

RADOSŁAW KOSSAKOWSKI
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

UMYSŁ I ŻYCIE — RZECZ O PEWNYM DIALOGU DLA ZDROWIA EMOCJONALNEGO

„Tam, gdzie przecinają się dwa systemy myśli, powstaje największa możliwość zapładniającej wymiany poglądów”.

Daniel Goleman

Trudno sobie wyobrazić życie ludzkie bez emocji. Wydaje się to niemożliwe, jeśli weźmie się pod uwagę choćby takie dziedziny ludzkiej aktywności, jak rodzina, przyjaźń czy sztuka. Jeżeli byśmy (choćby w hipotetyczny sposób) wyłączyli sferę emocjonalną z poczynań ludzkich, to staniemy przed sytuacją o niezwykle trudnych do wyobrażenia konsekwencjach. Świat bez emocji byłby zapewne światem zimnym, wyrafinowanym i pragmatycznym w sposób dla większości nie do zaakceptowania — światem, który może powstać w najgłębszych zakamarkach umysłu lub w scenariuszu do futurystycznego filmu. Na razie jednak nie ma podstaw do takich dywagacji — świat emocji jest światem doświadczanym na co dzień przez nas wszystkich. Różnimy się jedynie skalą i natężeniem przeżywania emocji. Miewamy z nimi kłopoty, miewają je z nimi również specjaliści.

Trudno się oprzeć wrażeniu, a jest ono wynikiem nie tylko subiektywnych przemyśleń, lecz również fachowych konstatacji (zob. Goleman 2003), że nauki badające emocje (przede wszystkim psychologia), zajmowały się dotychczas przede wszystkim ich aspektem negatywnym. Inaczej sprawę ujmując, zajmowały się emocjami destruktywnymi, które często stają na przeszkodzie społecznej koegzystencji. Psychologia dąży wszakże nie tylko do poznania natury emocji, lecz przede wszystkim do znajdowania antidotum na te z nich, które wymykają się spod kontroli, siejąc zamęt w życiu jednostki i jej społecznego otoczenia. Różne i bogate wydają się owe remedia. Ich ciągle powstawanie świadczy o złożoności i wadze problemu.

Adres do korespondencji: radkoss@wp.pl

Przedstawię tu krótką refleksję nad niezwykłym dialogiem dwóch, wydałoby się, zupełnie odmiennych kultur i tradycji myślenia, które w różny sposób podchodzą do emocji, ich pozytywnych i destrukcyjnych odcieni. Nowożytnie ukształtowana psychologia i buddyzm, bo o tych tradycjach mowa, na pierwszy rzut oka wydają się odmiennymi rodzajami dyskursu. Psychologia to jedna z dziedzin nauki, dąży do obiektywnego poznania, bez angażowania się w sferę religijnych dogmatów. Buddyzm zaś to system religijny, niezwykle rozbudowany filozoficznie, ale interpretujący zjawiska we własny sposób. Jako religia buddyzm jest przede wszystkim systemem bogatym w metody soteriologiczne, mające, według adeptów tej filozofii, doprowadzić praktykujących do oświecenia. W ciągu 2500 lat swojej historii buddyzm wypracował jednak niezwykle bogaty zespół koncepcji psychologicznych. Jak postaram się pokazać, w niektórych aspektach są one kompatybilne z tymi, którymi posługuje się współczesna psychologia. Odsuwając na bok wszelkie różnice dzielące oba systemy (będzie jeszcze o nich mowa), warto zastanowić się nad jedną, fundamentalną w istocie, cechą zbieżną. Buddyzm jako system religijny stawia sobie za cel podstawowy przyniesienie wszystkim istotom szczęścia i wyzwolenie ich od wszelkiego cierpienia. W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że psychologia, oprócz dążenia do odkrycia prawdy stanowiącej wyznacznik wszelkich zjawisk, również służy ludziom. Z pewnością nie w tak zaawansowanym ontologicznie i duchowo stopniu jak buddyzm, ale jednak. Ta zbieżność staje się pomostem między obiema tradycjami, stwarza wiele okazji do rozwijania dialogu.

Możliwość współpracy dostrzegli zresztą przedstawiciele obu stron. Konsekwencją owego zainteresowania było między innymi powstanie Mind and Life Institute, środowiska łączącego naukowców (psychologów, neurobiologów, filozofów) i przedstawicieli buddyzmu, spośród których najbardziej znaną postacią jest XIV Dalajlama, laureat pokojowej Nagrody Nobla. Historia powstania Instytutu Umysłu i Życia jest bardzo ciekawa¹. Do dialogu między światem buddyzmu a naukowcami wywodzącymi się z zachodniego nurtu doszło dzięki współpracy R. Adama Engle'a, amerykańskiego prawnika i biznesmena, z Franciskiem J. Varełą, neurobiologiem (zmarłym w 2001 r.) (Goleman 2003, s. 550). Pomijając szczegóły, warto zaznaczyć, że powstanie Mind and Life Institute pociągnęło za sobą cykliczne konferencje z udziałem przedstawicieli nauki i buddyzmu. Ich owocem są nie tylko książki stanowiące podsumowanie większości z owych konferencji. Inną, nie mniej ważną konsekwencją tych spotkań jest wpływ merytorycznych zagadnień poruszanych podczas rozmów na badania, na przykład dotyczące funkcjonowania mózgu czy fizjologii stresu (zob. Goleman 2003, s. 23–82, 439–507; Goleman 1999; Davidson i in. 2004).

Spośród wielu zagadnień poruszanych na konferencjach Umysłu i Życia, należy wymienić sferę dotyczącą emocji. Lektura materiałów z tych konferencji

¹ Szerzej na ten temat zob.: www.mindandlife.com, a także Goleman 2003.

przekonuje, że dialog między różnymi tradycjami jest realny, nawet jeżeli dotyczy tak trudnych do zdefiniowania i operacjonalizowania kwestii jak emocje. Uczestnik spotkania na temat emocji destrukcyjnych, Daniel Goleman (2003, s. 254), wspomina: „Jednym z powodów, które skłoniły nas do dialogu [...] jest przekonanie, że w pewnych sprawach możemy się czegoś nauczyć z obserwacji poczynionych przez buddystów i że można zastosować ćwiczenia buddyjskie bez specyficznej dla buddyzmu otoczki metafizycznej do radzenia sobie z tą samą w końcu ludzką rzeczywistością”.

Podjęmę tutaj próbę prześledzenia tego, w jaki sposób buddyzm podchodzi do emocji, jakich używa metod w pracy nad nimi, a także, co wydaje się najciekawsze, co filozofia buddyjska może zaoferować psychologii jako wkład w rozwój jej wiedzy o naturze emocji.

Odpowiedź na te pytania musi zostać poprzedzona skrótowym przedstawieniem założeń teoretycznych, które zarówno psychologia, jak i buddyzm przyjmują w kwestii emocji. Psychologia doczekała się wielu analiz dotyczących emocji. Powtarzanie w dłuższym wywodzie koncepcji na ten temat nie jest, jak sądzę, konieczne. Dość powiedzieć, że nauka nie zna jednoznacznej odpowiedzi na pytanie o naturę emocji. Paul Ekman i Richard J. Davidson, redaktorzy wydanego w Polsce tomu *Natura emocji* (notabene obaj uczestniczą aktywnie w spotkaniach organizowanych przez Mind and Life, obaj również wykorzystują w badaniach empirycznych pomysły powstałe podczas tych debat) piszą we wstępie: „W ostatniej dekadzie nastąpił szybki rozwój teorii i badań nad emocjami. Jak można się było spodziewać, w chwili obecnej różni badacze powszechnie potwierdzają istnienie tylko niewielkiej liczby prawidłowości rządzących emocjami, a w dodatku nie ma powszechnej zgody co do sposobu, w jaki należało by je wyjaśniać. Współczesne badania doprowadziły do wielu obiecujących wyników i jeszcze większej liczby poszlak oraz do sformułowania wielu perspektyw teoretycznych, a nawet kilku różnych, dość kompletnych teorii emocji” (Ekman, Davidson 1998, s. 11). Pytania o naturę emocji determinują ciągle poszukiwania. Tym bardziej że — kontynuują — „nie ma zgody co do odpowiedzi na te pytania i właśnie dlatego je zadaliśmy. Są natomiast bardzo różne propozycje i przewidywania trafnej na nie odpowiedzi”.

Jak można zatem, choćby w skrócie, ująć emocje w ramy teoretyczne? Psycholodzy zgodziliby się zapewne z konstatacją, że emocje są czymś uniwersalnym dla doświadczenia ludzkiego, czymś co wpływa na zachowanie człowieka. „Ocena bieżących zdarzeń i przynajmniej częściowe na nie reagowanie to [...] specyficzność emocji odróżniająca je od innych zjawisk psychicznych” (Ekman 1998, s. 21). Mówiąc wprost: „emocje modelują zachowanie” (Davidson 1998, s. 53). Podobnie uważa Henryk Gasiul, który jednak dodaje do analizy pierwiastek personalistyczny: „Rzeczą oczywistą jest to, że emocje są integralnie powiązane z «ja» (*self*). Dzięki tej integracji następuje możliwość przypisywania znaczeń pewnym obiektom czy zdarzeniom oraz możliwość zrozumienia wielu wymiarów własnego życia, jak na przykład tego, dlaczego reagujemy na innych

ludzi, na dane zdarzenia życiowe, na dane przedmioty materialne, miejsca, dla czego zmierzamy do realizowania pewnych wzorców zachowań” (Gasiul 2001, s. 8). Według tej koncepcji, osoba dysponuje pewnymi właściwościami, atrybutami osobowymi, które świadczą o jej specyfice i których rozwój sprzyja osiągnięciu coraz to dojrzszych form zachowania (i, mówiąc językiem psychologii humanistycznej, do samorealizacji). Nieprzypadkowo wspominam o powiązaniach między emocjami a „ja” czy tożsamością jednostki. Kwestia „ja” pełni bowiem niezwykle istotną rolę w buddyjskiej koncepcji.

Często jako źródło pochodzenia emocji wskazuje się długą historię przystosowania się człowieka do warunków otoczenia (oczywiście, funkcjonują też inne założenia dotyczące natury emocji, na przykład konstruktywistyczna teoria emocji Richarda A. Shwedera, 1998, s. 42). W tym rozumieniu emocje wzbudzone są najczęściej w sytuacjach wymagających działań przystosowawczych (strach jako bodziec do ucieczki, wstyd jako hamulec zachowań dewiacyjnych). Emocje wpływają na interpretację sytuacji, często pomagają „znaleźć” się w danej chwili, jednak ich natężenie może być nadmierne, nieadekwatne do istoty przeżywanej chwili. Powstawanie emocji odbywa się niemal bez naszego wpływu, często bowiem „przeżywane są jako coś, czego sami nie wybieramy” (Ekman 1998, s. 22). Wpływ emocji wywołanej pewną sytuacją² na jej ocenę (długość tego wpływu opisuje się pojęciem „oporności”) przekłada się na impuls, z którego konsekwentnie wyłania się działanie. Jest to sekwencja specyficzna dla oddziaływania emocji, różnice w jej przebiegu mogą być związane z negatywnym lub pozytywnym odcieniem emocji. Co innego, gdy działanie determinowane jest przez rozbawienie, co innego, gdy jego źródłem jest na przykład gniew lub strach. W tym drugim przypadku dochodzi aspekt praktyczny, mianowicie problematyka kontrolowania emocji, tak by nie wywoływały one szkody nam samym i bliskim. „Kontrola oznacza zdolność do reagowania w taki sposób, w jaki się chce, niezależnie od tego, czy oznacza to ujawnienie, czy też zahamowanie jakiejś reakcji” (Averill 1998, s. 229). Ujarzmienie emocji, zwłaszcza destrukcyjnych, nie jest zabiegiem prostym. Chęć zrozumienia buddyjskich sposobów kontroli emocji była jedną z przyczyn dialogu prowadzonego pod egidą Instytutu Umysłu i Życia. Przyjrzyjmy się zatem, jak buddyzm opisuje emocje i w jaki sposób podchodzi do ich przekształcania.

Już na wstępie warto wspomnieć o problemach natury językowej i translacyjnej. Okazuje się bowiem, że w języku tybetańskim (ani w języku pali, ani w sanskrycie) nie ma słowa, które oznaczałoby emocję. Istnieje także problem nie mniej ważny, a mianowicie emocja (przyjmując umownie owo pojęcie) to w buddyzmie niezupełnie to samo co w psychologii zachodniej. „Angielskie słowo *emotion* wywodzi się z łacińskiego *emovere* i oznacza — według Matthieu

² Ekman wyróżnia kilka czynników, które determinują emocję i jej natężenie. Są to między innymi: czas, ładunek emocjonalny, powtarzalność, specyfika osoby, nastrój, temperament (za: Goleman 2003).

Ricarda — wprowadzenie umysłu w ruch, ku działaniu szkodliwemu, obojętnemu albo pozytywnemu. Natomiast w buddyzmie emocją nazwalibyśmy to, co warunkuje umysł i sprawia, że przyjmuje on pewien ogląd albo punkt widzenia rzeczywistości” (cyt. za: Goleman 2003, s. 127)³. Jak widać, buddyzm również dotyka poznawczej roli emocji (czy raczej: poznawczego zniekształcenia, jakie powodują emocje). Myśl zachodnia jednakże separuje proces poznawczy od afektywnego. W buddyzmie takiego rozdzielenia nie ma. Tym samym na przykład niewiedza jest w buddyzmie zaliczana do emocji. Jest tak, ponieważ w filozofii wywodzącej się od Gautamy Buddy „nie chodzi tylko o to, czy [emocje — R.K.] powodują oczywistą szkodę, ale czy są przyczyną mniej zauważalnego zła, a mianowicie zniekształcenia naszego widzenia świata” (Goleman 2003, s. 127). Jest rysem wspólnym obu dyskursów konstatacja, że emocje wpływają na myślenie ludzkie. W buddyzmie jednak istota problemu leży w błędnym czy iluzorycznym postrzeganiu rzeczywistości — powodem tego są również emocje, które na Zachodzie często kojarzą się ze stanem pozytywnym⁴.

Kolejna różnica, którą można zaobserwować analizując obie tradycje, wynika z faktu, że psychologia nie różnicuje emocji na destruktcyjne i pozytywne. Paul Ekman i Richard Davidson twierdzą: „Zachodnia psychologia nie ocenia na ogół emocji na podstawie ich dobroczynnego albo szkodliwego charakteru, lecz opisuje same emocje [...], jak też inne uczucia (przyjemne albo nie), które podtrzymują je i skłaniają do przyciągania lub odpychania obiektów emocji” (cyt. za: Ricard 2005, s. 97). W buddyzmie owo rozróżnienie nie tylko funkcjonuje, ale równocześnie daje asumpt do analizy samych emocji i celu, jakiemu taka analiza ma służyć. Innymi słowy, kultuwanie niektórych emocji (np. współczucia) może zaowocować osiągnięciem trwałego szczęścia (określanego *sukha*). Trwałe szczęście nie jest chwilową przyjemnością czy nastrojem, wywołanym choćby wysoką wygraną w loterii pieniężnej. Pojęcie *sukha* może być definiowane jako „stan powodzenia, który wyrasta z mentalnej sta-

³ Istnieją także inne problemy językowe utrudniające opis buddyjskiej psychologii. Na ten temat zob. Ghose 2004.

⁴ Na przykład stan „przywiązania”, choć w zachodniej psychologii nie jest określany jako emocja, ma w niej na ogół konotacje konstruktywne, choćby ze względu na cementowanie relacji społecznych. Buddyzm traktuje „przywiązanie” jako emocję szkodliwą. Jednakże buddyści, co warto w tym miejscu podkreślić, dopuszczają funkcjonowanie emocji, jeżeli nie wymykają się one „spod kontroli”. O ile na przykład gniew nie niesie dla praktykujących tę religię żadnych pozytywnych wartości, o tyle przywiązanie może być oceniane pozytywnie, jeżeli prowadzi do bliskości ludzi. Dobrze obrazują to słowa buddyjskiego przywódcy duchowego: „Poznanie się jest fundamentem niezbędnym do zbudowania zaufania i osiągnięcia stanu autentycznej jedności, bez której trudno jest uzyskać spokój. Szczery kontakt ma podstawowe znaczenie” (Dalajlama 2002, s. 167; zob. też Claxton 1994; Dalajlama 2000). Odnoszenie pewnych emocji do poziomu relacji międzyludzkich nie wiąże się z wybiórczym traktowaniem buddyjskich założeń. Rzecz raczej w tym, że analiza buddyjska dotyka dwóch sfer, tzw. dwóch prawd. Pierwsza z nich, absolutna, dotyczy istoty rzeczy i z tej perspektywy (ontologicznej) każda emocja jest szkodliwa (jako źródło „pomieszania” umysłu). Jednakże druga prawda — konwencjonalna — dotyczy sfery życia codziennego, w którym ludzie nie są świadomi absolutnego poziomu postrzegania zjawisk.

bilności i wglądu w naturę rzeczywistości. Odmienne niż przemijająca emocja czy nastrój wywodzący się ze zmysłowego lub konceptualnego bodźca, *sukha* jest trwałą cechą, która wyrasta z umysłu znajdującego się w stanie równowagi i która pociąga za sobą konceptualnie nieustrukturyzowaną świadomość prawdziwej natury rzeczywistości” (Ekman i in. 2005, s. 60). W podobnym duchu należy interpretować pojęcie *duhkha*, które oznacza cierpienie i ból spowodowane niezrozumieniem natury rzeczywistości. Urzeczywistnianie *sukha* odbywa się poprzez medytacyjny trening „uważności”⁵, emocjonalnej równowagi. Trening kontemplacji służy poznaniu tego, jak emocje powstają, jak się przejawiają, jak się ich doświadcza, jak wpływają na nasze zachowanie wobec innych, a także — uczy transformacji ich aż do chwili pozbycia się wszelkich negatywnych „stanów umysłu” (emocji). Buddyzm zakłada, że niektóre mentalne stany są destrukcyjne bez względu na ich kontekst i źródło powstania. Jest to punkt widzenia odmienny od tego, który w naszej zachodniej kulturze wyrasta z etyki Arystotelowskiej i zgodnie z którym emocje są zdrowe dopóty, dopóki nie staną się nieprzystające do czasu i miejsca. Posiłkując się przykładem: „złość można kontrolować tak, by skutecznie unieszkodliwić niebezpiecznego napastnika, nie uciekając się jednak do nadmiernej i okrutnej przemocy, której w ogóle nie usprawiedliwiają okoliczności. Według buddyzmu, gniew jest zawsze negatywny, ponieważ powoduje lub wzmacnia gniew” (Ricard 2005, s. 98).

„Wgląd w siebie”, w naturę świadomości jest metodą, którą buddyzm zaleca, aby przeszkadzające emocje pozbawić korzeni i tym samym zamknąć im drogę do kierowania (często niekontrolowanego) zachowaniem ludzkim. Paul Ekman przyznał (zob. Goleman 2003), że psychologia zachodnia, choć dysponuje niezwykle bogatym ekwipunkiem metod terapeutycznych, zakres tych metod podporządkowuje przede wszystkim celowi kontrolowania ekspresji negatywnych uczuć. Innymi słowy, „niekiedy w terapii, takiej jak psychoanalityczna, kładzie się nacisk na pracę nad negatywnymi stanami umysłu. Po wielu latach niektórzy pacjenci kończą swoje terapie. Nie mają żadnych przejawów depresji. Zyskują na przykład pewien wgląd w negatywne stany umysłu, takie jak złość. Ale nie stają się ludźmi sympatycznymi” (Brown i in. 1997, s. 81). Aspekt wzbudzania zdrowych i optymistycznych stanów emocji nie był do tej pory eksploatowany w zachodniej psychologii (choć istnieją wyjątki od tej reguły, jak choćby prace Martina Seligmmana na temat optymizmu). Problem ten jest ciekawy, tym bardziej że istnieją już pewne dowody na to, iż emocje pozytywne mogą przekładać się nie tylko na relacje z innymi, ale także na zdrowie fizyczne (Goleman 1999, s. 41; Ekman i in. 2005, s. 61).

Buddyzm proponuje techniki wzbudzania emocji pozytywnych, takich jak współczucie. U podstawy leży proces przekształcania destrukcyjnych stanów

⁵ „Uważność” (ang. *mindfulness*) oznacza: „jakość świadomości, która pozwala nam dokładnie zobaczyć nasze doświadczenie i jednocześnie nie ulec wpływowi negatywnego nastawienia, osądzania czy projektowania przyszłości” (Salzberg 2003, s. 84).

umysłu (czy też emocji), których w buddyjskiej klasyfikacji jest pięć. Należą do nich: przywiązanie, nienawiść (gniew), niewiedza, pycha (duma), zazdrość⁶. Pierwsze trzy stanowią tak zwane Fundamentalne Trucizny Umysłu, wśród nich niewiedzę w myśli buddyjskiej postrzega się jako główną przyczynę cierpienia.

Kluczowe znaczenie niewiedzy (ignorancji) objawia się w iluzorycznym postrzeganiu niezależności każdej rzeczy, a — pozostawmy przy wątku psychologicznym — niewiedza wyraża się w przywiązaniu do poczucia istnienia niezależnego „ja”. „W rezultacie rozumienia jaźni jako niezależnej powstaje odczucie absolutnej separacji jaźni od innych. Tym samym przywiązanie naturalnie łączy się z «ja», z «to jest moje» i z awersją do innych” (Ekman i in. 2005, s. 61). Buddyzm zaprzecza istnieniu „jaźni” absolutnej, analizując proces powstawania „ja” w kategoriach przyczyny i skutku oraz współzależności wszystkich zjawisk. Argumenty za tą tezą wskazują na niemożność odnalezienia trwałej substancji „ja”, której charakter jest określony w kategoriach zmienności, uzależnienia od warunków, funkcjonowania dzięki przyczynom z przeszłości i stanowi potencjał tego, czym osobowość będzie w przyszłości. Gdyby „ja” posiadało niezależne istnienie, nie miałoby przyczyn (nie byłoby w innym przypadku niezależne), nie mogłoby być przyczyną innych rzeczy (Dalajlama 2002; zob. też Gampopa 1994; Ricard, Thuan 2004).

Dlaczego iluzja dotycząca istnienia „ja” może być przyczyną destrukcyjnych emocji?

Świadomość istnienia „ja” powoduje poczucie separacji od innych przedmiotów czy podmiotów. Niektórych z nich pożądamy ze względu na atrakcyjny wygląd czy inne właściwości. Zdobycie tych przedmiotów pożądanego może przynieść satysfakcję, która według buddyzmu nie trwa wiecznie i po pewnym czasie przestaje być obiektem pożądanego. „Bardzo łatwo wkroczyć na drogę pragnień, jednak przyjemność trwa tylko kilka pierwszych kroków, potem ustępuje miejsca rozczarowaniu i osamotnieniu, które towarzyszą przesytowi zmysłów. Przyjemności, których raz się zasmakowało, nie są trwałe, nie kumulują się, nie utrzymują dłużej i nie rodzą owoców — po prostu znikają” (Ricard 2005, s. 123). Utrata przedmiotu pragnienia jest, w filozofii buddyjskiej, przyczyną gniewu, irytacji czy nawet nienawiści. Gniew stanowi emocję przeszkadzającą, ufundowaną na pożądanym jakiejś niedostępnej rzeczy bądź na chęci wyzwolenia się od tego, co stanowi przeszkodę w normalnym funkcjonowaniu. Dwie pozostałe szkodliwe emocje: zazdrość/zawiść oraz pycha/duma zasadzają się również na fałszywym poglądzie o niezależności „ja”. W pierwszym przypadku pierwiastek niewiedzy kształtuje się na separacji doświadczenia dychotomicznego „moje–twoje”, duma zaś wywodzi się z faktu traktowania własnego „ja”

⁶ Należy pamiętać, że nie wyczerpują one systematyki buddyjskiej, którą wzbogaca na przykład system dwudziestu dolegliwości drugorzędnych czy dziesięciu niepożądanych działań. *Abhidharma*, nauki Buddy, dotyczące między innymi psychologii, wyróżniają pięćdziesiąt jeden rodzajów czynników umysłowych — daje to obraz rozbudowanej systematyki buddyjskiej.

lepiej od innych. Wszystkie emocje są konsekwencją błędnego z perspektywy buddyjskiej założenia, że każdy człowiek ma własną osobowość, niepowtarzalną, nieporównywalną do innych.

Buddyzm, oprócz analizy i opisu natury emocji, określa też charakterystyczne sposoby przeciwdziałania im. Pierwszym możliwym antidotum danej emocji jest jej przeciwieństwo. Na uczucie nienawiści antidotum stanowi miłość, współczucie. Transformacja polega na świadomości, że przedmiot/podmiot nienawiści pragnie szczęścia tak samo jak każdy. W tym punkcie różnice etniczne, rasowe, płciowe nie mają znaczenia — wszyscy pragną uniknąć cierpienia i osiągnąć szczęście. Jest to, w świetle buddyjskiej doktryny, teza o fundamentalnym znaczeniu. Wywołanie w sobie odczucia życzliwości jest konsekwencją postawienia się na miejscu drugiej osoby lub potraktowania jej jako osoby bliskiej, z którą możemy się utożsamiać z wyżej wymienionych powodów: ponieważ dana osoba nie różni się ontologicznymi właściwościami (prawda o „nie-ja”), ponieważ pragnie szczęścia jak wszyscy. Wynika także z istoty współzależności wszelkich zjawisk. Nauka Buddy pokazuje, że wroga należy traktować jak przyjaciela, ponieważ to dzięki niemu można pracować nad własnym gniewem⁷. W przypadku silnego gniewu używa się też innych sposobów — uzmysłowienie sobie faktu, że złość ma niszczącą siłę i dlatego współczucie ma większy sens; zwiększony poziom gniewu można złagodzić przeniesieniem uwagi na inne tory (w praktyce może to oznaczać na przykład skupianie uwagi na oddechu; zob. Brown i in. 1997, s. 85–86).

Podobne remedia stosuje się wobec pozostałych emocji. Na przywiązanie/pożądanie stosuje się koncepcję nietrwałości czy szpetoty — myśl o tym, że przedmiot pożądania nie jest wieczny i kiedyś przestanie istnieć (ekstremalnym może wydać się przykład postrzegania ciała ludzkiego jako „worka z wnętrznościami”, traktowany jako oręż do walki z przywiązaniem w sferze cielesności i seksualności; zob. Gendyn Rinpocze 1995). Ignorancję/niewiedzę „leczy” się analizując współzależne powstawanie wszystkich zjawisk (istnieje dwanaście stopni współzależnego powstawania — od niewiedzy aż do narodzin i śmierci; zob. Mejer 2001, s. 89–91), a także ich nietrwałą („pustą”) naturę. Wobec dwóch innych emocji, dumy i zazdrości, metoda działania jest identyczna. Na dumę pomocne jest przeświadczenie, że inni posiadają wiele cennych zalet, a osoba odczuwająca dumę nie jest wolna od wad. Antidotum na zazdrość stanowi „empatyczna radość” (Goleman 2003) z sukcesów innych ludzi.

Wymienione (z konieczności w wielkim skrócie) sposoby niwelowania negatywnych emocji nie są jedynymi, których używają praktykujący buddyzm.

⁷ Współczucie do zniechęconej osoby wzbudza się również przez transformację innego rzędu. Utrzymując koncepcję cyklicznej egzystencji, przyjmuje się, że wszystkie istoty były niegdyś naszymi matkami. Nienawiść może zatem obejmować kogoś, kto w przeszłości był naszą matką (Gendyn Rinpocze 1995, s. 43). Ta interpretacja dotyczy oczywiście osób, które uznają ideę reinkarnacji.

Do bardziej specyficznych dla tej tradycji zaliczyć należy: medytację nad „pustą” naturą zjawisk (praktyka ta ma prowadzić do doświadczenia prawdziwej natury rzeczy, opartej na współzależności wszystkich istot, co ma doniosłe znaczenie dla kultury współczucia), wykorzystywanie negatywnych emocji w praktyce duchowej (wymaga to zaawansowania w medytacji). Sposobem, który wydaje się bliższy zachodniej psychologii, jest próba przeciwdziałania emocjom destruktywnym przez etyczne działanie i budowanie nawyku takiego działania na co dzień. Jest to koncepcja bliska temu, co głosi Dalajlama, który od wielu lat przekazuje istotę nauki buddyjskiej w formie dostępnej dla osób, które nie praktykują buddyzmu, ale są zainteresowane ulepszeniem jakości własnego życia czy pomocą innym. Trudno oprzeć się wrażeniu, że buddyjskie koncepcje natury rzeczy, jaźni czy emocji, choć niezwykle ciekawe i filozoficznie wyrafinowane, przysparzają osobom wychowanym na innym systemie wartości czy innym podejściu do tożsamości trudności podczas przekładania ich na codzienną praktykę⁸.

Dialog w ramach Mind and Life Institute, jak również lektura książek napisanych przez buddystów, którzy urodzili się i wychowali za Zachodzie, pokazują jednak, że pewne koncepcje, a w szczególności techniki kontemplacyjne, odarte ze skomplikowanej buddyjskiej teorii, mogą być pod wieloma względami przydatne. Podjęto między innymi próbę sprawdzenia, w jaki sposób techniki kontemplacyjne, stanowiące esencję buddyzmu, są wykorzystywane w nauce i psychologii zachodniej. Interesującym tego przykładem jest Program Redukcji Stresu i Relaksacji w Centrum Medycznym Uniwersytetu Massachusetts, koordynowany przez Jona Kabat-Zinna, aktywnego uczestnika spotkań z Dalajlamą podczas interdyscyplinarnych konferencji Mind and Life. Program ten jest zorientowany na pomoc ludziom z problemem nadmiernego stresu, ale także tym, którzy cierpią na przewlekłe stany chorobowe. Ma na celu pokazanie, „jak zadbać o siebie, jak żyć lepiej i pełniej oraz jak, jeśli się to tylko uda, osiągnąć pomyślność i poprawić stan swojego zdrowia” (za: Goleman 1999, s. 132). Został oparty na kilku rodzajach medytacji, które poznaje się stopniowo w czasie całego kursu. Źródłem medytacji są praktyki wywodzące się z buddyzmu Theravady i Zen⁹. Kurs trwa osiem tygodni i nie zawiera żadnych elementów filozofii

⁸ Zwłaszcza koncepcja, że „ja” jest iluzją, w świecie Zachodu, w którym wyjątkowość tożsamości ludzkiej podkreślało wielu myślicieli, wydaje się radykalna. Daje to znać o sobie w obawach, które wyłuszczył psycholog amerykański John Welwood: „Największa trudność, jakiej doświadcza większość zachodnich psychologów w zetknięciu ze wschodnim pojęciem przekraczania własnego «ja», wywodzi się z przyjętego założenia, że transcendentja jaźni doprowadziłyby do jednego ze stanów, z których żaden nie jest uznawany przez naszą kulturę za zdrowy: (1) psychozy albo regresji, utraty własnych granic, co powoduje, że człowiek żyje w stanie nieustannej paniki i obaw przed zagrożeniami dla jego egzystencji; bądź (2) ascetyzmu, w którym człowiek całkowicie odrzuca wymogi zwykłego życia, włączając w to namiętność, przyjemność i owocny udział w rzeczywistości społecznej i ekonomicznej” (cyt. za: Claxton 1994, s. 88).

⁹ System Theravady (też: Hinayana), nazywany Małym Wozem, jest oparty na rdzennych, rudymenarnych naukach Buddy o Czterech Szlachetnych Prawdach i Ośmiorakiej Ścieżce Prowadzącej

buddyjskiej, które byłyby przyswajane w intelektualny sposób. Jak przekonuje autor programu, zaletą medytacji jest „bezruch” — dla zabieganych praktyka, która stanowi odmienną formę aktywności. Uczestnicy kursu, oprócz zajęć w klinice otrzymują też zadania domowe, na przykład 45 minut na robienie „niczego”, co — w ocenie Kabat-Zinna — „nabiera niemal antyamerykańskiego charakteru” (za: Goleman 1999, s. 134). Trening, podczas którego chorzy na przykład skupiają się na oddechu czy poszczególnych częściach ciała, prowadzi do rozwijania takich tendencji, jak: nieosądzanie, cierpliwość, akceptacja, zaufanie, przyzwolenie na odejście (niewtrącanie się, nieprzywiązywanie się), uzmysłowienie sobie stanu „umysłu początkowego” (opartego na zaufaniu do własnej istoty, a nie do zewnętrznego autorytetu), nieocenianie. Wszystkie te tendencje są związane z trenowaniem „uważności”, kluczowego mechanizmu wykorzystywanego w praktyce buddyjskiej (na określenie medytacji opartej na koncentracji na danym przedmiocie, na przykład oddechu, stosuje się pojęcie *samatha*). Jon Kabat-Zin tak postrzega istotę procesu: „Można być przywiązany do czegoś, nie wiedząc o tym; uważność pozwala zauważyć to przywiązanie. Nawet jeśli się go nie pozbędzie, uświadomienie sobie tego uczucia jest już większą mądrością od istniejącej poprzednio” (cyt. za: Goleman 1999, s. 137).

Stosowanie technik medytacyjnych ma w zamyśle uzbroić pacjentów w narzędzia redukcji stresu w sytuacjach, które taki stres wywołują. Medytacja uczy jak „zatrzymać się” w chwili, gdy myśli wywołane niepokojącą sytuacją pojawiają się w umyśle. Jest to sposób na „przyjrzenie się” owym myślom, a następnie kontrolowanie ich (np. dzięki dostrzeżeniu ich nietrwałości). Skuteczność procesu redukcji stresu (i konsekwencji somatycznych z nim związanych) przez medytację „uważności” została poddana ocenie w badaniu przeprowadzonym wśród pracowników jednej z korporacji biotechnologicznych w Stanach Zjednoczonych przez Jona Kabat-Zina i Richarda Davidsona (zob. Goleman 2003, s. 492–498). Badanie dotyczyło pracowników firmy, którzy ze względu na rywalizację w branży byli narażeni na wysokie ryzyko stresu. Jedną grupę stanowili ci, którzy zgodzili się na ośmiotygodniowe szkolenie oparte na medytacji, istniała też grupa kontrolna (jej członkowie mieli sposobność uczestnictwa w kursie po zakończeniu szkolenia przez pierwszą grupę). Celem badania było sprawdzenie, czy medytacja, oprócz waloru relaksacyjnego przynosi jednocześnie korzyści w postaci poprawy zdrowia fizycznego, a zwłaszcza czy wzmacnia układ odporności organizmu. Wszyscy uczestnicy eksperymentu (obie grupy) byli przed, w trakcie i po nim badani (m.in. EEG, badanie próbek krwi). Wyniki pokazują, że w grupie poddanych szkoleniu silniejsza była reakcja immunologiczna na szczepionkę przeciw grypie, czyli zaobserwowano zwiększoną

do Oświecenia (zob. Mejer 2001). Buddyizm Zen wywodzi się z Wielkiego Wozu (Mahayana) (zob. Kozyra 2004; Watts 2003, s. 104–142).

odporność. Jednocześnie badanie mózgu pokazało wzrost aktywności lewego płata czołowego, odpowiedzialnego za powstawanie emocji pozytywnych¹⁰.

Na potwierdzenie tych wniosków przez inne eksperymenty trzeba jeszcze poczekać, ale mogą one dać asumpt do dalszych badań i dialogu między zachodnią psychologią i buddyzmem (a także innymi tradycjami). W pewnym sensie bliska metodzie buddyjskiej jest terapia kognitywna w psychologii. Ogólnie mówiąc, zajmuje się ona myślami. Określa wzorzec myślenia negatywnego — chwyta go i ujmuje w ramy, w których dokonuje się analizy owych myśli. „Ogląd” myśli prowadzi do konstatacji, że dana myśl nie jest trwała i może być zastąpiona przez inną, na przykład o pozytywnym odcieniu. Innymi słowy, na miejsce nieprzychylnych osądów (choćby na swój temat) „wdrukowuje” się osąd przeciwny, tym samym afirmuje się własną wartość (zob. Goleman 1999, s. 216–217). Podobieństwo do techniki buddyjskiej zasadza się na wykorzystaniu przeciwieństwa: w miejsce negatywnej emocji wprowadza się pozytywną, zmieniającą podejście do siebie i do innych.

Skupienie praktyki psychoterapeutycznej na wglądzie w naturę umysłu, myśli czy emocji może stanowić uzupełnienie dominujących dotychczas w psychologii praktyk, skupiających się na kontrolowaniu już powstałych emocji. Zamiast tłumienia, uzewnętrzniania lub kanalizowania emocji gniewu, buddyzm zaleca „przyjrzenie” się jego naturze już w chwili, gdy się pojawia. Dostrzeżenie powstającego uczucia może dopomóc w zminimalizowaniu jego konsekwencji w postaci szkodliwego działania. Sam proces samopoznania może też przyczyniać się do obniżenia czasu „oporności”, w którym dana emocja została wywołana, i determinuje aparat poznawczy.

Daniel Brown, specjalizujący się w medycynie behawioralnej, również zalecający swoim pacjentom stosowanie praktyk medytacyjnych (Goleman 1999, s. 261), przekonywał, że ćwiczenia relaksacji powodowały, iż stosujący je łatwiej powracali do stanu skupienia przerwane przez rozproszenie koncentracji, łatwiej im było skupić uwagę i pełniej odczuwać świadomość. Pacjenci odczuwali emocje, z większym lub mniejszym natężeniem, potrafili jednak spojrzeć na nie z innej perspektywy. „Uważność” pomagała też przenosić uwagę osobom cierpiącym na chroniczne bóle, tak że dzięki poznaniu fizjologii udawało im się znacznie zmniejszyć dolegliwości. Dalajlama w wielu swoich pismach dowodzi, że trenowanie cierpliwości skutkuje poznaniem istoty myśli, umysłu. Następstwem poznania rzeczy takimi, jakimi są, jest konstatacja, że ludzie nie różnią się od siebie w najgłębszej naturze. Konsekwencją, jaka wyłania się ze świadomości współzależności wszystkich zjawisk i dążności wszystkich istot do uniknięcia cierpienia i osiągnięcia trwałego szczęścia, jest współczu-

¹⁰ Richard Davidson przeprowadzał badania mózgu tych praktykujących buddyzm, którzy medytacjom poświęcili kilkadziesiąt lat, zajmując się właściwie tylko życiem duchowym. Pozwoliło to wysnuć ciekawe wnioski co do „plastyczności” umysłu (zob. Goleman 2003, s. 23–82, 487–491; Davidson i in. 2004).

cie. Wpływa ono z najgłębszej natury człowieka, co objawia się tym, że ludzie częściej sobie pomagają niż szkodzą. Być może dzięki skrzyżowaniu się nauki zachodniej i buddyźmu nastąpi rozwój tej tendencji.

BIBLIOGRAFIA

- Averill James R., 1998, *Nieodpowiednie i odpowiednie emocje*, w: Paul Ekman, Richard J. Davidson (red.), *Natura emocji*, tłum. Bogdan Wojciszke, GWP, Gdańsk.
- Brown Daniel i in., 1997, *Harmonia światów. Rozmowy z Dalajlamą*, tłum. Janusz Margański, Limbus, Bydgoszcz.
- Claxton Guy, 1994, *Buddyżm codzienny*, tłum. Paweł Piasecki, Pusty Obłok, Warszawa.
- Dalajlama, 2000, *Etyka na nowe tysiąclecie*, tłum. Adam Koziel, Politeja, Warszawa.
- Dalajlama, 2002, *Dobroć, mądrość i wgląd*, tłum. Henryk Smagacz, Wydawnictwo A, Kraków.
- Davidson Richard J., 1998, *O emocji, nastroju i innych pojęciach afektywnych*, w: Paul Ekman, Richard J. Davidson (red.), *Natura emocji*, tłum. Bogdan Wojciszke, GWP, Gdańsk.
- Davidson Richard J. i in., 2004, *Long-Term Meditators Self-Induce High Amplitude Gamma Synchrony during Mental Practice*, „Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America”, t. 101, nr 46.
- Ekman Paul, 1998, *Wszystkie emocje są podstawowe*, w: Paul Ekman, Richard J. Davidson (red.), *Natura emocji*, tłum. Bogdan Wojciszke, GWP, Gdańsk.
- Ekman Paul, Richard J. Davidson, 1998, *Wstęp*, w: Paul Ekman, Richard J. Davidson (red.), *Natura emocji*, tłum. Bogdan Wojciszke, GWP, Gdańsk.
- Ekman Paul i in., 2005, *Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being*, „Current Directions in Psychological Science”, t. 14, nr 2.
- Gampopa Jé, 1994, *Gems of Dharma, Jewels of Freedom*, Altea Publishing, Forres.
- Gasiul Henryk, 2001, *W poszukiwaniu podstaw rozwoju ja emocjonalnego*, Żak, Warszawa.
- Gendyn Rinpocze, 1995, *Praca z emocjami*, tłum. Maciej Góralski, Verbum, Katowice.
- Ghose Linken, 2004, *A Study in Buddhist Psychology: Is Buddhism Truly Pro-Detachment and Anti-Attachment?*, „Contemporary Buddhism”, t. 5, nr 2.
- Goldstein Joseph, 2003, *Jedna dharmy. Wylaniający się buddyżm Zachodu*, tłum. Anna Zdziemborska, Rebis, Poznań.
- Goleman Daniel (red.), 1999, *Uzdrowiające emocje. Rozmowy z Dalajlamą o uważności, emocjach i zdrowiu*, tłum. Robert Bartold, Zysk i S-ka, Poznań.
- Goleman Daniel, 2003, *Emocje destrukcyjne. Jak je przewyciężyć? Dialog naukowy z udziałem Dalajlamy*, tłum. Andrzej Jankowski, Rebis, Poznań.
- Kozyra Agnieszka, 2004, *Filozofia Zen*, PWN, Warszawa.
- Mejor Marek, 2001, *Buddyżm. Zarys historii buddyźmu w Indiach*, Prószyński i S-ka, Warszawa.
- Ricard Matthieu, Thuan Trinh Xuan, 2004, *Nieskończoność w jednej dłoni: Od Wielkiego Wybuchu do Oświecenia*, tłum. Dorota Bury, KOS, Katowice.
- Ricard Matthieu, 2005, *W obronie szczęścia*, tłum. Dorota Bury, Jacek Santorski & Co, Warszawa.
- Salzberg Sharon, 2003, *The Cultivation of Mindfulness*, w: Vicki Mackenzie, *Why Buddhism? Westerners in Search of Wisdom*, Element, London.

Shweder Richard A., 1998, „*Nie jesteś chory, tylko się zakochałeś*” — *emocja jako system interpretacji*, w: Paul Ekman, Richard J. Davidson (red.), *Natura emocji*, tłum. Bogdan Wojciszke, GWP, Gdańsk.

Watts Alan W., 2003, *Droga Zen*, tłum. Sebastian Musielak, Rebis, Poznań.

MIND AND LIFE: A DIALOGUE FOR EMOTIONAL HEALTH

Summary

The text relates to the attempt of constructing the common framework for the development of positive emotions by the world of science and buddhism. Scholars and buddhists (including the XIVth Dalai Lama) are trying to draw upon the practical and theoretical output of both traditions within the Mind and Life Institute conference. As a result of such dialogue we witness the emergence of therapeutic programs using the techniques of buddhist meditations (various traditions of this religion) in psychological clinics as well as pain and stress management centers. Buddhist meditation may complement rich plethora of methods used by western psychologists.

Key words/słowa kluczowe

theory of emotions / teoria emocji; destructive and positive emotions / emocje destruktywne i pozytywne; buddhism and emotions / buddyzm a emocje; buddhism and contemporary science / buddyzm i nauka współczesna; relaxative methods / techniki relaksacyjne; multicultural dialogue / dialog międzykulturowy