



dr Judson Brewer

Przedmowa Jon Kabat-Zinn

Neurologia zachcianek

**Dlaczego dajemy się złapać w pułapki
i jak z przyjemnością zerwać
ze złymi nawykami**

dr Judson Brewer

Przedmowa Jon Kabat-Zinn

Neurologia zachcianek

Dlaczego dajemy się złapać w pułapki
i jak z przyjemnością zerwać
ze złymi nawykami

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Jurga
KOREKTA: Aneta Gawędzka-Paniczko

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-8168-059-2

Tytuł oryginału: *The Craving Mind. From Cigarettes to Smartphones to Love – Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits*

Copyright © 2017 Judson Brewer.
Originally published by Yale University Press

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, 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.

Informacje i sugestie zawarte w poniższej książce nie są poradami lekarskimi. Każdy człowiek i każdy przypadek medyczny jest wyjątkowy, dlatego w celu uzyskania odpowiedzi na osobiste pytania należy skonsultować się z lekarzem, który zdiagnozuje potencjalne symptomy lub zleci odpowiednie leczenie. Celem książki jest przedstawienie najnowszych i najbardziej precyzyjnych informacji. Niemniej jednak konkretne dane mogą być pominięte, książka może zawierać nieścisłości lub materiał, który będzie nieaktualny po jakimś czasie od daty wydania. Zarówno autor książki, jak i wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za nieścisłości, pominięte fakty, nieaktualny materiał i sposób, w jaki czytelnik wykorzysta informacje i porady przedstawione w książce.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Wszystkim cierpiącym

Spis treści

Przedmowa.....	9
Słowo wstępne.....	23
Wstęp.....	29

CZĘŚĆ PIERWSZA SZTURM DOPAMINY

Rozdział 1: Uzależnienie – czyste, raz, proszę	47
Rozdział 2: Uzależnienie od techniki.....	75
Rozdział 3: Uzależnienie od siebie.....	93
Rozdział 4: Uzależnienie od dystrakcji.....	115
Rozdział 5: Uzależnienie od myślenia.....	133
Rozdział 6: Uzależnienie od miłości	161

CZĘŚĆ DRUGA PODKRĘCANIE DOPAMINY

Rozdział 7: Dlaczego tak trudno się skoncentrować – a może nie?	179
Rozdział 8: Jak być podłym i miłym	195

Rozdział 9: Przepływ.....	211
Rozdział 10: Trening wytrzymałości.....	227
Epilog: Przyszłość jest teraz.....	247
Załącznik: Twoja świadomość	
– określ swój typ osobowości	259
Bibliografia.....	266
Podziękowania.....	276

PRZEDMOWA

Nienasycony umysł

Jon Kabat-Zinn

W samym środku głowy człowieka, pod ochronną warstwą czaszki, mieści się materia najbardziej złożona ze wszystkich materii w znanym nam wszechświecie, ważąca zaledwie około 1,5 kilograma (stanowiąca w przybliżeniu tylko dwa procent całkowitej masy ciała) – mózg. To bezsporny fakt, choć bywa że organ ten jest niedoceniany i nie do końca zdefiniowany. To wszystko sprawia, że jesteśmy niesamowitymi istotami, biorąc pod uwagę to, czego jesteśmy w stanie dokonać. Cud samego istnienia człowieka jest widoczny wszędzie, jeżeli tylko nauczymy swoje oczy i serce patrzeć. Cud ten obejmuje cały ból i cierpienie, jakie łączą się zwykle z człowieczeństwem i jakie nierzadko sami tworzymy sobie i innym, ignorując to, kim i czym naprawdę jesteśmy. Bardzo łatwo wpaść w rutynę, nabyć złe nawyki a nawet nabawić się depresji, dążąc za tym, co nas dopełnia i czego potrzebujemy (według naszego subiektywnego przekonania), aby dobrze czuć się we własnej skórze i żyć w spokoju, nawet jeśli ma to być jeden dzień, godzina

lub choćby krótka chwila. W międzyczasie umyka nam fakt, iż w rzeczywistości spiskujemy, aby stać się niewolnikami iluzji i kompulsywnej tęsknoty za dopełnieniem, podczas gdy przecież już jesteśmy doskonali i od dawna tworzymy jedną całość. Pomimo to szybko o tym zapominamy. Bywa, że nie pamiętamy o tym wcale lub czujemy się tak głęboko zranieni, że nawet do głowy nie przyjdzie nam, że istnieje metoda, ścieżka do odzyskania należącej nam kompletności, piękna oraz pełni związanej ze zdrowiem i regeneracji sił. To wszystko możemy osiągnąć bez większego wysiłku. Autor poniższej książki wyraźnie nam taką drogę wyznacza i prowadzi nas po niej z wiedzą eksperta. W tym momencie znajdujemy się na samym jej progu, w idealnym miejscu na rozpoczęcie przygody polegającej na odzyskaniu pełnej wymiarowości naszej istoty, oraz nauce, jak urzeczywistnić swoją całość w obliczu osłabiających uzależnień bezustannie nienasyconego umysłu.

Złożona budowa mózgu, jego funkcje, sieci komórek, skomplikowana plastyczność oraz wszechstronność jako wielowymiarowej, zorganizowanej, uczącej się jednostki – wyniku miliardów lat ewolucji, która wciąż z zadziwiającą prędkością postępuje zarówno biologicznie, jak i kulturowo – jeszcze do niedawna nie były w pełni doceniane nawet przez naukowców. Dzisiaj, biorąc pod uwagę najnowsze osiągnięcia neurobiologii i techniki, możemy podziwiać architekturę mózgu i jego pozornie nieskończony repertuar możliwości i funkcji, nie wspominając o jego całkowicie tajemniczej właściwości, jaką jest świadomość. Gdy zastanowimy się nad tym dłużej, może przerazić nas ogrom dziedzictwa człowieka i wyzwania, na jakie możemy się natknąć we względnie krótkim czasie, jaki każdy z nas ma do dyspozycji między narodzinami a śmiercią. Być może przejęłoby nas lękiem również zrozumienie pełnego wymiaru tego dziedzictwa

oraz tego, co może zwiastować w kwestii poczucia większej świadomości, rozbudzenia, ucieleśnienia, połączenia, uwolnienia od tego, co wiąże nas z niezdrowymi, ograniczającymi nawykami, czyli ogólnie mówiąc, poczucia tego, kim i czym naprawdę jesteśmy, biorąc pod uwagę prawdziwie cudowną naturę tego tajemniczego wytworu oraz jego możliwości i umiejętności.

Pomyślcie tylko – i rozkoszujcie się tym, że w ogóle możecie myśleć – wasz mózg składa się z około osiemdziesięciu sześciu miliardów komórek nerwowych (są to najnowsze dane) zwanych neuronami. Przedłużenia milionów z nich tworzą rdzeń kręgowy oraz autonomiczny układ nerwowy i znajdują się w każdej części organizmu: oczach, uszach, nosie, języku, skórze – w dosłownie każdym miejscu i w każdym organie ciała człowieka¹. Wspomniane osiemdziesiąt sześć miliardów neuronów w mózgu ma co najmniej tyle samo partnerujących im komórek zwanych komórkami glijowymi. Ich funkcje nie są jeszcze dokładnie rozumiane, lecz uważa się, że przynajmniej po części wspomagają one neurony i podtrzymują ich prawidłowe funkcje, chociaż istnieją hipotezy, że ich przeznaczenie jest o wiele bardziej złożone. Neurony są zorganizowane w specyficzne i wysoce wyspecjalizowane obwody, zawarte w większych wyodrębnionych obszarach mózgu – w korze mózgowej², śródmózgowiu, mózdzku, pniu mózgu oraz różnorodnych fragmentach chromosomów, lub „jądrach”, składających się na wyjątkowe struktury, takie jak wzgórze, podwzgórze, hipokamp, ciało migdałowe i inne, które integrują tak wiele funkcji organizmu. Te funkcje to między innymi ruch, zbliżanie się i unikanie, uczenie się, pamięć, emocje, funkcje kognitywne i ich nieustanna regulacja, odbieranie bodźców świata zewnętrznego i odczuwanie ciała dzięki różnym „mapom” ciała zlokalizowanym w poszczególnych obszarach kory mózgowej, odczuwanie empatii i współczucia względem

innych oraz, oczywiście, wszystkie aspekty wyżej wspomnianej świadomości – esencji tego, co czyni nas ludźmi.

Każdy z tych osiemdziesięciu sześciu miliardów neuronów zawiera około dziesięć tysięcy synaps, zatem w mózgu znajdują się setki trylionów międzyneuronalnych połączeń synaptycznych, co stanowi nieskończoną i nieustannie zmieniającą się sieć, przystosowującą się do coraz to nowych okoliczności i złożoności, a w szczególności do procesu uczenia się, w celu optymalizacji naszych szans na przetrwanie, naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Wspomniane obwody niezmiennie przeprogramują się. Jest to funkcja zależna od tego, co robimy, czego nie robimy, czego doświadczamy i jak odnosimy się do tych sytuacji. Połączenia w mózgu są najprawdopodobniej kształtowane i wzmacniane tym, do czego dążymy, naszym zachowaniem oraz tym, co dostrzegamy i reprezentujemy.

Nasze nawyki, działania, zachowania oraz myśli napędzają, wzmacniają i utrwalają to, co jest nazywane łącznością mózgową, spojeniem różnych obszarów w celu utworzenia niezbędnych połączeń umożliwiających nowe działania. Na tym polega proces uczenia się. Co ciekawe, proces ten może zachodzić bardzo szybko, pod warunkiem, że skupimy w konkretny sposób naszą uwagę, jednocześnie wykorzystując kompas uważnej świadomości opisany w książce. Jeżeli jednak nie poświęcimy części tej uwagi niepożądanym lub zniechęcającym okolicznościom, takie działania pogłębi koleiny w mózgu wytłoczone przez nawyki, zachcianki i rozmaite ograniczające uzależnienia, te małe, jak i te duże, prowadzące do cierpienia i nieskończonych powtórzeń reakcji. Jak widzicie, stawka jest całkiem wysoka w przypadku każdego z nas.

Biorąc pod uwagę intymność tej nieskończonej złożoności oraz zdolności kryjące się we wnętrzu głowy człowieka (neurobiolo-

gia już to odkryła i z dnia na dzień dowiadujemy się o nowych, fascynujących wymiarach ludzkiego mózgu), bez wątpienia stoimy przed wyzwaniem, które każe nam wykorzystać to, co dziś poznano, aby lepiej zrozumieć swoje życie. Wszystko to ma na celu zaprzęgnięcie do pracy możliwości umysłu, aby działały na korzyść w kwestii zdrowia, szczęścia, kreatywności, wyobraźni i głębokiego stanu zadowolenia, nie tylko wobec nas samych, lecz również innych, tych, z którymi dzielimy życie i miejsce na ziemi.

Z jednej strony mamy do czynienia z całym tym dziedzictwem wyjątkowo zorganizowanej złożoności i piękna znajdujących się na tak wielu poziomach naszego wnętrza. Z drugiej zaś nieustannie zaskakuje nas – zapomniałem tu wspomnieć, że z tego wszystkiego najprawdopodobniej rodzi się poczucie świadomości i poczucie, że ta „świadomość” ma umysł – a więc, zaskakuje nas fakt, iż ludzie wciąż cierpią, ulegają depresji, nerwom, krzywdzą zarówno innych, jak i siebie oraz, jak na ironię, popadają we względnie nieświadome nawyki i schematy mające na celu złagodzenie cierpienia, które w rzeczywistości mogą niszczyć dobrobyt, do którego dążymy.

Duża część tego cierpienia, tego braku połączenia, pochodzi z poczucia, jak gdyby coś nam umykało, pomimo że mamy wszystko, że jesteśmy niezaprzeczalnie cudownymi istotami, geniuszami, utalentowanymi bez porównania, zdolnymi do nauki, zdrowienia i transformacji przez całe życie. Jak to zrozumieć? Dlaczego czujemy pustkę i potrzebę ciągłych nagród oraz natychmiastowego, bezustannego zaspokojenia naszych potrzeb? Kiedy już wszystko mamy, kiedy wszystko już zrobimy, *czego* tak naprawdę jeszcze chcemy? Kto włada naszym umysłem? Kto nim rządzi? A kto w konsekwencji cierpi? I kto może wszystko wyprostować?

Odpowiedź na te pytania znajdujemy w książce Judsona Brewera, kierownika Laboratorium Neurobiologii i Terapii

w Centrum Świadomości w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie na Akademii Medycznej na Uniwersytecie w Massachusetts. Autor jest psychiatrą z wieloletnim doświadczeniem w klinice leczenia uzależnień. Opracował szczegółowy program zajmujący się problemem uporczywych uzależnień różnego rodzaju, pomniejszych zaburzeń i chorób oraz bólu i cierpienia, które są zwykle ich efektem. Wszystkie z tych trudności mają swoje źródło w pragnieniu – specyficznym stanie umysłu, skłonności, którą, w większym lub mniejszym stopniu, posiada każdy z nas, gdyż jesteśmy ludźmi. Ignorujemy takie zachowania hurtowo, kiedy nam pasuje lub też kiedy czujemy się bezsilni w walce z nimi. Jest to wrodzone działanie i potencjał transformacji, które są niezrozumiane i pozornie poza naszym zasięgiem.

Oprócz psychiatrii uzależnień Jud z poświęceniem zajmuje się świadomą medytacją. Jest też rzetelnym uczniem buddyźmu, tradycji buddyjskich oraz źródeł, na których opiera się świadoma medytacja. Jak niebawem zobaczycie, pragnienia odgrywają główną rolę w genezie cierpienia i nieszczęścia w buddyjskiej psychologii. Zostały przedstawione w przekonujących i wyjątkowych szczegółach tysiące lat, zanim uznała je zachodnia psychologia.

Jud w swojej pracy w klinice i laboratorium oraz w poniższej książce zestawia ze sobą te dwa obszary ogólnego pojęcia umysłu a w szczególności jego skłonności do uzależnień. Celem tego zestawienia jest wzajemna wymiana informacji oraz ukazanie czytelnikowi silnego potencjału prostych, świadomych ćwiczeń, które wpływają zarówno na chwilę obecną, jak i na dalszą przyszłość, aby rzeczywiście uwolnić się od wszelkich zachcianek, w tym pragnienia ochrony bardzo ograniczonego poczucia *self*^{*}, które mogło przerosnąć swoją użyteczność i jednocześnie nie rozumieć,

* Self – z ang. ja, ego, świadomy aspekt jaźni (przyp. tłum.).

że „ty”, który czegoś pragniesz, to tylko niewielka część większego „ciebie”, który czuje rodzącą się zachciankę, kierującą twoim zachowaniem w tę czy w inną niefortunną stronę i który zna przykre długoterminowe konsekwencje tego schematu uzależnienia.

W zachodniej psychologii mamy do czynienia z teorią B. F. Skinnera o warunkowaniu instrumentalnym oraz jego uzasadnionej strukturze niezbędnej do zrozumienia ludzkich zachowań. Ten punkt widzenia, chociaż w niektórych kontekstach przydatny, jest pełen problematycznych aspektów i poważnych ograniczeń. Jest silnie zorientowany na behawioryzm i nie zostawia miejsca na znaczącą rolę procesów kognitywnych ani na świadomość. Co więcej, jest tak mocno związany z niewątpliwie uzasadnionym pojęciem *nagrody*, że na ogół ignoruje, a nawet całkowicie odrzuca, równie potężne tajemnice działania, poznania i bezinteresowności. Te ludzkie zdolności wykraczają poza nagrody i eliminują je w takie sposoby, że koncept ten jest powszechnie rozumiany w oparciu o klasyczne badania na zwierzętach przeprowadzane przez Skinnera i innych naukowców. Niektóre doświadczenia, takie jak fizyczny, naturalny komfort poznania tego, kim jesteśmy, lub przynajmniej badania tej dziedziny z otwartym umysłem i sercem, mogą być rzeczywiście głęboko satysfakcjonujące i równoznaczne z uwarunkowaniami paradygmatu nagrody Skinnera, zorientowanego na ogół na bodźce pochodzące ze świata zewnętrznego.

Aby wykroczyć poza ograniczenia warunkowania instrumentalnego widzianego z perspektywy behawioryzmu, Jud przedstawia nam między innymi ramy buddyzmu, w których świadomość, jako dyscyplina medytacji, ewoluowała i kwitła przez tysiąclecia w kulturach azjatyckich, buddyjskie systematyczne i bardzo praktyczne podejście zakorzenione w ramach kluczowych buddyjskich nauk o „współzależnym powstawaniu” oraz

nauki, jak możemy się uwolnić spod dominacji a niekiedy nawet tyranii naszego własnego nienasyconego umysłu dzięki, paradoksalnie, kultywacji intymnego z nim połączenia. To wszystko zależy od ciągłego rozpoznawania, jak ciasno jesteśmy związani w naszej pozornie nieskończonej autoreferencji oraz czy potrafimy być tego świadomi bez surowej samooceny i czy umiemy kultywować inne, bardziej intencjonalne opcje świadomych *odpowiedzi* zamiast bezmyślnego *reagowania* w momentach pojawienia się pragnienia.

Autoreferencja stanowi tu bardzo ważny element. Najnowsze badania ukazały, że kiedy ludzie dostają polecenie, by nic nie robić (w skanerze fMRI podczas mierzenia aktywności neuronalnej), przedstawiają mózg na tryb odbiegania myślami. Wiele z tych myśli przyjmuje formę nieustannej narracji o sobie. Tworzy się „historia o mnie”: o mojej przyszłości, przeszłości, sukcesach, porażkach i tym podobnych sytuacjach. Skany mózgu ukazują całkiem sporą część środkowej kory mózgowej, która rozświecła się, czyli wykazuje wzmożoną aktywność neuronalną – a przecież polecenie brzmiało, aby nic nie robić. Ten obszar mózgu nie bez powodu nazwano DMN, czyli *default mode network* (tłumaczone między innymi jako „tryb domyślny” lub „sieć stanu spoczynkowego”). Niekiedy obszar ten jest zwany również siecią narracyjną, ponieważ kiedy pozwalamy umysłowi robić, co chce, zwykle grzęźnie on w narracji o sobie. Jest to aspekt umysłu, którego często jesteśmy zupełnie nieświadomi, chyba że przeszliśmy wcześniej trening świadomości.

Praca na Uniwersytecie w Toronto³ ukazała, że ośmiotygodniowy trening świadomości w formie MBSR skutkowało obniżeniem aktywności sieci narracyjnej i wzrostem aktywności w zewnętrznych obszarach kory mózgowej związanych ze świadomością chwili bieżącej pozbawionej wszelkich narracji. W tym

badaniu zespół obwodów neuronalnych jest określany jako sieć oparta na doświadczeniu. Odkrycia te są zbieżne z pionierskim badaniem Juda na temat sieci stanu spoczynkowego w medytacji przeprowadzonym w grupach osób początkujących, jak i tych, którzy mieli za sobą wiele lat intensywnego treningu medytacji.

Jud wraz ze swoim zespołem opracował nowe metody w dziedzinie neurobiologii, które przenoszą zarówno zachodnią psychologię, jak i medytację do laboratorium w celu zbadania, co dzieje się w mózgu *w czasie rzeczywistym* podczas medytacji. Jak się niebawem dowiemy, dokonano tego dzięki pokazaniu badanym osobom, co zachodzi w ich mózgu w każdym momencie medytacji. Badanym obszarem była konkretna część kory mózgowej – tylny zakręt obręczy. Okazało się, że obszar ten ulegał wyciszeniu (jego elektryczna aktywność malała) podczas medytacji w określonych warunkach, szczególnie kiedy badany rezygnował z prób dotarcia myślami do konkretnego punktu lub osiągnięcia danego stanu a skupiał się jedynie na obecności w chwili.

Uważna świadomość jest treningiem formalnej medytacji i skupia się na dwóch aspektach: wymiarze *instrumentalnym* i wymiarze *nieinstrumentalnym*. Wymiar instrumentalny obejmuje naukę i doświadczanie korzyści (Jud nazwałby to „nagrodami”) tej nauki, czyli to, co dzieje się, kiedy zabieramy się za wszelkie inne czynności związane z jakimkolwiek treningiem, takie jak nauka jazdy autem czy gry na instrumencie. Wraz z praktyką stajemy się coraz lepsi w tym, co wykonujemy. W tym przypadku jest to świadomość istnienia w chwili obecnej oraz tego, co kombinuje nasz umysł, szczególnie wtedy, gdy złapiemy się na utknięciu w subtelnych i tych mniej subtelnych pragnieniach i zachciankach. Następnie uczymy się, jak nie dać się łatwo złapać w te schematy nawyków i energie umysłu.

Wymiar nieinstrumentalny jest prawdziwym dopełnieniem instrumentalnego wymiaru treningu świadomości. Jest absolutnie niezbędnym elementem w kultywacji tej świadomości oraz w uwolnieniu się od myśli i emocji powiązanych z pragnieniami. Niełatwo jest to pojąć i o tym rozmawiać, dlatego zjawisko *przepływu* odgrywa w tej książce tak znaczącą rolę: nie trzeba iść w żadne konkretne miejsce, nie trzeba nic robić, nie trzeba osiągać żadnego specjalnego stanu i nie ma nikogo (w konwencjonalnym pojęciu „ty” lub „ja”), kto miałby to osiągnąć.

Trening jest podstawą, lecz jeśli ćwiczymy zbyt ciężko lub zbyt usilnie dążymy do osiągnięcia danego punktu i powiązanych z nim nagród, wówczas przenosimy pragnienie na nowy przedmiot, cel lub obiekt przywiązania i tworzymy poprawioną „moją historię”. We wnętrzu tego napięcia między instrumentalnym i nieinstrumentalnym wymiarem leżą prawdziwe poskromienie pragnienia⁴ oraz błędne postrzeganie własnej osoby, gdzie zakorzenił się nawyk tego pragnienia. Jud prowadził badania neurofeedback (badania aktywności neuronów) w czasie rzeczywistym nad zmianami aktywności w korze mózgowej podczas medytacji. Zaobserwowano, co dzieje się w konkretnym obszarze kory – tylnym zakręcie obręczy – kiedy badane osoby *staraty się* wywołać dany efekt i kiedy ekscytowały się uzyskaniem tego efektu. Były to potężne dowody ukazujące skutki stanów, kiedy nic nie robimy, do niczego nie dążymy i usuwamy się z własnej drogi, aby być w pełni obecnymi i spokojnymi emocjonalnie. Te badania przedstawiają ogromny wkład w nasze zrozumienie różnych technik medytacji, różnych stanów umysłu, jakie mogą pojawić się podczas formalnej bądź nieformalnej medytacji oraz ich potencjalnego związku z rozległą, otwartą i wolną od myśli przestrzenią świadomości.

Poniższa książka oferuje nowe, radykalne spojrzenie na proces uczenia się i przełamanie nawyków umysłu nie za pomocą wy-

.....

muszenia, siły woli czy chwytania się chwilowej i ulotnej nagrody, lecz dzięki wypełnieniu przestrzeni istnienia poprzez zaznajomienie się z czystą świadomością i odkrycie, że jest dostępna w tej pozaczasowej chwili, którą nazywamy „teraz”. Co więcej, praca, na której opiera się książka, jest opisana przystępną prozą, która sprawia, że skomplikowane kwestie naukowe stają się proste i zrozumiałe. Henry David Thoreau wiedział i opisał w swojej książce *Walden, czyli życie w lesie*, że nie istnieje żadna inna chwila, w której mogłyby zawierać się obecność i spokój. Nie trzeba też robić nic innego, niż uczyć się, jak odpoczywać w świadomości i być wiedzą (a czasem nawet nie-wiedzą), że „twoja” świadomość już istnieje oraz że „ty” już wszystko masz. Nawyki zanikają w obliczu zapełniania przestrzeni świadomości. Ironia polega na tym, że takie nie-robienie nie jest trywialnym przedsięwzięciem. To jest przygoda życia, a jednak wymaga znacznego wysiłku (paradoksalnie: dążenia do nie-wysiłku i wiedzy o nie-wiedzy), szczególnie w odniesieniu do procesu kształtowania self, czyli zacieklego i zwykle niepoznanego tworzenia historii o „mnie”.

Autor zauważa, że część zachodnich poglądów na uzależnienie wywodzi się z pracy B. F. Skinnera, ojca warunkowania operacyjnego. W związku z tym Jud cytuje powieść Skinnera *Walden Two* i przytacza zawarte tam prorocze wizje manipulacji społeczeństwem naszego cyfrowego i nieustannie podłączonego do sieci świata. Na szczęście wysoce behawioralny pogląd Skinnera na uzależnienie jest wyrównany transcendentną mądrością, mającą dużo więcej wspólnego z pierwotnym *Walden*, który moglibyśmy nazwać *Walden One*. Jud dokonuje tego nie poprzez cytowanie Thoreau lecz poprzez opis doznania zjawiska przepływu oraz jego fizjologii i psychologii, w oparciu o pracę współczesnego psychologa Mihalya Csikszentmihalyiego oraz poprzez skupienie się na nie-dwoistości, która leży w samym

sercu buddyjskich nauk bezinteresowności i pustki, nie-chwy-tania, nie-kurczowego trzymania się i nie-pożądania. Te dome-ny i wglądy wyraźnie rozumiał i pięknie przedstawił poeta T. S. Eliot w swojej transcendentnej, kulminacyjnej pracy *Cztery kwartety*, z której cytaty również znajdziemy w poniższej książce.

Czytelnicy dowiedzą się, że nawyki zachcianek są główną przyczyną znacznej części cierpienia, zarówno tego wielkiego, jak i małego. Być może faktycznie jesteśmy napędzani dystrak-cjami i kierowani w ich stronę, zwłaszcza w obliczu uzależnienia od cyfrowych urządzeń i gadżetów oraz szalonego tempa życia. Są jednak w tym wszystkim dobre wieści: kiedy to dokładnie poznamy, możemy wiele zdziałać, aby uwolnić się od cierpienia i zacząć prowadzić zdrowe, etyczne, zadowolające, oryginalne i prawdziwie produktywne życie.

Jud przeprowadza nas przez to wszystko w mistrzowski, osobisty, przyjazny, mądry i pełen humoru sposób. Wspólnie ze swoim zespołem naukowców opracował i opisał w książce szczegółowe aplikacje na smartfony, które pomagają w treningu świadomości zwłaszcza tym, którzy pragną rzucić palenie lub zmienić styl żywienia.

Teraz jest najlepsza chwila, aby zacząć działać i wykorzystać ćwiczenia przedstawione w książce, aby zmienić swoje życie i uwolnić się od sił, przez które zawsze umyka nam pełnia i pięk-no zarówno chwili obecnej, jak i nas samych, kiedy staramy się wypełnić wyimaginowane szczeliny niezadowolenia i tęsknoty, które wydają się tak prawdziwe, a jednak nie mogą być usa-tysfakcjonowane dalszymi cyklami pragnień i poddawania się wszystkiemu, co daje nam ulotną ulgę. Pomimo to, jeżeli jednak dajemy się oszukać – a od czasu do czasu przydarza się to wszyst-kim, w tym Judowi, który dał się nieźle złapać w swój własny wymyślny scenariusz zaręczyn opartych na zauroczeniu – i nie

potrafimy tego rozpoznać, prędyj czy później możemy zdać sobie sprawę, że zawsze jest szansa na przebudzenie się i rozpoznanie ceny pragnienia oraz ograniczających konsekwencji naszych uzależnień. Wtedy możemy zacząć od nowa.

Niech nawigacja poprzez świadomość i podróż, w którą za chwilę się wybierze, przywiedzie was jeszcze bliżej do waszego serca i autentyczności oraz do uwolnienia się od nieustającego uścisku nienasyconego umysłu.

Jon Kabat-Zinn

Uwagi

1. James Randerson, „How many neurons make a human brain?”, *Guardian*, 28 lutego 2012, <https://www.theguardian.com/science/blog/2012/feb/28/how-many-neurons-human-brain>; Bradley Voytek, „Are there really as many neurons in the human brain as stars in the milky way?” *Scitable*, 20 maja 2013, www.nature.com/scitable/blog/brain-metrics/are_there_really_as_many.
2. W momencie pisania przedmowy, *Nature* opublikowało dane o dziewięćdziesięciu siedmiu bardziej wyjątkowych dotąd niezbadanych obszarach kory mózgowej, poza znanymi już osiemdziesięcioma dwoma.
3. Norman A. S. Farb, Zindel V. Segal, Helen Mayberg i wsp., „Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference”, *Social cognitive and affective neuroscience* 2, nr 4 (2007): 313-22, doi:10.1093/scan/nsmo3o.
4. „Poskromienie” jak w momencie gaszenia ognia, jest dosłownym znaczeniem „nirwany” w pali – oryginalnym języku Buddy.

Słowo wstępne

Moje „problemy” z jelitami pojawiły się na ostatnim roku studiów. Wzdęcia, skurcze, gazy i biegunki zmuszały mnie do ciągłego poszukiwania toalety. Zacząłem nawet biegać inną trasą, żeby w razie nagłej potrzeby móc skorzystać z łazienki. Samodzielnie, bardzo mądrze, zdiagnozowałem swoje dolegliwości jako infekcję bakteryjną wywołaną pasożytem *Giardia lamblia*, jako że powoduje on podobne objawy. Stwierdziłem, że to całkiem logiczne: podczas studiów spędzałem dużo czasu na wycieczkach, a częstym źródłem giardiozy jest nieprawidłowo oczyszczona woda pitna, co mogło mieć miejsce na jednym z kempingów.

Kiedy poszedłem do lekarza w przychodni studenckiej, podzieliłem się z nim moją diagnozą. Odparł: „Jest pan zestresowany?”. Pamiętam, że odpowiedziałem mniej więcej: „Skąd! Biegam, zdrowo się odżywiam, gram w orkiestrze. Nie ma mowy o stresie – wszystkie te zdrowe rzeczy, które robię, mają trzymać

mnie z dala od stresu!”. Uśmiechnął się i przepisał mi antybiotyki na pasożyty. Symptomy oczywiście nie znikły.

Dopiero po jakimś czasie dotarło do mnie, że przedstawiłem wówczas klasyczne objawy zespołu jelita drażliwego, diagnozę opartą na symptomach „bez żadnej organicznej [fizycznej] przyczyny”. Innymi słowy, fizyczna choroba narodziła się w mojej głowie. „Zrób porządek z głową a wyzdrowiejesz” – mogłem uznać taką poradę za obraźliwą, gdyby nie przypadek w rodzinie, który zmienił mój sposób myślenia.

Narieczona mojego brata gorączkowała się podczas organizacji podwójnej imprezy – wystawnego sylwestra, który miał być jednocześnie jej weselem. Po wszystkim, na samym początku miesiąca miodowego – i nie w związku ze zbyt dużą ilością wypitego szampana – poważnie się rozchorowała. Przyszło mi do głowy, że i w tym przypadku może chodzić o związek ciała z umysłem. Takie wnioskowanie jest dziś brane pod uwagę z całkiem sporym szacunkiem, kilkadziesiąt lat temu jednak ograniczało się raczej do wizji trzymania się za ręce i wspólnego śpiewania „kumbaya”. To nie była moja bajka. Studiowałem chemię organiczną i cząsteczki życia – dalekie od matactw ruchu new age. Po weselu brata zafascynowała mnie pewna banalna kwestia, mianowicie dlaczego chorujemy w stresie?

Wtedy właśnie zmieniła się ścieżka mojego życia.

To pytanie zabrałem ze sobą na studia medycyny. Po zakończeniu nauki na Uniwersytecie Princeton rozpocząłem studia doktorskie na Uniwersytecie Waszyngtońskim w St. Louis. Programy studiów, jakie miała w ofercie uczelnia, były idealnym sposobem na połączenie medycyny i nauk ścisłych, gdyż brały pod uwagę rzeczywiste problemy świata, które codziennie obserwują lekarze, przenoszą je do laboratoriów i opracowują sposoby na usprawnienie opieki zdrowotnej. Moim zamiarem było odkrycie, w jaki

sposób stres wpływa na układ odpornościowy i może prowadzić do poważnych chorób, takich jak na przykład ta, która dopadła moją szwagierkę zaraz po weselu. Przyłączyłem się do ekipy pod kierownictwem Louisa Muglia, eksperta w dziedzinie endokrynologii i neurobiologii. Od samego początku nasza współpraca świetnie się układała, gdyż dzieliliśmy tę samą pasję w kwestii zrozumienia sposobu, w jaki stres przyczynia się do powstawania chorób. Zabrałem się do pracy. Manipulowałem ekspresją genów hormonu stresu na modelach mysich, w celu obserwacji, co działo się z ich układem odpornościowym. Odkryliśmy (wspólnie z wieloma innymi naukowcami) wiele fascynujących zjawisk.

Pomimo to przekroczyłem progi akademii medycznej w stresie. Poza zespołem jelita drażliwego, który na szczęście nieco złagodniał, po raz pierwszy w życiu miałem kłopoty ze snem. Dlaczego? Tuż przed rozpoczęciem doktoratu zerwałem z narzeczoną, moją miłością ze studiów, z którą zdążyliśmy już zaplanować dalekosiężną przyszłość. Zakończenie związku nie było częścią naszego planu.

Oto zatem stałem na progu nowego, ważnego etapu w moim życiu, samotny i wycieńczony bezsennością. Przypadkiem wpadła mi w ręce książka Jona Kabata-Zinna *Życie, piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból**. Z poczuciem, że moja sytuacja odnosi się w pewnym sensie do tytułowej „katastrofy”, zagłębiłem się w lekturę i już od pierwszego dnia w nowej szkole zacząłem medytować. Dziś, dokładnie dwadzieścia lat później, patrzę wstecz na to wydarzenie i uważam, że spotkanie z tą książką było jednym z najważniejszych momentów mojego życia. Lektura całkowicie odmieniła trajektorię tego, co wówczas robiłem, kim byłem oraz kim wciąż się staję.

Jako że byłem typem człowieka „idź na całość albo daj sobie spokój”, oddałem się medytacji z ferworem równym temu, jaki

* Książkę można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

towarzyszył mojemu podejściu do innych kwestii w życiu. Medytowałem codziennie rano. Medytowałem podczas nudnych wykładów. Zacząłem jeździć do samotni medytacyjnych. Rozpocząłem naukę z trenerem medytacji. Zacząłem odkrywać, skąd bierze się mój stres i w jaki sposób ja sam się do niego przyczyniam. Zacząłem dostrzegać związek między wczesnymi naukami buddyzmu a najnowszymi odkryciami nauki. Powoli zaczął się krystalizować sposób działania mojego umysłu.

Osiem lat później, kiedy zakończyłem program studiów doktoranckich, wybrałem specjalizację z psychiatrii – nie ze względu na dochód (psychiatry znajdują się w grupie najmniej zarabiających lekarzy) czy reputację (Hollywood ukazuje psychiatrów jako wpływowych szarlatanów albo manipulantów na wzór Svengali), lecz ponieważ widziałem wyraźny związek między starożytnymi a współczesnymi modelami psychologicznych zachowań, zwłaszcza uzależnień. W połowie szkolenia zmieniłem kierunek głównych zainteresowań z biologii molekularnej i immunologii na uważną, skupioną świadomość chwili obecnej (ang. *mindfulness*): jak wpływa na mózg i jak może pomóc w problemach psychiatrycznych.

Ostatnie dwadzieścia lat było pełne fascynujących osobistych, klinicznych i naukowych badań. Przez pierwszą dekadę ani razu nie przyszło mi do głowy, aby zastosować swój trening świadomości w pracy w klinice czy badaniach naukowych. Po prostu ćwiczyłem i ćwiczyłem. Moje osobiste eksploracje w późniejszym czasie stały się ważnym fundamentem mojej pracy, zarówno psychiatri, jak i naukowca. Podczas szkoleń z psychiatrii związku między tym, czego nauczyłem się konceptualnie a tym, co zyskałem dzięki ćwiczeniom uważnej świadomości zaczęły pojawiać się naturalnie. Ujrzałem ich wyraźny wpływ na pracę z pacjentami niezależnie od tego czy byłem skupiony na swojej świadomości, czy też nie. Zmęczony po całonocnym dyżurze w szpitalu skłania-

łem się do opryskliwości względem swoich współpracowników. Ćwiczenia świadomości pomagały mi się przed tym uchronić. Kiedy byłem prawdziwie i w pełni obecny dla moich pacjentów, uważna świadomość powstrzymywała mnie przed stawianiem zbyt pochopnej diagnozy lub domniemywaniem faktów i sprzyjała głębszemu połączeniu interpersonalnemu.

Co więcej, naukowa część mojego umysłu była zafascynowana moimi osobistymi i klinicznymi obserwacjami. W jaki sposób uważne skupienie pomogło mi zmienić zakorzenione nawyki? Jak pomogło połączyć się z pacjentami? Zająłem się wówczas projektem podstawowych i klinicznych badań nad tym, co dzieje się w mózgu, kiedy jest świadomy i skupiony, i jak te informacje można przełożyć na polepszenie życia pacjentów. Wyniki badań pozwoliły mi na optyimizację terapii i na opracowanie narzędzi do projektowanych wówczas szkoleń opartych na dowodach, takich jak zerwanie z nałogiem palenia i jedzeniem emocjonalnym oraz w stresie.

Obserwacje eksperymentów naukowych, przypadków klinicznych i mojego własnego umysłu złożyły się w całość, która pomogła mi wyraźniej zrozumieć świat. To, co kiedyś wydawało się przypadkowym zachowaniem ludzi w badaniach i klinice, a nawet to, jak działał mój własny umysł, stało się bardziej uporządkowane i przewidywalne. To zrozumienie łączy się z samym sednem odkrycia naukowego: zdolności do odtworzenia obserwacji i przewidywania rezultatów w oparciu o zestaw zasad i hipotez.

Moja praca skupia się na względnie prostej zasadzie opartej na podtrzymanym przez ewolucję procesie uczenia się, który pomógł naszym przodkom przetrwać. Ogólnie mówiąc, ten proces uczenia się został przyjęty, aby wzmocnić szerokie spektrum zachowań, w tym marzenia, dystrakcje, stres i uzależnienia.

Podczas gdy ta zasada formowała się w moim umyśle, moje przypuszczenia naukowe uściśliły się i byłem w stanie mocniej

wczuć się w problemy moich pacjentów i skuteczniej im pomóc. Dodatkowo mój poziom stresu obniżył się a ja stałem się bardziej skupiony i zaangażowany w otaczający mnie świat. Kiedy zacząłem dzielić się niektórymi z tych spostrzeżeń z pacjentami, uczniami i opinią publiczną, stwierdzili, że wcześniej nie widzieli związku między tymi podstawowymi zasadami psychologicznymi i neurobiologicznymi a tym, w jaki sposób mogliby zastosować je we własnym życiu. Wciąż powtarzali mi, że nauka w ten sposób – dzięki uważnej świadomości, odsunięciu się na bok i obserwacji własnych działań – pomogła im zrozumieć sens świata. Zaczęli inaczej odnosić się zarówno do siebie, jak i do otoczenia. Uczyli się, jak zmienić swoje zachowania na stałe. Ich życie polepszało się. Chcieli, abym spisał to w łatwo dostępnej formie, gdzie wszystko byłoby na swoim właściwym miejscu i dzięki czemu mogliby kontynuować naukę.

Poniższa książka wykorzystuje współczesną i wciąż rozwijającą się wiedzę naukową w codziennym życiu i przypadkach klinicznych. Przedstawia konkretne sytuacje, w których ewolucyjnie korzystny proces uczenia się skierował się w złą stronę lub został uprowadzony przez nowoczesną kulturę (w tym technikę). Ogólnym celem książki jest pomoc w zrozumieniu źródeł naszych odmiennych zachowań, poczynając od rzeczy tak trywialnych, jak dystrakcja pod postacią telefonów, a kończąc na doznaniach tak wymownych, jak zakochanie. W medycynie diagnoza jest pierwszym i najważniejszym krokiem. Opierając się na tym koncepcie i dokładając to, czego nauczyłem się podczas studiów profesjonalnych i osobistych, nakreśliam proste i pragmatyczne metody celujące w te najważniejsze mechanizmy. Przedstawiam techniki, które wszyscy możemy zastosować co dzień, aby zerwać z uzależnieniami, obniżyć poziom stresu czy po prostu prowadzić pełniejsze życie.

Wstęp

Pochodzenie gatunków

Gdybym był twoim szefem a ty powiedziałbyś, że mam mózg jak mięczak morski, to bym cię wyrzucił za obrazę czy raczej awansował na szefa marketingu za przedstawienie *prawdziwego* zrozumienia tego, jak myślą i zachowują się ludzie?

A gdybym tak powiedział, że niezależnie od twoich wierzeń na temat pochodzenia człowieka, jedną kwestią, która raz po raz pojawia się w tych dywagacjach, jest proces uczenia się człowieka, bardzo zbliżony do procesu uczenia się ślimaków morskich, które mają tylko dwadzieścia tysięcy neuronów? Co, gdybym dążył głębiej i zasugerował, że nasze schematy uczenia się przypominają nawet te jednokomórkowych organizmów, takich jak pierwotniaki?

Tym, co mam na myśli, głosząc te stwierdzenia, jest fakt, iż organizmy jednokomórkowe angażują do pracy proste, binarne mechanizmy przetrwania: zbliżanie się do pożywienia i oddalanie od toksyn. Okazuje się, że ślimak morski, który ma jeden