

Negatywna droga do szczęścia jako tajemnicy bycia

Rec. Oliver Burkeman, *Szczęście. Poradnik dla pesymistów*, przeł. K. Mojkowska, Muza SA, Warszawa 2017.

Czym jest szczęście? Każda kultura i epoka ma na to pytanie własną odpowiedź. Starożytni mędracy proponowali różne przepisy na osiągnięcie pogody ducha i zadowolenia z życia. Stoicy twierdzili, że harmonię egzystencji można osiągnąć poprzez ćwiczenie polegające na panowaniu nad emocjami w obliczu negatywnych zdarzeń. Według buddystów receptą na szczęście jest m.in. uniezależnienie się od pragnień, ponieważ dążenie do ich spełnienia powoduje cierpienie. Natomiast w średniowieczu drogowskazem do szczęśliwego życia było postępowanie według motta *memento mori*, umożliwiające osiągnięcie dystansu do ziemskiej egzystencji, uświadomienie sobie jej kruchości i nietrwałości w obliczu nieuchronnej śmierci.

A współczesność? Co człowiek dzisiejszy może powiedzieć o szczęściu i metodach jego realizacji? Książka Olivera Burkemana *Szczęście. Poradnik dla pesymistów* jest próbą odpowiedzi na to pytanie. Punktem wyjścia rozważań i analiz autora jest bardzo popularne w ostatnich dziesięcioleciach zjawisko, które można nazwać pozytywną drogą do szczęścia. Ów fenomen realizowany jest przez rzesze psychoterapeutów i trenerów rozwoju osobistego, według których sukces, osiąganie wyznaczonych celów i szczęście możliwe są do urzeczywistnienia wskutek wyrobienia w sobie nawyku pozytywnego myślenia. Innymi słowy: chcieć – to móc.

Przyczyną ogromnej popularności pozytywnej drogi jest obietnica uzyskania maksimum korzyści przy minimalnym wysiłku. W społeczeństwach kapitalistycznych, zorientowanych skrajnie konsumpcjonistycznie i hedonistycznie, tego rodzaju zapewnienia są wysoce pożądane. Ta tendencja doprowadziła do wulgaryzacji szczęścia, do jego uprzemysłowienia. Zostało ono odarte z tajemnicy i zredukowane do roli zwykłego produktu. Pozytywne myślenie stało się nie tylko panaceum na problemy dnia codziennego, lecz zostało przyjęte również jako metoda zarządzania pracownikami w korporacjach, umożliwiająca sprawną realizację wyznaczonych celów.

Według Burkemana, pozytywna droga idealnie koresponduje z trybem życia i potrzebami współczesnego człowieka, ale mimo to jest iluzoryczną obietnicą. Skrajny optymizm tylko pozornie wiedzie ku szczęściu, a w rzeczywistości jest „trucizną” dla ludzkiego ducha – w tym kontekście znamieny jest angielski tytuł książki Burkemana: *The Antidote* (ang. „odtrutka”). Zatem co stanowi tytułową odtrutkę i alternatywę dla pozytywnej drogi? Jest nią droga negatywna, opierająca się na tzw. prawie odwróconego wysiłku, zwanym też prawem wstecznym. Zgodnie z nim rezultaty ludzkich dążeń i wysiłków okazują się odwrotne względem oczekiwań. Zatem człowiek, dążąc rozpaczliwie do szczęścia – staje się coraz bardziej nieszczęśliwy.

W ośmiu rozdziałach *Szczęścia* autor prezentuje różne rodzaje metod, poprzez które można realizować negatywną drogę do harmonii ducha. W odróżnieniu od jej pozytywnego ekwiwalentu, negatywna droga wymaga otwarcia się na trudy, niedogodności i niebezpieczeństwa – nieodłącznie związane z ludzką egzystencją. Konfrontacja z negatywnymi aspektami życia pozwala odkryć ukryty w nich pozytywny potencjał, a następnie zaakceptować i zasymilować je z rytmem codziennego życia. Synteza tego, co negatywne i tego, co pozytywne jest koniecznym warunkiem szczęśliwego bycia.

Pierwszą z naczelných metod negatywnej drogi proponuje stoicyzm. Jej podstawą jest rozróżnienie pomiędzy rzeczywistymi zdarzeniami a przekonaniem i sądami na ich temat. W myśl tezy stoicyzmu, to nie zdarzenia są pozytywne lub negatywne, lecz jedynie człowiek nadaje im taki charakter. Zrozumienie tego mechanizmu ułatwia akceptację i zrozumienie pozornie negatywnych sytuacji.

Burkeman konfrontuje ze sobą dwie techniki: wizualizację pozytywną – związaną z pozytywną drogą, oraz wizualizację negatywną, zwaną też „przed-rozmyślaniami zła” – właściwą stoicyzmowi. Wizualizacja pozytywna polega na optymistycznym myśleniu i wyobrażaniu sobie konkretnych wydarzeń, które mogą mieć miejsce w przyszłości. Według zwolenników tej techniki, pozytywnie nastawiona jednostka łatwiej osiąga postawione sobie cele. Według Burkemana natomiast, wizualizacja pozytywna może przynieść skutki odwrotne do zamierzonych. Dzieje się tak, gdy jednostka, zamiast oczekiwanego sukcesu, osiąga porażkę i jeżeli będzie nieprzygotowana na taki rezultat, bardzo dotkliwie odczuje niepowodzenie. Natomiast metoda stoików polega na tworzeniu wysoce negatywnych wyobrażeń przyszłości. Komuś, kto wyćwiczył w sobie nawyk myślenia pesymistycznego, w przypadku ziszczenia tych wyobrażeń będzie o wiele łatwiej zaakceptować niepowodzenie.

Stoicyzm pozwala również uniknąć skutków tzw. hedonistycznej adaptacji, która przejawia się utratą możliwości czerpania przyjemności z tego, z czym obcujemy przez dłuższy czas, wskutek przyzwyczajenia i zubożenia na źródło przyjemności. Tymczasem myśl o nagłej i niespodziewanej utracie osób czy rzeczy, które dotąd przynosiły radość, pozwala na nowo docenić ich wartość i czerpać zadowolenie z obcowania z nimi.

Następną odmianą negatywnej drogi jest buddyzm. Istotnym elementem tej filozofii jest stosunek do pragnień. Dzielą się one na dwa rodzaje. Pierwszy dotyczy tego, co przyjemne i nakierowany jest na trwałe przy źródle przyjemności. Drugi związany jest z tym, co negatywne, wywołuje niechęć i pragnienie uniknięcia nieprzyjemności. Pożądanie zrealizowania danego pragnienia powoduje cierpienie. Aby go uniknąć, zachowując spokój i pogodę ducha, należy uniezależnić się od samego pragnienia. Umożliwiają to praktyki medytacyjne, pozwalające uzyskać perspektywę, w której jednostka nie identyfikuje się ze swoimi pragnieniami, a jedynie jest ich obiektywnym, niewzruszonym obserwatorem, zdystansowanym wobec doświadczanych pożądań.

Błąd utożsamiania jednostki z jej uczuciami wywodzi się z tego, że znajdują się one wewnątrz umysłu i dlatego są traktowane jako integralna, immanentna część osobowości. W rzeczywistości można je porównać do strumienia danych zmysłowych, a sam umysł – do wewnętrznego zmysłu, który wchodzi z odczuciami w interakcję.

Znamiennym przykładem demonstrującym skuteczność uniezależnienia się od pragnień jest trapiący wiele osób problem zwlekania z wykonaniem danego działania, czynności czy zadania. Pozytywna droga do szczęścia oferuje rozwiązanie w postaci technik motywacyjnych, ułatwiających podjęcie odwlekaną czynności. Jednakże wadą tej metody jest wymóg stałego podtrzymywania motywacji, ponieważ przerwanie technik zachęcających do działania skutkuje nawrotem zniechęcenia i ponownym odwlekaniem raz rozpoczętych czynności. Dodatkowo, jednostka stosująca mobilizacyjne techniki uzależnia się od nich, co skutkuje wytworzeniem się przeświadczenia o niemożliwości podjęcia danego działania bez uprzedniego zmotywowania. Natomiast buddyjska, negatywna droga oferuje rozwiązanie tego problemu za pomocą zdystansowania się do odczuwanych pragnień. Osoba, która nie identyfikuje się z własnymi uczuciami i nie zwraca na nie szczególnej uwagi, podejmie dane działanie pomimo odczuwania do niego niechęci.

Negatywna droga do szczęścia w kontekście buddyzmu proponuje nie tylko uniezależnienie się od własnych uczuć, lecz również od własnych myśli. Brak identyfikacji z własnymi odczuciami i myślami prowadzi do zakwestionowania własnej, jednostkowej tożsamości, ponieważ to myśli i uczucia ją kon-

stytuują. Zakwestionowanie własnego „ja” pozwala uzyskać dystans do siebie i dziejących się zdarzeń, wewnętrzną równowagę i harmonię wobec chaosu stanów mentalnych.

Samo myślenie, rozumiane jako stały proces (z wyjątkiem snu i przypadków utraty świadomości), jest zorientowane głównie na przeszłość i przyszłość, ponieważ uwikłane jest w dużym stopniu w rozpamiętywanie przeszłych porażek oraz odczuwanie obaw związanych z realizacją celów, mających ziścić się w przyszłości. Jedynie terażniejszość jest względnie wolna od problemów. Jednakże, chociaż przebywamy tylko i wyłącznie w terażniejszości, często nie doświadczamy jej autentycznie i nie potrafimy cieszyć się z prostego faktu bycia „tu i teraz”, niezmaconego myśleniem o przeszłości i przyszłości.

Pozytywna droga do szczęścia, ze względu na swoją koncentrację na myśleniu o celach i dążeniu do ich realizacji, a więc orientację jedynie na przyszłość, powoduje, że nigdy nie doceniamy terażniejszości. Jednakże nie jest to jedyna negatywna konsekwencja afirmacji celów. Zwolennicy pozytywnej drogi są przekonani, że wyznaczanie celów jest ważniejsze od wcześniejszego rozważenia, czy dany cel faktycznie ma szansę realizacji. Wiara w możliwość spełnienia celu jest kwestią priorytetową. Według tego założenia funkcjonują nie tylko jednostki pragnące odnaleźć szczęście, lecz również stosowane jest ono jako standardowa metoda zarządzania w korporacjach. Jeżeli danego zadania nie udaje się osiągnąć, za przyczynę porażki nigdy nie uznaje się kwestii ściśle związanych z celem, np. że został on błędnie sformułowany lub wyznaczono zbyt krótki czas na jego osiągnięcie.

To zjawisko, polegające na obronie raz postawionego celu, zwane jest celodyceą. Termin ten wymyślił Chris Kayes, profesor nauk o zarządzaniu, inspirowany przez pojęcie teodycei, utworzonym przez Leibniza. Innymi słowy, znamionym negatywnym skutkiem pozytywnej drogi jest uzależnienie od celów, które dominują nad jednostką pragnącą ich realizacji. To pragnienie przeradza się w obsesję, ponieważ cele stają się częścią tożsamości danej osoby, a ich niespełnienie jest przez nią odczuwane jako utrata części własnego „ja”. Burkeman, opierając się na badaniach m.in. Kayesa, stwierdza, że przyczyną celodycei jest poczucie niepewności, wywoływane przez obawy związane z niepowodzeniami, mogącymi zajść w przyszłości. Aby pozbyć się niepewności, jednostka formułuje i wyznacza cel, w którego spełnienie głęboko wierzy i który jest dla niej gwarancją szczęśliwej przyszłości.

W kontekście celów, zwolennicy negatywnej drogi do szczęścia wybierają osvajanie się z niepewnością zamiast destruktywnych w skutkach prób wyrugowania jej z życia. Okazuje się, że niepewność wpływa dodatnio na improwizację i kreatywność. Osoby, które akceptują nieprzewidywalność życia, postępują odwrotnie niż zwolennicy drogi pozytywnej, tj. najpierw biorą pod uwagę własne możliwości, zasoby i szanse, a dopiero w drugiej kolejności wyznaczają względem nich cel, który jednakże nie stanowi ściśle określonego planu, a jedynie ogólny zarys tego, co możliwe do realizacji. Dzięki temu nie ulegają oni zgubnej celodycei. Natomiast samo dążenie do celu sprawia im więcej radości, ponieważ nie jest ono tak absorbujące i zobowiązujące jak w przypadku osób obsesyjnie realizujących zadania. Dążenie to przypomina bardziej grę lub zabawę, której wynik nie jest pewny i w której niepowodzenie nie musi oznaczać przegranej.

Zagadnienie niepewności jest też ściśle związane z dwoma innymi ważnymi zagadnieniami negatywnej drogi: niebezpieczeństwem i śmiercią. Pragnienie bezpieczeństwa, właściwe dla pozytywnej drogi, zgodnie z prawem odwróconego wysiłku staje się źródłem obaw, lęków i poczucia zagrożenia. Negatywna droga – to otwarcie się na niepewność i afirmacja doświadczania również przykrych emocji, których nie sposób wyrugować z życia. Tego rodzaju wystawienie się na emocjonalne niebezpieczeństwo prowadzi do pogodzenia się ze sobą i światem, a zatem do autentycznej, szczęśliwej egzystencji.

Według Alana Wattsa (na którego powołuje się Burkeman), jedyną stałą kosmiczną jest zmienność. Człowiek, dążąc za wszelką cenę do uczynienia swojego życia stałym, na zawsze określonym, przewidywalnym i nieprzemijalnym, a zatem i bezpiecznym, właśnie dlatego musi postrzegać je jako wypełnione

różnego rodzaju zagrożeniami. Paradoksalnie, to pragnienie bezpieczeństwa jest jedyną przyczyną odczuwania niebezpieczeństwa. Aby w pełni afirmować życie i doświadczyć pełni szczęścia, należy zaakceptować wszechobecną zmienność. Według Wattsa, pragnienie stałości wynika u człowieka z poczucia stałości własnego „ja”. To ono jest granicą, murem, za którym człowiek ukrywa się przed zmiennością. Zaakceptowanie poglądu, że „ja” jest jedynie pewnego rodzaju sztucznym konstruktem, w obrębie którego wszystkie nasze myśli i uczucia uzyskują wyższy, koherentny sens, sprawi, że zniknie mur odgradzający nas przed wszechobecną, nieusuwalną zmiennością i lęk przed jej afirmacją.

Najbardziej przerażającą człowieka konsekwencją kosmicznej zmienności jest śmierć. Pozytywna droga do szczęścia wprawdzie zaleca, aby żyć ze świadomością nieuchronnego końca ludzkiej egzystencji, jednakże tego rodzaju refleksje mają na celu jedynie uświadomienie jednostce, że nie należy odwlekać realizacji zamierzonych celów, gdyż nagła i niespodziewana śmierć definitywnie unieważni nasze działania. Natomiast negatywna droga proponuje interpretację średniowiecznego motta *memento mori*, wedle której przypominanie i rozmyślanie o śmierci pozwala pogodzić się z tym, co nieuchronne, uczy doceniania chwili terażniejszej i zbliża człowieka do pełni autentycznego, szczęśliwego życia.

Praca Olivera Burkemana *Szczęście. Poradnik dla pesymistów* jest udaną syntezą, organizującą wokół pojęć negatywnej drogi i prawa odwróconego wysiłku poglądy na temat metod osiągania szczęścia, wypracowane na przestrzeni kilku tysięcy lat w cywilizacjach Wschodu i Zachodu. Głównym celem pracy jest zestawienie i skonfrontowanie metod, jakie proponuje negatywna droga do szczęścia, z metodami drogi pozytywnej, zorganizowanej wokół technik pozytywnego myślenia oraz formułowania i realizacji celów.

Autor, przedstawiając różne style myślenia i warianty negatywnej drogi, sięgnął zarówno do spuścizny klasycznych szkół i systemów filozoficznych, np. stoicyzmu czy buddyzmu, jak i ich współczesnych odmian. Odwołuje się on również do badań psychologów, psychoanalityków, psychiatrów, specjalistów od zarządzania i biznesu, które uzupełniają i korespondują z wymienioną klasyką. Dzięki szerokiemu, choć nie szczegółowemu, opracowaniu negatywnej drogi autor przedstawił rozległe spektrum jej poglądów. Zastrzeżenia można mieć jedynie do prezentacji pozytywnej drogi, której poglądy zostały opracowane skrajnie minimalistycznie, zwłaszcza z perspektywy maksymalistycznie opracowanej drogi negatywnej.

Dążenie do szczęścia cechuje każdego człowieka, niezależnie od kultury i czasów, zatem książka przedstawiająca porady, jak je osiągnąć, powinna być napisana tak, aby każdy mógł z niej skorzystać. Praca Burkemana powinna zadowolić zarówno badaczy, jak i ludzi, którzy z nauką i filozofią nie mają na co dzień nic wspólnego i po prostu poszukują wskazówek, jak osiągnąć szczęście. Badaczy zainteresuje mnogość i szeroki kontekst różnorodnych badań, przeprowadzonych przez naukowców z wielu dziedzin, natomiast zwykłego czytelnika zachęci do lektury żywy i barwny styl książki, jak i zwięzłość, jasność oraz prostota, z jaką autor objaśnia skomplikowane zagadnienia filozoficzne.

Na szczególną uwagę zasługuje kompozycja pracy. Autor nie ograniczył się do przedstawienia poglądów obu dróg do osiągnięcia szczęścia i argumentów krytycznych, przemawiających na korzyść drogi negatywnej. Znamienne jest to, że przeplatają się one w całej rozpiętości pracy z fabularnymi fragmentami, w których autor opisuje zarówno osobiste doświadczenia z metodami negatywnej drogi (przedstawia np. zmagania ze stoickimi technikami), jak i spotkania z różnymi mentorami i mistrzami oraz relacjonuje podróże do miejsc ściśle związanych z zagadnieniami analizowanymi w pracy (np. podróż do San Gregorio Atlapulco w Meksyku, w czasie Świąt Zmarłych, w celu spotkania z kulturą pielęgnującą i afirmującą tradycję osławiania i pamiętania o śmierci). W wyniku tego zabiegu pracę czyta się momentami niczym powieść lub opowiadanie. Zestawienie fabularnych fragmentów z klasycznymi filozoficznymi analizami autor przeprowadził bardzo sprawnie, z dużym wyczuciem i dbałością o zachowanie proporcji obu elementów tekstu. Natomiast opis osobistych zmagania autora z różnymi technikami negatywnej drogi powoduje, że czytelnik ma poczucie obcowania z książką napisaną przez człowieka „z krwi i kości”, a nie

obiektywnego, abstrakcyjnego mędrca przemawiającego ex cathedra. Nabiera to szczególnego znaczenia przy uwzględnieniu faktu, iż praca jest napisana dla szerokiego spektrum odbiorców.

Reasumując, książka *Szczęście. Poradnik dla pesymistów* stanowi udaną próbę wykazania wyższości negatywnej drogi do szczęścia nad jej pozytywnym odpowiednikiem. Praca dobrze spełnia również wymogi tekstu o charakterze popularyzatorskim. Szczerość i otwartość autora jest dodatkowym czynnikiem zachęcającym czytelnika, aby poszedł w jego ślady i sam odkrył negatywną drogę do szczęścia jako tajemnicy bycia.