

MARTHA BECK

ŻYCIE BEZ LĘKU

Ulecz
rany,
pokonaj
traumy
i odzyskaj
sens życia



FILIA

MARTHA BECK

**ŻYCIE
BEZ
LĘKU**

Przełożyła
Aleksandra Żak

FILIA

Tytuł oryginału: *Beyond Anxiety: Curiosity, Creativity, and Finding Your Life's Purpose.*

Copyright © 2025 by Martha Beck

Copyright for the Polish translation © 2025 by Aleksandra Żak

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

This edition published by arrangement with The Open Field, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC
THE OPEN FIELD is a registered trademark of MOS Enterprises, Inc.

All rights reserved

Copyright for the Polish edition © 2025 by Grupa Wydawnicza FILIA
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żaden z fragmentów tej książki nie może być publikowany w jakiejkolwiek formie bez wcześniejszej pisemnej zgody Wydawcy. Dotyczy to także fotokopii i mikrofilmów oraz rozpowszechniania za pośrednictwem nośników elektronicznych.

Wydanie I, Poznań 2025

Projekt okładki: © Andrzej Komendziński

Grafiki na okładce: © Aya_Lines_Design / Shutterstock

Redakcja, korekta, skład i łamanie: MSP Studio

Korekta: Ocean Baśni – Agnieszka Krawczyk

Redaktor prowadząca: Małgorzata Ochab

PR i marketing: Karolina Czwojdzńska

ISBN: 978-83-8402-599-4

Grupa Wydawnicza FILIA Sp. z o.o.

ul. Kleeberga 2

61-615 Poznań

wydawnictwofilia.pl

kontakt@wydawnictwofilia.pl

Seria: FILIA NA FAKTACH

Spis treści

WSTĘP

CZĘŚĆ PIERWSZA. STWORZONKO

1. Podstawy lękowej postawy.

CZĘŚĆ DRUGA. TWÓRCA

CZĘŚĆ TRZECIA. STWORZENIE

PODZIĘKOWANIA

Dla mojej szalonej i twórczej globalnej rodziny.
Nawet gdybym znała wszystkie słowa wszystkich języków, i tak nie
wystarczyłoby, aby wyrazić, jak bardzo Was kocham.

WSTĘP

Gdy zaczął się rok 2020, Bo Burnham wreszcie czuł się gotowy, by wrócić na scenę. Burnham rozkręcał swoją karierę stand-upową, kiedy w 2016 roku zaczął doświadczać ataków paniki na scenie i musiał na jakiś czas zrezygnować. Po trzech długich latach był gotowy, by znów zacząć występować.

I wtedy ktoś w Chinach dostał suchego kaszlu.

Plany Bo się zmieniły, a także twoje, moje i wszystkich innych. Ale zamiast rezygnować z marzenia o występach, Burnham zaczął tworzyć – i to zaciekle. Zamknięty w domu, sam napisał, wykonał, sfilmował i zmontował występ komediowo-muzyczny pod tytułem *Inside*. Miał on premierę internetową w czerwcu 2021 roku i zebrał entuzjastyczne recenzje.

Inside niepokojąco trafnie pokazuje doświadczenia życia w dwudziestym pierwszym wieku. „Oto ono znów, to zabawne uczucie” – śpiewa w pewnym momencie Burnham, siedząc samotnie w mieszkaniu przy włączonych kamerach.

Karnet na strzelnicę, w sklepie pełen trupów hol (...)

Po cichu z myślą się osuwam, że kończy się nasz czas^{*}

Burnham nazywa naszą reakcję na współczesne zagrożenia – rosnące temperatury, przemoc w wiadomościach i grach, zalew informacji, dysocjację – „tym zabawnym uczuciem”. Tak naprawdę, oczywiście, wcale

nie jest nam do śmiechu. Dzieło Burnhama przywołuje dziwne, powolne przerażenie tym, że należymy do najbardziej zaawansowanego technologicznie, najlepiej doinformowanego społeczeństwa w historii... i patrzymy, jak ludzkie działania niszczą warunki potrzebne do naszego przetrwania.

Gdy scrollujemy bez końca przez potworne wiadomości, przerzucamy się dowcipami o katastrofie klimatycznej, potrząsamy w niedowierzaniu głową na widok politycznego chaosu i oglądamy reportaże o tym, że nasz gatunek być może jest na granicy apokalipsy – większość z nas doznaje przynajmniej namiastki „tego zabawnego uczucia”. Inna jego nazwa, o czym aż za dobrze wie Bo Burnham, to lęk.

* B. Burnham, *Inside*, tłum. F.B. Karbowiak, Netflix 2021.

EPOKA NIEWYOBRAŻALNEGO LĘKU

W 1948 roku W.H. Auden zdobył nagrodę Pulitzera za swój poemat *The Age of Anxiety* (Epoka lęku). Z całym szacunkiem, panie Auden, jeśli myślał pan, że pańska epoka była pełna lęku, szkoda, że pan nie poznał naszej. W 2022 roku „The New York Times” określił stany lękowe wśród nastolatków „pandemią wnętrza”. Fraza ta oznacza nie tylko częstotliwość występowania stanów lękowych, ale też to, jak szybko rośnie liczba cierpiących na nie osób.

W 2017 roku w „Forbes Health” pisano, że u ponad 284 milionów ludzi na świecie zdiagnozowano jakieś zaburzenia lękowe – a nieopisane przypadki niemal na pewno są liczniejsze od tych zarejestrowanych. Kiedy „Journal of Psychiatric Research” podjął się udokumentowania częstotliwości występowania lęków w USA, badacze doszli do wniosku, że zwiększa się ona szybko ze względu na „bezpośrednią i niebezpośrednią (...) styczność z wydarzeniami na świecie wywołującymi lęk”. Zapytacie może, kiedy opublikowano to badanie?

W roku pańskim dwa tysiące osiemnastym.

Hahahaha!

Pamiętasz stary dobry 2018? Pamiętasz, że wtedy uważaliśmy, że mamy styczność z „wydarzeniami na świecie powodującymi lęk”?

W pierwszym roku pandemii COVID-19 występowanie zaburzeń lękowych na świecie wzrosło o całe 25 procent. Jak podaje „Forbes Health”, liczba osób dotkniętych zaburzeniami lękowymi wzrosła z 298 milionów do 374 milionów. W 2020 roku niemal połowa (47 procent) ankietowanych zgłaszała, że doświadcza regularnych ataków tego wyczerpującego, szkodliwego dla zdrowia i potwornego zaburzenia.

W 2023 roku, chociaż niektórzy nie bali się już aż tak bardzo pandemii, aż 50 procent młodych dorosłych w wieku od osiemnastu do dwudziestu czterech lat zgłaszało objawy stanów lękowych. A zatem zaburzeniom lękowym przypada wątpliwy zaszczyt bycia najpowszechniejszym problemem zdrowia psychicznego na świecie.

Ponoć statystyki to ludzie, po których nie widać łez. Ja osobiście utożsamiam się z bólem osób dotkniętych silnym lękiem. Bo do nich należę.

MOJE ZABAWNE UCZUCIE

Całe życie gromadzę materiały o stanach lękowych, bo sama się z nimi zmagam. Zmagałam. Doświadczałam ich w postaci gorących, wulkanicznych erupcji i ponurych, zasnuwających niebo chmur. Cierpiałam na nie długo – w latach tłustych i chudych, w zdrowiu i w chorobie. Pamiętam, jak w noc przed jednymi urodzinami nie mogłam otrząsnąć się z lęku. Zamartwiałam się, bo czas płynął tak szybko, a ja nie osiągnęłam jeszcze niczego znaczącego. Miałam wtedy skończyć cztery lata.

Kiedy zaczęłam chodzić do szkoły, było tylko gorzej. Kiedy po raz pierwszy dostałam polecenie, by napisać wiersz, mój lęk, że nie będę dość dobra, nie dawał mi spać przez pięć pełnych halucynacji dni i nocy z rzędu, aż w końcu mój pediatra – pediatra! – zalecił, przez krótki, błogosławiony czas, stosowanie Valium. W liceum, kiedy dołączyłam do grupy debatanckiej i stanęłam do wypowiedzi przed jury, po prostu zemdlałam.

Próbowałam przemówień publicznych tylko dlatego, że w okresie dojrzewania dotarło do mnie, że mam wybór: mogę robić to, co wywołuje we mnie potworny lęk, albo nie wychodzić spod łóżka. Na szczęście brak aktywności powodował u mnie takie same lęki jak wszystko inne. Więc

parłam do przodu – w życie – nie tyle odważnie, co gorączkowo, jakbym uciekała przed rojem pszczoł.

Przerażona złożyłam podanie na studia, uzyskałam dyplom, miałam się różnych prac. Zdjęta trwogą wyszłam za męża, podróżowałam i urodziłam dzieci, po czym zabrałam się za ich wychowywanie. Chodziłam w różne miejsca, robiłam różne rzeczy – więcej niż niektórzy, mniej niż inni. Ale gdziekolwiek szłam, cokolwiek robiłam – zawsze, ale to zawsze – czułam lęk.

Jakie to było do dupy!

Między innymi z powodu tego lęku zainteresowały mnie nauki społeczne. Jeśli zdołam zrozumieć umysł, swój własny umysł, to może... kiedyś... uwolnię się od ciągłego niepokoju. Z początku przyniosło mi to wiele zniechęcających informacji. Przez kilka lat dowadywałam się z wielu książek, że mózg każdego człowieka jest w pełni uformowany do piątego roku życia. Skończony, gotowy. Przybiera finalną formę. Pamiętam, jak ponuro wpatrywałam się w kolejne strony, załamana tym, że mój potwornie lękowy mózg na zawsze pozostanie tak potwornie lękowy.

Na szczęście czytałam dalej.

Z upływem lat nowe technologie pozwalały neurologom na dokładniejsze badanie mózgu. Okazuje się, że pojęcie niezmiennego mózgu jest całkowitą fikcją. Nasze szare komórki potrafią się cudownie przekształcać. Nie tylko potrafią, ale też robią to bez przerwy, w zależności od tego, jak ich używamy, i to przez całe nasze życie.

Dzięki temu odkryciu poczułam się lekka jak balonik z helem. Zaczęłam pochłaniać wszystkie dostępne teksty o neuroplastyczności – termin ten opisuje elastyczność naszego mózgu. Każde nowe badanie, o którym czytałam, dawało mi nadzieję – a zwłaszcza jedno, w którym neurolodzy zajrzeli do mózgów tybetańskich mnichów, mających za sobą

lata medytacji. Okazało się, że ci mężczyźni mieli niezwykle gęstą tkankę w obszarach mózgu powiązanych ze szczęściem, współczuciem i spokojem.

U jednego z nich było to na tyle wyraziste, że naukowcy badający pracę jego mózgu sądzą, że ich sprzęt źle działa. Facet był superbohaterem spokoju. Ale nie zawsze był taki zrelaksowany. Przez całe dzieciństwo zmagał się z obezwładniającym lękiem i atakami paniki.

HURA!

To znaczy... nie HURA! MAŁY CHŁOPIEC MIAŁ ATAKI PANIKI!, tylko HURA! PRZEWYCIĘŻYŁ JE!

Zanim dowiedziałam się o niesamowitej plastyczności ludzkiego mózgu, zdążyłam skończyć studia, przez jakiś czas nauczałam na uniwersytecie, po czym porzuciłam karierę akademicką, by pisać książki i pracować jako coach. Koniec końców karierę budowałam nie tyle na wykształceniu, co na niemal patologicznym przekonaniu, że każdy z nas może spełnić najgłębsze pragnienie i zmienić świat na lepsze. Gdy przeczytałam o tybetańskim mnichu z badania, przekonanie to zakorzeniło się we mnie tak głęboko, że nie dało się go już wyrwać. Byłam pewna, że mogę naprawić swój mózg, może nawet nie będę musiała przeprowadzać się w Himalaje ani zostawać mniszką. Wierzyłam, że droga ku spokojowi jest już we mnie. Musiałam ją tylko znaleźć.

ODKRYWANIE SZTUKI SPOKOJU

W 2021 roku, kiedy Bo Burnham kończył swoje ponure i genialne dzieło *Inside*, kilka rzeczy sprawiło, że moja obsesja na punkcie pokonania lęków jeszcze wzrosła. Były wśród nich poniższe czynniki.

Wielu moich klientów (z którymi teraz rozmawiałam przez Zoom) chodziło po ścianach z niepokoju – i trudno było ich winić. Martwili się

pandemią, przyszłością finansową, chaosem politycznym, coraz dziwniejszą pogodą i mnóstwem innych problemów. Żeby im pomóc, zaczęłam jeszcze intensywniej badać temat lęków.

Podczas lockdownu spędziłam kilka miesięcy na tworzeniu i prowadzeniu kursu online dotyczącego kreatywności. Celem było pomaganie ludziom w wymyślaniu innowacyjnych sposobów funkcjonowania w świecie, który stał się przytłaczająco niepewny. W ramach przygotowań dowiedziałam się wszystkiego, co się dało, o tym, jak działa w mózgu kreatywność.

Zaczęłam regularnie rozmawiać z różnymi naukowcami i psychologami, między innymi z Jill Bolte Taylor, specjalistką od anatomii mózgu, która równocześnie ze mną studiowała na Harvardzie. Jill miała kiedyś rozległy udar, przez co znaczna część jej lewej półkuli przestała funkcjonować. To doświadczenie, zarówno dla niej jako naukowczyni, jak i osoby po udarze, wiele ją nauczyło o tym, jak nasze mózgi wytwarzają lęk i jak możemy się od niego uwolnić.

Te doświadczenia dały mi nowe pomysły na radzenie sobie z własnym niespokojnym umysłem. Zafascynowała mnie neurologiczna dynamika stanów lękowych – tego, jak działają w naszych mózgach, a także w naszym zachowaniu czy interakcjach społecznych. Szczególnie zaintrygowały mnie dowody wykazujące, że zachodzi efekt dźwigni między lękiem a kreatywnością – kiedy jedno z nich działa, drugie zdaje się milknąć. Zaczęłam bawić się czymś, co nazwałam „sztuką spokoju”, bo chodziło o wykorzystanie kreatywności do wyciszenia lęku.

Rezultaty tych eksperymentów mnie zadziwiły. W okresie, gdy świat był w kryzysie, kiedy się spodziewałam, że będę czuć silny lęk, jego poziom spadł u mnie do zera. Wydarzenia, które kiedyś wywoływałyby napady niepokoju – ból fizyczny, niepełnosprawność, niepewność w sferze

finansowej, zagrożenie poważną chorobą, utrata najbliższych – nie były już powodem paniki. W miarę jak tworzyłam i ćwiczyłam swoją „sztukę spokoju”, coraz bardziej zaczęli mnie obchodzić inni ludzie i świat, a równocześnie doświadczałam coraz mniej lęku.

Ponieważ przez lockdown wszelkie interakcje społeczne poza zmianami pieluch u dzieci przeniosły się do Internetu, sama też tą drogą prowadziłam coaching dla grup, w tym darmowe spotkania online, które przyciągnęły setki uczestników. Mój umysł socjologicznej kujonki cieszył się z okazji do wypróbowania nowej metody wyciszania lęku. Przeprowadziłam przez te strategie setki ludzi i – dzięki cudom technologii – mogli oni w czasie rzeczywistym przekazywać mi uwagi co do ich skuteczności. Zdecydowana większość w każdej z grup zgłaszała, że metody, które opracowałam, pomagały im w zmniejszeniu stanów lękowych – szybko i trwale. Wtedy postanowiłam napisać tę książkę.

PODSTAWY WYJŚCIA PONAD LĘK

Na biurku, przy którym piszę te słowa, leży sterta licznych wspaniałych książek, mających pomóc czytelnikom w złagodzeniu chronicznego niepokoju. Wszystkie zawierają wspaniałe rady. Każdą z nich przeczytałam dokładnie, kilkakrotnie. Wykorzystałam zawarte w nich sugestie we własnym dążeniu do zmniejszenia lęku. Wieloma metodami, których się z nich nauczyłam (zawsze ze wskazaniem źródła!) dzieliłam się z klientami. Wiele informacji, które z nich wyciągnęłam, naprawdę pomogło.

Ale aż do niedawna to wszystko było dla mnie jak sprzątanie stajni Augiasza. Po latach starannej higieny psychicznej, tysiącach godzin medytacji, zalecanej w wielu z tych książek, nauczyłam się, jak przewiercać się przez swój lęk i nawiązywać łączność z wewnętrznym spokojem. Na

jakiś czas. Zazwyczaj. Ale kiedy pojawiało się coś, o co można się było martwić – termin w pracy, niepokojące wiadomości w telewizji, dziwny ból w brzuchu – mój mózg zaczynał wytwarzać lęk w tempie godnym wszystkich krów i koni króla Augiasza na środkach przeczyszczających. Byłam w stanie opanować się na tyle, by uśmiechać się w ciągu dnia i spać w nocy, ale wymagało to ciągłego wysiłku.

Potem, na podstawie wiedzy zgromadzonej z różnych dyscyplin, uświadomiłam sobie Trzy Ważne Rzeczy, które miały zmienić moje życie. Pomogły mi dostrzec, że lęk zawsze dobijał się do mojego mózgu, i odkryć, jak można go zmienić z czegoś wrednego w coś niemal delikatnego. Gdy eksperymentowałam z nowymi strategiami, niemal całkiem pozbyłam się lęku i w takim stanie pozostawałam niemal przez cały czas. Oto Trzy Ważne Rzeczy. Mam nadzieję, że staną się one podstawą twojej własnej drogi ponad lęk.

WAŻNA RZECZ NUMER 1:

Wszyscy jesteśmy nauczeni nieświadomego aktywowania „spirali lęku” w mózgu. Sprawiamy, że spirala ta kręci się i przyspiesza, choć nie jesteśmy świadomi, że to robimy.

Od wczesnego dzieciństwa stale nagradzano nas za myślenie w określony sposób: werbalny, analityczny, zorganizowany, logiczny. Właśnie teraz stosujesz taki sposób myślenia, rozkodowując symbole na tej stronie, zmieniając je w język, podążając za moim tokiem myślenia. Tego rodzaju koncentracja rozwinęła (i nadal rozwija) określoną część twojego mózgu, tak jak podnoszenie ciężarów może rozwijać mięśnie. Ta część mózgu, którą wzmacniasz, znajduje się głównie w lewej półkuli, chociaż niemal cały czas jest aktywny cały twój mózg. Mimo że skupienie na tego rodzaju myślach ma dużo zalet, ma także co najmniej jedną dużą wadę:

w napakowanej lewej półkuli każdego człowieka istnieje mechanizm neurologiczny, który nazywam „spiralą lęku”.

Spirala lęku działa jak jednokierunkowe progi zwalniające na niektórych parkingach – pozwala mózgowi jechać do przodu, ku większemu lękowi, ale nie pozwala wycofać się do rozluźnienia. Wszystkie zwierzęta reagują strachem na niebezpieczeństwo. Ale dzięki naszym niezwykłym mocom – mowie i wyobraźni – my, ludzie, możemy w nieskończoność podtrzymywać reakcję lękową, niezależnie od tego, czy zagrożenie występuje, czy też nie. Tak naprawdę im powszechniejsza w społeczeństwie dominacja lewej półkuli, tym więcej dostajemy komunikatów podsycających coraz silniejszy lęk.

WAŻNA RZECZ NUMER 2:

Spółeczeństwo sprawia, że jesteśmy bardziej lękowi – i odwrotnie.

Lęk jest zaraźliwy. Kiedy uczymy się technik obniżających nasz własny poziom lęku, kontakt z lękową kulturą może znów pchnąć nas w tryb trwogi. Nasze mózgi i emocje ukształtowane są wpływami kulturowymi, których doświadczamy codziennie: presją na wynik w szkołach, wynikającą z porównywania uczniów; potrzebą zabezpieczenia jakiejś formy dochodu; ciągłym nawalem niepokojących wiadomości z całego świata; spotkaniami z rodziną, przyjaciółmi i obcymi, którzy miotają się we własnych życiowych trudnościach. Zachowanie spokoju w społeczeństwie złożonym z niespokojnych ludzi to jak próba zejścia na dół windą jadącą w górę.

Spółeczeństwo sprawia, że jesteśmy bardziej lękowi, ale działa to także w drugą stronę. Nasze niespokojne uczucia, myśli i działania przesączają się do świata wokół nas, zwiększając lęk innych. Potem ci ludzie zwiększają presję społeczną, która nas wpędza w jeszcze większy lęk, a my

oddajemy go dalej... Widzisz, do czego to zmierza. Spirala lęku w naszych głowach – ta, która sprawia, że nasz niepokój rośnie – ma swoje odbicie w większej, kolektywnej spiralnej reakcji, obejmującej wiele ludzkich umysłów i społeczeństwo.

Wpływy społeczne pchające nas ku lękowi są nieskończone, subtelne i silne. Neurony lustrane w naszych mózgach automatycznie odbijają to, co czują ludzie wokół nas. Obrazy niebezpieczeństwa i potworności są przekazywane coraz szybciej, na cały świat, więc wciąż słyszymy i widzimy informacje o strasznych wydarzeniach w różnych zakątkach globu. Struktura naszego życia zawodowego często popycha nas do tego, byśmy trwali w stresie i ciągle się bali, że stracimy przewagę nad rywalami albo sposób na zarobek.

Aby temu wszystkiemu przeciwdziałać, potrzebujemy czegoś więcej niż kilku technik relaksacyjnych. Potrzebujemy przemiany na poziomie kultury w sposobie, w jaki podchodzimy do życia.

WAŻNA RZECZ NUMER 3:

Lęku nie da się po prostu przerwać. Trzeba go zastąpić.

Natura nie znosi próżni, więc nawet jeśli zdołamy rozluźnić nasze mocno rozwinięte obwody lękowe, to będą one miały styczność z wieloma siłami (w naszym mózgu i poza nim), które znów podkreca ich działanie – o ile nie wypełnimy czymś przestrzeni po lęku.

Aby żyć z radością i optymizmem, zamiast z ciągłym niepokojem, nie wystarczy, byśmy odjęli sobie zmartwień; musimy inaczej używać mózgu. Potrzebujemy ćwiczeń, które pomogą nam wyrobić sobie nowe nawyki myślowe – nowe modele postrzegania świata i nawiązywania z nim relacji. Chociaż niektórzy psycholodzy i neurolodzy zaczynają już o tym mówić, współczesna zachodnia kultura nie daje nam zbyt wielu umiejętności

pozwalających przekierować lękową energię na spokojniejsze sposoby myślenia. Ale inne kultury (choćby w klasztorach tybetańskich) uczą takich umiejętności.

Oto, co wiedzieli ludzie, którzy opracowali pierwsze techniki przeciwdziałania lękom: ludzki umysł jest nieskończenie i niepowstrzymanie twórczy. Zawsze coś generuje. Zawsze. Część naszego mózgu, której używania nas nauczono, ciągle tworzy pojęcia, narracje, teorie, strategie rywalizacji, poczucie braku – i oczywiście lęk.

Żeby przestać to robić, możemy pobudzić do aktywności inne struktury i funkcje mózgu – te, które generują ciekawość, zachwyt, poczucie więzi, współczucie. Zdolność używania mózgu w ten sposób została opisana przez naukowców, ale – jak już pisałam – tak naprawdę jest to sztuka. Strategie, których nauczę cię w tej książce, nie tylko sprawią, że staniesz się mniej lękową osobą, ale też zmienią cię w artystę spokoju, twórczego geniusza.

Nie oznacza to, że zaczniesz malować portrety czy komponować symfonie (choć może się tak zdarzyć). Oznacza jednak, że zaczniesz wykorzystywać pełny potencjał swojego nieskończenie zaradnego ludzkiego umysłu do wszystkiego, co stworzysz lub robisz. Wszyscy mamy ulubione formy twórczego wyrazu: gotowanie, poezję, inżynierię, troskę o zwierzęta czy cokolwiek. Ale niezależnie od tego, jakie są nasze indywidualne zainteresowania, jedna forma twórczości jest nam wspólna: to kształtowanie własnych życiowych doświadczeń. Wszystko, co robisz, może stać się środkiem twórczego wyrazu, a gdy zostawisz za sobą lęk i uwolnisz wewnętrzną kreatywność, twoim wielkim dziełem będzie najbardziej zachwycające i spełnione życie, jakie możesz sobie wyobrazić.

Ta metoda życia ponad lękiem jest niesamowicie wyzwalająca. Uwalnia nas na całe mnóstwo sposobów. Możemy swobodnie podtrzymywać wewnętrzne poczucie spokoju i współczucia. Możemy swobodnie wchodzić

w interakcje z innymi z pewnością siebie i mądrością, zamiast z obawą i napięciem. Możemy swobodnie radzić sobie z presją społeczeństwa, wyznaczając drogę, a nie błąkając się bez celu. Możemy swobodnie tworzyć własną przyszłość i traktować ją nie jako losową lawinę strasznych wydarzeń, ale jako sekwencję sprzyjających nam cudów. Wszystkie te swobody są twoim naturalnym prawem; ta wolność była w tobie od dnia narodzin. Przekonasz się o tym, gdy zostawisz za sobą lęk.

DOKĄD ZMIERZAMY: STWORZONKO, TWÓRCA I STWORZENIE

Jak każda inna sztuka, życie ponad lękiem wymaga ćwiczeń. Lubię dzielić ten proces na trzy fazy, dlatego ta książka będzie miała trzy części. W części pierwszej nauczysz się radzić sobie ze swoją biologiczną i psychologiczną skłonnością do lęku. Nazywam ten proces „uspokajaniem stworzonka”.

W części drugiej zaczniesz używać sfer mózgu, które wydobywają cię z lęku, a wciągają w ciekawość, fascynację i pomysłowość. Ponieważ w tym procesie jesteś najbardziej twórczą wersją siebie, nazywam go aktywowaniem „twórczego ja” albo po prostu „twórcy”. Ta część ciebie może być zainteresowana tym, co w społeczeństwie nazywamy sztuką (muzyką, malarstwem, poezją itd.), ale jej najważniejszym zadaniem będzie odkrycie albo wymyślenie twórczych metod rozwiązywania problemów w dowolnym aspekcie życia. Twoje twórcze „ja” widzi „problemy” nie jako potworności napędzające lęk, ale jako okazje, by stworzyć oryginalne reakcje na dowolną sytuację.

W części trzeciej tak bardzo oddalisz się od lęku i wejdiesz w kreatywny stan, że możesz zacząć doświadczać czegoś, co nazywam „łącznością ze stworzeniem”. Fraza ta zgrzyta, gdy słyszy ją przeciętne

zachodnie ucho, bo w naszej kulturze niewiele się o tym naucza. Być może „łączność ze stworzeniem” brzmi dla ciebie głupio albo bezsensownie, zwłaszcza że tak naprawdę nie da się jej opisać słowami. Mogę jedynie powiedzieć, że uczucie jedności ze stworzeniem to stan bezwysiłkowego *flow*, w którym całkowicie zapominasz o lęku – a nawet o tej części siebie, która czuła się niespokojna. Może nawet całkiem „rozpuści się” w tobie poczucie własnego ja. Ale tego rodzaju „rozpuszczenie” – rozpuszczenie całego lęku – uwalnia cały twój potencjał radości, tak jak rozpuszczenie larwy ważki daje przykutym do ziemi stworzeniom zdolność latania.

Wykroczenie ponad lęk ku wrodzonemu twórczemu geniuszowi to proces ciągły. Dopóki będziesz mieć normalny ludzki mózg, będziesz też mieć możliwość powrotu do lęku. Ale w miarę opanowywania pojęć i umiejętności przedstawionych w tej książce zobaczysz, że coraz łatwiej jest ci uspokoić wystraszone stworzonko w mózgu i uwolnić twórczy potencjał. Za każdym razem będziesz osiągać coraz większe wyżyny pomysłowości, otwartości na przygodę i ekscytacji.

Wszystko to może wywołać całkiem nowe „zabawne uczucie”, które poniesiesz ze sobą wszędzie. Nawet mierząc się ze światem pełnym chaosu, zniszczenia, gniewu i zagrożeń, będziesz czuć, jak kwitnie w tobie spokój, jak rośnie w tobie, przemieniając się w kreatywność, poczucie więzi i radość. Nauczysz się pracować ze swoim umysłem i sercem tak, jak rzeźbiarz pracuje z gliną, jak muzyk komponuje utwory. Wszystko, co robisz, będzie się stawać elementem twojego najważniejszego dzieła: twojego życia. A przy okazji budowania swojego najlepszego życia, możesz nawet zmienić świat.

ZANIM ZACZNIEMY

Gdy będziesz się uczyć korzystać z pomysłów i procesów proponowanych w tej książce, zamieniając lęk na radosną twórczość, (lękowi) ludzie wokół mogą cię uznać za dziwaka. Ci ludzie mogą na ciebie patrzeć ze zmarszczonymi brwiami, nierozumiejącym spojrzeniem, czasami rzucić krytyczny komentarz. Nauka życia ponad lękiem to jedna z najlepszych rzeczy, jakie zrobisz dla siebie, swoich bliskich i dla świata, ale niekoniecznie najłatwiejsza.

Oto kilka pytań do rozważenia przed rozpoczęciem. Jeśli na któreś z nich odpowiadasz po prostu „nie”, to nic nie szkodzi. Przeczytaj książkę – albo po prostu się połóż na chwilę – i sprawdź, czy odpowiedzi się zmieniają, gdy poziom lęku wzrośnie. Kiedy naprawdę będziesz mieć dość lęku, być może zdecydujesz, że warto zaryzykować.

- Czy odważysz się zakwestionować konwencjonalną mądrość naszej kultury na tak głębokim poziomie, że fizycznie zmienią się szare komórki w twojej głowie – innymi słowy: rozwinąć mózg, który nie do końca pasuje do społeczeństwa?
- Czy zdołasz zaakceptować to, że porzucenie lęku może skłonić cię do zachowań, które są pełne współczucia i twórcze, ale nietypowe – zachowań, które dla ludzi wokół mogą być niezrozumiałe?
- Czy masz wolę i odwagę, by kształtować swoje działania w zgodzie z tym, co wynika z twojej wrodzonej oryginalności, nie z tym, czego cię nauczono?

Dokładnie się zastanów nad tymi pytaniami. Życie ponad lękiem to subtelna sztuka – dzięki niemu poznasz paradoksalną prawdę o tym, że subtelność ma wielką moc. Ale w tym świecie subtelność może wymagać sporej odwagi. Nie chcę cię straszyć – już wystarczająco długo towarzyszy ci lęk.

Chcę ci tylko powiedzieć, że życie ponad lękiem, jak każda radykalna sztuka, jest kontrkulturowe. Na pewno sprawi, że wyjdiesz poza konwencjonalną mądrość naszego społeczeństwa. Nikt nie przewidzi, co możesz wtedy zrobić. Nie mogę ci obiecać, że będzie to wyglądać „normalnie” – mogę tylko powiedzieć, że zaprowadzi cię do niewyobrażalnej radości, jaką jest twoje najlepsze przeznaczenie.

Nadal masz na to ochotę?

Do dzieła.

CZĘŚĆ PIERWSZA

STWORZONKO

1

Podstawy lękowej postawy

Piszę te słowa pod słomianym dachem chatki w jednym z moich ulubionych miejsc: południowoafrykańskim rezerwacie dzikich zwierząt Londolozi. Parę minut temu, gdy siedziałam tu i stukałam w klawiaturę, spokój wieczoru przerwał ostry chrapliwy odgłos. Rozpoznałam w nim zew lamparta – słyszałam go już wielokrotnie. Ale nigdy nie słyszałam go, kiedy akurat byłam sama, w pizamie, nocą, zaledwie dwa metry od źródła dźwięku.

Przez chwilę naprawdę myślałam, że lampart jest ze mną w pokoju – a dokładnie mówiąc, pode mną, bo w jednej chwili wzleciałam nad ziemię, wprost na moskitierę nad łóżkiem, jak rakieta napędzana adrenaliną.

Ale oczywiście tylko w myślach.

To, co zdarzyło się naprawdę, było znacznie mniej dramatyczne. Zerknęłam przez ramię na czas, by zobaczyć na wpół oświetloną sylwetkę zwierzęcia przemykającą za siatką w drzwiach. Zanim przyszło mi w ogóle do głowy słowo „lampart”, uświadomiłam sobie, że jestem całkowicie bezpieczna. Mój gość pomknął ku wysokiej trawie, dając znać o swojej obecności odgłosem przypominającym piłę tarczową, a ja siedziałam z uśmiechem i czułam się, jakby moja krew zmieniła się w dobrego szampana.

To przykład czegoś, co ekspert zapobiegania przemocy Gavin de Becker nazywa „darem strachu”. To, co właśnie poczułam, kiedy usłyszałam lamparta, to nie był spokój. Ale nie był to także lęk. Zanim pomówimy o tym, czym jest lęk, musimy sobie wyjaśnić, czym on nie jest.

Cztery słowa: lęk to nie strach.

Zew lamparta uruchomił moją reakcję walki lub ucieczki, w którą wyposażona jest większość zwierząt. Wywołało to zalew prawdziwego strachu, który ma nami wstrząsnąć, skłonić do działania, a potem zniknąć. Często jednak te reakcje „prawdziwego strachu” zostają z nami jak strażacy po powrocie z akcji: scrollują na telefonach, drzemią, oglądają sobie pieprzyki. Tylko jeśli nasze zmysły wykryją wyraźne obecne zagrożenie, prawdziwy strach przeradza się w działanie, dając nam jasność umysłu i energię fizyczną potrzebną do poradzenia sobie z zagrożeniem. Gdy tylko udaje się przywrócić bezpieczeństwo (ugasić pożar, zobaczyć oddalającego się lamparta), wraca też rozluźnienie.

Zadziwiające, jak szybko może się to wydarzyć. Zaledwie chwilę temu w niecałą sekundę przeszłam od spokoju i zadowolenia do alarmu jak przy pożarze, a potem z powrotem do spokoju. Nie doświadczyłam żadnej przytłaczającej, negatywnej emocji, tylko przypływu nagłego, gwałtownego skupienia i zastrzyku energii fizycznej. Prawdziwy strach mówi nam, co robić, a zarazem daje prędkość i siłę potrzebną, by tego dokonać. Zupełnie tak, jakby nas wystrzelono z armaty.

Z kolei lęk bardziej przypomina nawiedzenie przez ducha. Skupia naszą uwagę na wnętrzu, na niepokojących myślach i fantazjach, oddala nas od obecnej fizycznej sytuacji. Niejasne wrażenie nadchodzącej zagłady przytłacza nas, nie wskazując żadnego konstruktywnego działania. W przeciwieństwie do zdrowego strachu, lęk nigdy nie ustępuje. Może nie tylko trwać, ale nawet wzrastać w sytuacjach, gdy jesteśmy całkowicie bezpieczni. Ta ciągła obawa wpływa niekorzystnie na nasze zdrowie, relacje oraz zdolność realizowania nadziei i marzeń.

Jak to się dzieje, że strach – bezcenny dar, bez którego nie dożylibyśmy najbliższego wtorku – zmienia się w udrękę lęku? No właśnie, jak dobrze,

że o to spytałam!

W tym rozdziale opowiem ci o tym, jak twój zdrowy strach może pozostać włączony i utknąć w takim stanie, zmieniając szybki, refleksyjny impuls w niekończącą się, narastającą spiralę emocji. Pokażę ci, jak zarówno biologia, jak i kultura ciągną cię w stronę lęku niczym gwałtowny nurt, często porywając cię, zanim nawet to sobie uświadomisz. Podpowiem ci, jak możesz zacząć się wyzwalać. W tym rozdziale znajdziesz podstawowe wyjaśnienia naukowe, które czerpię ze skarbnicy niezwykłych odkryć, dokonywanych w miarę, jak dzięki technologii dowiadujemy się więcej o człowieku, jego myśleniu i zachowaniu. Ta dziedzina nauki nie tylko jest fascynująca, ale też niesamowicie wyzwalająca. Rozumienie podstaw lęku to klucz do tego, by przed nim uciec.

JAK STRACH STAJE SIĘ LĘKIEM

Kiedy spotykasz się z czymkolwiek nieznanym, od dziwnie wyglądającego robala po nowatorską fryzurę, przyciąga to uwagę bardzo starej struktury w samym środku twojego mózgu, tej, którą dziedziczyliśmy przez setki milionów lat po kolejnych pokoleniach stworzeń. Nazywa się ona ciałem migdałowatym, bo – jak zawsze pisze się o tym w podręcznikach – ma mniej więcej wielkość i kształt migdała. Każdy kręgowiec je posiada (albo jego bliski odpowiednik).

Właściwie stwierdzenie, że mamy ciało migdałowate, nie jest do końca ścisłe. Mamy ich tak naprawdę dwa – jedno po lewej stronie mózgu, a drugie po prawej – i dalej omówimy, co to znaczy. Na razie wyobraźmy sobie po prostu, jak nasz dwuczęściowy wewnętrzny migdał wychwytuje wszelkie groźne albo obce doznania: widok lecącego w naszą stronę przedmiotu, odgłos prychania lamparta, zapach lakieru do włosów

teściowej. Wewnętrzny migdał mózgu od razu wysyła sygnał alarmowy, coś jakby bezgłośny pisk: „Ojć!”

W jednej chwili to alarmowe „ojć” dociera do innych struktur: warstw mózgu generujących emocje, które współdzielimy z innymi ssakami, i do logicznych, werbalnych części charakterystycznych tylko dla ludzi. W momentach dużego zagrożenia reakcja strachu może nas zmienić niemal w nadludzi. Bez zastanowienia odskakujemy od grzechotnika, rzucały szalupy ratunkowe, podnosimy samochód, by wyswobodzić ukochaną osobę. (Choć, miejmy nadzieję, nie robimy tego wszystkiego naraz).

Dla większości zwierząt doświadczenie strachu kończy się, gdy znika bezpośrednie zagrożenie. To właśnie wydarzyło się w moim mózgu, gdy odwiedzający mnie lampart się oddalił. Widziałam wiele innych stworzeń rozluźniających się po tym, jak uciekły przed zagrożeniem – i to dosłownie zaraz potem. Obserwowałam, jak lew, który zjadł ponad połowę antylopy gnu, postanowił zaatakować drugą gnu. Zwierzę wystrzeliło jak z procy. Po jakichś stu metrach przejeżdżony kot zrezygnował i po prostu stał, dysząc. Gnu, mając jeszcze przed sobą swego niedoszłego mordercę, rozluźniła się i wróciła do skubania trawy.

My, ludzie, reagowalibyśmy tak samo, gdybyśmy nie byli tacy cholernie bystrzy (w przeciwieństwie do przeciętnej gnu, która walkę na rozumy przegrałaby z łyżeczką). Nasze mózgi, w przeciwieństwie do mózgów innych zwierząt, mogą przechowywać informacje jako werbalne opowieści i rozwijać je z użyciem wyobraźni. Lubimy o sobie myśleć jako o gatunku „racjonalnym”, kierującym się chłodną logiką, jak Sherlock Holmes. Ale tak naprawdę nasze myśli i decyzje w dużej mierze wynikają z tego, co się dzieje na emocjonalnym poziomie mózgu.

Oznacza to, że nasz genialny ludzki umysł często reaguje raczej na „ojć” wewnętrznego migdała i na emocjonalny zalew strachu, niż na realną

sytuację. Może nas wystraszyć niemal wszystko – kroki za plecami, zmarszczone czoło szefa, reportaż w telewizji. Tak się dzieje, kiedy widzimy, że zagrożenie jest realne i obecne. Cały mózg rusza do działania, by poradzić sobie z niebezpieczeństwem. Ale nawet jeśli zagrożenie nie jest realne, nawet jeśli widzimy, że za plecami mamy ukochaną osobę, że szef krzywi się przez artretyzm, a nie ze złości, a do reportażu lepiej podejść z długofalową mądrością, a nie gwałtownym cykorem, lewa strona mózgu reaguje zwykle na każdy alarm o zagrożeniu, robiąc dwie rzeczy: (1) znajduje wyjaśnienia uzasadniające uczucie strachu i (2) opracowuje sposoby na przejęcie kontroli nad sytuacją.

WYJAŚNIENIA I KONTROLA: JAK ZAKORZENIA SIĘ LĘK

Historie z dreszczykiem, jakie tworzy nasz mózg, żeby uzasadnić każde uczucie strachu, brzmią zwykle całkiem racjonalnie dla osoby, która ich doświadcza. Tak samo jak taktyki przejęcia kontroli, które stosujemy, by czuć, że panujemy nad sytuacją. Jako coach widziałam, jak ludzie wkładają niesamowite pokłady energii i czasu, próbując kontrolować najróżniejsze życiowe sytuacje. Niektórzy całymi dniami śledzą małżonków przez aplikacje w telefonie, wierząc, że stały nadzór to sposób na podtrzymanie miłości. Widziałam, jak rodzice niemal rozbijali obóz w szkołach dzieci, wierząc, że jeśli będą w stanie kontrolować każdy aspekt programu nauczania, ich słoneczka będą miały zagwarantowaną szczęśliwą przyszłość. Widziałam, jak szefowie niszczą firmy, kontrolując każdy aspekt życia zawodowego pracowników, którzy w końcu się wyzwalali i wiali, gdzie pieprz rośnie.

Impuls, by kontrolować, jest tak głęboki i silny, że możemy być przekonani, że działamy logicznie, nawet kiedy nasze strategie kontroli

stają się po prostu dziwaczne. Oto przykład: parę lat temu moja przyjaciółka Jennifer zatrzymała się w tej samej chatce w Londolozie, w której teraz piszę tę książkę. W samym środku pierwszej spędzonej tu nocy obudziła się i zobaczyła – tak, właśnie! – lamparta, tuż za moskitierą w drzwiach. Może było to to samo zwierzę, które właśnie przeszło obok mnie. Ale kiedy odwiedziła Jennifer, przyniosło ze sobą przekąskę. Została wyrwana ze snu jakże przyjemnym odgłosem kłów szarpiących tkanki. Wielki kot był zaledwie parę metrów od niej, pochylony nad zakrwawionymi zwłokami impali.

Oczywiście ciało migdałowate Jennifer wydało z siebie potężne „ojć”. Ale jej kora nowa, zmęczona długą podróżą, poszła o krok dalej niż mojej. Od razu wysnuła teorię („Oto, dlaczego powinnaś się bać!”) i opracowała strategię kontroli („Oto, co musisz zrobić, żeby się chronić!”). Teoria Jennifer brzmiała tak, że ponieważ miała na sobie piżamę z lamparcim wzorem, zwierzę uzna ją za rywalkę na swoim terytorium. Jej strategia kontroli, którą szybko i zdecydowanie wprowadziła, była taka, że zwinęła się w beżowy koc, usiadła prosto i udawała gniazdo termitów.

Kiedy następnego dnia opowiadała tę historię przy śniadaniu, śmiała się tak, że ledwie mogła oddychać. Jej system nerwowy, tak samo jak mój, zresetował się do trybu „bezpieczeństwa” po tym, jak wizyta lamparta się skończyła. Ale w wielu sytuacjach pobudliwy ludzki mózg nie rozluźnia się po przeminieciu zagrożenia. Zaczyna tworzyć kolejne scenariusze, podpowiadające, co mogłoby pójść źle. A najważniejsze jest to, że myśli zapamiętane i wytworzone przez korę nową są wysyłane z powrotem do lewego ciała migdałowatego, jakby to były prawdziwe wydarzenia.

NIEKOŃCZĄCA SIĘ PĘTLA: SPIRALA LĘKU

Teraz, gdy słucham symfonii zwierzęcych odgłosów w afrykańskiej nocy wokół mnie, mogłabym pozwolić sobie na wpadnięcie w kłębowisko lęku. Mój mózg mógłby wytworzyć myśli i opowieści, przez które nie spałabym całą noc. Mógłby zacząć po cichu krzyczeć:

- „To miejsce jest usiane lampartami. One są wszędzie!”,
- „To zwierzę tylko czeka, aż zasnę. Potem przedrze się przez moskitierę i zaatakuję”,
- „Słyszałam, że one potrafią zabić, gryząc w szyję, aż człowiek się udusi. Jakie by to było uczucie?”,
- „Albo... chwila... może najpierw wydrapują wnętrzności? To byłoby jeszcze gorsze, wolniejsza śmierć!”,
- „Może po prostu by mnie unieruchomił i zaczął pożerać żywcem. O nie! Od czego by zaczął?”,

podczas gdy ja wyobrażałabym sobie te straszne scenariusze, moje lewe ciało migdałowe reagowałoby na każdą nową myśl, jakby ta potworna rzecz naprawdę się działa. Każda myśl wywoływałaby głośniejsze „ojć”. Za każdym razem lewa półkula reagowałaby na nowe „ojć” myślą: „O Boże, jest jeszcze gorzej, niż sądziłam!”. Potem wypływałaby jeszcze straszniejsze historie, żeby uzasadnić nowy, podsycany wyobraźnią poziom strachu, przez który lewe ciało migdałowe krzyczałoby jeszcze głośniej, a kora nowa produkowałaby jeszcze gorsze potworności i tak dalej.

I tak dalej. I tak dalej.

Właśnie to inżynierowie nazywają nieuregulowaną pętlą sprzężenia zwrotnego – to sytuacja, kiedy coś jest napędzane własną energią, która ciągle rośnie, a nigdy nie spada. Kiedy tak się dzieje w generującej strach części naszego mózgu, nazywam to „spiralą lęku”.

SPIRALA LĘKU W ŚRODKU I NA ZEWNĄTRZ

Jeśli często się zamartwiasz, to wiesz, jakie to uczucie leżeć w środku nocy, w bezpiecznym, spokojnym miejscu i z każdą chwilą coraz bardziej się bać – nie tego, co dzieje się naprawdę, ale tego, co mogłoby się wydarzyć. (Ktoś kiedyś powiedział: „Jestem stary i zaznałem wielu kłopotów, ale większość z nich nie była prawdziwa”). Pewnie wiesz też, jak to jest uspokajać się poprzez heroiczną samodyscyplinę, wstawać po bezsennej nocy z determinacją, by ten dzień był lepszy, a potem znów wpadać w spiralę lęku po utknięciu w korku, wpatrywać się w nieoczekiwany rachunek albo wysłuchiwać skarg zestresowanego kolegi z pracy.

W spirali lęku jest coś mdlącego – zapętlenie. To jak karuzela, która ciągle przyspiesza, a jej siła odśrodkowa rośnie. Mnie samej zdarzyło się wiele sytuacji, gdzie cały proces pamiętam jak przez mgłę: uderzenie silnego niepokoju, po nim przerażające myśli o potencjalnej katastrofie, a potem natychmiast kolejne uderzenie jeszcze silniejszego niepokoju. Z początku możesz nie być w stanie spowolnić swojego lęku, ale jeśli postanowisz go po prostu obserwować, nie próbując go zmieniać, zaczniesz zauważać ostre uderzenie impulsu strachu i dostrzegać, jak nakręca on twoje straszne myśli.

Oto przykład: moja klientka – nazwijmy ją Kayla – weszła raz do pomieszczenia, gdzie jej mąż pisał coś na telefonie. Mąż natychmiast zamknął aplikację i odwrócił się do niej z nieco przesadnie entuzjastycznym wyrazem twarzy. „Poczułam silne uderzenie lęku” – powiedziała mi Kayla. „Pomyślałam: «On kłamie. W co się wciągnął? W hazard? Pornografię? Ma romans?»”. Z każdą myślą powtarzało się uderzenie strachu, które narastało w miarę, jak mnożyły się scenariusze. „Poczułam się zdradzona, więc zaczęłam kłótnię” – powiedziała Kayla.

„Zanim się przyznał, że planował moje przyjęcie urodzinowe, byłam już prawie pewna, że to koniec mojego małżeństwa”.

Simon miał w pracy podobną sytuację. Zajmował stanowisko kierownicze, zarządzał zespołem trzech starszych mężczyzn. Jako spec od technologii miał naprawdę większe umiejętności od swoich podwładnych. Ale czuł wielki lęk, że będą go postrzegać jako niedojrzałego, więc starał się zyskać „większy autorytet”, popisując się swoją wiedzą. Przez to sprawiał wrażenie krytykanckiego i aroganckiego. Współpracownicy Simona szybko zaczęli się czuć przy nim równie niespokojnie, jak on przy nich.

Jared i Sophie dali się wciągnąć w spiralę lęku, kiedy urodziła się ich córka Ruby. Każde kasznięcie czy kichnięcie maleństwa wywoływało uderzenie lęku, a rodziców pochłaniał Internet, gdy próbowali się dowiedzieć o tym wszystkim, co mogłoby wpłynąć na zdrowie ich dziecka (i nad tym zapanować). Gdy ich umysły chwytaly się pojęć takich jak „syncytialny wirus oddechowy” oraz „choroba refluksowa przełyku”, Sophie i Jared byli tak spięci, że Ruby wyczuwała ich nastrój i zaczynała płakać, potęgując jeszcze spiralę lęku rodziców, przez co cała rodzina zupełnie niepotrzebnie jeździła po lekarzach.

Kayla i jej mąż, Simon i jego współpracownicy, rodzina Ruby to zupełnie typowe sytuacje. Spirale lęku zaczynają się w poszczególnych osobach, ale rozszerzają się na grupy niemal w każdej sytuacji społecznej. Pamiętaj, że lęk jest zaraźliwy. Za każdym razem, gdy wchodzimy w interakcję z innymi ludźmi, ryzykujemy, że damy się wciągnąć w ich spiralę lęku, która z kolei uwypukli naszą. W ludzkie społeczeństwo wpisana jest rozszerzona wersja mechanizmu lękowego obecnego w mózgu. Współczesna kultura jest jak potężna spirala lęku, w której niezliczone mądre mózgi non-stop wypływają straszne historie i strategie

kontroli. Fakt, że możemy natychmiast komunikować się z ogromną liczbą osób, pozwala nam szerzyć nieszczęście szybciej i dalej niż kiedykolwiek wcześniej.

Oto jeden z przykładów potężnej spirali lęku: Parę dni temu, kiedy wsiadałam do samolotu do RPA, w walizce miałam – przyznaję – zalotkę do rżęs. Strażnicy na lotnisku skrzywili się na widok tego gadżetu, uznali, że jest niebezpieczny, i go skonfiskowali. Wolałam nie pytać, jak ich zdaniem mogłabym go użyć jako broni. (Podkreścić rżęsy tak, że zaczną odwracać uwagę ludzi wokół, przez co stewardesy się rozproszą i otworzą drzwi w trakcie lotu? Albo użyć zalotki na rżęsach pilota, aż nie będzie poznawał sam siebie i dozna kryzysu tożsamości? Śmiertelnie zawstydzając innych pasażerów, mających żenująco proste rżęsy?).

Jeśli moje żarty na ten temat uważacie za niesmaczne, to przepraszam. I rozumiem.

Ataki terrorystyczne w 2001 roku naprawdę miały miejsce i naprawdę były potworne. Podróże lotnicze są dla wielu osób źródłem niepokoju nawet w najlepszych momentach, a od czasu 11 września ten niepokój znacząco wzrósł w naszej zbiorowej spirali lęku. Sam widok samolotu pasażerskiego może wywołać wielkie „ojc”, kiedy nasze umysły odtwarzają obrazy z tamtego okropnego dnia. W odpowiedzi na te wspomnienia i inne próby ataków terrorystycznych nasze społeczeństwo wytworzyło wiele strategii kontroli – niektóre są logiczne, inne nie. Na przykład: „Jeśli wszyscy podróżni będą pakować płyny do maleńkich buteleczek, będziemy bezpieczni. Jeśli wszyscy będą zdejmować buty przed wejściem na pokład, będziemy bezpieczni. Jeśli będziemy konfiskować wszystkie zalotki do rżęs, będziemy bezpieczni. Jeśli będziemy atakować wszystko i wszystkich wyglądających inaczej niż przeciętnie, będziemy bezpieczni”. A przede

wszystkim: „Jeśli będziemy się tym nieustannie martwić, będziemy bezpieczni”.

To właśnie autodestrukcyjna logika lęku – naprawdę jesteśmy przekonani, że jedyny sposób, by poczuć się bezpiecznie, to nigdy nie czuć się do końca bezpiecznie. Ze względu na niekontrolowane sprzężenie zwrotne, do którego dochodzi w naszych ciałach, łatwiej jest wpaść w taki tok rozumowania, który jest powszechny w otaczającym nas społeczeństwie.

Zbiorowe lękowe fantazje kształtują to, jak wchodzimy w interakcje z rodziną, instytucjami, religią – w skrócie, ze wszystkimi naszymi strukturami i aktywnościami społecznymi. Działając z poziomu lęku, członkowie rodzin starają się zarządzać najdrobniejszymi szczegółami życia bliskich; zwolennicy teorii spiskowych snują w sieci mroczne przypuszczenia, nakręcając się nawzajem i pogłębiając paranoję; ludzie po różnych stronach politycznej barykady gorączkowo próbują się wzajemnie kontrolować, stają się coraz głośniejsi, coraz agresywniejsi i skrajniejsi, gdy rośnie w nich lęk.

Czasami straszne plotki albo wyobrażone zagrożenia mogą wywołać zbiorową spiralę lęku o rozmiarze i mocy tornada. To jakby ktoś po prostu krzyknął „POŻAR!” w sali kinowej pełnej miliarda ludzi. Całe narody mogą dać się wciągnąć we wspólne fantazje o zagrożeniach, ludzie stają się tak podejrzliwi, że ledwie widzą siebie nawzajem zza przerażających narracji w swoich głowach. Zbiorowe spirale lęku wywołały niewyobrażalną przemoc, niesprawiedliwość, dyskryminację, ludobójstwo, cierpienie i wojny.

To jest naprawdę straszne! Naprawdę musimy przejąć nad tym kontrolę! Prawda?

Widzicie, jak to działa?

Niestety, niezależnie od tego, jak bardzo się boimy i jak bardzo staramy się kontrolować innych ludzi i sytuacje, działania wynikające z lęku zazwyczaj wywołują kolejny lęk, prowadząc do narastania spirali terroru i przemocy. Na szczęście mamy też inną możliwość.

JEDEN MÓZG, DWA PUNKTY WIDZENIA

Do tej pory mówiliśmy o tym, co się dzieje w lewej półkuli mózgu, kiedy masz poczucie zagrożenia. Teraz przyjrzyjmy się działaniu prawej półkuli. Wystarczy się na nią przełączyć, żeby zacząć się uwalniać od lęku. To też najlepsze miejsce do rozwiązywania realnych trudności, z którymi mierzymy się jako pojedyncze osoby oraz jako gatunek.

W całej tej książce będę dużo mówiła o różnicach między lewą a prawą półkulą mózgu. Wiem, że to uproszczenie; obie twoje półkule są przez cały czas aktywne, wymieniają się informacjami, kształtują twoje zachowanie w skomplikowanej, harmonijnej grze na wiele instrumentów. Naukowcy nie znoszą, kiedy laicy generalizują i mówią o osobach „lewopółkulowych” czy „prawopółkulowych”. Ale jak mówi oksfordzki psychiatra Iain McGilchrist: „Równie głupie byłoby przekonanie, że w takim razie między półkulami nie zachodzą istotne różnice. A te różnice istnieją, są naprawdę ważne i stanowią podstawę tego, co to znaczy być człowiekiem”.

Neurolodzy od dawna wiedzą, że lewa półkula odpowiada za myślenie analityczne, logiczne i werbalne, a prawa jest bardziej dostrojona do odbierania bodźców zmysłowych, przetwarzania emocji i myślenia intuicyjnego. Staje się to oczywiste, kiedy u niektórych osób wskutek choroby czy wypadku przestają działać określone części mózgu. Te uszkodzenia pokazują neurobiologom, co działo się w różnych częściach mózgu, zanim doszło do tragedii.

Moja znajoma Jill Bolte Taylor rozumie to doskonale. Po pierwsze, jest bardzo wykształconą specjalistką w dziedzinie neuroanatomii. Po drugie, gdy pracowała jako badaczka mózgu na Harvardzie, doznała rozległego udaru, który czasowo wyłączył funkcje znacznej części jej lewej półkuli. Jest to osoba, która jako pierwsza powiedziała mi – zarówno poprzez swoje książki, jak i w rozmowie – że mówienie o „ciele migdałowatym” czy „korze nowej” w liczbie pojedynczej jest mylące. Po tym, jak zbadała i sama doświadczyła różnicy między dwiema półkulami, Jill jest bardzo świadoma tego, że dwie półkule mózgu pełnią różne funkcje na bardzo różne sposoby.

Widok z prawej strony

Któregoś ranka, gdy Jill przygotowywała się do kolejnego pracowitego dnia na Harvardzie, w jej głowie pękła żyła. Krew wylewała się do lewej półkuli Jill z każdym uderzeniem jej serca. Stopniowo kolejne części jej mózgu były zalewane, potem zadrgały, zamigotały i w końcu się wyłączyły. W ciągu kilku godzin Jill straciła zdolność używania języka, rozumowania sekwencyjnego i liniowej percepcji czasu.

Straciła też wszelkie ślady lęku.

Mając nieaktywną lewą półkulę, Jill doświadczała siebie samej jako pola energii wielkości całego wszechświata. W tej prawopółkulowej świadomości nie było czasu, tylko nieskończona teraźniejszość. Nie pamiętała nazw przedmiotów, a tym bardziej imion ludzi, ale była niezwykle dostrojona do energii fizycznej i emocjonalnej osób w jej otoczeniu. Później napisała, że jej świadomość była niczym „wieloryb sunący przez ocean cichej euforii”. Czuła się bardzo świadoma, pełna niedającego się wyrazić współczucia i wdzięczności.

Jill miała także to szczęście, że otaczali ją inni neurobiolodzy. Wierzyli, że zdoła wrócić do zdrowia, bo wiedzieli, że ludzki mózg jest elastyczny – możemy zmieniać jego strukturę od środka, po prostu inaczej myśląc. Jill potrzebowała ponad ośmiu lat, by dokonać czegoś, co zakrawało na cud: odbudować lewą półkulę swojego mózgu. Odzyskała zdolność korzystania z mowy, logiki oraz poczucie upływu czasu. Ale świadomie podjęła decyzję, że lewa półkula nie będzie u niej tak dominująca jak dawniej. Wiedziała teraz, w jaki sposób – jak to sama ujęła – wejść w prawopółkulową świadomość.

Z początku zdezorientował mnie przedstawiony przez Jill opis błogiej prawej półkuli, bo nie pasował on do czegoś, o czym ona sama mówiła: „istnieje cała góra dowodów neurobiologicznych na to, że lewa półkula jest źródłem naszego szczęścia”. Ale, jak napisała w swojej książce *Tajemnica zdrowego mózgu*, „szczęście to nie to samo co radość. Chociaż zarówno szczęście, jak i radość są pozytywnymi emocjami, to pod względem psychologicznym i neuroanatomicznym się różnią”.

Szczęście lewej półkuli bierze się z pozytywnych zewnętrznych warunków, a prawa półkula odczuwa radość pochodzącą z wnętrza.

Ta różnica przejawia się w licznych książkach opowiadających o tym, jak być szczęśliwym. Oto kilka porad od psychologa Johna B. Ardena:

Powiedzmy, że ostatnio jest ci smutno i izolujesz się od znajomych. Może mówisz sobie: „Nie chcę udawać radości”. W takiej sytuacji należy się zmusić, żeby zadzwonić do przyjaciela i wyjść na lunch, kiedy nie masz ochoty.

Taka porada wynika z przekonania Ardena, że lewa półkula, kiedy oddamy jej całkowitą kontrolę, może odciąć się od tego, co postrzega jako ponuractwo czy humory prawej półkuli. Arden twierdzi, że ludzie wpadają

w depresję po udarze dotykającym lewej półkuli, ale nie po udarze dotykającym prawej półkuli – to dokładna odwrotność doświadczenia Jill Bolte Taylor.

Kiedy zapytałam o to Jill, powiedziała mi, że ludzie, którzy chcą uzyskać słowne informacje o poziomie szczęścia, zwykle nie dostają ich od ludzi, których lewa półkula jest odłączona, bo te osoby nie są w stanie używać języka. Co do domniemanej depresji po udarze, skomentowała to tak: „Ludzie myśleli, że na pewno mam depresję, bo dużo płakałam. Ale ja nie byłam przygnębiona. Byłam zachwycona”. Jako socjolożka zostałam wyszkolona do uznawania słów obserwatorów za istotne, ale dawania wiary przede wszystkim opowieściom osób, które czegoś bezpośrednio doświadczyły. Między innymi dlatego preferuję perspektywę Jill.

DLACZEGO MÓZG LUBI SKRĘCAĆ W LEWO

Można by pomyśleć, że skoro każdy z nas ma dostęp do stanu zachwytu i błogości, jaki odnalazła Jill w swojej prawej półkuli, to chcielibyśmy doświadczać tego stanu tak często, jak to możliwe, i trwać w nim tak długo, jak się da. Ale ewolucja dała nam odwrotną tendencję – mamy skłonność do skupiania się na tym, co sprawia, że czujemy się gorzej, a w każdym razie mniej spokojnie. Dwa mechanizmy, które za to odpowiadają, to „filtr negatywny” mózgu oraz coś, co nazywam „gabinetem luster”. Rozpoznawanie i rozumienie tych neurologicznych uduwnień pomoże nam osłabić ich wpływ.

Filtr negatywny

Dalsza część książki dostępna w wersji pełnej

CZĘŚĆ DRUGA

TWÓRCA

Dostępne w wersji pełnej

CZĘŚĆ TRZECIA

STWORZENIE

Dostępne w wersji pełnej

PODZIĘKOWANIA

Dostępne w wersji pełnej

Spis treści

Okładka

Karta tytułowa

Karta redakcyjna

WSTĘP

CZĘŚĆ PIERWSZA. STWORZONKO

1. Podstawy lękowej postawy.

CZĘŚĆ DRUGA. TWÓRCA

CZĘŚĆ TRZECIA. STWORZENIE

PODZIĘKOWANIA