna jest skuteczna, to znaczy, że nasza fizjologia podlega wyłącznie procesom mechanicznym. Tego typu interwencja jest skuteczna wyłącznie wtedy, gdy dojdzie do awarii systemu ciało-umysł, która ostatecznie doprowadzi do krytycznej dysfunkcji mechanicznej. Należy jednak zwrócić uwagę, że oprócz pompowania krwi, ser-

ce wytwarza również hormony regulujące. Poczucie winy inicjuje wydzielanie hormonów przyczyniających się do powstawania stanów zapalnych, natomiast uczucie miłości inicjuje wydzielanie hormonów stabilizujących rytm pompowania krwi. To bynajmniej nie *New Age*'owa poetyka. Przeciwnie – istnieją interdyscyplinarne dowody naukowe z dziedzin psychokardiologii, neuroantropologii, neurobiologii kulturowej oraz psychoneuroimmunologii (PNI), które potwierdzają powyższą tezę. Użyłem terminu „interdyscyplinarne”, ponieważ renesansowa koncepcja istnienia jednej dziedziny naukowej, która tłumaczyłaby wszystko, po prostu nie ma racji bytu. Należy spojrzeć na to zagadnienie z szerszej perspektywy, uwzględniającej wszystkie możliwe opcje. Wiedza z zakresu neuropsychologii klinicznej pozwoliła mi zrozumieć, jakie są ograniczenia chorego mózgu, nie miałem jednak pojęcia o potencjale mózgu zdrowego. Poznałem metody diagnozowania i rehabilitacji zmian patologicznych, ale nie dowiedziałem się praktycznie niczego o czynnikach przyczyniających się do dobrego zdrowia. Jestem wdzięczny za kurs z patologii mózgu, ale jednocześnie nie mogę się doczekać, żeby pokazać ci, jak na podstawie odkryć z różnych dziedzin udało mi się stworzyć narzędzia, które mogą odmienić twoje życie.

Niniejsza książka oferuje więcej niż tylko postulaty nawołujące do połączenia osiągnięć klasycznej medycyny z wynikami badań nad integralnością ciała i umysłu. Publikuję w niej rezultaty własnych badań przeprowadzonych na całym świecie wśród zdrowych stulatków oraz wyniki innych obszernych prac naukowych, które potwierdzają tezę, że zdrowie w zaawansowanym wieku to rzecz nabyta, nie

genetyczna, i że przyczyny zdrowia są dziedziczne, a nie wyuczone. Nie twierdzę rzecz jasna, żebyś siedział z założonymi rękami i patrzył, jak potoczy się twoje zdrowie. W moim przekonaniu poszczególne kultury „tkają” postrzeganą naszą rzeczywistość i w znacznym stopniu determinują, w jaki sposób zareaguje na nią nasza fizjologia.

Staralem się połączyć osiągnięcia z pokrewnych dyscyplin, które nie wymieniają się między sobą swoimi odkryciami i wytłumaczyć praktyczne aspekty wyników badań, które zostały „pogrzebane” na kartach ściśle specjalistycznych periodyków. Oprócz zrecenzowania badań naukowych chciałem zaprezentować, jak zastosować w praktyce wnioski z nich płynące i poprawić swoje zdrowie, witalność, relacje międzyludzkie oraz samoocenę. Przekonasz się, że mózg jest produktem kultury, systemy społeczne nadal bazują na zasadach plemiennych, i że ludzie z kultur Wschodu i Zachodu inaczej reagują na stres, chorobę i pozostałe życiowe wyzwania. Nie jesteśmy w stanie zmienić swojego DNA, ale z pewnością możemy wpłynąć na ekspresję genów decydujących o zdrowiu lub chorobie.

Niniejsza książka oferuje nową perspektywę opartą na obiecujących dowodach naukowych i kwestionuje determinizm choroby. Zaproponowana przeze mnie zmiana polega na przejściu od komunikacji między ciałem a umysłem, do ekspresji *psychofizycznej* (ciała i umysłu) w zależności od kontekstu kulturowego. W tym paradygmacie umysł wpływa na ciało na podstawie tego, jak kultura wpływa na umysł. Używany przeze mnie język, dostosowany do nowego paradygmatu, otwiera możliwości nieosiągalne w konwencjonalnej metodologii, skoncentrowanej wyłącznie na zmianie

niepożądanego zachowania. Na przykład mój termin *współtworzenie* oznacza, że nasze działania nie są zainicjowane wyłącznie przez nas samych, ale są kształtowane przy udziale innych. Na końcu książki znajduje się glosariusz z definicjami wprowadzonych przeze mnie terminów. Jeżeli potraktujesz język jak instrukcje do interpretowania świata i nie jesteś w stanie objaśnić tego, co widzisz, potrzebujesz innych sposobów interpretacji (innego języka) adekwatnych do twojego pionierskiego światopoglądu. Dla przykładu *portal kulturowy* to jedno z ukutych przeze mnie pojęć. Uważam, że posuwanie się w latach to kwestia upływającego czasu, natomiast proces *starzenia się* uzależniony jest od określonych przekonań kulturowych. Wiek średni jest jednym z takich portali kulturowych. Gdy go osiągniesz, twoja kultura powie ci, jak się ubierać, zachowywać i czego oczekiwać – chociaż biologicznie jesteś wciąż młody. Możesz nie zdawać sobie sprawy, że żyjesz w *akwariu kulturowym*, dlatego będziesz się starał zgodzić z tym, co podpowiada ci kultura, nie biologia. Na szczęście są sposoby na wykroczenie poza ramy portali kulturowych, tak jak udało się to cieszącym się dobrym zdrowiem stulatkom i innym outsiderom kulturowym.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI?

Niniejsza pozycja jest podzielona na jedenaście rozdziałów, z jednym motywem przewodnim i licznymi sposobami na to, jak zmienić to, co przestało ci służyć. Moim podstawowym celem było zademonstrowanie, jak zmienić sposób myślenia narzucony nam przez kulturę, zamiast tylko go modyfiko-

wać. Na przykład, trudno jest przełamać nawyki sabotujące nasze wysiłki, ale kiedy dokonamy przemiany wewnętrznej, zachowania promujące samosabotaż tracą na sile.

Poszczególne rozdziały zostały zaplanowane i napisane w takiej kolejności, żeby czytelnik mógł przyswajać informacje etapami. Ale jeżeli wolisz, możesz zacząć od przeczytania zagadnień, które interesują cię najbardziej, po czym w dowolnym momencie wrócić do ustalonej sekwencji. Treść ma służyć za tekst źródłowy, a po przeczytaniu całej książki, możesz wracać i studiować zawarte w niej koncepcje za każdym razem, gdy zderzysz się z przytłaczającym wyzwaniem.

Na końcu każdego rozdziału znajdują się ćwiczenia, które ułatwią ci przyswojenie i zastosowanie nowopoznanych rozwiązań. Chodzi między innymi o metody kontemplacyjne, urzeczywistnione wyobrażenia oraz przypadkowe uczenie się. Rozwinąłem je podczas mojej praktyki lekarskiej oraz w trakcie setek warsztatów prowadzonych przeze mnie na całym świecie. Informacje zwrotne od osób, które korzystały z moich metod, pozwoliły mi poprawić ich skuteczność i uprościć ich zastosowanie. Wykonując ćwiczenia, zrób użytek z glosariusza, w którym znajdziesz objaśnienia pojęć i koncepcji, z którymi zetknąłeś się po raz pierwszy. Masz również dostęp do obszernej bibliografii, która uzupełnia wprowadzone przeze mnie nowatorskie tezy. Możesz korzystać z niej jak z bazy danych, o ile interesuje cię literatura akademicka oraz zgłębić podstawy nauki o integralności ciała i umysłu.

ROZDZIAŁ 1. traktuje o tym, w jaki sposób osobowość kształtuje się pod wpływem zasad narzuconych nam przez kulturę, oraz jak stopniowo rozwijamy własny wizerunek,

który nie do końca odzwierciedla, kim naprawdę jesteśmy lub chcemy być. Poszczególne kultury tworzą swoiste portale, definiujące sposób, w jaki powinniśmy reagować na upływ czasu. Na końcu rozdziału zamieściłem techniki umożliwiające przełamanie uwarunkowań kulturowych, które nie leżą w twoim najlepiej pojętym interesie, oraz zaproponowałem, jak radzić sobie z współtwórcami (ludźmi i wydarzeniami kształtującymi twoją świadomość i doświadczenia), którzy chcą, żebyś tkwił w przeszłości.

ROZDZIAŁ 2. zabierze cię „za granicę” (poza ograniczenia społeczne) oraz pokaże, że poszczególne kultury wyciągają konsekwencje „dla twojego dobra”, żeby zatrzymać cię w ryzach ograniczeń psychofizycznych narzuconych przez społeczeństwo. Zademonstruję ci, w jaki sposób zyskać większą niezależność, nie lekceważąc przy tym dziedzictwa kulturowego, i uświadomię ci, że istnieje różnica między lekceważeniem a niezgadaniem się z nawykami kulturowymi, które zostały nam wpojone.

ROZDZIAŁ 3. ilustruje, że percepcja jest produktem edukacji kulturowej, oraz jak *redaktorzy kulturowi* (ludzie obdarzeni autorytetem w danym kontekście: rodzice w domu, lekarze w szpitalu, nauczyciele w szkole) uczą nas pewnych symboli, które warunkują naszą fizjologię. Dowiesz się, jak owe symbole stają się *biosymbolami*, oraz w jaki sposób zrekontekstualizować (zmienić sposób ich interpretacji przez ciało-umysł) przekonania, które cię ograniczają i mają na ciebie negatywny wpływ.

ROZDZIAŁ 4. analizuje wnikliwie, dlaczego kontrola, niezmiennosc, i inne zagadnienia egzystencjonalne to złudzenia, które mogą przynieść głębokie rozczarowanie. Kiedy

nauczysz się skupiać się na rzeczach, które możesz zmienić, zamiast na tym, na co nie masz wpływu, strach przed nieznanym zostanie zredukowany do strachu przed znanym, co pozwoli ci rozwiązać problemy, które dotąd wydawały się nierozwiązywalne. Ćwiczenia zaprezentowane w tym rozdziale pomogą ci pozbyć się największych lęków kulturowych oraz uwolnić się z pułapki własnych ograniczeń.

ROZDZIAŁ 5. docieka, dlaczego samoocena jest konstruktem kulturowym, i jak można zmienić wyuczone przekonania na temat własnej tożsamości kulturowej, które obniżają naszą samoocenę. Dzięki temu zrozumiesz, dlaczego ciało-umysł reaguje silniej na przeświadczenie, że jesteśmy kochani, aniżeli na miłość, którą otrzymujemy. Dowiesz się, dlaczego osoby publiczne, uwielbiane przez fanów, nie radzą sobie z tak potężną dawką miłości, i jak sam dajesz i przyjmujesz miłość. Ćwiczenia zawierają rozwiązania pozwalające przejść od interesownego dawania i brania do bezinteresownego oferowania i otrzymywania.

ROZDZIAŁ 6. dostarcza dowodów obalających pogląd, że choroby rodzinne są genetycznymi wyrokami śmierci. Najnowsze badania wykazują, że ekspresja genów promujących zdrowie chorobę, zależy w większym stopniu od przekonań kulturowych, niż od genetyki. Zaproponowane ćwiczenia mają na celu pobudzenie organizmu do zdrowia i zahamowanie rozwoju choroby. Omówiłem również, jak osiągnąć optymalny stan zdrowia w określonym kontekście kulturowym.

ROZDZIAŁ 7. przedstawia, jak cyfrowa rzeczywistość laptopów, gier wideo i telefonów komórkowych, zakłóca rodzinne tradycje, wzmacniające funkcjonowanie układu

odpornościowego. Jednak zamiast rezygnować z nowinek technicznych, dowiesz się jak wykorzystać cyfrową komunikację, dbając jednocześnie o więzi społeczne, niezbędne dla zdrowia i długowieczności. Objąłem również, na czym polega emocjonalne przywiązanie do cyfrowych towarzyszy (telefonów komórkowych, internetu, mediów) kosztem czasu spędzanego z rodziną, oraz jak zachować równowagę między obcowaniem z ludźmi i techniką. Ponadto dowiesz się, dlaczego wiele schorzeń związanych ze stresem, takich jak zaburzenia żołądkowo-jelitowe, wysokie ciśnienie tętnicze oraz refluks przełyku, mogą mieć związek z nadmiernym korzystaniem z komputerów i telefonów komórkowych, szczególnie w trakcie posiłków.

ROZDZIAŁ 8. Dostarcza *gros* dowodów naukowych potwierdzających fakt, że kultura ma wpływ na nasze zdrowie, relacje oraz długowieczność. Przekonasz się, jak mózg dekoduje rzeczywistość utkaną z interpretacji kulturowych, dlaczego kultury Wschodu i Zachodu inaczej postrzegają otaczający ich świat, oraz dlaczego ekspresja genów różni się w zależności od percepcji kulturowej. Przedstawiłem metody integrujące to, co najlepsze w kulturach Wschodu i Zachodu oraz służące poprawieniu zdrowia i jakości życia.

ROZDZIAŁ 9. obala, na podstawie rzetelnych dowodów naukowych, teorie dotyczące procesu starzenia się, które zakładają, że wraz z upływem czasu tracimy sprawność fizyczną i umysłową. Dzielę się rezultatami obszernych badań terenowych wśród stulatków pozostających w dobrym zdrowiu, które świadczą o tym, że genetyka przyczynia się do długowieczności jedynie w dwudziestu pięciu procentach. Zrozumiesz, jak „wyuczyć się” długowieczności w dowol-

nym wieku, i w jaki sposób zaszczepić w sobie *mentalność stulatka*.

ROZDZIAŁ 10. opisuje psychologię przeciwności losu oraz ilustruje, jak wykorzystać zasadę niepewności do umiejętnego radzenia sobie z nieoczekiwanymi zmianami życiowymi. Co najistotniejsze, dowiesz się, dlaczego ludzie, którzy intuicyjnie wiedzą, w jaki sposób ją zastosować, nie odczuwają negatywnych konsekwencji wyzwań życiowych, ani stresu z nimi związanego. Udostępnione przeze mnie narzędzia pomogą ci stawić czoło przeciwnościom i uniknąć uginania się pod ich demobilizującymi konsekwencjami.

ROZDZIAŁ 11. zawiera kompendium koncepcji oraz wiedzy, które doskonalilem przez ponad dwadzieścia pięć lat. Niniejszy rozdział konsoliduje wnioski z poprzednich rozdziałów i ma służyć nie tyle za mapę, co kompas, z którego możesz skorzystać, żeby zidentyfikować trudności i poradzić sobie z nimi z pomocą sprawdzonych narzędzi. Koncepcja portali kulturowych została pogłębiona, żeby zilustrować unikalne konsekwencje psychofizyczne związane z przechodzeniem przez poszczególne portale (okres dzieciństwa, wieku młodzieńczego, wieku dorosłego, wieku średniego i starości). Ponadto dowiesz się, jak – poprzez poznanie ograniczeń i restrykcji wynikających z każdego z nich – je pokonać i nie pozwolić, by cię krępowały.

Niniejsza książka zabierze cię w podróż w nieznaną, podczas której przekonasz się, że filozofia nadziei może obalić mit fatalizmu. Uświadomisz sobie, że odziedziczyłeś wytrzymałość, umożliwiającą radzenie sobie z przeciwnościami losu w niemal magiczny sposób, niemniej jednak oparty na rzetelnych dowodach naukowych. Tak jak w przypadku każ-

dej podróży do nowego miejsca, ta również będzie wymagała odwagi do zakwestionowania dotychczasowych metod działania oraz cierpliwości, zanim twój mózg kulturowy przyswoi nowe zasady. Odwagi, ponieważ znana niedola przysparza mniej stresu niż nieznana radość oraz cierpliwości, ponieważ dysfunkcyjne nawyki są wynikiem długotrwałych relacji z nieodpowiednimi kompanami i zanim się ich pozbędziesz musi minąć trochę czasu. Dobra wiadomość jest taka, że zostaliśmy stworzeni do tego, żeby przedkładać sens życia nad instynkt przetrwania oraz miłość nad strach. Wymaga to jednak pójścia trudniejszym szlakiem, który doprowadzi cię do wewnętrznej doskonałości, ukrytej w tobie od samego początku. Celebryj zmianę swojego paradygmatu myślowego.

Rozdział 1

WSPÓŁTWORZENIE TOŻSAMOŚCI PSYCHOFIZYCZNEJ

Nic nie dzieje się w próżni. Od chwili poczęcia współtworzymy swoją rzeczywistość wraz z kontekstem kulturowym. Używam słowa współtworzenie, ponieważ nie jesteśmy pasywnymi odbiorcami rzeczywistości, która się *przed* nami otwiera. Przeciwnie – rzeczywistość, a konkretnie nasza *rzeczywistość kulturowa* – tworzy się z naszym udziałem. Osadzamy nasz świat w kontekstach skonstruowanych kulturowo, po to by go zrozumieć w odniesieniu do kolektywnej rzeczywistości, którą dzielimy z resztą naszej społeczności. Na czas podróży, którą odbędziemy na łamach tej książki, termin *kultura* oznacza wspólną zgodę w danej grupie w kwestii estetyki, etyki, zdrowia, poglądów transcendentalnych, władzy, tradycji oraz innych przekonań, które determinują zbiorową tożsamość jej członków. Powyższe zasady są przekazywane w języku obowiązującym w danej grupie. Może on obejmować zarówno poszczególne narodowości (Anglików, Japończyków, Włochów, Niemców), subkultury obecne w danym narodzie

(gangi, drużyny sportowe, bractwa, grupy zawodowe), jak również wykraczać poza ich granice (organizacje globalne, religie). Kultura to zestaw zasad, które identyfikują daną grupę, a społeczność to grupa, która je przyswaja i kieruje się nimi w życiu.

Świadomie podaję robocze definicje *kultury* i *społeczności*, bo gdy zaczniesz zgłębiać moją teorię i wprowadzać w życie założenia nauki o korelacji między ciałem i umysłem a kontekstem kulturowym, zdasz sobie sprawę, że człowiek jest istotą tak skomplikowaną, że nie sposób zamknąć go w sztywnych ramach i opisać jednoznaczną etykietką. Prawdę powiedziawszy cywilizacja ludzka nie zrobiłaby znaczących postępów, gdyby odważniejsi przedstawiciele pierwotnej społeczności nie przekroczyli fizycznych ograniczeń (słupki graniczne) oraz krępującego ich światopoglądu (horyzonty myślowe) i nie zmierzyliby się z „śnieżnymi olbrzymami”, które okazały się zwykłymi pokrywami lodowymi.

W niniejszym rozdziale zaprezentuję, w jaki sposób osiąga się integralność ciała i umysłu. Zrozumienie, że nasza mentalność jest *ograniczona*, przychodzi z chwilą, gdy *przekroczymy* jej granice. Reguły się zmieniają, a wiele stereotypów, których nauczyłeś się, żeby funkcjonować w określonej społeczności, straci znaczenie, gdy ją opuścisz, żeby samodzielnie eksplorować świat. Dlaczego? Ponieważ wyjście poza ramy kolektywnego myślenia, może stanowić wyzwanie nie tyle z powodu naszych osobistych niedociągnięć, co braku narzędzi niezbędnych do osiągnięcia sukcesu w świecie, który wymaga pozbycia się wyuczonych skryptów i zaangażowania się w coś zupełnie nowego. Dla przykładu, jeżeli mieszkasz u rodziców, to oni ustalają reguły; pójdzie na

swoje wymaga określenia własnych. Życie społeczne koncentruje się na współpracy i kompromisach, ale gdy postanowisz pójść własną drogą, uświadomisz sobie, że możesz ustalać nowe zasady, które były niedopuszczalne w społeczności, w której żyłeś. Ta dynamika między przestrzeganiem reguł społecznych a kwestionowaniem ich zasadności jest niezbędna do prawidłowego rozwoju twojej tożsamości kulturowej.

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W GRANICACH KULTUROWYCH

Jeżeli poświęcisz chwilę, by zadać sobie pytanie, kim i czym jesteś, napotkasz na zlepek pojęć odnoszących się do płci, wizerunku, zawodu, roli w rodzinie – mnożące się etykiety, które możesz traktować, jak coś oczywistego. Jeśli będziesz drążył głębiej, zorientujesz się, że te plakietki identyfikacyjne mają sens, kiedy odniesiesz je do ich przeciwieństw i danego kontekstu. Pozwolę sobie wyjaśnić coś, co może wydawać się oczywiste, jednak jest nierozzerwalnie związane ze sposobem, w jaki mózg się uczy. Kobieta rozróżnia swoją płęć, ponieważ istnieją mężczyźni, można być bratem, jeśli ma się siostrę i tak dalej. Ponadto w zależności od sytuacji (kontekstu), można być „dobrą” kobietą, lub „złym” bratem, gdyż współtworzymy własną rzeczywistość wraz z naszym otoczeniem. Jedna tożsamość kulturowa nie przystaje do wszystkich kontekstów, ani jedna kultura nie reprezentuje wszystkich kultur. W rozdziale pod tytułem „Mózg kulturowy” objaśnię, w jaki sposób mózg przyswaja i interpretuje informacje na podstawie przesłanek kulturowych, jednak w tej chwili zależy mi,

żebyś rozważył, że kształtujemy własną tożsamość poprzez *przeciwieństwa relacyjne* (mężczyzna-kobieta, stary-młody, wysoki-niski, tęgi-szczupły), i nadajemy znaczenia naszemu zachowaniu w oparciu o *wymogi kontekstualne* (właściwe w tym miejscu-niewłaściwe w innym, ufny w tej sytuacji-nieufny w innej). Śmiem twierdzić, że uwarunkowania relacyjne i kontekstualne w skonstruowanej przez nas rzeczywistości są w dużej mierze uzależnione od naszej kultury. Na przykład wydatny brzuch u mężczyzny w Indiach jest symbolem zamożności, a w Stanach Zjednoczonych oznaką złej kondycji; beknięcie po posiłku w Chinach wyraża aprobatę, natomiast w Wielkiej Brytanii uchodzi za brak dobrych manier; bezpośredni kontakt wzrokowy wskazuje na szczerłość w większości kultur Zachodu, ale w niektórych kulturach Wschodu jest odbierany za brak szacunku; w Stanach funkcjonuje powiedzenie, które można sparafrazować następująco: „Kto nie upomina się o swoje, ten nie ma”, natomiast w Japonii mówi się, że „Lepiej znać swoje miejsce w szeregu”. Bajki dla amerykańskich dzieci kończą się słowami: „I żyli długo i szczęśliwie”, a dla francuskich „i mieli dużo dzieci”.

Istnieją jeszcze inne uwarunkowania relacyjne i kontekstualne, mające wpływ na rozwój tożsamości kulturowej. W Pakistanie nie używa się ogólnikowych określeń członków rodziny typu: „ciocia”, „wujek”, czy „dziadkowie”, gdyż członków rodziny rozróżnia się na tych po „mieczu” i tych po „kądzieli”. W związku z tym standardowe określenia rodzinnych koligacji, stosowane w innych kulturach, w tej zastąpione są określeniami: „wuj ze strony ojca”, „ciotka ze strony matki” i „dziadek ze strony ojca”. W 1990 roku Koreańskie Linie Lotnicze miały czarną serię katastrof lotniczych

spowodowanych tym, że pierwsi oficerowie niechętnie kwestionowali ocenę sytuacji ich kapitanów. Język w kulturze koreańskiej jest wyjątkowo restrykcyjny w zwracaniu się do przełożonych i nie zachęca do podważania ich zdania.

Widzisz zatem, jak bardzo czynniki wpływające na poczucie własnej tożsamości uzależnione są od danej kultury. Jednak wyznaczanie określonych granic społecznych celem stworzenia danej tożsamości zbiorowej obecne jest we wszystkich kulturach. Aczkolwiek nie znaczy to, że członkowie danej społeczności są klonami zachowującymi się w identyczny sposób w wyznaczonych przez nią granicach. Najlepiej wyobrazić sobie, że tożsamość psychofizyczna nie ma sztywnych granic, ale plastyczne horyzonty. Te drugie umożliwiają zachowanie elastyczności, która jest niezbędna do nawigowania uwarunkowań relacyjnych i kontekstualnych, przy jednoczesnym zachowaniu określonej tożsamości kulturowej. Można niemal od razu odczuć, że nasze kulturowe „ja” jest zagrożone podczas podróży do krajów, w których obowiązuje całkiem inna tradycja niż w naszym. Wyobraź sobie, że przyjechałeś z kraju, gdzie publiczne bekanie postrzegane jest jako niekulturalne, ale w nowym miejscu jesteś zobowiązany wydać z siebie głośne beknienie, żeby pokazać gospodarzowi, że posiłek ci smakował. Prawdę mówiąc to może być całkiem zabawne, o ile potrafisz wyjść na jeden wieczór ze swojej kulturowej roli.

(NIE)PRZYPADKOWA EDUKACJA KULTUROWA

Lwia część edukacji kulturowej, którą otrzymujemy na wczesnym etapie rozwoju naszej tożsamości w szkole i w domu, jest bezpośrednia – bądź sprawiedliwy, uczciwy, Kochaj swoich rodziców, żyj dobrze z innymi. Są też lekcje kulturowe, które są równie istotne w kształtowaniu mentalności kulturowej, ale nie tak oczywiste. Lekcje skrywają się pod płaszczykiem kołysanek, bajek, opowieści epickich, alegorii, bohaterskich wyczynów i innych narracji charakterystycznych dla danej kultury. Zawierają one nieoczywiste lekcje moralne i uczą, czego należy się bać, co podziwiać i idealizować, a także wskazują na pożądane aspiracje, kondukt etyczny i rozsądek, które są akceptowane społecznie. Chciałbym szerzej omówić przykład różnych zakończeń bajek dla dzieci we Francji i Stanach Zjednoczonych. Francuskie opowiadania utożsamiają szczęśliwy finał z posiadaniem większej ilości dzieci, natomiast bajki amerykańskie skupiają się na długim i szczęśliwym życiu małżeńskim. W swojej książce *Medycyna i kultura*, Lynn Payer sugeruje, że wartość kulturowa upatrywana w wychowywaniu potomstwa – odzwierciedlona w bajkach – może tłumaczyć, dlaczego młode Francuzki rzadziej poddają się zabiegom usunięcia macicy niż Amerykanki. Z tego wniosek, że (nie)przypadkowa edukacja kulturowa oddziałuje na to, jak praktyki medyczne, religijne i środowiskowe kształtują się w danej społeczności.

W rozdziale „Mózg kulturowy” wyjaśnię bardziej szczegółowo, w jaki sposób przekonania kulturowe wpływają na diagnozy i prognozy medyczne oraz przebieg leczenia cho-

roby, a także, jak postrzegana jest długowieczność i proces starzenia się.

KULTURA CYFROWA

Niebagatelny wpływ internetu, nowych mediów i technologii cyfrowych na rozwój tożsamości psychofizycznej oraz rola, jaką odgrywają one we współczesnym społeczeństwie, w kulturze, biznesie, polityce i życiu codziennym, są niepodważalne. Na przestrzeni ostatnich sześćdziesięciu lat większość współczesnych rodzin przeszło transformację od licznej (składającej się z rodziców, dzieci i dziadków) do nuklearnej (rodzice i dzieci). Jednak z mojego punktu widzenia, najbardziej niepokojący jest fakt, że kultura cyfrowa wyparła tradycje kulturowe, które mają kolosalny wpływ na podtrzymanie więzi i komunikacji w rodzinie. W latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku telewizyjne programy dla dzieci zaczęły z powodzeniem współzawodniczyć i stopniowo zastępować dziadków pełniących rolę gawędziarzy. Ceną za to, co zyskałobyśmy dzięki ogólnorozwojowym narzędziom edukacyjnym oferowanym przez programy dla dzieci, była utrata wyjątkowych historii rodzinnych, przekazywanych wraz z opowieściami dziadków. Nie ma najmniejszej wątpliwości, że programy te inicjują wcześniejszy rozwój psychosocjologiczny u dzieci, szczególnie tych, które wychowywane są przez samotnych rodziców lub bez obecności dziadków. Nie da się jednak zaprzeczyć, jak ważna jest rola dziadków, działających w charakterze mediatorów między rodzicami a dziećmi.

Pojawienie się telefonów komórkowych i gier wideo stanowiło konkurencję dla komunikacji podczas posiłków. Oprócz tego, że telewizja stała się niemal stałym bywalcem przy kuchennym stole, dziś, gdy rodzina je kolację w restauracji, do stołu dołączyli nowi goście – komórki i gry. Chyba każdy nie raz widział rodziny przy kolacji, całkowicie pozbawionej rozmowy, gdzie wszyscy byli zatopieni we własnym intymnym cyfrowym świecie. Dodatkowym wymiarem tej bezosobowej wirtualnej kultury są wiadomości tekstowe, które zastąpiły rozmowę twarzą w twarz i telefoniczne konwersacje „ucho w ucho”. Najbardziej bawi mnie fakt to, że kiedyś telefon zastąpił telegram, a dziś SMS-y zastępują telefon – a jednak cyfrowy telegram górą.

Rzecz jasna te innowacje można uznać za cenę, jaką płacimy za postęp. Oczywiście nie narzekam na cyfrowe wynalazki. Prawdę mówiąc piszę tę książkę na moim MacBooku Air i bynajmniej nie wspominam z łezką w oku czasów, kiedy Hemingway pisał swoje manuskrypty na maszynie do pisania marki Corona. Mówię tutaj o zatraceniu silnych tradycji kulturowych, zbudowanych na latach prób i błędów od czasu pojawienia się gatunku *Homo sapiens* na naszej planecie. Przeciwnie – proponuję praktyczny złoty środek, który pozwoli nam połączyć korzyści płynące z kultury cyfrowej z mądrością płynącą z tradycji społecznych. Innymi słowy, jeśli przysłowiowy adwokat diabła zapyta: „Którą rękę ci odciąć, prawą czy lewą?”, odpowiedź powinna brzmieć: „Żadną, ponieważ uczę się, w jaki sposób korzystać z nich obu w bardziej nowatorski sposób”. W sekcji praktycznej na końcu rozdziału zaprezentuję kilka metod na to, jak radzić sobie i wyciągać wnioski z wyzwania stawianych przez kulturę cyfrową.

W OBRZĘDACH SIŁA

Zaczynamy stopniowo tworzyć nową terminologię i przecierać szlaki wiodące do zrozumienia, jak nasza tożsamość kulturowa rozwija się i zyskuje głębię. Obrzędy zajmują prominentną pozycję w procesie współtworzenia indywidualnej i kolektywnej tożsamości kulturowej. Ale zanim zajmiemy się tym zagadnieniem, zdefiniuję pojęcie *rytuału* odróżniając go od *rutyny*. Mimo że oba terminy używane są zamiennie, różnią się pod względem kulturowym. Z punktu widzenia mojej teorii biokognitywnej, rytuał *to wydarzenie lub zachowanie, które daje jednostce, rodzinie lub kulturze poczucie afiliacji*. Rytuał określa naszą tożsamość i naszą przynależność do danej kultury – łamanie się chlebem z rodziną, świętowanie szczególnych okazji, ślub, obrzędy przejścia. Rutyna *to wydarzenie lub zachowanie charakteryzujące się regularnością*. Rutyna pomaga nam utrzymać *status quo* – poranna toaleta, robienie zakupów, harmonogram zajęć. W niektórych przypadkach różnica między nimi może się zacierać, pozwolę sobie jednak podsunąć ci kilka sposobów na rozróżnienie obu terminów. Jeżeli bierzesz prysznic, żeby zachować czystość, to mamy do czynienia z rutyną, ale jeśli twoja kąpiel jest częścią ceremoniału, wtedy mówimy o rytuale. Jeżeli chodzisz na spacer, żeby zachować dobrą kondycję, to jest rutyna, jeśli jednak celem twojego spaceru jest obcowanie z naturą, to dokonujesz rytuału. Ostateczny cel odróżnia rutynę od rytuału. Pierwsze pojęcie ma wartość użyteczną, drugie znaczenie symboliczne.

Jeżeli moje definicje nadal wydają się niejasne, przeanalizuj różnice pod względem *odczuwanego znaczenia*

(jaka jest twoja interpretacja wewnętrzna) między tym, co podpowiada ci ciało i umysł a tym, co projektuje kultura. Jeśli czujesz, że bierzesz udział w ceremonii, komunii, które charakteryzuje *decorum* i elegancja, to znaczy, że odkryłeś swój rytuał. Jeżeli natomiast dane wydarzenie lub zachowanie nie ma znamion takiej egzaltacji, to masz do czynienia z działaniem rutynowym. Istnieje kilka powodów, dla których większość definicji nie jest wystarczająco precyzyjna, żeby przekazać głębokie znaczenie kulturowe.

*Jedna definicja nie pasuje
do wszystkich możliwych kontekstów*

Wraz ze wzrostem różnorodności kontekstów kulturowych, funkcja i znaczenie definicji maleje. Na przykład definicja życzliwości funkcjonuje prawidłowo w większości kontekstów, gdzie jej znaczenie kulturowe jest podobne. Natomiast funkcja i znaczenie życzliwości ulega zmianie, gdy spożywasz posiłek z wegetarianami, którzy uważają, że zabijanie zwierząt w celach konsumpcji jest barbarzyństwem.

*Jedna definicja nie pasuje
do wszystkich portali kulturowych*

Przekraczając poszczególne *portale kulturowe* (etapy życiowe definiowane kulturowo), funkcja i znaczenie danej definicji zmienia się na podstawie uzusu społecznego, określającego cechy danego portalu. W jednej kulturze portal „wieku średniego” może zaczynać się, gdy osiągniemy wiek

45 lat i kończyć, gdy będziemy mieli lat 60, natomiast w drugiej, może obejmować przedział wieku od 30 do 50 lat.

Która z tych tożsamości kulturowych jest ci bliższa? W rozdziale zatytułowanym „Życie za granicą”, szczegółowo objaśnię, na jakiej podstawie określa się poszczególne portale kulturowe i w jaki sposób wpływają one na rozwój tożsamości kulturowej. Następnie w rozdziale „Wejście w świat biosymboli” przyjrzymy się, jak przekonania kulturowe (przypisane znaczenie) oddziałuje na nasze zdrowie i długowieczność.

WARTOŚĆ NARRACJI KULTUROWEJ

Podkreśliwszy ograniczenia definicji, możemy zacząć doceniać, dlaczego opowieści są tak powszechne we wszystkich kulturach. O ile obraz jest wart tysiąca słów, to opowieść jest warta tysięcy obrazów. Ponieważ przekaz ustny poprzedza wynalezienie języka pisanego, musi wywoływać zapadające w pamięć skojarzenia, które mogą posłużyć w rozmaitych kontekstach. Snucie opowieści stanowiło wartościowy warunek przetrwania i stopniowo stało się czynnikiem promującym rozwój naszej tożsamości psychofizycznej – gdy już opanowaliśmy sztukę przetrwania, mogliśmy odkryć, kim tak naprawdę jesteśmy. Mimo że język pisany jest najbardziej fenomenalnym ludzkim wynalazkiem, możliwości mózgu do przekształcania języka mówionego w pismo jest ograniczona.

Jako pisarz doskonale zdaję sobie sprawę, jak trudno jest przekazać myśli w formie pisemnej, która nie pozwala na tyle, na ile pozwala ustna narracja. Ponadto snucie opowie-

ści umożliwia zadawanie pytań, które wzbogacają znaczenie i poszerzają kontekst kulturowy.

Na przykład:

Kilku mnichów przemierzając las tropikalny, musiało się zatrzymać, gdy doszli do rzeki na tyle głębokiej, że nie byli w stanie jej przekroczyć. Jeden z nich zasugerował, żeby zbudować tratwę.

Ścięli parę drzew, zbudowali tratwę i przeszli przez rzekę. Zanim z powrotem wrócili na szlak, jeden z mnichów zaproponował, żeby wzięli tratwę ze sobą. Drugi zapytał, dlaczego mieliby dźwigać tak ciężki sprzęt. Na co pierwszy odpowiedział: „Na wypadek, gdybyśmy napotkali kolejną rzekę”. A dociekliwy mnich odrzekł: „Tam, gdzie będzie kolejna rzeka, będą i drzewa”.

Ta prosta historia jest alegorią praktyczności, podejmowania ryzyka, wiary i innych lekcji kulturowych. I chociaż jest ona znacznie lepsza niż tłumaczenie danego pojęcia w formie odgórnie narzuconej terminologii, wciąż ogranicza ją język pisemny. Narrator może sprawić, by edukacja kulturowa była bardziej bezpośrednia i skuteczna, naśladowując mimikę, ton głosu, sposób poruszania się i wiele innych cech, których opisanie zajęłoby całą książkę, żeby dorównać głębi pojedynczej ustnej opowieści. Narracja ustna potrafi znacznie dokładniej oddać subtelne bogactwo wyobraźni niż mniej prominentna forma pisemna. Podczas komunikacji ustnej obcujemy z ludzkim głosem, natomiast w przypadku słowa pisanego z papierem.

Analogicznie do mojej sugestii, żeby znaleźć złoty środek w kulturze cyfrowej, należałoby poszukać nowatorskich metod połączenia opowiadania historii z rozwiązaniami

technicznymi obecnymi we współczesnym świecie. Na przykład innowacyjne podejście do diagnostyki, czyli tak zwana *medycyna narracyjna*, jest pierwszorzędnym przykładem dążenia do równowagi między danymi pozyskanymi za pomocą bardzo zaawansowanego technicznie sprzętu medycznego a osobistymi historiami pacjentów o tym, jak postrzegają swoją chorobę, powrót do zdrowia oraz ich rolę w leczeniu. Ta pozornie „nienaukowa” metoda gromadzenia informacji jest jednym z najużyteczniejszych narzędzi używanych przez antropologów do studiowania poszczególnych kultur na podstawie autentycznych opowieści zarejestrowanych podczas spotkań z członkami danej społeczności. Podręcznik medycyny opartej na faktach lub dowodach naukowych (EBM – ang. *Evidence-Based Medicine*) określa standardy jakości w praktyce medycznej. Definiuje EBM jako „integrację najznakomitszych wyników badań z ekspertyzą kliniczną i wartościami wyznawanymi przez pacjentów”. Mimo że aspekt naukowy metody EBM jest istotny, w praktyce wartości pacjenta są często bagatelizowane, a kultura, z której się wywodzi, prawie nigdy nie jest brana pod uwagę. Wygląda na to, że większość „dowodów” to wciąż wyniki badań naukowych (niektóre przeprowadzane na szczurach), pomiary aparatury medycznej i obserwacje kliniczne, które praktycznie wcale nie uwzględniają wewnętrznych odczuć pacjentów odnośnie ich schorzeń. W rozdziale „Biokognitywne sposoby na życie” omówię dokładniej braki metody EBM oraz w jaki sposób można je uzupełnić metodami obowiązującymi w nauce o korelacji między ciałem i umysłem a kulturą.

Mam nadzieję, że uda mi się zademonstrować, jak moje podejście do nauk biologicznych próbuje scalić, usprawnić

i zrównoważyć wszystko to, co technika ma do zaoferowania z bezkresną mądrością zakorzenioną w poszczególnych kulturach. Współczesna medycyna bada układ odpornościowy od przeszło stu lat, gdy Élie Metchnikoff odkrył, że fagocyty (komórki immunologiczne, które dosłownie pożerają ciała obce) niszczą patogeny, a nie – jak wierzono w ówczesnych czasach – rozprzestrzeniają choroby, natomiast układ odpornościowy stara się udoskonalić ekspresję czynników promujących zdrowie od przeszło dwóch milionów lat!

ETNOGRAFIA TOŻSAMOŚCI PSYCHOFIZYCZNEJ

Etnografia to dział antropologii zajmujący się analizą różnych kultur i grup etnicznych. Etnografowie obserwują poszczególne kultury z punktu widzenia ich członków i dokładają wszelkich starań, żeby uniknąć stronniczości w swoich wnioskach względem swoich osobistych lub akademickich poglądów. Przysłuchiwanie się opowieściom innych ludzi pozwala nam poznać, jak postrzegają samych siebie w różnych kontekstach, ich aspiracje, przekonania i światopogląd. Jeśli wsłuchamy się w narrację kilku osób należących do tej samej grupy, zaobserwujemy pewne schematy myślowe, które odzwierciedlają cechy charakterystyczne dla ich społeczności. Jednak istotne jest to, w jaki sposób indywidualna tożsamość psychofizyczna zmienia się w zależności od grupy – od gangów przestępczych po rybaków z Nowej Anglii – ważne jest, byśmy mieli świadomość, jak

osobiste upodobania i naleciałości społeczne współtworzą naszą tożsamość kulturową.

Przypomnij sobie opowieści przewijające się w twojej rodzinie – tradycje, obrzędy, hierarchię, jaka była twoja charakterystyczna rola – a odkryjesz pewne wpływy, które ukształtowały twoją tożsamość kulturową. Kto był rodzinnym bohaterem, czarną owcą, komediantem, niekwestionowanym zwycięzcą i notorycznym fajtlapą? Prawdopodobnie uświadomisz sobie, że posiadasz po trochu cechy każdego z nich. Dobra wiadomość jest taka, że możesz *stać się* kimkolwiek zechcesz, gdy nauczysz się jak *być* tym, kim naprawdę jesteś. Jednak nic nie dzieje się na zawołanie, gdyż nawet mimo najszczerzych chęci nie tak łatwo jest zmienić raz ukształtowaną tożsamość kulturową. Na marginesie powiedzenie „na zawołanie” odpowiada angielskiemu idiomowi „*at the drop of the hat*” (wskazującemu na coś, co dzieje bardzo szybko), który wywodzi się z Irlandii, a później został przeszczepiony na grunt amerykańskiego Dzikiego Zachodu. Pierwotnie – nim zaczęto używać gongu – sygnałem do rozpoczęcia walki bokserskiej w irlandzkich pubach oraz kowbojskich saloonach, było upuszczenie kapelusza i czekanie, aż dotknie ziemi. Zatem dla kogoś, komu ta kultura nie jest znana, upuszczenie kapelusza nie miałoby żadnego sensu.

Etnografia rodziny może zidentyfikować historie, które zostały wspólnie stworzone oraz to, jak *charakterystyka* przypisana poszczególnym jej członkom, zaczęła stopniowo kształtować *charakter* jej tożsamości kulturowej. Wyobraź sobie, że przypięto ci etykietkę „inteligenta” w rodzinie. Twoi bliscy przychodzą do ciebie po radę, a ty czujesz, że je-

steś szanowany i podziwiany. Brzmi wspaniale jak dotąd, ale co się stanie, jeśli znajdziesz się w innej subkulturze, gdzie przypisana ci charakterystyka jest ignorowana lub przestaje być uznawana? Wchodzisz w turbulentną fazę wątpliwości względem samego siebie i żeby to sobie wynagrodzić, stajesz się „mądrałą”, czyli dysfunkcyjną wersją twojego przybranego charakteru. Z pewnością miałeś z takimi typami ludzi do czynienia – nie wiedzą, jak zabłysnąć przed tobą intelektem, a gdy nie udaje im się do tego przekonać, reagują gniewem, żeby zamaskować swoją subiektywną porażkę.

Ta utrata danej funkcji społecznej działa jednak w dwie strony, może zmienić się z negatywnej w pozytywną. Tym razem wyobraź sobie, że jesteś „czarną owcą” w rodzinie. Jesteś stawiany za przykład, jak nie należy się zachowywać, bliscy unikają cię lub jest im ciebie szkoda, a twoje „ja” zaczyna funkcjonować zgodnie z przypisanym ci skryptem. Opuszczasz swoje plemię i znajdujesz nowe grono współtwórców twojej rzeczywistości, żeby udowodnić, jakim jesteś „palantem”. I wierz mi, na świecie jest mnóstwo „pijavek”, które chętnie będą ci towarzyszyć w „niedoli”. (W kolejnym rozdziale dowiesz się więcej na temat „towarzyszy niedoli”). Na szczęście zawsze znajdzie się garstka osób, które zaczną zauważać twoje pozytywy i podważać twój negatywny *image*, okazując ci życzliwość. To z kolei uruchomi reakcję łańcuchową, w myśl zasady, którą przyswoisz sobie czytając tę książkę: „Zakładając, że uczucia oparte na miłości są silniejsze, niż krytyka oparta na strachu, wrodzoną i przeważającą tendencją człowieka jest skłanianie się do jego dobrotliwej natury”. W takim razie „czarne owce” spośród nas powinny dopuszczać możliwość, że rodzinne

„łatki” są jedynie subiektywnymi ocenami, nie wyrokami, a nadzieja jest niezwykle skutecznym agentem zmiany na drodze do odkrycia swojej tożsamości. Ale... nie ma róży bez kolców. Opisany przeze mnie proces rekontekstualizacji rzadko kończy się sukcesem w przypadku socjopatów, którzy traktują miłość jak słabość i życzliwość jak zaproszenie do manipulacji. Jest małe prawdopodobieństwo, że tego typu ludzie będą zainteresowani tą książką. Jeżeli jednak ktoś taki się znajdzie, zachęcam go do rozważenia, że pewne cechy osobowości można naprawić i nauczyć się je pielęgnować korzystając z lekcji, których udzielam moim czytelnikom.

Korzystając z okazji chciałbym zobrazować, na czym polega symbolizm kulturowy. Przyjrzyjmy się zatem, dlaczego „czarna owca” ma tak złą sławę. Tradycyjni angielscy pasterze nie przepadali za czarnymi owcami, ponieważ ich wełna nie nadawała się do farbowania, przez co była mniej warta niż wełna owiec białych. Mimo że kolor czarny był stosowany w pejoratywnym znaczeniu do opisania Afrykanów lub ludzi o afrykańskich korzeniach, jego pierwotne negatywne konotacje nie wiążą się z żadną rasą. Począwszy od II wieku w Cesarstwie Rzymskim kolor czarny kojarzony był ze śmiercią. W czasach starożytnych uważano, że w ciele znajdują się cztery rodzaje substancji płynnych, tak zwanych „humorów”, które były wyznacznikiem zdrowia fizycznego i psychicznego. „Czarna żółć” stanowiła jedną z nich i była oznaką smutku, melancholii, depresji, a nawet zbliżającej się śmierci. Słowa „czarny” do określania rasy zaczęto używać w XIV wieku, 1200 lat później. Z drugiej strony niektóre kultury azjatyckie kojarzą śmierć z kolorem białym.

W socjopsychologii tak zwany *efekt czarnej owcy* odnosi się do interesującego zjawiska identyfikacji w grupie – i tym razem niezwiązanego z jakąkolwiek narodowością lub rasą. Polega na tendencji wśród członków danej grupy do bardziej surowej oceny innego członka grupy, który zachowuje się niestosownie, aniżeli osobę z poza grupy, która dopuszcza się podobnego zachowania.

Proces identyfikacji w grupie komplikuje jeszcze bardziej tak zwany *efekt nadmiernej selekcji w grupie*. Gdy mamy do dyspozycji niejasne informacje, mające posłużyć nam do określenia czyjejs przynależności do grupy, tendencja do ostracyzmu wzrasta. Prawdopodobnie zdążyłeś już pomyśleć: „*Dlaczego ten facet próbuje namieszać mi w głowie całą tą »psychogadką«?*”. Obiecuję, że jeżeli okażesz mi trochę cierpliwości, sieć powiązań socjopsychologicznych, które właśnie eksplorujemy, odkryje przed tobą intrygujące sekrety dotyczące twojej tożsamości kulturowej. Przeanalizujmy zatem oba terminy i omówmy szerzej ich implikacje.

Efekt czarnej owcy – Jeżeli twoja identyfikacja z daną grupą jest silna i jeden z jej członków popełni jakiś błąd, to będziesz oceniał przedstawiciela swojej grupy znacznie surowiej niż członka innej grupy, który dopuścił się identycznego uchybienia. Dlaczego miałbyś nie starać się chronić członków własnej grupy? Oto odpowiedź: ponieważ bardziej zależy ci na obronie spójności twojej grupy i tak naprawdę nie interesuje cię, że członkowie innych grup popełniają błędy.

Efekt nadmiernej selekcji w grupie – Gdy starasz się ustalić, czy dana osoba należy do twojej grupy, a posiadane przez ciebie dane są niejednoznaczne, zamiast uznać ją jako

członka grupy, będziesz miał tendencję do wyszukiwania powodów, by ją wykluczyć. Innymi słowy będziesz bardziej selektywny i restrykcyjny w swoich zasadach, jeżeli charakter danej osoby nie jest dla ciebie oczywisty. W tym przypadku spójność grupy chroniona jest w myśl reguły: „Jeżeli masz jakieś wątpliwości co do kandydata, odrzuć go”.

Potrzeba ochrony spójności i bezpieczeństwa grupy i jej podgrup jest instynktowna. Rozumiesz zatem, dlaczego przyjęcie lub wykluczenie kogoś ze społeczności stanowi tak duże zagrożenie dla bezpieczeństwa i poczucia przynależności dla naszej tożsamości kulturowej.

UNIWERSALNE SKŁONNOŚCI

Mimo że poszczególne społeczności mają różne zasady przyjmowania i wykluczania swoich członków, mówią innymi językami i mają odmienne obyczaje, istnieją pewne uniwersalne ludzkie skłonności, które znoszą różnice kulturowe. Można traktować poszczególne kultury jak różne faktury tego samego materiału. A fundamenty naszego człowieczeństwa zbudowane są na naszej potrzebie *przynależności*, *rozumienia* i *uznania*. Jestem przekonany, że niezależnie od tego, w których zakamarkach świata będziesz szukał, znajdziesz tyle różnic kulturowych w postrzeganiu tych trzech pierwotnych skłonności, ile jest samych kultur. Dlaczego jednak są one tak istotne dla naszej egzystencji? Ponieważ prowadzą do odnalezienia miłości i sensu życia – są odpowiedzią na pytania: „Kim jestem?”, „Co ja tutaj robię?”, „Kogo to interesuje?”. W rozdziale zatytułowanym „Przyczyny zdrowia” za-

prezentuję, jak zaniedbanie lub stłumienie jednej lub więcej z tych potrzeb, wpływa na nasze zdrowie i długowieczność.

Nasza osobowość jest współtworzona w złożonej rzeczywistości kulturowej, którą można przeanalizować, zrozumieć i zmienić jej kontekst, żeby stać się najlepszą wersją samego siebie. To bynajmniej nie czcza gadanina; to zmiana paradygmatu, który oferuje przekonujące odpowiedzi na pytania stawiane przez nauki biologiczne, koncentrujące się przede wszystkim na radzeniu sobie z patologiami, nie na odkrywaniu przyczyn dobrego zdrowia.

NARZĘDZIA UMOŻLIWIAJĄCE EKSPLOKACJĘ TOŻSAMOŚCI KULTUROWEJ

W tej części dowiesz się, jak przejść od teorii do praktyki. Przetłumaczymy koncepcje, które przyswoiłeś sobie intelektualnie na język psychofizyczny, który przełoży twoje intencje na skuteczne działanie. Zamiast zastępować dany sposób postępowania innym, nauczysz się języka ciało-umysł, który zmienia kontekst subiektywnie *odczuwanego znaczenia* postrzeganego przez tak zwaną świadomość operacyjną (mentalność), w której zakorzenione jest dane zachowanie. Na przykład rzucenie palenia (zachowanie docelowe) i tylko zastąpienie go bieganiem (zachowanie alternatywne) nie dociera do świadomości operacyjnej samodewaluacji, która podtrzymuje *wszystkie* dysfunkcyjne „rozpraszacze” uwagi. Nasza pamięć przyswaja i archiwizuje pełnię (pole bioinformacyjne) psychofizycznej komunikacji wraz z jej znaczeniem, które zostało równolegle stworzone w danym

kontekście kulturowym – *integralność ciała-umysłu-kultury*. Przykładowo wyuczona przyjemność z palenia papierosów wymaga zmuszenia płuc do tolerowania gorącego, toksycznego dymu do czasu, aż receptory wychwytyjące nikotynę pobudzą ośrodek przyjemności w kontekście, gdzie palenie jest społecznie cenione. Ale palenie może spełniać funkcję w szerszym kontekście i zamiast być przyjemnością, może stać się czynnikiem wyciszającym niepokój. Ponieważ poszczególne funkcje zmieniają się w zależności od danego kontekstu, zwykły akt palenia papierosów może przerodzić się z przyjemności w styl życia, i z nałogu w przekleństwo.

Można również spróbować „logicznych” strategii rzucenia palenia – plastry nikotynowe, kliniki ułatwiające zerwanie z nałogiem, bezwzględna abstynencja, zwiększone ryzyko raka płuc i inne „cudowne” sposoby na zrezygnowanie z tego, co „racjonalnie” uznałeś za rzecz, która przestała ci służyć. Jeżeli uda ci się to zrobić z pomocą „racjonalnej” interwencji *umysłu*, to najprawdopodobniej zastąpisz zachowanie motywowane przez ciało i umysł, alternatywą motywowaną przez racjonalne myślenie. Ponieważ jednak myśli są domeną umysłu, a zachowanie docelowe nabrało złożonych cech ciała, umysłu i kultury jednocześnie, które przeczą zdrowemu rozsądkowi, może i zdołasz zastąpić palenie bieganiem i równocześnie jedzeniem. Nazywam taki proces *odniesieniem pożądanego skutku bez pozbycia się przyczyny*.

A zatem, zamiast obwiniać się za to, że nie udało ci się zmienić niechcianego zachowania, zachęcam cię do poznania odpowiednich narzędzi, które uzmysłwią ci, że problem leży w niedocenianiu złożoności własnej tożsamości kulturo-

wej, a nie w braku silnej woli lub wytrwałości w dotrzymywaniu obietnic.

Chcąc zmienić dane zachowanie, warto zastąpić analogię sterylnego laboratorium z mechaniczną aparaturą (eksperymenty na szczurach), kontekstem sceny teatralnej, na której występujesz w roli współtwórcy własnej sztuki (narracja nauki o integralności ciała i umysłu). Gdy już odkryjesz *cechy charakterystyczne*, których byłeś współautorem w procesie kształtowania *charakteru* swojej tożsamości kulturowej, będziesz na tyle biegły, by stać się reżyserem własnej sztuki. Wtedy, głos twojej tożsamości psychofizycznej będzie bardziej przekonujący niż głos rozsądku, co pozwoli ci zmienić empirycznie swoje dysfunkcyjne skrypty – *zrekontekstualizować przyczynę, żeby uzyskać pożądaną skuteczną*.

Przygotowanie sceny

Ponieważ język psychofizyczny, którego zamierzam cię nauczyć, ma charakter empiryczny (oparty na doświadczeniu), aby móc się w nim komunikować, trzeba uciszyć „gadanię” umysłu, która zagłusza nasze intencje i hamuje działanie. Scena, którą mamy przygotować to swoista „strefa ciszy”, możliwa do osiągnięcia w trybie kontemplacyjnym, którego nie należy mylić ze stanem relaksacji. Pozwolę sobie wytłumaczyć różnicę. Relaksacja to redukcja napięć mięśniowych, która pozwala osiągnąć błogi spokój. Kontemplacja to błogi spokój. W odróżnieniu od nagminnie przywoływanego pojęcia „*uważności*”, kontemplacja to doświadczenie psychofizyczne, które pozwala na obserwację tego, co dzieje się na

zewnątrz i w naszym wnętrzu *oraz* refleksja wolna od nawykowych „przeszkadzajek” wyświetlanych jak film przez nasz umysł, żeby zagłuszyć sygnały płynące z naszego ciała. Innymi słowy najpierw trzeba wyeliminować czynniki rozpraszające uwagę, a potem „wywołać” na scenę skrypty kulturowe, które pragniemy zmienić. Potraktuj to jak uciszenie widowni przed spektaklem, żeby mogła skoncentrować się na przedstawieniu.

Metoda kontemplacyjna

Wykorzystamy metodę kontemplacyjną do odegrania sztuki doświadczalnej, żebyś mógł przyswoić wiedzę z poszczególnych rozdziałów. Sztuka kontemplacyjna pozwala aktorom empirycznie poznać własne dysfunkcyjne skrypty, żeby mogli uświadomić sobie, że ich tożsamość jest produktem danego kontekstu i zidentyfikować współautorów, którzy te skrypty wdrożyli i wzmacniali. Zanim zaczniesz stosować metodę kontemplacyjną w praktyce, ćwicz ją do momentu, aż wszelkie rozpraszające myśli staną się przelotnymi obserwacjami, które nie powodują dekoncentracji. Kontemplacja to stan wewnętrzny, w trakcie którego sprawiamy, że nasza tożsamość kulturowa dokonuje zmian w naszej świadomości operacyjnej, która podsyca dysfunkcyjne skrypty w naszym umyśle. Naszym celem jest uwolnienie się od mentalnego „szumu” – przejście od oceny zawartych w nim „treści” do bezstronnej obserwacji. Pozwól, że zaproponuję ci kilka przykładów narracji progresywnego strumienia świadomości, którego możesz doświadczyć podczas ćwiczenia.

Stan rozproszonej uwagi

Siedzę spokojnie z zamkniętymi oczami. Czuję napięcie w barkach i próbuję je rozluźnić. Wiem, że mam nie próbować rozluźniać się na siłę. Widzę, że właśnie się zdekoncentrowałem myślą o tym, czego nie powinien robić. Próbuję się skupić i zdaję sobie sprawę, że mam nie próbować się skupiać. Zaczynam odczuwać frustrację i pojawia się myśl, żeby otworzyć oczy i przestać. Mówię sobie, że nic nie stoi na przeszkodzie. Uświadamiam sobie, że mam się do niczego nie namawiać...

Rozumiesz już, dlaczego buddyści nazywają te rozproszone myśli „małpim rozumem”? Nasz umysł przeskakuje z jednej myśli na drugą, jak małpa przeskakująca z jednego drzewa na drugie.

Pierwsze przebłyski stanu kontemplacji

Dalej siedzę w spokoju z zamkniętymi oczami. Obserwuję pustkę. Obserwuję myśl o tym, że o niczym nie myślę. Obserwuję swój uśmiech. Na kilka sekund ogrania mnie spokój, ale nie interpretuję tego faktu. Uśmiecham się i obserwuję mięśnie, które się napięły, żeby wywołać uśmiech. Jestem podekscytowany tym, czego właśnie dokonuję i pozwalam, by ekscytacja i moje dokonania odpłynęły, nie rozpraszaając mnie zbyt. Czuję, że obserwuję obserwatora...

W tym początkowym stanie kontemplacji, zaczniesz świadomie doświadczać krótkich momentów zupełnie wolnych od myśli. W pierwszej chwili ekscytacja związana z doświadczeniem tych *przebłysków błęgiego spokoju*, wyrwie cię ze stanu, który właśnie osiągnąłeś. Dlaczego? Ponieważ radość i błogość to jedna rzecz, ale zaskoczenie wywołanie radosnym przeży-

ciem, powoduje rozprasające podekscytowanie. Gdy nauczysz się przeżywać radość i błogi spokój jednocześnie, pierwotny wstrząs wywołany pobudzeniem zamieni się w *uskrzydlające wyciszenie*. To pojęcie może zabrzmieć jak oksymoron, ponieważ nasz umysł stara się narzucić nierozzerwalnej jedności przyczynę i skutek. Z drugiej strony, jeśli moje objaśnienia wydają się mieć więcej do czynienia z ezoteryką aniżeli z nauką, nalegam byś powstrzymał się od wydawania sądów, aż przeczytasz rozdział pod tytułem: „Niezmiennność, kontrola i inne złudzenia”. Dowiesz się, co neurobiologia kulturowa odkryła na temat tego, co dzieje się z mózgiem podczas kontemplacji*.

Stan kontemplacji

Obserwuję odczucia sensoryczne płynące z kontaktu mojego ciała z krzesłem, stóp dotykających podłogi i powiek zasłaniających mi oczy. Obserwuję pusty strumień świadomości, pozbawiony wszelkich myśli. Obserwuję dźwięki na zewnątrz i pulsowanie mojego serca w moim wnętrzu. Płynę nie wywierając na nic wpływu i nie mam poczucia, że coś posiadam. Obserwuję swój strach przed zatraceniem własnej tożsamości, która to pojawia się, to znika w polu mojej świadomości wolnej od wszelkich myśli. Obserwuję swoje wrażenia związane z uskrzydlającym wyciszeniem. Obserwuję pojawiającą się myśl, że nie mam ochoty opuszczać tego stanu błokiego spokoju. Po czym obserwuję pojawienie się kolejnej myśli, że powinienem zdać się na swoje ciało i umysł, i pozwolić im decydować, kiedy skończyć moje przeżycie kontemplacyjne...

* W publikacji „Jak oświecenie zmienia Twój mózg” autorzy, Andrew Newberg i Mark Robert Waldman, opisują neurologiczne mechanizmy związane z doświadczeniem oświecenia. Książkę można kupić w sklepie www.talizman.pl (przyt. wyd. pol.).

Na tak głębokim poziomie świadomości stan kontemplacji – polegający na niczym niezmaconej i pozbawionej wszelkich interpretacji obserwacji – z czasem staje się coraz dłuższy. To, co nas do tej pory rozpraszało, przestaje wybijać nas z rytmu, zaczynamy doświadczać i postrzegać rzeczywistość bez przypisywania jej specyficznego znaczenia – w całkiem neutralny sposób. Fragmentaryczne doznania stają się holistycznymi przeżyciami. Granice stają się horyzontami, a horyzonty zdają się nie mieć kresów – świadomość jest pozbawiona kontekstu.

Gdy już uda ci się utrzymać stan kontemplacji, możesz wprowadzić na „scenę” aktorów i odegrać skrypty, które chcesz zmienić. To część refleksyjna metody kontemplacyjnej, której próbuję cię nauczyć. Ale uwaga, nie musisz koniecznie trwać w stanie ciągłej kontemplacji, nim przejdiesz do części praktycznej poniższego ćwiczenia. Bez wytrwałego treningu jest to raczej niemożliwe. Na chwilę obecną staraj się unikać dekoncentracji i powstrzymaj się od wszelkich interpretacji. Jeśli jednak nie jesteś w stanie osiągnąć pożądanego poziomu skupienia, to nic straconego. W miarę systematycznego treningu integralności ciała i umysłu opisanego poniżej, będziesz w tym coraz lepszy.

- Wybierz odpowiedni czas i miejsce w swoim domu, gdy nie będziesz przez nikogo do niczego zobligowany. Zrozum, że to czas dla ciebie, ponieważ jesteś tego warty.
- Usiądź w ciszy i *obserwuj*, co robi twoje ciało i umysł. Możesz zamknąć oczy lub mieć je otwarte. Jakie wrażenia, odczucia i myśli zajmują twoją świadomość? Obserwuj je bez emocji, traktuj je jak chmury przepływające przez pole twojej świadomości. Jeśli zaczniesz

słuchać swojego „gadatliwego” umysłu, nie opędzisz się od natrętnych myśli.

- Osiągniesz stan kontemplacji wtedy, gdy nauczysz się biernie obserwować zakres swojej świadomości nie oceniając jej zawartości, a jednocześnie honorować ją taką, jaka jest. Jeżeli natkniesz się na wewnętrzne lub zewnętrzne czynniki rozprasające, po prostu je obserwuj i nie staraj się ich interpretować. Nie przywiązuj się do nich i pozwól, by wróciły tam, skąd przyszły. One nie są twoje, ale mogą stanąć ci na przeszkodzie, jeśli dasz im się uwieść.
- Nie próbując odprężyć się na siłę, rozluźniasz napięcie. Nie próbując interpretować swojego doświadczenia, stapiasz się z nim. A przede wszystkim, porzucając zamiar osiągnięcia spokoju, stajesz się nim.
- Na tym etapie metaforyczna scena jest gotowa, by „odegrać” na niej dysfunkcyjne skrypty z przeszłości i zmienić utrwalające je emocje. Wiesz już, jak „uciszyć” widownię. Czas wywołać na scenę aktorów, żeby odegrali swoje role – przejść od kontemplacyjnej obserwacji do kontemplacyjnej refleksji.

Zacznijmy od wyzwań stawianych przez kulturę cyfrową. Jeżeli ta kwestia cię nie dotyczy, zastąp ją wyzwaniem, z którym chcesz się zmierzyć. Poniższą technikę można zastosować w przypadku dowolnej kwestii, którą pragniesz zmienić. Pamiętaj, żeby zacząć każde ćwiczenie po osiągnięciu stanu kontemplacji, żeby zredukować rozprasający „szum” naszego „gadatliwego” umysłu*.

* „Możesz uzdrowić swój umysł” to książka napisana przez dr Mona Lisę Schulz i Louise Hay, w której opisują sposoby radzenia sobie z napadami lęku, uzależnieniami, stresem i depresją. Można ją zamówić w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Zachowanie równowagi między kulturą cyfrową a tradycją

- Znajdź jedno zachowanie wymuszone przez kulturę cyfrową, która zaburza spójność twojej rodziny. Na przykład, wysyłanie SMS-ów podczas obiadu, które przeszkadza w prowadzeniu rodzinnych rozmów.
- Przywołaj z pamięci skrypty, które inicjują zachowanie, które chcesz zmienić. Na przykład, twoje dzieci siadają do stołu z telefonami lub grami, a ty musisz konkurować o ich uwagę.
- Wczuj się w odczucia i emocje, których doświadczasz, gdy odgrywasz w myślach frustrujące scenariusze.
- Wybierz ten, który frustruje cię najbardziej. Na przykład, gdy każesz córce wyłączyć telefon, a ona nadal pisze SMS-y lub chowa go pod stołem.
- Zidentyfikuj towarzyszące temu uczucie: złość, frustracja, bezsilność, smutek lub jakiegokolwiek inne emocje.
- Zwróć uwagę, gdzie i w jaki sposób dane odczucie manifestuje się w twoim ciele: skurcz brzucha, zaciśnięta szczęka, podkurczone barki.
- A teraz obserwuj, jak te wrażenia i odczucia pojawiają się i znikają w twoim polu świadomości.
- Zanim przejdziesz do kolejnego kroku, wróć do stanu kontemplacji poprzez obserwację wrażeń i odczuć oraz odwrócenie uwagi od tego, jakie emocje w tobie wywołują. Na przykład: „Obserwuję (jestem świadomy) przyspieszonego tętna, gorąca w okolicach klatki piersiowej, i tym podobne”, zamiast myśleć: „Jestem zdenerwowana na córkę, ponieważ mnie nie słucha”. Mimo że różnica między interpretacją rozumową a obserwacją jedno-

czesnych doznań ciała i umysłu wydaje się subtelna, odgrywa ona niesłychanie ważną rolę w procesie rekonkretualizacji, który omówię na końcu tego ćwiczenia.

- Wykorzystaj swoją kreatywność i poszukaj sposobów na połączenie funkcjonalności kultury cyfrowej ze znaczeniem tradycji kulturowej. Na przykład, wyobraź sobie scenę ze wszystkimi „aktorami” spektaklu (członkami rodziny) i zaproponuj im napisanie nowego „scenariusza” (doświadczenia rodzinnego), żeby rozwiązać kwestię przeszkadzania podczas obiadu. Po wysłuchaniu sugestii całej rodziny, dzieci decydują w sprawie stworzenia nowej tradycji – 30 minut przed obiadem to czas na pisanie SMS-ów, natomiast w trakcie obiadu jest ono zabronione. Prawdopodobnie i tak robią to również przed obiadem, ale stworzenie specjalnego *rytuału* wokół czegoś, nadaje danemu zachowaniu nowej rangi i ważności. Na końcu ćwiczenia rozwinę kwestię potęgi rytuałów.
- Wyobrażając sobie (w stanie kontemplacji) nowe rytuały dla swoich dzieci, postaraj się zidentyfikować pojawiające się uczucia i emocje: stanowczość, poczucie więzi, wątpliwości.
- Zwróć uwagę, gdzie i w jaki sposób te odczucia manifestują się w twoim ciele: przyjemne ciepło w okolicach brzucha, dumnie wyprostowane barki, mrowienie w nogach.
- Obserwuj, jak te wrażenia i odczucia pojawiają się i znikają w twoim polu świadomości.
- Wróć do stanu kontemplacji, żeby zakończyć to mentalne „przedstawienie” poprzez skupienie się na ob-

serwacji wrażeń i odczuć oraz odwrócenie uwagi od tego, jakie emocje w tobie wywołują. Na przykład: „Obserwuję „ciepło w okolicach brzucha i więcej przestrzeni w klatce piersiowej”, zamiast myśleć: „Moja kreatywność napawa mnie dumą i szczęściem”. Pamiętaj, przejście od interpretacji rozumowej do obserwacji jednoczesnych doznań ciała i umysłu, odgrywa niesłychanie ważną rolę w procesie rekontekstualizacji.

- Przedyskutuj swoje nowe pomysły z rodziną i wprowadź w życie nowy, scalający ją rytuał, zgodnie z decyzją wszystkich członków grupy.
- Na zakończenie przyjrzyj się uważnie swojemu otoczeniu i znajdź w nim coś nowego: subtelny odcień zasłon, plamkę na ścianie, kąt padania światła słonecznego na podłogę, etc. W sekcji „Wprowadzenie” poniżej objaśnię, dlaczego odkrywanie nowości w swoim otoczeniu to dobry sposób na zakończenie kontemplacji.

Wprowadzenie

Jak wspomniałem we wstępie, pod koniec każdego rozdziału wprowadzam ćwiczenia praktyczne i tłumaczę, na czym polega proces psychofizyczny zachodzący w trakcie ich realizacji. Motywy przewodnie poszczególnych rozdziałów nakreślają pewne ramy koncepcyjne, a ćwiczenia są okazją do zastosowania tych koncepcji w praktyce, co prowadzi do zauważalnych zmian. W miarę czytania poznasz znacznie bardziej zaawansowane zastosowania metody kontemplacyjnej, umożliwiające zmianę utrudniających życie skryptów. W każdym rozdziale zawarte są rozmaite

techniki ułatwiający odprężenie umysłowe. Dzięki temu łatwiej odkryjesz, która z nich sprawdza się najlepiej w twoim przypadku.

Ponieważ to pierwszy rozdział w tej książce, postanowiłem dołączyć wprowadzenie, żeby szczegółowo wyjaśnić, na czym polega metoda kontemplacyjna. Ponadto wybrałem dość trywialny przykład obrazujący kulturę cyfrową (pisanie SMS-ów), który można potraktować jako punkt wyjścia, zanim przejdziemy do radzenia sobie z bardziej skomplikowanymi i destrukcyjnymi zachowaniami. W kolejnych rozdziałach zamieściłem wprowadzenie do wybranych ćwiczeń, wymagających dokładnego objaśnienia.

Zalety metody kontemplacyjnej

Dlaczego zamiast kontemplować nie skorzystać z metody uważności lub świadomej relaksacji? Ponieważ obejmują one tylko jeden aspekt procesu kontemplacji – relaksacja zmniejsza napięcie mięśniowe, a uważność opróżnia nasz umysł ze zbędnych myśli dzięki skupieniu uwagi bezpośrednio na chwili obecnej. Pierwsza z nich odpręża ciało, a druga wycisza umysł. Jak już wiesz, wyciszenie jest niezbędne do skupionej koncentracji, ale nie wystarczające, by dokonać namacalnych zmian. Metoda kontemplacyjna, której się uczysz obejmuje zarówno główne elementy świadomej relaksacji i uważności, jak i łączy założenia buddyzmu tybetańskiego polegającego na skupieniu uwagi na konkretnym obiekcie (*samatha*) i analitycznym „wglądzie” (*vipassana*), postrzeganiu rzeczywistości taką, jak jest w istocie. W rozdziale „Niezmiennność, kontrola i inne

złudzenia” bardziej szczegółowo omówię, czym różnią się poszczególne metody.

Nie wahaj się korzystać z własnych technik wyciszających, zwróć jednak uwagę, że metoda kontemplacyjna prowadzi do fazy wyciszenia, która przerywa „gadanię” umysłu oraz wprowadza fazę dyskursywnej refleksji, co umożliwia przeprowadzenie swoistej „próby generalnej” według pożądanego „scenariusza”.

Faza wyciszenia i faza dyskursywnej refleksji

Jeżeli chcesz zmienić uwarunkowane kontekstami kulturowymi skrypty psychofizyczne, musisz zredukować zakłócenia do minimum. Gdy już osiągniesz fazę wyciszenia, możesz przejść do dyskursywnej kontemplacji, podczas której możesz podważyć niepożądane skrypty bardziej atrakcyjnymi alternatywami. Korzystając ponownie z metafory teatru, wyobraź sobie czytanie nowego scenariusza do sztuki w towarzystwie hałasujących ludzi. Mało tego, wyobraź sobie, że przyszło ci uczyć się scenariusza teatralnego bez prób na scenie. Podczas prób masz okazję nauczyć się nowego materiału *całym* sobą. Jeżeli podczas tego procesu twój umysł straci kontakt z ciałem (podróż intelektualna), dojdiesz do wniosków uboższych o to, co twój intelekt mógłby wyekstrahować z pełnego doświadczenia psychofizycznego (ciała i umysłu).

Wprowadzanie nowych tradycji

Kultury muszą konfrontować się ze zmianami paradygmatów, które podważają ustanowione normy społeczne. Wynalezienie samochodów spowodowało zastąpienie pojazdów zaprzęganych w konie, pojazdami z kołami mechanicznymi pod maską. Ale chodziło o coś więcej niż tylko zastąpienie zwierząt silnikiem – woźnice zostali taksówkarzami, siano ustąpiło benzynie, a zanieczyszczenie środowiska nie oznaczało już końskiego łajna, ale tlenek węgla. Kultura cyfrowa, chociaż nie była aż tak dramatyczna, nagle, jak eksplozja, umożliwiła nam dostęp do informacji i bezosobowej komunikacji. Niezależnie od tego czy zmiany są dobre czy złe dla spójności kulturowej, nie sposób ich uniknąć.

Na kartach niniejszej książki postuluję, że jeśli wprowadzimy nowe tradycje wokół tego, co w postępie najlepsze i pozwolimy, by współistniały one z mądrością poprzednich pokoleń, zmiany rozwojowe wyjdą nam na dobre.

Teraz rozumiesz, dlaczego zasugerowałem w części praktycznej, żeby stworzyć rytuał wokół esemesowania, nie zrywając przy tym z mądrą tradycją łamania się chlebem. Dla pokolenia cyfrowego pisanie SMS-ów jest nawykiem, który można podnieść do rangi rytuału. Gdy „zrytualizujemy” dane zachowania, uprawomocniamy je i nadajemy im status kulturowy.

Nowy element na końcu ćwiczeń praktycznych

Gdy zaczniesz biegle posługiwać się językiem psychofizycznym (ciała i umysłu), docenisz wartość *nowinek* dotyczących

zdrowia i długowieczności. Na chwilę obecną objaśnię ich rolę na końcu ćwiczeń kontemplacyjnych. Gdy już wyciszysz wewnętrzny „szum” i zanurzysz się w kontemplacji, stracisz kontakt ze światem zewnętrznym. To sprawi, że twój mózg zamiast skupiać się na absorbującej intelektualnie *inności* (odmienności), zaangażuje się w empiryczny dialog z twoją tożsamością kulturową. Pozwól, że wytłumaczę te górno- lotne idee w bardziej przyziemny sposób. Nie chcę jednak zbytnio upraszczać języka, dlatego zachęcam cię, byś wyteżył swój intelekt i miejmy nadzieję zakochał się w nauce o integralności ciała i umysłu, która zgłębia tajniki tego, co mogłeś dotychczas traktować jak prawdę objawioną.

Inność to koncept studiowany przede wszystkim w antropologii i niemal całkowicie ignorowany w medycynie i psychologii. Na szczęście pojawiły się zwiastuny zmian – dokonano odkrycia z dziedziny neurobiologii kulturowej, że mózg przetwarza koncepcje indywidualnego „ja” i „inności” w różny sposób, w zależności od przekonań kulturowych. Mózg jest szyty na miarę, jeden rozmiar nie pasuje na wszystkich.

Żeby jednak nie odchodzić zbytnio od tematu, wyjaśnię dlaczego skupienie się na nowym elemencie, jest najlepszym sposobem na zakończenie ćwiczenia kontemplacyjnego. Ba, nowość to doskonały sposób na zakończenie dowolnej formy medytacji. Znalazienie czegoś nowego w naszym otoczeniu to najszybsza droga do wznowienia łączności ze światem zewnętrznym po eksploracji naszych odczuć wewnętrznych. Dlaczego? Ponieważ z chwilą, gdy skupimy się na nowym elemencie, wchodzimy w stan uważności – maksymalną świadomość „tu i teraz”. Nie musisz latami medytować w ja-

skini, żeby nauczyć się uważności. Nowość *to* uważność, ponieważ moment odkrycia czegoś nowego jest bezpośrednim doświadczeniem „tu i teraz”.

Za chwilę przejdziemy od tożsamości kulturowej w obrębie danej społeczności do omówienia tego, co się dzieje, gdy wyjdziemy poza ograniczenia społeczne. Otwórzmy nowy rozdział, o ile jesteś na to gotowy.