

Droga do szczęścia

Wszyscy pragniemy być szczęśliwi. Tyle, że większość z nas szuka tego stanu umysłu po omacku, amatorsko i często w niewłaściwych miejscach. Zamiast korzystać z doświadczeń psychologów, chcemy znaleźć szczęście po swojemu i... uporczywie wyważamy otwarte drzwi.

Tekst: AGATA DOMAŃSKA

A gdyby tak spróbować inaczej? Uciec się do sposobów, które już ktoś dla nas opracował? Daniel Todd Gilbert, profesor psychologii emocji i psychologii społecznej z Harvardu, znany z badań nad szczęściem, przekonuje: nie należy szukać szczęścia na zewnątrz, ale w ludzkim mózgu i jego reakcji na rzeczywistość. Dodaje, że reakcją tą można sterować, bo z punktu widzenia umysłu wycieczka do Paryża i zabieg usunięcia woreczka żółciowego to to samo! Jak to możliwe? Zaraz się dowiesz!

MOŻESZ WYBIERAĆ? NIEDOBRZE...

W zachodniej kulturze szczęście jest utożsamiane z wolnością jednostki i ze swobodą podejmowania (i zmiany) decyzji. Bo przecież kto, jak nie my, potrafi rozróżnić sytuacje i wybory przybliżające nas lub oddalające od szczęścia? Tymczasem, paradoksalnie, poczucie braku szczęścia na dłuższą metę bywa wynikiem... właśnie naszych decyzji. A dokładniej: zbyt dużej swobody wyboru. O co chodzi?

Pokazuje to eksperyment przeprowadzony przez harwardzką grupę prof. Gilberta. Naukowcy zorganizowali kurs czarno-białej

fotografii, z nauką własnoręcznego wywoływania odbitek. Każdy uczestnik dostał aparat i miał zrobić 12 zdjęć na zadany temat. Następnie wszyscy zostali poproszeni o wybranie dwóch najlepszych odbitek ze swojego zestawu i usłyszeli pytanie: „Które z tych zdjęć chcesz zatrzymać, a które oddasz do dokumentacji projektu?”.

I tu eksperyment się rozdwajał: uczestnikom jednej grupy powiedziano, że jeśli zmienią zdanie, w ciągu tygodnia mogą wymienić fotografie i zatrzymać tę, którą pierwotnie oddali do dokumentacji. Druga grupa usłyszała: „Twój wybór jest ostateczny”. Po kilku dniach zapytano studentów, czy zatrzymana odbitka wciąż im się podoba. Ci, którym wyboru nie dano, z przekonaniem twierdzili: „Tak! To jest najlepsze zdjęcie i bardzo cieszę się, że je mam”. Ci natomiast, którym pozwolono rozważać przez jakiś czas, czy na pewno dobrze wybrali, przeważnie nie byli zadowoleni ani ze swoich fotografii, ani ze swojego wyboru.

NATURALNE I SYNTETYCZNE

Uczucia zadowolenia i satysfakcji, których doświadczamy w takim momencie, prof. Gilbert nazywa szczęściem syntetycznym – bo zostało ono przez nasz mózg dosłownie zsyntetyzowane, wytworzone.





**AB NASZ WYBÓR DAWAŁ NAM
SZCZĘŚCIE, SYTUACJA
MUSI BYĆ JEDNOZNACZNA
I BEZ ODWROTU**

„Ludzkie istoty mają coś, co można nazwać psychologicznym systemem immunologicznym” – wyjaśnia prof. Gilbert w wykładzie „The surprising science of happiness” na konferencji TED. „Są to pewne nieuświadomione procesy, które pomagają nam zmienić nasze widzenie świata tak, że czujemy się lepiej z rzeczywistością, w której żyjemy, i z decyzjami, które podejmujemy. Niezależnie od tego, jaka to jest rzeczywistość i jakie to były decyzje”.

Jest jednak jeden, podstawowy warunek, który jest konieczny, by nasz wewnętrzny system immunologiczny wziął się za produkcję szczęścia. Jaki? Prof. Gilbert: „Sytuacja musi być jednoznaczna i bez odwrotu. Możliwość jej odwrócenia nie sprzyja wewnętrznemu syntetyzowaniu szczęścia. Swoboda wyboru sprzyja wyłącznie efemerycznemu szczęściu naturalnemu, natomiast jest wrogiem szczęścia syntetycznego. System syntetyzowania szczęścia najlepiej działa w sytuacjach, w których utknęliśmy lub w których jesteśmy bez wyjścia. I to takich, w których utknęliśmy na stałe, bo dopiero permanentność położenia i brak wyjścia pobudzają do pracy naszą wewnętrzną produkcję szczęścia”.

Szkoda, że o tym nie wiemy, bo ta wiedza mogłaby nam wiele ułatwić. Może powstrzymałaby nas przed pchaniem się w paszczę lwa? Bo powyższy eksperyment pokazał coś jeszcze – że mając wybór, większość z nas własnoręcznie wybiera drogę... ku niezadowoleniu. Kiedy bowiem kolejnej grupie studentów zaproponowano wybór między dwoma kursami – jeden z opcją zamiany zdjęcia, drugi bez takiej możliwości – aż 76 proc. wybrało ten pierwszy! Tak! Dwie trzecie studentów wybrało rozwiązanie, w którym na końcu czeka ich gwarantowane niezadowolenie.

Czyż to nie ironia losu, że człowiek wierzący, że wolność jest najwyższym szczęściem i wartością, łatwiej znajduje szczęście w środowisku ograniczeń?

WYBIERZ SWOJEGO MONETA

Profesor Gilbert przeprowadził jeszcze jeden eksperyment badający kwestię szczęścia i podejmowania decyzji. Poprosił badanych, by uszeregowali obrazy Moneta w sześciostopniowej skali, gdzie 1 to „podoba mi się najbardziej, a 6 „wcale mi się nie podoba” lub „podobna mi się najmniej”. Uczestnicy wykonali prośbę, po czym usłyszeli: „Zostało nam kilka reprodukcji. Możesz jedną dostać, ale mamy tylko numery 3 i 4”. Nietrudno się domyślić, że badani trójki – jako bliższe swoim gustom. Po upływie pewnego czasu zapytano ich ponownie, który obraz podoba im się najbardziej (na 1). Co się okazało? Numer 3 był tym razem wybierany na pierwszej lub drugiej pozycji, a numer 4 przemieszczał się w rankingu na pozycje ostatnie!

Co się tutaj wydarzyło? Wygląda na to, że to, co mamy w garści, zaczyna się nam podobać bardziej niż na początku – przez sam fakt, że stało się elementem naszej rzeczywistości. A to, co nie zostało nam dane, zaczyna tracić w naszych oczach. Nasze mózgi po prostu

nie chcą, byśmy byli nieszczęśliwi. Chcą nas chronić, dbać o nas. Dlatego syntetyzują szczęście, niezależnie od sytuacji. Co to oznacza? Że jakkolwiek decyzję podejmiemy, po czasie i tak się okaże, że była dobra. Byleby życie zmusiło nas do tego, by w niej pozostać...

Jak doskonale działa ten psychiczny system immunologiczny, widać w wypowiedziach ludzi, których dotknęła choroba. Bardzo często w ich opowieści przewijają się motywy: „To najlepsze, co mnie spotkało. Dopiero choroba nauczyła mnie rozumieć życie, smakować je i cieszyć się każdą jego minutą”. Widzisz? Szczęście w nieszczęściu – tyle że w naturalnym nieszczęściu szczęście syntetyczne.

BŁĄD MÓZGU

Zdaniem prof. Gilberta nasz gatunek ma zdolność do symulowania rzeczywistości. Zawdzięczamy ją strukturze mózgu zwanej środkową korą przedczołową. Dzięki niej potrafimy sobie wyobrazić smak ciasta nawet bez jego zjedzenia. Ba, wiemy, że będzie pyszne, zanim je jeszcze upieczemy! To właśnie w środkowej korze przedczołowej produkujemy obraz przyszłego szczęścia i nasze oczekiwania wobec niego. Snujemy wizje: wygram w totka i kupię sobie mercedesa, a potem wybiorę się na wycieczkę jachtem po francuskiej Riwierze. Ta umiejętność jest super, ale czasem zwodzi nas na manowce. Bo choć z ciastem wiele się pomylić nie można, to szczęście bywa inne niż jego wyobrażenie.

Kiedyś na wykładzie prof. Gilbert poprosił zebranych, by ocenili przyszłe szczęście dwóch osób: tej, która wygrała w Lotto i tej, której usunięto woreczek żółciowy. Wszyscy jednogłośnie zdecydowali:

bardziej usatysfakcjonowany będzie posiadacz zwycięskiego losu. Tymczasem badania pokazały, że rok po zdarzeniu (wygrana w loterii – udana operacja) obie osoby są tak samo szczęśliwe jak przed nim.

„Okazuje się, że w naszej korze przedczołowej kryje się pewien błąd: przeznacowujemy znaczenie wydarzeń ocenianych przez nas jako szczęśliwe” – mówi prof. Gilbert. „Wierzmy, że różnice w wynikach zdarzeń są bardziej ważkie, niż są w rzeczywistości. Spodziewany się, że uszczęśliwią nas pozytywne rozwiązania takich życiowych dylematów, jak znalezienie miłostnego partnera czy odniesienie zawodowego sukcesu. Wydaje się nam, że wtedy będziemy szczęśliwsi. Tymczasem najnowsze badania wykazują, że kilka miesięcy po wydarzeniu jego wpływ na nasze poczucie szczęścia jest zwykle niewielki lub żaden”.

Oznacza to, że cokolwiek się stało, nasz psychiczny układ immunologiczny zrobi swoje i zsyntetyzuje tyle poczucia szczęścia, że będziemy je odczuwać nawet w sytuacji, którą kiedyś uznalibyśmy za obojętną, albo nawet za niekorzystną! Będzie się ono utrzymywało na poziomie właściwym dla nas – bo każdy z nas ma określone predyspozycje do poziomu szczęścia, taki współczynnik gotowości do bycia szczęśliwym. Pozostaje pytanie: czy można te predyspozycje zwiększyć? Można, choć bez pracy się nie obejdzie.

SZCZĘŚCIE CZY PRZYJEMNOŚĆ?

W sumie to świetne wieści: masz w sobie wszystko, czego ci trzeba do szczęścia. Możesz wytworzyć upragnione poczucie szczęścia –

wystarczy, że psychiczny system immunologiczny przejmie kontrolę. Prof. Gilbert podkreśla, że syntetyzowane przez nasz mózg szczęście jest tak samo prawdziwe, jak każdy inny jego rodzaj. Andrzej Stasiak, coach i twórca Laboratorium Szczęścia, dodaje: „Trzeba jednak odróżnić przyjemność od szczęścia. Ludzie myślą te dwie rzeczy. Traktują przyjemność jak coś, co daje szczęście – ale to nieprawda, bo przyjemność daje po prostu przyjemność”.

Co je różni? To, że przyjemność jest krótkotrwała i wymaga ustawicznego dokarmiania. Tak naprawdę uganiamy się głównie za nią, a to pułapka, bo przyjemność jest z założenia krótkotrwała. Dlatego zdaniem twórcy Laboratorium Szczęścia kluczem do szczęścia jest nie przyjemność, która skazuje nas na wieczną pogoń i niezaspokojenie, ale... obecność.

„Żeby poznać drogę do szczęścia, trzeba zrozumieć trzy tryby działania naszego umysłu” – wyjaśnia Andrzej Stasiak. „Pierwszy to autopilot. W tym trybie działamy 90 proc. czasu i to w nim gonimy za przyjemnością. Drugi tryb to uważność, czyli powrót do ciała, całej sensoryki – smaku, słuchu, wzroku i węchu.

W tym trybie zatrzymuje się pogoń myśli z trybu automatycznego. Trzeci tryb to flow. Charakteryzuje się tym, że człowiek staje się jednym z działaniem. Jest obecny i bardzo szczęśliwy, ale jest na tyle zatracony w działaniu, że zapomina o swoim istnieniu”.

Gubimy szczęście, bo za dużo przebywamy w stanie autopilota. Umysł żyje wtedy głównie w przeszłości i przyszłości. Ocenia, krytykuje i jest ciągłym strumieniem myśli i emocji. „Większość ludzi nie rozumie tego mechanizmu i sądzi, że jesteśmy właśnie tymi myślami i emocjami. Uczestniczymy w strumieniu myśli, jakby to była jedyna rzeczywistość, widzimy przezeń świat. Tymczasem ów strumień, ze swoją wartością i zaabsorbowaniem, przesłania nam to, co kryje się w naszym umyśle – radość, lekkość, przestrzeń, poczucie harmonii, wzruszenie, błogość, czyli właśnie odczuwanie szczęścia” – tłumaczy coach.

OD MEDYTACJI KU OBECNOŚCI
Chcesz zwiększyć swój współczynnik gotowości na szczęście? Wyjdź z trybu autopilota i przejdź w tryb czujnej obecności – „tu i teraz”. Jak? Medytuj. Jak najczęściej, codziennie. Jeśli nie ufasz wschodnim technikom, wybierz zachodnią wersję: mindfulness.

Automatyczne uwarunkowania ludzkiego umysłu skazują nas na trzy sposoby patrzenia na rzeczy: lubię, nie lubię, jest mi obojętne. Dopóki poruszasz się w tych trzech wymiarach, jesteś jak kulka w bilardzie, która wciąż odbija się od tych samych emocji i stanów ducha. Dopiero gdy z pomocą medytacji wyjdiesz poza nie, a także poza strumień własnych myśli, tworzysz i powiększasz pojemność tej części ciebie, która może szczęście prawdziwie dostrzec i przyjąć.

FOT.: XXXXX