

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 NORTHROP, 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 zakorzenioną 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

CIAŁO  
TO UMYSŁ



dr Mario Martinez

# CIAŁO TO UMYSŁ



Jak społeczeństwo uczy długowieczności  
i dlaczego zdrowie jest dziedziczne

Słuchaj radia Hay House na:

[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-7377-877-1

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](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://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

 yjemy w burzliwych czasach, ale nie możemy narzekać na brak rozwiązań ułatwiających życiową „żeglugę”. Praktycznie każdy wyobrazalny 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 *wyobrazalny*, 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 „utkany” 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 sprytny chwyt marketingowy, 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 twierdź 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.

Starałem 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 wyjaśnić 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 wpływającego 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 *akwarium kulturowym*, dlatego będziesz się starzał zgodnie 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, niezmienność, 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. Objaśniłem 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 4

# NIEZMIENNOŚĆ, KONTROLA I INNE ZŁUDZENIA

**W** ramach uzupełniania mojej teorii biokogni-  
tywnej chciałbym podkreślić, że niezwerifikowa-  
ne złudzenia są w stanie zahamować nasz  
rozwój. Uważam również, że niektóre złudzenia kulturowe  
są tak głęboko w nas „wdrukowane”, że traktujemy je jakby  
były prawdziwe, po czym jesteśmy zdezorientowani, gdy nie  
zmaterializują się w rzeczywistości. Jeśli jesteś przekonany,  
że możesz kontrolować innych, będziesz srogo zawiedziony,  
gdy ktoś upomni się o swoje prawo do stanowienia o sobie.  
W niniejszym rozdziale postaram się metodycznie przeana-  
lizować poszczególne złudzenia, którym chętnie ulegamy.  
Na początek jednak wykorzystam fikcję literacką, żeby udo-  
wodnić, że często się ich trzymamy, żeby zagłuszyć pierwot-  
ne lęki.

## NIEZMIENNOŚĆ

W powieści psychologicznej mojego autorstwa *The Man from Autumn* (Jesienny człowiek) połączyłem fikcję literacką z najnowszymi odkryciami naukowymi i zastąpiłem suche fakty akademickie twórczą narracją, żeby wytłumaczyć skomplikowane teorie dotyczące integralności ciała-umysłu. Byłem zafascynowany faktem, że trudne koncepcje naukowe stawały się jasne jak słońce, gdy ich nadawca miał swobodę w przekazywaniu wiadomości w dogodnej dla siebie formie. Książka, o której mowa, to swoista powieść w powieści, gdzie główny bohater, Breogan, uczy autora, Enrique, jak napisać powieść. Dzięki temu mogłem wyrazić swoje idee w formie dialogu między pisarzem a postacią, którą kreował. Najbardziej wymownym elementem tego eksperymentu literackiego jest moment, gdy Enrique (autor) objaśnia moją teorię biokognitywną, zaznaczając, że dowiedział się o niej od anonimowego „znajomego psychologa”. Mimo że tożsamość owego jegomościa nie została w powieści ujawniona, przyznaję, że chodziło o mnie.

Gdy gromadziłem materiały do niniejszego rozdziału, uświadomiłem sobie, że chociaż od lat wykładam teorię o niezmienności i lęku egzystencjonalnym, nigdy nie udało mi się wyjaśnić jej tak precyzyjnie, jak w owej powieści. Innymi słowy, mówiąc *głosem* anonimowego psychologa, udało mi się wreszcie zwerbalizować to, co tkwiło niewyartykułowane w mojej głowie. Postaram się wytłumaczyć, jak koncepcje zaproponowane w mojej powieści dotyczące lęku egzystencjonalnego i jego przełamywania, odnoszą się do tożsamości psychofizycznej.

## ANTIDOTUM NA LĘK EGZYSTENCJONALNY

W naszych lękach ukryta jest mądrość, która może stać się źródłem nieodpartej siły i pomóc nam wyrwać się ze świata złudzeń. Są ludzie, którzy z entuzjazmem porzucają swoją niedolę, ale zdarzają się i tacy, którzy trzymają się kurczowo destrukcyjnych skryptów i zdają się być zaskoczeni, że ból z nimi związany nie ustępuje. Osoby, które angażują się w toksyczne sytuacje zdają sobie sprawę, w jakiej pozycji się znajdują i niejednokrotnie potępiają to, co ich zniewala, ale pomimo wszystko wciąż stoją w miejscu. Niechęć do odrzucenia destrukcyjnych schematów – od uzależnień począwszy na patologicznych związkach skończywszy – przypisywana jest niskiej samoocenie, zachowaniom pasywno-agresywnym, braku silnej woli, masochizmowi i innym bezproduktywnym działaniom.

Mimo że te destrukcyjne skrypty najczęściej pojawiają się u ludzi, którzy dotknęli przysłowiowego dna, są one wyłącznie sposobami na ucieczkę od rzeczywistości, a nie przyczynami problemu. Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne traktowane są jako swoista strategia na unikanie myśli i emocji, które wywołują lęk, natomiast zachowania destrukcyjne to paradoksalna próba zaprzeczenia własnej śmiertelności. Każdy akt samoagresji jest daremnym dążeniem do uniknięcia nieuchronnego końca – samobójstwo na raty to podświadoma próba wyparcia faktu, że Kostucha nigdy nie odwołuje spotkań. Z mojej pracy badawczej wynika, że większość fobii można sprowadzić do strachu przed śmiercią, natomiast motywacja do tkwienia w niekorzystnych warunkach jest zwykle efektem fatalistycznego podejścia do życia.

Ale skoro ktoś boi się śmierci, to dlaczego podejmuje działania, które ją przyspieszają? Nałogowy palacz i człowiek uzależniony od kokainy z całą pewnością zdają sobie sprawę, że skracają życie, którego tak boją się utracić. A zatem w tym szaleństwie musi być jakaś metoda, która inicjuje te destrukcyjne skrypty.

W moim przekonaniu istnieją *trzy* podstawowe czynniki rozpraszające wynikające ze strachu, które sprawiają, że podświadomie dążymy do samodestrukcji. Ta swoista *trjada strachu* służy jako wymówka do unikania konfrontacji ze śmiercią, angażowania się w ryzykowne działania, oraz kontrolowania, w jaki sposób umrzemy. Nałogowy palacz używa nikotyny, żeby zagłuszyć strach przed śmiercią, doprowadza swoje płuca do granic wytrzymałości i „dokonuje wyboru”, że jego życie skończy się wskutek raka lub odmy płuc. Analogicznie, osoba pozostająca w toksycznym związku nie odchodzi od używającego przemocy partnera, żeby uniknąć myślenia o strachu przed śmiercią, przekonać się, ile ciosów zniesie jej ciało i w końcu „wybrać” destrukcyjny koniec wskutek śmiertelnego pobicia. Pragnę wyjaśnić, że w takiej sytuacji dochodzi do tak zwanej „koluzji” z oprawcą. Zjawisko to cechuje nie tyle aprobatą niebezpiecznej relacji, ale bierne trwanie w patologicznym układzie. Triada strachu nie polega *de facto* na popełnianiu świadomych aktów samodestrukcji, ale jest przykładem na to, że niskie poczucie własnej wartości popycha nas do zachowań, które pozwolą nam o nim zapomnieć. Moim zdaniem pozytywna samoocena pomaga zmierzyć się z lękami egzystencjonalnymi i uniknąć uszczerbku na zdrowiu. Przeciwnie – niska samoocena sprawia, że destrukcyjne inklinacje skrywające się w naszej

psychice powodują, że czynniki rozpraszające naszą uwagę i maskujące nasze wyparte lęki wysuwają się na pierwszy plan. Mimo że zakładanie niektórych „masek” jest częściowo uzasadnione, ich podstawowym celem jest ukrycie prawdziwych przyczyn naszych destrukcyjnych zachowań. Na przykład: „Palę, bo jestem uzależniony”; „Godzę się na złe traktowanie ze strony partnera, ponieważ zależy mi na tym związku”; „Zdaję sobie sprawę, że moje hobby jest bardzo niebezpieczne, ale uwielbiam czuć dreszczyk emocji”.

Triada strachu pozwala na *unikanie*, *zaprzeczanie* i *kontrolowanie* sytuacji i w konsekwencji sprawia, że oszukujemy samych siebie i stajemy się niewolnikami strachu. Jeśli jednak przestaniemy uzalać się nad sobą i dokonamy wglądu w głąb swojej egzystencji, uświadomimy sobie, że wystarczy zmienić perspektywę i zamiast na *śmierci* skoncentrować się na *życiu*. Ufać, że koniec naszej fizycznej egzystencji jest początkiem kolejnego etapu wędrówki naszej nieśmiertelnej duszy. Ci, którzy nie wierzą, że istnieje cokolwiek po śmierci ciała, powinni wierzyć, że po dobrze przeżytym życiu następuje dobra śmierć. Zdaję sobie sprawę, że proponowane przeze mnie sugestie mogą zostać uznane za wyświechtane frazesy, ale pogodzenie się z własną śmiertelnością pozwala cieszyć się wszystkim, co życie ma do zaoferowania, zamiast umierać na raty, nim nasz czas na ziemi dobiegnie końca.

Kluczowym etapem podróży przez życie jest skonfrontowanie triady strachu. Możemy zignorować ten fakt, tłumacząc się potrzebą naukowych dowodów i dalej żyć w strachu, albo zawierzyć intuicji i pozwolić, by nas prowadziła, nawet jeśli nie potrafimy pewnych rzeczy racjonalnie wytłumaczyć. Nie mówię tu o wierze w religijnym sensie. Chodzi mi o za-

angażowanie się w życie z ufnością, nawet jeśli osiągnięcie pełni szczęścia w danej chwili wydaje nam się niemożliwe oraz wiarę w to, że wszystko czego pragniemy w *długiej perspektywie odwróci się na naszą korzyść*. Zamiast czekać na upragnione rezultaty lub użalać się nad sobą, wystarczy żyć w przekonaniu, że wszystko w odpowiednim czasie ułoży się *po naszej myśli*, pod warunkiem, że pozostawimy sprawy własnemu biegowi. Przykładowo związek, którego bardzo pragnęliśmy może skończyć się sromotną porażką, ale z perspektywy czasu okaże się, że nie był on dla nas najkorzystniejszy, a to, co kiedyś wydawało nam się przekleństwem, w dłuższej perspektywie może okazać się błogosławieństwem. Nie chodzi jednak o bierną akceptację i wmawianie sobie, że wszystko będzie dobrze. Postawa pasywna zakłada, że „nieszczęścia chodzą po ludziach” i trzeba pogodzić się z losem. Moja propozycja ma bardziej egzystencjalny charakter. Chodzi mi o przyjęcie wewnętrznego przekonania, że to my świadomie współtworzymy własne życie wraz z przeznaczeniem. A zatem wiara, że wszystko ułoży się tak, jak tego pragniemy, to w istocie umiejętność świadomego kreowania przyszłości. Zdanie się na los to kapitulacja; wiara, że przeznaczenie zależy od nas, to życiowa szansa.

Chociaż triada strachu to jedna wielka mistyfikacja, można zdemaskować destrukcyjne skrypty, które ją podsycają. Unikanie polega na odsuwaniu świadomości własnej śmiertelności na bezpieczny dystans; zaprzeczanie prowadzi do zachowań, które testują nasze granice, a kontrola daje nam poczucie, że możemy przyspieszyć nadejście swojego nieuchronnego końca. Biorąc pod uwagę fakt, że strach jest najbardziej prymitywną z emocji, istnieje prawdo-

podobieństwo, że rozwiązania, które nam podsunie, będą nieadekwatne do naszych problemów egzystencjonalnych. Jeśli jednak zdamy sobie sprawę, że współodczuwanie jest najwyższą formą miłości, zyskamy niewiarygodną motywację do tego, by przy pomocy odpowiednich narzędzi stawić czoła własnemu lękom.

Konfrontując się ze strachem przed śmiercią należy kierować się samowspółczuciem, zaufać potędze kreatywności i porzucić obsesyjną potrzebę poznania własnego końca. Tylko w ten sposób można wyzwolić się z jarzma strachu egzystencjonalnego. W domu, w którym panuje miłość, nie ma miejsca na strach. Nim przejdziemy do ćwiczeń praktycznych, wyjaśnię, na czym polega psychologia egzystencjonalnych zmagani. Każdy z nas dostał od życia określony wycinek czasu i przestrzeni oraz został obdarzony świadomością, że kiedyś nadejdzie jego koniec. Strach przed własną śmiertelnością wiąże się z pewnymi dylematami egzystencjonalnymi. Musimy opuścić ciało, które przez całe życie z oddaniem pielęgowaliśmy, zostawić naszych najbliższych oraz zastanawiać się, czy po śmierci czeka nas totalna pustka, czy też nie. Znajdujemy się w szalenie trudnym położeniu – musimy odciąć się od życia doczesnego i skonfrontować ze śmiercią.

Odcięcie się od najbliższych i od naszej tożsamości kulturowej wymaga pożegnania się z miłością, natomiast konfrontacja z pozazmysłowym wymiarem to jedna wielka niewiadoma. Mamy tu do czynienia z dwoma przeciwstawnymi psychologicznymi mechanizmami – musimy porzucić to, co znane i zmierzyć się z nieznanym. Gdy zdobędziemy się na odwagę, by zgłębić przyczyny naszego strachu egzystencjonalnego, zrozumieć, dlaczego tak trudno nam w życiu



„odpuścić” i otworzyć się na to, co dla nas najlepsze, zyskamy większą wrażliwość i zaczniemy traktować innych z większym współczuciem, ponieważ uświadomimy sobie, że wszyscy mamy podobne ludzkie wyzwania do pokonania. Te, z pozoru oczywiste kwestie, niejednego mogą przytłoczyć, gdyż wymagają odcięcia się od tego, co znane i stawienia czoła temu, czego śmiertelnie się boimy.

Największą przeszkodą w pokonaniu lęku egzystencjalnego jest kategoryczna niechęć do kierowania się w życiu miłością. Dlaczego? Ponieważ, gdy próbujemy unikać, zaprzeczać i kontrolować własną śmierć, stosujemy identyczne kryteria w odniesieniu zarówno do siebie, jak i do innych. Jeśli jednak będziemy kierować się w życiu bezwarunkową miłością, czyż nie będzie nam jeszcze trudniej z niej zrezygnować, gdy przyjdzie nam umierać? Tego typu rozumowanie zakłada, że miłość jest naszą własnością, a nie sposobem na życie. Opłakujemy stratę naszej własności, a nie esencję życia. Ani miłość, ani życie nie są naszą własnością. Złudzenie, że cokolwiek do nas należy zamyka nas w celi strachu. Natomiast traktowanie życia i miłości na równi uwalnia nas od triady strachu. Nie musimy unikać, zaprzeczać, czy kontrolować tego, co od początku nie należało do nas.

W mojej teorii biokognitywnej skontrastowałem błędnie interpretowaną wschodnią koncepcję „przywiązania” z jej zachodnim odpowiednikiem – „posiadaniem”. Według filozofii buddyjskiej źródłem cierpienia jest przywiązanie do siebie, ludzi i rzeczy. Buddyizm zakłada, że przywiązanie leży u podstaw wszystkich naszych pragnień, sprzyja ignorancji i prowadzi do unikania cierpienia. Przywiązanie podsyca dążenie do iluzorycznego stanu niezmienności, perfekcji oraz

pogłębia wiarę w materialność (jednowymiarowość) świata. Jest przyczyną ignorancji lub unikania bezpośredniego kontaktu z rzeczywistością, ponieważ interpretujemy ją przez pryzmat własnych złudzeń tak, by pokrywała się z naszymi osobistymi przekonaniami. Ponadto przywiązanie prowadzi do wystrzegania się cierpienia i uciekania w nienawiść. Budda twierdził, iż nienawiść jest synonimem kurczowego trzymania się *statusu quo*, ponieważ legitymizuje przyczynę cierpienia i nadaje mu znaczenia. Innymi słowy, żeby wyzbyć się nienawiści, trzeba zapomnieć o przeszłości i zwrócić się ku miłości.

Odwołując się do buddyjskiej koncepcji „przywiązania”, łatwiej nam będzie zrozumieć, jak działa mechanizm kontroli w zachodnim modelu cierpienia. Możemy pokusić się o niechlubne stwierdzenie, że kultury Zachodu przyczyniają się do cierpienia jej przedstawicieli, ponieważ wpajają im iluzoryczne przekonanie, że kontrola jest równoznaczna z „posiadaniem” czegoś lub kogoś na własność. Różnica między wschodnim „przywiązaniem” a zachodnim „posiadaniem” jest niezwykle subtelna, ale bardzo istotna kulturowo. Kultura Wschodu faworyzuje duchowość kosztem cielesności, natomiast kultura Zachodu poświęca kwestie transcendentalne na rzecz korzyści materialnych. Obie perspektywy aż proszą się o kompromis. Jako społeczeństwo nie możemy sobie na przykład pozwolić, żeby całe życie spędzić na medytacji i zostawić własne dzieci na pastwę losu. Z drugiej strony – z perspektywy ludzi wierzących – dobrobyt materialny traci na znaczeniu, gdy człowiek pozbawiony jest duchowej głębi, natomiast – z perspektywy niewierzących – gromadzenie bogactwa bez humanizmu świeckiego pogłębia egzystencjalną pustkę.

Śmiem twierdzić, że przełomowe odkrycia zachodniej biokognitywistyki pozwalają na nową interpretację wschodniej filozofii cierpienia. To ambitne stwierdzenie pomoże nam zdemaskować transcendentálny lęk i – miejmy nadzieję – znaleźć na niego antidotum. Jeżeli przyjmujemy, że uznanie czegoś za prawdę jest jednym z najpotężniejszych narzędzi poznawczych, możemy dokonać wyboru, żeby wierzyć w to, co motywuje nas do pokonania egzystencjalnych i transcendentálnych wyzwań. Skoro wiemy, że miłość jest najbardziej zaawansowanym uczuciem, możemy *świadomie* uwierzyć, że miłość jest najlepszym lekarstwem na strach. Chociaż nie możemy zabrać tego, do czego jesteśmy przywiązani, ani tego, co posiadamy do grobu, możemy podjąć decyzję, że chcemy obudzić się z tego koszmaru, odzyskać swoje porzucone marzenia, odkryć na nowo potęgę miłości, a przede wszystkim pozbyć się złudzeń. Należy mieć świadomość, że nic nie trwa wiecznie i przestać udawać, że tak nie jest.

Teoria biokognitywna zakłada, że lekiem na egzystencjalny lęk jest zmiana życiowego kursu i frontalna konfrontacja z tym, co nas najbardziej przeraża. Ciągłe zamartwianie się przyczynia się do ciągłego strachu przed śmiercią. Istnieje szereg badań prowadzonych w hospicjach, z których wynika, że zamartwianie się nie pozwala chorym odejść w spokoju. Ewolucja wyposażyła nas w specjalny mechanizm, dzięki któremu pozbywamy się płynu owodniowego z płuc zaraz po narodzinach i przestajemy oddychać w chwili śmierci. Noworodek tuż po urodzeniu nie płacze z bólu, ale po to, żeby pozbyć się płynu owodniowego z płuc i zaczerpnąć pierwszy łyk powietrza. Niestety zwykle przypisujemy temu „pro-życiowemu” odruchowi złowieszcze znaczenie. Mówi się, że

dziecko wkracza do „okrutnego świata”, opuszcza bezpieczne łono matki, i tym podobne. Analogicznie „wydanie ostatniego tchnienia” wywołuje negatywne skojarzenia ze śmiercią.

Oddychanie jest odruchem bezwarunkowym, natomiast wolny wybór nie ma żadnego fizjologicznego ekwiwalentu. Architektura naszego ciała-umysłu została zaprojektowana bez naszego udziału, żebyśmy mogli poradzić sobie na początku i na końcu naszej egzystencji. Nie dostaliśmy jednak „słownika”, który definiowałby, jak należy interpretować określone zachowanie w danej sytuacji, dlatego do wszystkiego musimy dochodzić samodzielnie. Z czasem, gdy nabierzemy egzystencjalnego wglądu i dopuścimy do głosu najbardziej wyrafinowane emocje (zrodzone z miłości), pierwszy płacz przestanie nam się kojarzyć z bólem, a ostatni oddech z paniką,

Próba pogodzenia wschodniej koncepcji „przywiązania” z zachodnią potrzebą kontroli prowadzi do wniosku, że u podstaw lęku egzystencjalnego leży przede wszystkim zamartwianie się, że czegoś nie udało nam się osiągnąć za życia, a nie strach przed tym, co nas czeka po śmierci. Zamiast unikać strachu przed nią, warto skupić się na rozwijaniu własnych pasji. Dzięki temu uczymy się, jak żegnać się z życiem z gracją. To swoiste przedstawienie egzystencjalnej „zwrotnicy” rozwiązuje kwestię strachu przed śmiercią na kilka sposobów.

Po pierwsze zamiast koncentrować się na unikaniu śmierci, możemy skupić uwagę na realizacji młodzieńczych marzeń; zamiast zaprzeczać śmierci, czerpać radość z życia i zamiast kontrolować, jak chcemy umrzeć, zdecydować, jak chcemy żyć. W efekcie nie będziemy musieli karmić się złu-

dzeniami o niezmienności życia, uciekać w nienawiść, lub ignorować rzeczywistości, która stoi przed nami otworem. Strach zatruwa nam życie, a miłość je odmienia.

Uważam, że kontrola to złudzenie stworzone przez nas samych w celu zwiększenia przewidywalności życia, ale nie twierdzę, że jesteśmy biernymi ofiarami w rękach przypadku.

## KONTROLA

*„Prosimy zachować spokój, nic nie jest pod kontrolą.”*

– Gandhi

Wznosimy rozmaite budowle i wiążemy się z ludźmi, jakbyśmy mieli kartę stałego pobytu na Ziemi oraz mamy tendencję do zawyżania naszego wpływu na niektóre wydarzenia w naszym życiu. Moja koleżanka po fachu, Ellen Langer, jest niezwykle uzdolnionym profesorem socjologii na Harvardzie. Jest pierwszą kobietą dzierżącą tak wysokie stanowisko na wydziale psychologii tegoż uniwersytetu. Dr Langer przeprowadziła szereg badań nad wpływem kontekstu na przyspieszenie lub spowolnienie efektów procesu starzenia się, jak również wiele innych intrygujących eksperymentów. Jednak najcenniejsze, z punktu widzenia socjologii, okazały się jej przełomowe badania polegające na serii eksperymentów, które konsekwentnie potwierdzały tezę, że ludzie przeceniają swoją kontrolę nad sytuacją, gdy nie mają jej wcale lub prawie wcale. Na przykład hazardziści są przekonani, że mogą w jakiś sposób wpłynąć na wygraną, chociaż tracą całe fortuny. Często rzucają kostką mocniej, jeśli chcą zyskać

dużą liczbę oczek i o wiele łżej, gdy zależy im na mniejszej liczbie oczek. Dr Langer wprowadziła pojęcie *złudzenia kontroli*, żeby wytłumaczyć, skąd bierze się przeświadczenie o możliwości kontrolowania sytuacji. Niezbitym dowodem potwierdzającym istnienie takowego zjawiska jest miasto Las Vegas, zbudowane z przepychem w samym sercu pustyni i sfinansowane głównie z pieniędzy hazardzistów.

Mimo że *gros* badań w tej materii ograniczało się do sytuacji, gdzie uczestnicy mieli znikomą lub nie mieli żadnej faktycznej kontroli, eksperymenty przeprowadzone później miały na celu sprawdzenie, jak poszczególne osoby zachowywały się, gdy miały więcej faktycznej kontroli nad sytuacją. Uczestnicy uważali, że mają mniejszy wpływ na sytuację, gdy ich kontrola była faktycznie większa. Inaczej mówiąc, gdy uczestnicy mieli znikomy wpływ na określone zadanie, mieli tendencję do przeceniania swojej kontroli nad sytuacją. Natomiast, gdy dano im faktycznie większą kontrolę, zaniżali swój wpływ na sytuację. Wniosek z tego, że ludzie mają na ogół tendencję do błędnej oceny swojego wpływu na sytuację. Rzecz jasna w warunkach, gdy badani rzeczywiście mieli stuprocentową kontrolę nad sytuacją, ich szacunki były precyzyjne w stu procentach.

Co ciekawe, gdy poproszono ludzi cierpiących na depresję, żeby oszacowali, na ile oceniają swój wpływ na sytuację, rezultaty były inne niż można się było spodziewać. Naukowcy oczekiwali, że skoro ludziom chorującym na depresję wydaje się, że mają mniejszą kontrolę nad swoim życiem, niż ludzie zdrowi, ci pierwsi powinni zaniżać swój wpływ na sytuację, gdy mieli zarówno małą, jak i dużą faktyczną kontrolę nad nią. Okazało się, że ludzie z depresją

precyzyjnie oceniali swój wpływ na sytuacje, nad którymi nie mieli kontroli oraz błędnie w sytuacjach, na które rzeczywiście mieli wpływ. A zatem przeświadczenie, że stracili kontrolę nad życiem, pozwoliło im trafnie zidentyfikować sytuacje, nad którymi faktycznie mieli znikomą kontrolę, ale nie te, na które mieli wpływ.

Ponieważ depresja objawia się zaniżoną oceną panowania nad sytuacją, próby przekonania chorych na depresję, że mają wpływ na swoje życie są mało skuteczne. Chcąc pomóc ludziom z depresją odzyskać poczucie osobistej kontroli, daję im zadania, nad którymi mają stuprocentową kontrolę, a następnie proszę ich, żeby świadomie skupili się na swoich odczuciach płynących z ciała-umysłu w chwili, gdy ukończą zadanie, żeby „odczuli” empirycznie, że mają kontrolę nad sytuacją.

#### WPLYWY KULTUROWE NA ZŁUDZENIE KONTROLI

Jak zapewne pamiętasz z rozdziału „Współtworzenie tożsamości psychofizycznej” kultura kształtuje naszą percepcję. Badania potwierdzają, że Japończycy (kultura kolektywistyczna), zarówno kobiety, jak i mężczyźni, przeceniają swoją kontrolę nad sytuacją, jeśli działają wspólnie jako społeczeństwo, w przeciwieństwie do sytuacji, w których działają jako jednostki. Przedstawiciele kultur kolektywistycznych są przekonani, że mają większy wpływ na sytuację działając w grupie niż indywidualnie. Nie powinno zatem nikogo dziwić, że w badaniu z udziałem amerykańskich mężczyzn (kultura indywidualistyczna) wyniki były odwrotne. Amerykańscy mężczyźni przeceniają swoją kontrolę nad sytuacją, jeżeli

działają indywidualnie. Natomiast amerykańskie kobiety, podobnie jak japońskie, są przekonane, że w grupie osiągną korzystniejszy wynik. Powyższe badania potwierdzają, że psychologia kontroli kształtuje się pod wpływem kultury, a w niektórych przypadkach jest uzależniona od płci.

Oprócz różnic kolektywistycznych i indywidualistycznych, poszczególne kultury wpływają na sposób w jaki postrzegamy postać i tło na którym się ona znajduje. Najbardziej intrygujące jest to, jak filozofia wyznawana przez daną kulturę kształtuje sposób postrzegania samego siebie i percepcję rzeczywistości. Kultury Zachodu formowały się przede wszystkim pod wpływem filozofii starożytnej Grecji, która postrzega świat, jako zbiór pojedynczych obiektów oraz osób, które posiadają określone cechy. Natomiast Chińczycy i inni starożytni filozofowie Wschodu koncentrowali się na relacjach między obiektami i osobami w otaczającym ich świecie. Światopogląd zachodni koncentruje się na indywidualnych cechach obiektów i osób, natomiast światopogląd wschodni na relacjach między nimi.

Badania zajmujące się wpływem określonych tendencji kulturowych na zjawisko złudzenia kontroli wykazały, że Chińczykom wydawało się, że lepiej poradzą sobie z zadaniem polegającym na znalezieniu relacji między postacią a jej otoczeniem, natomiast Amerykanie uważali, że lepiej poradzą sobie z zadaniem polegającym na znalezieniu cech charakterystycznych danej postaci. Omówię szerzej to zagadnienie w rozdziale „Mózg kulturowy”.

Eksperymenty nad złudzeniem kontroli dowodzą, że mamy tendencję do błędnej oceny własnego wpływu na sytuację, niezależnie od tego, czy rzeczywiście mamy nad nią



kontrolę, czy nie. Okazuje się, że tendencje kulturowe kształtują złudzenie kontroli w zależności od tego, czy nasz światopogląd wywodzi się z tradycji wschodniej czy zachodniej. Generalnie światopogląd wschodni sprawia, że przypisujemy większą wartość współpracy, aniżeli kontroli. Przeciwnie – kultura Zachodu bardziej niż współpracę w grupie ceni posiadanie indywidualnej kontroli. Należy jednak pamiętać, że powyższe różnice mogą zmieniać się w obrębie danej kultury, ponieważ percepcja rzeczywistości kształtuje się pod wpływem wielu czynników, które wykraczają poza granice danej kultury. Ponadto, jak wynika z niniejszego podrozdziału, zjawisko złudzenia kontroli polega na tym, że błędnie szacujemy własny wpływ na sytuację na podstawie czynników zewnętrznych, a nie przekonaniu, czy go rzeczywiście mamy, czy nie. Chciałbym zaproponować precyzyjniejsze pojęcie do opisanego zjawiska błędnego postrzegania własnego wpływu na rezultaty naszych działań w zależności od światopoglądu kulturowego, który został nam wpojony, czyli *kulturową percepcję kontroli*. Inaczej mówiąc nasze przeświadczenie o własnej kontroli nad sytuacją oparte jest na naszej interpretacji kulturowej danej sytuacji.

Jednakże, gdy przyjrzymy się bliżej wynikom tych badań, możemy odnieść wrażenie, że przeczą one zdrowemu rozsądkowi. Dlaczego, na przykład, ludzie nie doceniają swojego wpływu na sytuację, gdy faktycznie mają nad nią dużą kontrolę? Jeżeli poradziłyśmy sobie z danym zadaniem w większości przypadków, to pewność naszych umiejętności powinna być większa. Dlaczego zatem wyniki badań wskazują na coś zaskakująco innego? Cóż, ponieważ złudzenie kontroli ma niewiele wspólnego z pewnością. Jeżeli by tak

było, to konsekwentnie przegrywający hazardziści stracili-  
by pewność, że wygrają i doszliby do wniosku, że nie mają  
praktycznie żadnej kontroli nad sytuacją. Wiemy jednak, że  
w rzeczywistości jest odwrotnie – im więcej przegrywają, tym  
większe ich złudzenie kontroli. O co tu właściwie chodzi?

*Zamiar i rezultat* to dwa główne czynniki, od których  
uzależnione jest złudzenie kontroli. Istnieje również wzór,  
według którego należy analizować przytaczane przeze mnie  
przykłady. Jeśli zamiar osiągnięcia danego rezultatu całkiem  
odbiega od faktycznego rezultatu (hazard), mamy tendencję  
do przeceniania naszego wpływu na sytuację. Innymi słowy  
w obliczu przegranej nie przestajemy grać, ponieważ wierzy-  
my, że jeżeli będziemy się bardziej starać (przecenianie wła-  
snej kontroli nad sytuacją), osiągniemy upragniony rezultat.  
Przeciwnie – gdy zamiar osiągnięcia danego rezultatu jest  
całkiem prawdopodobny, mamy tendencję do niedoceniania  
własnego wpływu na sytuację. Przykład hazardzisty potwier-  
dza tezę, że przeceniamy swoją kontrolę nad sytuacją, gdy  
faktycznie niemal wcale jej nie mamy. Niedocenianie własnej  
kontroli, gdy faktycznie jest ona większa, wymaga bardziej  
złożonego przykładu. Załóżmy, że prezes globalnej korp-  
racji *od czasu do czasu* otrzymuje pokaźną premię. Choć  
jego zamierzenia i faktyczne rezultaty są bardziej zbieżne niż  
w przypadku hazardzisty, to nadal nie pokrywają się w stu  
procentach. Zamiast zawyżać swoją kontrolę nad sytuacją,  
gdy pożądany rezultat się nie zmaterializuje, prezes korp-  
racji zaniża swój wpływ na nią. Parafrazując, jeżeli hazardzi-  
ście *raz na jakiś czas* uda się osiągnąć pożądany rezultat, to  
jest przekonany, że musi starać się bardziej (przecenia swój  
wpływ na sytuację). Z drugiej strony, jeżeli prezesowi kor-

poracji dość często udaje się osiągnąć pożądaný rezultat, gdy raz mu się *nie* uda, automatycznie zaniży swoją kontrolę nad sytuacją (nie docenia swojego wpływu na nią). Stopień niepewności osiągnięcia danego rezultatu, wahający się w granicach od 0 do 100 procent, decyduje o stopniu złudzenia kontroli.

Zafundowałem ci ten psychologiczny „magiel”, ponieważ złudzenie kontroli jest wbrew pozorom bardzo powszechne w codziennym życiu. Jeśli zrozumiesz dynamikę tego zjawiska, pozbędziesz się złudzeń i poszukasz „złotego środka” między hazardzistą a prezesem korporacji. Inne badania nad tendencją do przeceniania własnej kontroli nad sytuacją pokazują, że od wewnętrznego przekonania, że *będziemy mieli* wpływ na daną sytuację, zależy jak postrzegamy swoją kontrolę w trakcie i po zakończeniu zadania. Zastanawiałeś się kiedyś, jak często świadomie oceniasz swoje szanse na osiągnięcie sukcesu, zanim się do czegoś zabierzesz? Ponadto większość badań nad zjawiskiem złudzenia kontroli korzysta z fikcyjnych scenariuszy, które różnią się od rzeczywistych sytuacji, z którymi mamy do czynienia w pracy i w domu. Bazują na zadaniach polegających na naciśnięciu guzika, gdy na ekranie pojawi się światełko. Mimo że nie odzwierciedlają one faktycznych warunków życia codziennego, przyjmijmy, że uwydatniają pewne ludzkie tendencje, które warto wziąć pod uwagę, gdy staniemy przed ważnym życiowym wyborem. W części praktycznej na końcu tego rozdziału zaprezentuję, jak można zminimalizować tendencję do przeceniania własnej kontroli nad sytuacją.



**Dr Mario Martinez** jest specjalistą z dziedziny neuropsychologii klinicznej oraz autorem bestsellerów. Prowadzi wykłady na całym świecie i głosi swoją pionierską naukę biokognitywną, która bazuje na nowatorskim przekonaniu o nierozzerwalności funkcji umysłowych i fizjologicznych. Bada wpływ przekonań kulturowych na długowieczność oraz funkcjonowanie układu odpornościowego, nerwowego i wydzielniczego.

**Wspaniały przewodnik do odkrycia własnej tożsamości.  
Porzuć przekonania wpojone przez kulturę  
i odkryj drzemiący w Tobie potencjał.**

**Dzięki tej książce dowiesz się jak:**

- Twoje przekonania kulturowe wpływają na diagnozę, prognozę i proces leczenia chorób,
- odnaleźć różnicę między posuwaniem się w latach (co czeka nas wszystkich) a „starzeniem się” w aspekcie kulturowym (czego można uniknąć),
- zmieni się Twoje życie, gdy wykroczysz poza ograniczenia kulturowe i zawiedziesz oczekiwania członków swojego „plemienia”,
- radzić sobie z przeciwnościami losu i wykorzystać niepewność na swoją korzyść,
- biokognitywne metody mogą poprawić Twoje zdrowie i jakość życia,
- zmieniać destruktywne zachowania,
- samoocena wpływa na zdrowie.

**Pokonaj schematy, kreuj rzeczywistość**

Patroni:



Wellnessday.eu **naturoterapia**  
kobiety portal zdrowego stylu życia w praktyce



Cena: 49,90 zł

ISBN: 978-83-7377-877-1



9 788373 778771