

sensus

Robert
Wright

BESTSELLER
NEW YORK
TIMESA

Dlaczego
buddyzm
jest
prawdziwy



Naukowe
i filozoficzne
podstawy medytacji
i oświecenia

Wszystko, co powinniśmy wiedzieć o nauce, praktyce i sile buddyzmu!

– Susan Cain, autorka bestsellera

Ciszej, proszę... Siła introwersji w świecie, który nie może przestać gadać

Tytuł oryginału: Why Buddhism is True: The Science and Philosophy
of Meditation and Enlightenment

Tłumaczenie: Barbara Leonardi

ISBN: 978-83-289-1320-2

Copyright © 2017 by Robert Wright

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever.

The original publisher copyright © Simon & Schuster, Inc.

SIMON & SCHUSTER and colophon are registered trademarks of Simon & Schuster, Inc.

Lyrics to "Feels Like the First Time" by Foreigner reprinted courtesy of Michael L. Jones and Somerset Songs Publishing, Inc. Copyright 1977.

Polish edition copyright © 2024 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/dlabud>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Do czytelników	9
1. Wybierając czerwoną pigułkę	11
2. Paradoksy medytacji	26
3. Kiedy odczucia to złudzenia?	39
4. Błogostan, ekstaza i ważniejsze powody, dla których warto medytować	58
5. Potencjalne nieistnienie własnego „ja”	73
6. Przywódca — zaginiony w akcji	91
7. Moduły umysłu, które rządzą naszym życiem	109
8. Jak myśli same się myślą	124
9. Tak zwana samokontrola	142
10. Doświadczenie bezforemności	165
11. Dobra strona pustki	177
12. Świat bez chwastów	199
13. Ale czad, wszystko jest jednią (co najwyżej)	223
14. Nirwana w pigułce	248
15. Czy oświecenie oświeca?	259
16. Medytacja i niewidzialny porządek	282
Dodatek: Wykaz prawd buddyjskich	309
Uwagi na temat terminologii	317
Podziękowania	320
Przypisy końcowe	325
Bibliografia	347



3

Kiedy odczucia to złudzenia?

Nad pytaniem postawionym w tytule tego rozdziału kładzie się cień znacznie większego zagadnienia: o czym my tu do diabła mówimy? Iluzją jest to, co wydaje się prawdziwe, choć takie nie jest — lecz czy odczucia można dzielić na „prawdziwe” lub „fałszywe”? One po prostu są. Skoro je czujemy, muszą być odczuciami — prawdziwymi, a nie wyimaginowanymi. Koniec tematu.

Jednak należy do tego dodać coś jeszcze. Buddyzm rzeczywiście uczy, że odczucia po prostu istnieją. Będzie nam lepiej, jeśli zaakceptujemy, że się pojawiają i znikają, co jest naturalną kolejną rzeczą, i nie będziemy na nie reagować, jakby były czymś niezwykle istotnym. W dużym stopniu medytacja uważności pomaga ćwiczyć takie podejście. Wielu zadowolonych klientów potwierdza, że to działa.

Pamiętajmy jednak — mówienie, że coś działa, to nie to samo, co mówienie, że coś jest słuszne z intelektualnego punktu widzenia. To, że nieuleganie niektórym odczuciom sprawia, że jesteśmy

szczęśliwsi, nie oznacza, że przynosi ono także prawdziwe zrozumienie świata. Może taka mniej reaktywna postawa ma w sobie coś z narkotyku: uśmierza ból i izoluje człowieka od rzeczywistych reakcji na świat zewnętrzny, których wyrazem są odczucia. Może to medytacja wprowadza nas w świat snu, a nie zwyczajna świadomość?

Chcąc się przekonać, czy medytacja istotnie zbliża nas do prawdy, musimy zadać sobie pytanie: Czy odczucia, od których nas uwalnia, są w stanie nas od tej prawdy oddalić? Spróbujmy zmierzyć się z następującą, bez wątpienia trudną, kwestią: Czy nasze odczucia mogą być w jakimś wymiarze „fałszywe”? Lub „prawdziwe”? Może niektóre są fałszywe, a inne prawdziwe? Tylko które są które?

Żeby odpowiedzieć na te pytania, musimy zajrzeć w przeszłość ewolucji i cofnąć się do samego początku. Do czasów, gdy rodziły się odczucia. Niestety nikt nie wie, nawet w przybliżeniu, kiedy to było. Czy wtedy, gdy pojawiły się ssaki? Gady? Gąbczaste plamy materii unoszące się na wodzie? Organizmy jednokomórkowe, jak na przykład bakterie?

Jednym z powodów, dla których tak trudno to określić, jest szczególna cecha odczuć: nigdy nie można mieć stuprocentowej pewności, że druga istota czuje to samo. Zgodnie z definicją jest to coś osobistego, niewidocznego z zewnątrz. Dlatego nie mogę być pewien, że mój pies Frazier ma jakiegokolwiek odczucia. Może machanie ogonem oznacza wyłącznie machanie ogonem!

Szczerze jednak wątpię, że jestem jedyną czującą istotą ludzką, na tej samej zasadzie uważam za mało prawdopodobne, by nasz gatunek był jedynym gatunkiem obdarzonym odczuciami. Podejrzewam, że gdy mój kuzyn szympanś wygląda, jakby się związał z bólu, naprawdę związa się z bólu. Przechodząc od szympanśów w dół drabiny złożoności behawioralnej — do wilków, jaszczurek, a nawet meduz i (a co tam) bakterii nie umiem nakreślić granicy, za którą można przestać zakładać istnienie odczuć.

Bez względu na to, kiedy odczucia pojawiły się po raz pierwszy, między naukowcami-behawiorystami istnieje konsensus co do funkcji, jaką pozytywne i negatywne odczucia miały pełnić — chodziło o sygnalizowanie organizmom, do czego mogą się zbliżać, a czego powinny unikać. Na przykład składniki odżywcze zapewniają organizmom przeżycie, dlatego dobór naturalny faworyzował te geny, które aktywowały odczucia wiodące do sięgania po rzeczy mające wartość odżywczą, czyli jedzenie. (Każdy pewnie zna to uczucie). Należy natomiast unikać tego, co może zabić lub zranić, dlatego dobór naturalny wyposażył organizmy w odczucia, które w tym pomagają — uczucie awersji. Zbliżyć się czy unikać — to najbardziej pierwotna decyzja i wygląda na to, że dobór naturalny za pomocą odczuć wspierał organizmy w takim wyborze, który z perspektywy ewolucji wydawał się słuszny.

Przecież przeciętne stworzenie nie jest na tyle inteligentne, by stwierdzić: „Hmmm, ta materia jest bogata w węglowodany, które dadzą mi energię, więc wyrobię sobie nawyk zbliżania się do niej i będę ją spożywać”. Powiem więcej, to samo stworzenie nie pomyśli nawet: „Jedzenie dla mnie dobre, ja podejść bliżej”. Odczucia zrodziły się, by pełnić w tym procesie rolę pełnomocników. Przyjemne ciepło ogniska w zimną noc sygnalizuje, że powinniśmy się zagrzać, a nie zamarznąć. Ból spowodowany kontaktem ciała z ogniem oznacza, że z ciepłem nie należy przesadzać. Zadaniem tych odczuć jest informowanie organizmów, co jest dla nich dobre, a co nie. W roku 1884, dwadzieścia pięć lat po publikacji *O powstawaniu gatunków* Darwina, biolog George Romanes napisał: „Przyjemność i ból musiały powstać w procesie ewolucji jako subiektywne odczucia towarzyszące procesom, które są odpowiednio korzystne lub szkodliwe dla organizmu i wyewoluowały po to, aby organizm dążył do pierwszego i unikał drugiego”¹.

Te słowa wskazują na jeden z możliwych kierunków zastanawiania się nad tym, czy odczucia są prawdziwe, czy fałszywe. Odczucia zostały zaprojektowane do szyfrowania *przekonań na temat rzeczy w naszym otoczeniu*. Zazwyczaj ocena dotyczy tego, czy dana rzecz jest dobra, czy zła z punktu widzenia przetrwania organizmu (choć czasem może chodzić o to, czy dana rzecz jest dobra, czy zła dla kogoś z krewnych — zwykle potomstwa — gdyż dzielimy z nimi sporo materiału genetycznego)². Możemy zatem powiedzieć, że odczucia są „prawdziwe”, jeśli informacje, które przekazują, są zgodne ze stanem faktycznym, to znaczy, jeśli rzeczy, do których przyciągają, są rzeczywiście dobre dla organizmów, a te, od których odpychają, są rzeczywiście szkodliwe. Natomiast z odczuciami „fałszywymi” lub „iluzorycznymi” mamy do czynienia wtedy, gdy dostarczają mylnych informacji i wiodą organizmy ku rzeczom, które są dla nich niewskazane³.

Nie jest to jedyny sposób na zdefiniowanie tego, co *prawdziwe* i *fałszywe* w kontekście biologicznym, sprawdźmy jednak, dokąd takie rozumowanie nas zaprowadzi.

Przestarzałe instynkty

Weźmy na przykład pączki obsypane cukrem pudrem. Osobiście darzę je bardzo ciepłym uczuciem — do tego stopnia, że gdybym się kierował tylko nim, jadłbym pączki na śniadanie, obiad i kolację, a także jako przekąskę między posiłkami. Wiem jednak, że jedzenie pączków codziennie i w dużych ilościach jest szkodliwe. Wygląda zatem na to, że moją słabość można nazwać uczuciem fałszywym: pączki poprawiają moje *samopoczucie*, lecz to iluzja, bo tak naprawdę nie są dla mnie dobre. Oczywiście trudno pogodzić się z tym faktem — przychodzi mi do głowy tekst starej piosenki Luthera Ingrama:

If loving you is wrong, I don't want to be right („Jeśli miłość do ciebie jest błędem, chcę się mylić”).

Przychodzi mi też na myśl następujące pytanie: Dlaczego dobór naturalny na to pozwolił? Czy odczucia nie powinny kierować w stronę rzeczy naprawdę dobrych dla ludzkiego organizmu? Tak, powinny. Lecz jest jeszcze coś: dobór naturalny kształtował nasze odczucia w określonych warunkach — nie było wtedy śmieciowego jedzenia, a najśłodszy pożywieniem były owoce. Apetyt na słodkie dobrze nam wtedy służył. Uruchamiał odczucia, które można nazwać „prawdziwymi” w tym sensie, że kierowały do tego, co było dobre. Jednak w warunkach współczesnych, wobec osiągnięcia kulinarnego znanego pod nazwą „puste kalorie”, te same odczucia stają się „fałszywe”, a w najlepszym wypadku zwodnicze — czasem sugerują, że coś jest dla nas dobre, choć tak nie jest.

Dotyczy to także innych odczuć, które służyły naszym przodkom, a dzisiaj nie spełniają swej dawnej roli. Na przykład agresja na drodze. Pragnienie ukarania tych, którzy traktują nas niesprawiedliwie lub okazują nam brak szacunku, jest bardzo ludzkie. Trzeba też przyznać, że choć nie jest zbyt przyjemnie, gdy ktoś wyprowadza nas z równowagi, to samo uczucie złości ma w sobie coś satysfakcjonującego — poczucie *uzasadnionego* gniewu. Budda powiedział, że „złość ma zatruty korzeń i miodowy czubek”.

To oczywiście, dlaczego dobór naturalny sprawiał, by uzasadniony gniew był dla człowieka atrakcyjny: w małej osadzie zbieracko-łowickiej należało dać lekcję rywalowi, który kradł jedzenie, odbierał partnerkę lub po prostu traktował innych jak śmieci. Gdyby bowiem takie zachowanie raz uszło mu na sucho, zawsze by tak postępował. Co gorsza, inni mogliby pójść w jego ślady. W małej wspólnoty, niezbyt podatnej na zmiany społeczne, warto się skonfrontować z przeciwnikiem nawet za cenę ciosów, nawet jeśli nie uda się go pokonać. Jest to informacja dla otoczenia, że każdy,

kto dopuści się złego traktowania innych, musi się liczyć z konsekwencjami. W dłuższej perspektywie ten przekaz się opłaci.

Można sobie wyobrazić, do jakich absurdalnych sytuacji podobne odczucia doprowadziłyby na naszych autostradach. Kierowcę, którego chcemy ukarać za to, że nie zważa na innych, widzimy pierwszy i ostatni raz w życiu, podobnie jak świadków zdarzenia. Wybuch gniewu nie przyniesie zatem najmniejszych korzyści. Za to koszty mogą być ogromne: ściganie rywala z prędkością 140 kilometrów na godzinę obarczone jest znacznie większym ryzykiem śmierci niż walka na pięści w społeczności zbieracko-łowickiej.

Agresję na drodze można zatem nazwać „fałszywą” emocją. Pozwala *poczuć się* dobrze, lecz jest to iluzoryczne, ponieważ uleganie jej prowadzi do zachowań, które zazwyczaj nie są dla ludzkiego organizmu dobre.

Przykłady „fałszywej” wściekłości poza kontekstem drogowym można mnożyć — wybuchy gniewu, które w najlepszym razie są nieskuteczne, a w najgorszym mogą przynieść skutek odwrotny do zamierzonego. Jeśli zatem medytacja pozwala uwolnić się od dyktatu tych uczuć, to w pewnym sensie niszczy iluzję, której się poddajemy, gdy im ulegamy — a mianowicie iluzję, że wściekłość, lub jak w tym przypadku zemsta, którą wywołuje, jest czymś „dobrym”. Okazuje się, że to uczucie nie jest dobre nawet w najbardziej podstawowym pojmowaniu własnego interesu.

Tak zatem w kontekście odczuć można zdefiniować *prawdziwe* i *fałszywe*: jeśli wydają się dobre, lecz wiodą do czegoś niekorzystnego dla człowieka, są odczuciami fałszywymi. Jest jeszcze inny wymiar, w jakim odczucia mogą być prawdziwe lub fałszywe. Niektóre z nich to przecież coś więcej — nie tylko *implikują* osąd o tym, czy pewne zachowania są korzystne dla organizmu, lecz także niosą ze sobą przekonania na temat rzeczy w naszym otoczeniu i ich

wpływie na samopoczucie. Oczywiście, tego typu przekonania są prawdziwe lub fałszywe w dosłownym znaczeniu.

Fałszywy alarm

Załóżmy, że maszerujemy przez teren, który zamieszkują grzechotniki i gdzie rok temu na skutek ukąszenia zmarł samotny wędrowiec. Nagle w krzakach słychać szelest. Jednak to nie szelest wywołuje w nas lęk, boimy się, że w pobliżu znajduje się wąż. Powiem więcej, gdy lęk sięgnie zenitu i obrócimy się gwałtownie, przez chwilę zwykła jaszczurka może wydawać się grzechotnikiem. Oto iluzja w dosłownym tego słowa znaczeniu: wierzymy, że naprawdę coś „widzimy”, choć tego nie ma.

Tego rodzaju zaburzenie percepcji znane jest jako „fałszywy alarm”. Z punktu widzenia doboru naturalnego to nie błąd, lecz jedna z dostępnych funkcji. Przekonanie, że widzimy węża, może być mylne w dziewięćdziesięciu dziewięciu przypadkach na sto, lecz ten jeden raz ocali nam życie. W kwestiach życia i śmierci kalkulacje doboru naturalnego są proste — opłaca się mieć rację ten jeden raz, nawet jeśli dziewięćdziesiąt dziewięć razy będziemy przez moment prerażeni.

Mamy zatem z jednej strony złudzenie, że widzimy węża, a z drugiej iluzje związane z pączkami i agresją na drodze, które różnią te *dwie* kwestie: (1) wąż jest ewidentnym złudzeniem — to błąd związany z percepcją otaczającego świata rzeczywistego i chwilowe mylne przekonanie; (2) w przypadku węża mechanizm emocjonalny działa zgodnie ze swoim przeznaczeniem. Innymi słowy złudzenie, że go widzimy, nie wynika z „niedopasowania środowiskowego”; to nie jest sytuacja, gdy odczucia zaprojektowane przez dobór naturalny były „prawdziwe” w otoczeniu zbieracko-łowickim, a współcześnie stały się „fałszywe”. Dobór naturalny tak skonstruował

to odczucie, by *niemal* zawsze było złudzeniem w dosłownym znaczeniu i sprawiało, że nasze przekonanie — osąd na temat najbliższego otoczenia — było niezawodnie nieprawdziwe. Należy pamiętać, że dobór naturalny zaprojektował ludzki mózg nie po to, by klarownie postrzegał świat, lecz by jego percepcja i przekonania służyły trosce o materiał genetyczny.

Prowadzi nas to do trzeciej różnicy między złudzeniami związanymi z pączkiem i agresją a wężem: to drugie w dalszej perspektywie może mieć dla człowieka pozytywne skutki — pozwala uniknąć niebezpieczeństw, które mogą mieć groźne konsekwencje. Ta sama zasada dotyczy innych złudzeń, bardziej prawdopodobnych w danym miejscu zamieszkania niż grzechotnik. Wracając do domu wieczorem, można ulec złudzeniu, że kroki, które słychać za plecami, to zbliżający się bandyta i — mimo że zapewne to nieprawda — przejść na drugą stronę ulicy. Być może ta strategia zapobiegła kiedyś przemocy.

Obawiam się, że to, o czym piszę, w rzeczywistości nie jest tak jednoznaczne. Może się wydawać, że istnieją dwa rodzaje fałszywych odczuć — nienaturalne, wynikające z „niedopasowania środowiskowego”, oraz naturalne, „fałszywe alarmy” — i że zawsze należy unikać tych pierwszych, a stosować się do tych drugich. Jednak w prawdziwym świecie granice między nimi mogą się zacierać.

Na przykład obawa, że powiedzieliśmy coś, co mogło urazić drugą osobę. Zwłaszcza w sytuacji, gdy mieliśmy się przez jakiś czas nie widzieć lub gdy, z uwagi na słabą znajomość, nie było możliwości wysłania e-maila lub zadzwonienia, by zapewnić, że nie mieliśmy złych intencji.

Samo uczucie — obawa, że się kogoś obraziło — jest zupełnie normalne. Dobre relacje z innymi poprawiały szanse naszych przodków na przetrwanie i prokreację. Podejrzewam, że równie naturalne jest to, że czasem ta obawa jest wyolbrzymiona i graniczy

z pewnością, że kogoś obraziliśmy. Może to być kolejny przykład fałszywego alarmu, wrażenie popełnienia błędu mogło zostać tak „zaprojektowane”, żeby dzięki swej sile skłaniać człowieka do podejmowania kroków zaradczych częściej, niż jest to konieczne.

Nie jest natomiast naturalne, że tak trudno owe działania zaradcze podjąć. W osadzie zbieracko-łowieckiej osoba, którą obraziliśmy, mieszkała w odległości około piętnastu metrów i co dwadzieścia minut można było na siebie wpaść. W takim przypadku nietrudno było ocenić jej nastawienie i albo się uspokoić, że nie poczuła się urażona, albo dojść do wniosku, że istotnie się zdenerwowała, i spróbować to naprawić.

Innymi słowy, początkowe wrażenie — nawet iluzoryczne — jest prawdopodobnie naturalne i zostało zaprojektowane po to, by się uruchamiało w podobnych sytuacjach. To, co nie jest naturalne, to elementy świata współczesnego, które utrudniają weryfikację, czy wrażenie było złudne, czy też nie. Dlatego towarzyszy nam ono dłużej niż to konieczne z praktycznego punktu widzenia. A do tego, niestety, jest nieprzyjemne.

Kolejny niemiły produkt środowiskowego niedopasowania to bolesna samoświadomość. W procesie doboru naturalnego zostaliśmy tak zaprojektowani, by zależało nam — i to bardzo — na opinii innych osób. W procesie ewolucji ci, których lubiano, podziwiano, szanowano mieli większe szanse na przekazanie dalej swoich genów. Ponadto w osadzie zbieracko-łowieckiej sąsiedzi dysponowali całym katalogiem informacji na nasz temat i praktycznie nie było możliwości, aby jednym zachowaniem drastycznie pogorszyć lub poprawić ich opinię na nasz temat. Spotkania towarzyskie nie należały do wydarzeń wybitnie stresujących.

We współczesnym świecie często znajdujemy się w towarzystwie osób, które wiedzą o nas mało lub nic. Tego typu sytuacje stanowią rodzaj presji społecznej, zwłaszcza że mamy wbijały nam

do głowy: „Masz tylko jedną szansę, by zrobić dobre pierwsze wrażenie!”. Może się zatem okazać, że chcąc odczytać opinię innych osób na swój temat, tak intensywnie analizujemy ich reakcje i zachowanie, iż zaczynamy dostrzegać rzeczy, których nie ma.

W latach 80. XX wieku przeprowadzono eksperyment społeczny, który dowodzi tej tezy. Uczestnikom powiedziano, że celem eksperymentu jest zbadanie, jak oszpecenie wpływa na reakcję otoczenia, a charakteryzator wykonał im makijaż imitujący „blizny”. Uczestnicy mieli prowadzić rozmowy, a badacze obserwowali zachowanie rozmówcy. Ucharakteryzowanym uczestnikom pozwolono przejrzeć się w lustrze, lecz na chwilę przed rozpoczęciem eksperymentu, pod pretekstem konieczności poprawy makijażu i nałożenia kremu nawilżającego zapobiegającego pęknięciom, zabierano ich do charakteryzatorni, gdzie makijaż zmywano. Uczestnicy brali więc udział w rozmowach, mając mylne wyobrażenie o swoim wyglądzie.

Na koniec zadawano im następujące pytania: Czy zauważyli, aby rozmówca zwracał uwagę na bliznę? O tak, wielu z nich przytaknęło. Co więcej, na nagraniu wideo wskazywali na te momenty. Czasem rozmówca odwracał wzrok — oczywiście aby uniknąć patrzenia na bliznę⁴. A zatem ponownie uczucie — tym razem krępujące uczucie zawstydzenia — jest odpowiedzialne za iluzję percepcyjną i elementarny błąd w interpretacji zachowań innych ludzi.

Współczesne życie pełne jest reakcji emocjonalnych, które rzadko mają sens poza środowiskiem, w którym wyewoluował nasz gatunek. Potrafimy się godzinami zadręczać z powodu zawstydzającego zachowania w autokarze czy w samolocie, mimo że nigdy więcej nie spotkamy towarzyszy podróży, a zatem ich opinia nie ma dla nas żadnych konsekwencji. Po co dobór naturalny miałby projektować organizmom tak bezsensowne, wydawałoby się, uczucie dyskomfortu? Może dlatego, że w świecie naszych przodków nie było ono tak bezsensowne, w społeczeństwie zbieracko-łowickim

właściwie *zawsze* człowiek występował przed osobami, wśród których żył i których opinia miała znaczenie.

Moja matka mówiła: „Nie przejmowalibyśmy się tak bardzo tym, co inni o nas pomyślą, gdybyśmy wiedzieli, jak rzadko to robią”. Miała rację — nasze założenie, że inni myślą o nas w ten czy inny sposób, jest często złudzeniem podobnie jak nasze niewypowiedziane poczucie, że ważne jest, co myśli o nas prawie każdy, kogo widzimy. Jednak te przypuszczenia były znacznie mniej iluzoryczne w środowisku, w którym ewoluował nasz gatunek, i między innymi dlatego przetrwały do dziś.

Wystąpienia publiczne i inne koszmary

Jeśli jest coś bardziej nienaturalnego niż przebywanie w gronie obcych osób, to jest to przemawianie do nich wszystkich naraz. Już sama myśl na ten temat może wywołać przerażające wizje. Założmy, że jutro czeka nas wygłoszenie prezentacji — może na podstawie PowerPointa, a może w bardziej swobodnym wydaniu. Wyobraźmy sobie coś jeszcze: ty i ja jesteśmy do siebie podobni. Im bliżej do wystąpienia, tym silniejszy niepokój będą odczuwać osoby, które mają charakter podobny do mojego. Co więcej, ten niepokój może przerodzić się w przekonanie, że sprawy potoczą się fatalnie, a nawet wykreować konkretny scenariusz owego dramatu. Zazwyczaj, co dość przewidywalne, te obawy się nie sprawdzają. Z perspektywy czasu można powiedzieć, że apokaliptyczne wizje, które zafundował niepokój, były fałszywym alarmem.

Oczywiście całkiem możliwe, że to właśnie niepokój sprawił, iż wszystko poszło dobrze. Mógł być motywacją do przygotowania wspaniałej prezentacji. Jeśli tak, to „apokaliptyczny fałszywy alarm na temat PowerPointa” różni się od „fałszywego alarmu na temat grzechotnika”. Przecież chwilowa obawa, że w pobliżu czai się wąż,

nie miała żadnego wpływu na to, czy się pojawił, czy nie. Natomiast apokaliptyczny niepokój związany z PowerPointem mógł sprawić, że ryzyko apokalipsy zostało zażegnane.

Mógł sprawić. Musimy jednak przyznać, że choć zdarza się, iż w podobnych przypadkach niepokój jest skuteczny, wywołuje też dużo niepotrzebnego stresu. Niektórych ludzi prześladują wizje, że podczas wystąpień publicznych zaczną wymiotować, nawet jeśli nigdy im się to nie przytrafiło.

Jestem znany z tego, że na skutek perfidnego apokaliptycznego niepokoju wywołanego PowerPointem w nocy przed ważnym wystąpieniem leżę w łóżku, nie mogąc spać, i się *zamartwiam, że jeśli się nie wyspię, to słabo mi pójdzie*. Oczywiście znacznie upraszczam. Stresuję się nie tylko brakiem snu. W ramach urozmaicenia czasem dorzucam przerywnik w postaci robienia sobie wyrzutów z tego tytułu, że jestem osobą, która tak bardzo martwi się brakiem snu, że aż nie może spać. Kiedy wściekłość mi trochę przejdzie, wracam do ważnych zadań i znów tak bardzo stresuję się brakiem snu, że nie mogę zasnąć.

Z dumą przyznaję, że przed większością wystąpień publicznych udaje mi się tego uniknąć. Swoje jednak przeżyłem i będę walczył z każdym, kto zechce mnie przekonać, że w ten sposób dobór naturalny zwiększa moje szanse na przetrwanie i reprodukcję. Podobnie rzecz się ma z wieloma innymi niepokojami związanymi z relacjami międzyludzkimi w sferze społecznej: strach przed pójściem na przyjęcie, które przecież nie wiąże się z niczym wartym niepokoju; zamartwianie się, czy dziecko dobrze wypadnie na pierwszej zabawie piżamowej, choć rodzic nie ma na to wpływu; albo stresowanie się prezentacją *już po* jej wygłoszeniu — tak jakby roztrząsanie, czy się podobała, czy nie, mogło jeszcze coś zmienić.

Podaję, że wszystkie trzy przykłady mają coś wspólnego z tym, jak nasze otoczenie zmieniało się na przestrzeni rozwoju

człowieka. W naszym rodowitym środowisku nie było przyjęć, zabaw pizamowych ani PowerPointa. Nasi przodkowie z kultur zbieracko-łowieckich nie musieli nawigować przez sale pełne obcych ludzi, wysyłać dzieci na noc do domów, w których sami nigdy nie byli, czy wygłaszać referatów przed publicznością złożoną głównie z osób obcych lub słabo znanych.

Na marginesie dodam, że rozdźwięk między naszą naturą a środowiskiem, w którym się znajdujemy, nie jest zjawiskiem współczesnym. Od tysięcy lat występowały sytuacje społeczne, do których nie zostaliśmy stworzeni. Budda urodził się w rodzinie królewskiej, a zatem żył w społeczeństwie podzielonym na grupy społeczne, znacznie większym niż osada zbieracko-łowiecka. Chociaż nie było wtedy PowerPointa, istnieją świadectwa, że zapraszano gości, by wystąpili przed dużą publicznością i że zaczęło się tworzyć coś na kształt apokaliptycznego niepokoju PowerPointa. W jednym ze swoich kazań wśród „pięciu lęków” Budda wymienił „strach przed zawstydzeniem przed zgromadzeniami”⁵. Do dziś pozostaje on w pierwszej piątce lęków; czasem w ankietach respondenci wskazują wystąpienia publiczne jako najbardziej przerażające zadanie.

Żeby nie było wątpliwości (być może się powtarzam) — nie twierdzę, że niepokój związany z kwestiami społecznymi nie jest w pewnym sensie wytworem doboru naturalnego. Otoczenie, w którym żyli nasi przodkowie — czyli środowisko ewolucyjne — obfitowało w możliwości interakcji społecznych, które miały wspaniałe skutki dla naszego materiału genetycznego. Niski status społeczny i brak przyjaciół znacznie ograniczały możliwości przekazania genów dalej, zatem robienie na innych dobrego wrażenia miało zasadnicze znaczenie, nawet jeśli nie korzystano w tym celu z PowerPointa. To samo dotyczyło potomstwa — słabe relacje z rówieśnikami źle wróżyły ich szansom na zapewnienie przetrwania gatunku. A zatem geny odpowiedzialne za skłonności do niepokoju o to, jak my i nasze

dzieci jesteśmy odbierani przez społeczność, musiały stać się sporą częścią ludzkiej puli genetycznej.

W tym sensie nasze społeczne obawy można uznać za „naturalne”. Jednak środowisko, w którym obecnie występują, jest zdecydowanie odmienne od tego, do którego zostały „zaprojektowane”, co może tłumaczyć, dlaczego są często bezproduktywne i pobudzają iluzje, które nie niosą ze sobą żadnej wartości. Można zatem mieć przekonania — na przykład wiara granicząca z pewnością, że zbliża się katastrofa — które są fałszywe zarówno dosłownie, jak i w wymiarze pragmatycznym: nie są prawdziwe i nam nie służą.

Jeśli zaakceptujemy ideę, że większość naszych dokuczliwych odczuć jest w pewnym sensie iluzją, wówczas można uznać medytację za, między innymi, proces służący rozwianiu tych iluzji.

Oto przykład.

W 2003 roku, kilka miesięcy po pierwszym odosobnieniu medytacyjnym, udałem się do Camden w stanie Maine, aby wygłosić wykład podczas corocznej konferencji Poptech. W nocy przed wystąpieniem o 2:00 czy 3:00 nad ranem obudził mnie napad lęku. Przez kilka minut leżałem, rozważając groźne konsekwencje leżenia i rozważania groźnych konsekwencji, po czym usiadłem i zacząłem medytować. Koncentrowałem się na oddechu oraz na towarzyszącym mi niepokoju, który wyrażał się uciskiem w brzuchu. Starałem się obserwować to uczucie, jak mnie uczono podczas odosobnienia medytacyjnego, i go nie oceniać. Nie było czymś złym i nie było powodu, by od niego uciekać. Było tylko uczuciem, więc siedziałem, wczuwając się w nie i je obserwując. Nie powiem, że było przyjemne, lecz im bardziej się z nim oswajałem i obserwowałem bez oceniania, tym mniej nieprzyjemne się stawało.

I wtedy stało się coś na miarę przełomu kofeinowego, jakiego doznałem podczas odosobnienia. Poczulem, że niepokój został ode mnie oddzielony i stał się obiektem, któremu się przyglądałem, tak

jakbym patrzył na abstrakcyjną rzeźbę w muzeum. Wyglądał jak gruby sznur z supłami, zajmujący tę część mojego brzucha, w której wcześniej czułem ucisk, z tą jednak różnicą, że już nie *odczuwałem* tego ucisku. Niepokój, który jeszcze kilka minut wcześniej sprawiał mi ból, teraz nie był ani dobry, ani zły. Wkrótce po osiągnięciu stanu neutralności zniknął zupełnie. Chwilę po tym, jak poczułem przyjemną ulgę, położyłem się i zasnąłem. Następnego dnia wykład poszedł mi — zrobię pauzę, żeby zbudować napięcie — znakomicie.

Co do zasady uczucie niepokoju można zaatakować jeszcze z innej strony. Zamiast skupiać się na nim tak, jak ja to wtedy zrobiłem, analizujemy myśli z nim związane. Na tym polega terapia poznawczo-behawioralna: terapeuta zadaje pytania w stylu: „Czy na bazie wcześniejszych doświadczeń *istnieje* duże prawdopodobieństwo, że zawałisz to wystąpienie?” oraz „Jeśli tak się zdarzy, czy twoja kariera zawodowa momentalnie legnie w gruzach?”. Pacjent uświadamia sobie, że są to twierdzenia bezpodstawne i towarzyszące im uczucia zaczynają słabnąć.

Terapia poznawczo-behawioralna jest zatem prowadzona w duchu medytacji uważności. Obie bowiem kwestionują zasadność doznawanych odczuć. Z tą jednak różnicą, że terapia poznawczo-behawioralna jest bardziej dosłowna. Przy okazji, mam złą wiadomość dla tych czytelników, którzy już planują połączyć terapię z medytacją i zdobyć sławę jako założyciele zupełnie nowej szkoły terapeutycznej — terapia poznawczo-behawioralna oparta na uważności już istnieje i nazywa się MBCT.

Poziomy złudzeń — podsumowanie

Jeśli dobrze wykonałem swoją pracę, powinieneś czuć się nieco oszukany — nie przeze mnie, lecz przez własne odczucia. A nie poruszyłem jeszcze najgłębszych, najsubtelniejszych oszustw, za

które odpowiadają. Zachowam je na później. Na razie przyjrzyjmy się tym kilku aspektom, w których odczucia mogą być zwodnicze:

1. *Odczucia nie zostały zaprojektowane po to, by dokładnie odwzorowywać otaczającą rzeczywistość nawet w „naturalnym” środowisku.* Zostały zaprojektowane, aby umożliwić naszym przodkom z kultur zbieracko-łowieckich przekazanie materiału genetycznego następnemu pokoleniu. Także za cenę ich oszukiwania i wywoływania lęku z powodu „dostrzeżenia” węża, którego nie ma. Ta kategoria iluzji, złudzenia „naturalne”, pomaga wytłumaczyć wiele zniekształceń w postrzeganiu otaczającego świata, zwłaszcza relacji społecznych: wypaczone wyobrażenia o nas samych, przyjaciółach, krewnych, znajomych, a nawet obcych. (Chyba niczego nie pominąłem?)
2. *Ponieważ nie żyjemy w „naturalnym” środowisku, nasze odczucia nie mogą być wiarygodnymi przewodnikami po świecie rzeczywistym.* Odczucia zaprojektowane do tworzenia złudzeń, jak na przykład widzenie węża, choć go nie ma, powinny się przynajmniej cechować zwiększaniem szans organizmów na przetrwanie i reprodukcję. Jednak współczesne środowisko może zniekształcić te odczucia, które w sensie darwinistycznym służyły naszym przodkom do tego stopnia, że przynoszą odwrotny skutek i mogą wręcz negatywnie wpływać na długość życia człowieka. Gniew połączony z agresją i apetyt na słodkie są tego doskonałym przykładem. Dawniej były „prawdziwe” przynajmniej w tym sensie, że pobudzały do zachowań, które miały korzystne aspekty. Dziś jednak najczęściej są zwodnicze.

3. *U podstaw tego wszystkiego leży złudzenie szczęścia.* Budda podkreślał, że w dążeniach do lepszego samopoczucia zazwyczaj przeszacowujemy, jak długo to „lepsze” samopoczucie będzie trwać. Co więcej, po „lepszym” przychodzi „gorsze” — niezaspokojenie, pragnienie więcej. Budda dostrzegł zjawisko hedonistycznej bieżni na długo przed tym, zanim opisali je psychologowie.

Nie był jednak w stanie dostrzec źródeł tego zjawiska. Jesteśmy wytworem doboru naturalnego, którego misją jest maksymalne rozprzestrzenianie materiału genetycznego, kropka. W tym procesie nie liczy się nie tylko prawda, lecz także nasze szczęście w dalszej perspektywie. Dobór naturalny bez problemu oszuka nas w kwestii tego, co da nam szczęście lub nie, jeśli w przeszłości posłużyło to temu, by nasi przodkowie przekazali geny następnemu pokoleniu. Powiem więcej, w procesie doboru naturalnego także nasze *krótkoterminowe* szczęście nie ma znaczenia. Wystarczy spojrzeć na koszt fałszywych alarmów: przerażenie wywołane przekonaniem, że widzimy węża, fakt, że w dziewięćdziesięciu dziewięciu przypadkach na sto wcale go tam nie ma, może odbić się na zdrowiu psychicznym. Oczywiście, dobra wiadomość jest taka, że ten jeden raz strach mógł pomóc naszym przodkom zachować życie, co w efekcie sprawiło, że pojawiliśmy się na świecie. Jesteśmy spadkobiercami skłonności do ulegania fałszywym alarmom — nie tylko w aspekcie węży, lecz także w aspekcie innych lęków i codziennych niepokojów. Aaron Beck, czasem nazywany twórcą terapii poznawczo-behawioralnej, tak kiedyś napisał: „Ceną przetrwania gatunku może być życie w dyskomforcie”⁶. Lub *duhkha*, jak powiedziałby Budda. Mógłby też dodać, że można tego uniknąć, jeśli zajmiemy się jego psychologicznymi przyczynami.

Oczywiście ten rozdział nie miał służyć oskarżaniu ludzkich odczuć. Niektóre z nich, może nawet większość, całkiem dobrze nam służą; nie zniekształcają oglądu rzeczywistości, pomagają przetrwać i się rozwijać. Moje zamięłowanie do jabłek oraz niechęć do noży i wieżowców — to wyłącznie pozytywy. Mam nadzieję, że czytelnicy dostrzegą wartość w poddawaniu swych odczuć analizie i weryfikowaniu, którym z nich warto się poddać, a którym nie, i jak się uwolnić spod władzy tych drugich.

Nie muszę chyba tłumaczyć, dlaczego to jest trudne. Odczucia, z racji ich natury, trudno podzielić na wartościowe i szkodliwe, godne zaufania i zwodnicze. Wszystkie mają jedną wspólną cechę — zostały tak „zaprojektowane”, aby im ulegać. Niemal z automatu wydają się autentyczne i dobre. Sprawiają, że nie da się na nie patrzeć obiektywnie.

Być może to wyjaśnia, dlaczego nauka medytacji uważności zajęła mi tyle czasu — dlaczego nigdy się u mnie nie „sprawdzała”, dopóki nie poszedłem na całość i pojechałem na tygodniowe odosobnienie w ciszy. To nie jedyny powód. Są jeszcze inne kwestie związane z tym, jak odczucia na nas oddziałują, które sprawiają, że tak trudno zakwestionować relację pan-sługa, jaką z nimi mamy. Do tego dochodzą inne sprawy związane z pracą umysłu, które powodują, że tak trudno zanurzyć się w stan medytacji. Dopiero po tym pierwszym odosobnieniu zacząłem rozumieć, jak dużym wyzwaniem — i *dlaczego* — jest dotarcie do punktu, w którym medytacja uważności naprawdę działa.

Często to, co przynosi korzyści, wymaga wysiłku. Podczas odosobnienia zrozumiałem coś jeszcze, a mianowicie jak wielkie korzyści płyną z medytacji uważności. Do tego stopnia przewyższają one wszystko, o czym napisałem w tym rozdziale, że obawiam się, iż trochę zbanalizowałem doświadczenie medytacji. Jasne, wspaniale

jest zapanować nad najbardziej dokuczliwymi odczuciami — a jeśli pomaga w tym wiedza, że są one w tym czy innym sensie fałszywe, to tym lepiej. Jednak zapanowanie nad dokuczliwymi odczuciami to tylko początek. Uważność ma jeszcze inne wymiary, oferuje też głębsze i subtelniejsze refleksje niż zrozumienie, że uleganie agresji na drodze nie jest najlepszym pomysłem.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Naukowa i duchowa podróż, jakiej nigdy wcześniej nie przeżyłem!
— **Martin Seligman**, naukowiec i autor bestsellera *Prawdziwe szczęście*

Ewolucja ukształtowała ludzki mózg tak, że poczucie szczęścia przez dłuższy czas jest niemożliwe. Wygląda na to, że zaprogramowano nas na złość, gniew, smutek, lęk lub chciwość. Czy to oznacza, że jesteśmy skazani na cierpienie i nic z tym nie możemy zrobić? Okazuje się, że odpowiedź na to pytanie jest znana od tysięcy lat i brzmi: **buddyzm**.

W tej nadzwyczajnej książce [autor] prezentuje silne argumenty na rzecz buddyjskiej drogi życia i buddyjskiego sposobu myślenia. Prawdziwie przełomowa praca.

— **Paul Bloom**, naukowiec i autor książki
Przeciw empatii. Argumenty za racjonalnym współczuciem

Za sprawą tej niezwykłej książki, będącej wspaniałą podróżą przez odkrycia psychologii i filozofii, pojmiesz, dlaczego medytacja może się stać podstawą życia duchowego we współczesnych czasach. Dowiesz się, że zarówno odkrycia psychologii ewolucyjnej, jak i najnowsze ustalenia neuronauki są zadziwiająco zgodne z podstawami filozofii buddyjskiej. Jeśli tylko odważysz się na szczerą wobec siebie, zrozumiesz przenikliwie mądrą prawdę, że buddyzm jest lekarstwem na ludzkie złudzenia i dzięki temu może nas uratować przed nami samymi.

Oto książka, która zaskakuje, sprawia przyjemność, prowokuje,
a być może nawet odmieni czyjeś życie!
— **Peter Singer**, naukowiec i autor książki *Ethics in the Real World*



© BARRY MUNGER

Robert Wright

jest redaktorem „The New Republic”, felietonistą *slate.com* i naukowcem wizytującym na Uniwersytecie Pensylwanii. Jest też autorem bestsellerów *Ewolucja Boga* i *Nonzero*. Mieszka z rodziną w Princeton w stanie New Jersey.

sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-1320-2



9 788328 913202

Cena: 59,00 zł