

Marcin Ilski

Życzliwy sceptycyzm

PORADNIK UŻYTKOWNIKA



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Szymon Sz wajger

Grafika na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.com

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/zyczosc>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6069-3

Copyright © Helion SA 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

| | | |
|--------------|--|-----|
| | Wprowadzenie | 5 |
| Rozdział 1. | Skąd się biorą nasze wizje świata | 13 |
| Rozdział 2. | Ramowanie językowe | 23 |
| Rozdział 3. | Myślenie systemowe | 33 |
| Rozdział 4. | Sześć filarów myślenia systemowego | 47 |
| Rozdział 5. | Archetypy wydarzeń w myśleniu systemowym | 61 |
| Rozdział 6. | Błędy poznawcze. Rola, zastosowanie, profilaktyka | 71 |
| Rozdział 7. | Konflikty | 89 |
| Rozdział 8. | Dynamika i rozwiązywanie problemów | 105 |
| Rozdział 9. | Strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnej komunikacji | 117 |
| Rozdział 10. | Ćwiczenia | 127 |
| | Zakończenie albo zaproszenie | 157 |

Wprowadzenie

„To poszukiwanie szczęścia (...) według mego zdania, może być uważane za rozwiązywanie równania najwyższego stopnia. Znasz pani ostatni wyraz i wiesz, że jest iloczynem wszystkich pierwiastków, ale zanim wyczerpiesz dzielniki, przychodzisz do liczb urojonych (...) Tak samo jest z życiem: przychodzisz także do ilości urojonych, które brałeś za rzeczywistą wartość, ale tymczasem żyłaś, a nawet działałaś”.

J. Potocki, *Pamiętnik znaleziony w Saragossie*

Uwaga! Książka nie podejmuje próby znalezienia prawdy absolutnej i ostatecznych odpowiedzi. Szukanie tego rodzaju prawdy i odpowiedzi oznacza bowiem w praktyce przyznanie, że nigdy się ich nie znajdzie, a co za tym idzie, wszelki wysiłek w tym kierunku jest pozbawiony sensu. Wszelkie odpowiedzi i podpowiedzi znalezione w tej książce podlegają weryfikacji w działaniu i mogą się zmienić wraz z pojawieniem się w waszym życiu nowej wiedzy, informacji i danych.

W kwietniu 2015 roku w autobusie linii nr 70 w mieście Łodzi narodzili się Smutni Trenerzy Rozwoju Osobistego. Miałem już za sobą 12 lat doświadczenia bycia trenerem rozwoju osobistego i biznesu (tak to się właśnie szumnie nazywało i nazywa). Miałem też zwyczajnie dosyć tego, co moja branża próbowała robić. Nie było w tym żadnego złego zamiaru czy spisku, ot, próba utrzymania się na powierzchni, zapewnienia sobie w miarę dobrego życia, osiągnięcia „sukcesu” mierzonego ilością zdobytych intratnych kontraktów szkoleniowych. To raczej nie była już

edukacja ze swoją rolą pobudzania ludzi do krytycznego myślenia, do podważania dogmatów, do wytwarzania rozwiązań rzeczywiście ułatwiających codziennie ludzkie życie. Szło to wszystko raczej w kierunku dopieszczania tych, którym się już udało, i pacyfikowania różnymi metodami — z których najskuteczniejszą była idea „osobistej odpowiedzialności za swoje życie” — tych, którym z różnych przyczyn „jeszcze” się nie udało. Smutni mieli być początkowo tylko anonimową platformą odreagowywania fałszywych nut w tzw. rozwoju osobistym. Z czasem jednak doszliśmy do wniosku, że to zwyczajnie nie wystarczy, że mnożą się strony, które są właśnie takim „wentylem bezpieczeństwa”. Tymczasem istnieje potrzeba, by ludziom, wam, powiedzieć i pokazać, że istnieją inne ścieżki, rozmaite rozwiązania i że samo pozytywne myślenie i „wzięcie spraw w swoje ręce” nie wystarczy. Przewadziliśmy warsztaty w całej Polsce, spotkaliśmy się i spotykamy z wieloma bardzo różnymi osobami. Jedne z nich zostały z nami na dłużej, inne zajrzały na chwilę, często tylko po to, by sprawdzić, czy to nie internetowy żart. Zorganizowaliśmy do tej pory cztery edycje Rocznej Szkoły Myślenia, a co wakacje w Skolitach na Warmii organizujemy Letnią Szkołę Życzliwego Sceptycyzmu.

Nie myśleliśmy zbyt intensywnie o książce. Pojawiały się pomysły, ale ja osobiście obiecałem sobie, że nie wydamy książki, jeśli nie zostanie ona odpowiednio, profesjonalnie i z wyczuciem zredagowana i wydana. No i tak pojawił się w naszym życiu Szymon Szwejger z wydawnictwa Helion.

Spytał, czy napiszemy dla nich książkę, a ponieważ do Szymona mam ogromne zaufanie, to przyjęliśmy tę propozycję z radością i wdzięcznością.

To krótki przewodnik po narzędziach i filozofii myślenia systemowego i krytycznego. Nie przyniesie on wam zbawienia, ani nie zapewni powodzenia wszelkich projektów. Ale zrobi coś innego. Nauczy was lepiej rozumieć to, co się wam przydarza, umieszczać daną sytuację w szer-

szym kontekście — dzięki temu wytworzycie przestrzeń, w której uzyskanie dostępu do większej ilości potencjalnych rozwiązań i kierunków działań. Zdarzać się też będą przestrzenie, w których ta książka będzie wam pomagała równoważyć optymizm działania i pesymizm umysłu lub, co obecnie zdarza się chyba częściej, optymizm umysłu z pesymizmem woli.

Zrozumienie podstawowych idei myślenia systemowego i krytycznego spowoduje też pewien efekt uboczny. W „naturalny” sposób będziecie z czasem dostrzegać powiązania między pozornie niezwiązanymi ze sobą zdarzeniami, bez konieczności sięgania do teorii spiskowych czy wszelkich wyjaśnień mających u swojej podstawy rozmaite formy determinizmu.

Nie oferuję wam jednolitej teorii wszystkiego. Uważam, że taki pomysł, chociaż kuszący dla wielu, w tym dla mnie, jest po pierwsze dość szkodliwy, a po drugie — na dzień dzisiejszy przynajmniej — niemożliwy. Szkodliwy, bo daje nam nieuzasadnione przeświadczenie o tym, że rozumiemy całą rzeczywistość, a co za tym idzie — możemy zawsze i wszędzie na nią świadomie wpływać. Niemożliwy zaś, bo nie po to chcę was nauczyć, jak myśleć krytycznie, by zrobić z tego kolejną quasi-religijną teorię źródeł powstania i funkcjonowania świata.

Ten przewodnik będzie też wam podpowiadał, kiedy narzędzia w nim proponowane są niepotrzebne albo nieskuteczne. Jednym bowiem z mitów krążących na temat ludzi stosujących myślenie systemowe i krytyczne jest ten, że funkcjonują oni tak cały czas i nieustannie wszystko analizują, poddają surowej weryfikacji przez filtry myślenia refleksyjnego. Nie. Takie życie byłoby koszmarem i doprowadzałoby do skrajnego zmęczenia, a co za tym idzie, do pozbawienia sensu i praktycznego zastosowania proponowanych tu rozwiązań. W większości życiowych sytuacji nie jest nam potrzebny aż tak głęboki wgląd, dlatego niezwykle ważne jest, by umieć zdiagnozować sytuacje, w których narzędzia zawarte w tej książce będą w stanie pomóc nam uniknąć niepotrzebnych pomyłek i błędów poznawczych.

Jest to też książka ze wszech miar upierdliwa i często wkurzająca. Tam, gdzie wydaje się, że oto mamy już odpowiedź, pojawiają się nagle wątpliwości i wyjątki. Tam, gdzie czytelnik lub czytelniczka coraz głośniejszy krzyczy: „Ale co my mamy z tym zrobić?”, nie pojawia się jednoznaczna i uniwersalna rada. Taka konstrukcja poradnika nie jest jednak dziełem przypadku. Tak właśnie wygląda myślenie refleksyjne. Bywa żmudne, prowadzi nas czasem na manowce, męczy i nie pozwala podejmować działań miłych niektórym naszym wewnętrznym mechanizmom. Jednocześnie tam, gdzie to tylko możliwe, staram się jednak wywód maksymalnie upraszczać i odnosić go do bezpośrednich sytuacji z tzw. codziennego życia. Jeśli ktoś będzie zaś chciał rozszerzyć swoją wiedzę teoretyczną, do czego bardzo zachęcam, to na końcu książki znajdzie listę lektur, które polecam, z krótką informacją, jaką konkretnie tematyką się one zajmują.

I jeszcze jedna uwaga, tak na wszelki wypadek. Nie przypadkiem piszę tu o „życzliwym sceptycyzmie”. Początkowo takie określenie może się nam wydawać oksymoronem. Bo przecież albo się jest życzliwym i empatycznym, albo sceptycznym i analizującym na chłodno. Nasz umysł, o czym się wielokrotnie na kartach tej książki przekonacie, bardzo „lubi” tego rodzaju jasne podziały i definicje, ale ostatecznie słabo sprawdzają się one z perspektywy życiowego „długiego trwania”. Wszystko więc, co bierzecie z tego przewodnika, ma służyć lepszemu zrozumieniu siebie i innych ludzi. Rozumienie nie musi oznaczać lubienia, przyjaźni czy też miłości. Oznacza tylko szacunek i chęć podjęcia wysiłku odkrycia ukrytych często motywacji i zwykłych umysłowych automatyzmów, które potrafią kierować naszymi działaniami i wyborami. Życzliwy sceptycyzm wypływa bowiem ze świadomości, że im więcej wiesz i rozumiesz, tym bardziej unikasz zerojedynkowych ocen ludzi i zdarzeń. Ta postawa nie ma przy tym nic wspólnego z tzw. relatywizmem moralnym, bo byłaby nim dopiero wtedy, gdybyśmy próbowali was przekonywać, że to, jak ktoś się zachowuje i co z tego wynika, nie ma absolutnie żadnego znaczenia.

I jeszcze na koniec niezwykle istotna sprawa. Dlatego też piszemy o niej tuż przed tym, nim zaczniecie swoją przygodę z tym przewodnikiem. W książce staram się — na tyle, na ile to możliwe — nie wpaść w pułapkę, którą zastawia na nas język. Kiedy bowiem opisuję to, co się dzieje w naszym mózgu, to w pewien sposób wyodrębniam go i odzielam od reszty naszego ciała. Jest to opis, który może wywoływać pewien istotny kłopot. Otóż możemy odnieść wrażenie, i może się ono w nas utrwalić, że nasz mózg i my to dwie odrębne istoty. Nie jest to oczywiście prawda. Tego rodzaju wrażenie może wywołać w nas przekonanie, że nie mamy żadnego wpływu na to, co robi mózg, a to może z kolei prowadzić do błędnych strategii służących samousprawiedliwianiu się lub też wpędzić nas w poczucie równie fałszywego determinizmu, który może zablokować nasze działania zmierzające w kierunku zmieniania niesłużących nam schematów zachowań i modeli myślowych.

Jeśli więc w tej książce sięgam jednak po to rozróżnienie, to moim głównym celem jest wzmocnienie informacji o tych naszych działaniach, w których mózg, będący naszą nieodłączną częścią, odgrywa rolę szczególną — zarówno pod względem przestrzeni automatyzmów, jak i wybierania świadomych strategii.

Bardzo więc was proszę o szczególną uwagę w tych momentach, gdy będę pisał o mechanizmach pracy mózgu. **NIE JEST ON OSOBNYM BYTEM, JEST NAMI, ALE MUSIMY MIEĆ ŚWIADOMOŚĆ, JAK BARDZO WAŻNĄ ROLĘ CZASEM ODGRYWA.**

To książka, która próbuje pokazać, jak możemy interpretować to, co nas spotyka, i otaczający nas świat. Nie jest to pozycja stricte naukowa i do takiego miana nie może aspirować. Nie jest też zmyśleniem lub czymś opartym tylko i wyłącznie na doświadczeniu piszącego. Być może najbliższa mi jest koncepcja, o której pisał Jorge Luis Borges, twierdzący, że wszelkie pisanie jest swego rodzaju fantastyką, bo jest jednak przetwarzane przez umysł osoby piszącej, który nie może być w stu procentach obiektywny i niefiltrujący. To wyznanie pokory jest w tego

rodzaju publikacjach według mnie niezbędne. Błędy, które odkryjecie w tej książce, i tezy, z którymi się nie zgodzicie, są zaproszeniem do waszych własnych poszukiwań i być może czynienia tej stworzonej przeze mnie „fantastyki” bardziej realną, bo z dodaniem waszego wyjątkowego punktu widzenia.

Kilka słów o języku książki

Pewnego dnia podczas procesu pisania książki, którą teraz zaczynacie czytać, napisał do mnie szanowny i nieoceniony redaktor Szymon. Zwrócił mi niezwykle kulturalnie, jak to ma w zwyczaju, uwagę na błąd, który odkrył w mojej książce. Mianowicie naprzemiennie używałem końcówek męskich i żeńskich, redaktor poprosił więc, bym używał „neutralnych”, aby czytelnik i czytelniczka nie mieli problemów i dysonansów. Kiedy zaczęliśmy o tym korespondować, okazało się, że „neutralne” końcówki są zazwyczaj... męskie. Pozwólcie więc, że wytłumaczę wam, dlaczego tego rodzaju zabieg zastosowałem.

Ta książka poświęcona jest myśleniu systemowemu i krytycznemu, ramowaniu językowemu, błędom poznawczym i jeszcze kilku tematom. Jej celem jest też pobudzenie was do kwestionowania pewnych pozornych oczywistości i przyjrzenia się im z innej perspektywy. Na kolejnych jej stronach spróbujecie więc doświadczać świata, w którym do mężczyzn mówi się, używając formy żeńskiej zamiast „neutralnej” — męskiej. Po co? Czy to kolejny dziwaczny i utrudniający życie zabieg nadmiernie preintelektualizowanej autorki? Zależy dla kogo, moje drogie, zależy. Jednym z argumentów, podnoszonym zresztą przez wiele bardzo mądrych kobiet przeciwko tego rodzaju eksperymentom, jest poczucie, że przechodząc na taki styl pisania, ośmieszamy się i nasze działania mogą być teraz odbierane jako mniej poważne lub sztucznie udużnione. Przychyłam się do tej argumentacji, ale tylko z perspektywy kogoś, kto nie ma potrzeby badać, jak język i jego używanie

wpływa na struktury rzeczywistości. Dla was, odbiorczyń tej książki, proponuję ćwiczenie z wyobraźni. W tym ćwiczeniu zupełnie normalnym jest to, że skoro kobiety przez tyle stuleci nauczyły się lub też przystosowały do tego, że odbierają męskie końcówki w oficjalnych dokumentach jako neutralne, to możemy spróbować tego samego wobec końcówek żeńskich. Co ciekawe, gdy proponuję tego rodzaju ćwiczenie na swoich warsztatach, to głosy protestu o wiele częściej odzywają się ze strony... kobiet. Jedna ze wspinających uczestniczek moich szkoleń wytłumaczyła mi to na bardzo praktycznym przykładzie:

„Kiedyś byłam asystentem sędziego. To było dla mnie ważne i nobilitujące. Ale nie wyobrażam sobie, bym podpisywała się na dokumentach jako ASYSTENTKA sędziego, to by od razu rodziło skojarzenia, że jestem OSOBĄ OD PARZENIA KAWY I HERBATY”.

Widzicie już, w czym tkwi problem? Jeśli nie, to bardzo proszę was o odrobinę zaufania, a do tematu, już z wiedzą zdobytą podczas lektury, wrócę w zakończeniu książki.

Rozdział 1.

Skąd się biorą nasze wizje świata

„Wkraczamy w niepewną przyszłość. Chciałbym dostarczyć szerokiego kontekstu dla tej przyszłości, jednak nie mam zamiaru wykreować żadnej pewności. Idąc śladami słów Davida Brina (...), który powiedział, że »znacznie bardziej interesuje go badanie możliwości niż prawdopodobieństwa, ponieważ znacznie więcej rzeczy może się wydarzyć, niż faktycznie się wydarza«.

Szacowanie możliwości zamiast prawdopodobieństwa jest ważne, ponieważ stawia nasze zbiorowe działanie w centrum uwagi, podczas gdy pewne prognozy wspierają bierność”.

Peter Frase, *Cztery przyszłości*

Powinniśmy chyba zacząć od uświadomienia sobie pewnej bardzo istotnej dla naszej dalszej pracy sprawy. Świadome postrzeganie nie zachodzi natychmiastowo. Żeby przyjąć do świadomości sygnał wzrokowy, trzeba mieć w mózgu obwód nerwowy zdolny go rozpoznać. Jak pisze o tym Lakoff:

„Wszelkie myślenie ma naturę fizyczną, jest przepływem prądów w elektrycznych obwodach nerwowych. Żadna myśl nie unosi się w powietrzu”.

Na dzień dzisiejszy kogniwytyka ocenia, że jedynie około 2% naszych myśli ma charakter świadomy, a 98% zachodzi zaś poniżej progu świadomości. Myślenie refleksyjne nie jest procesem łatwym, wymaga wysiłku oraz dość często nie powoduje realizacji naszych „marzeń”. Może

nas za to zaprowadzić w rejony, o których istnieniu nawet nie wiedzieliśmy, pokazać rozwiązania, które nie przyszłyby nam wcześniej do głowy, i ustrzec przed popełnieniem błędów, które mogłyby mieć poważne konsekwencje, a są do uniknięcia, jeśli świadomie użyje się opisanych poniżej narzędzi. Te pozostałe 98% zawiera również funkcjonowanie tzw. umysłu moralnego, opisanego przez Jonathana Haidta w książce *Prawy umysł*. O umyśle moralnym wspomnimy później, bo jest on odpowiedzialny za ramowane idee, np. wizje tego, czym tak naprawdę jest świat i jakie w nim mamy miejsce.

Im częściej taki „obwód idei” jest używany, tym mocniejszy i bardziej automatyczny się staje. Oznacza to, że większość zjawisk związanych z potocznym ramowaniem otaczającego nas świata zachodzi na poziomie nerwowym i jest przeważnie podświadoma, a żeby nie mylić tego słowa z pojęciem występującym w freudowskiej psychoanalizie, zaznaczę, że chodzi tu o procesy automatyczne, a nie wyparte.

Świadome postrzeganie nie zachodzi więc natychmiast. Żeby coś rozpoznać, nasz mózg musi mieć odpowiedni obwód nerwowy, który ten sygnał rozpozna i sklasyfikuje. Sygnały zmysłowe docierają do nas po około jednej dziesiątej sekundy, ale nigdy natychmiast. W naszej świadomości nie zauważamy oczywiście tego odcinka czasu, ale jest on dla naszego umysłu wystarczający, by podjąć odpowiednie z jego perspektywy automatyczne działania. W tym krótkim dla nas czasie układ wzrokowy, słuchowy lub dotykowy modyfikuje sygnał otrzymany od zmysłów, kasując „niepasujące” jego części i tworząc sygnał, który pasuje do już istniejących obwodów naszego mózgu.

Warto mieć również świadomość tego, że nasz mózg/umysł stara się nam maksymalnie pomóc w radzeniu sobie z dysonansami poznawczymi, czyli z sytuacjami, które wprowadzają pewnego rodzaju niepokój i niepewność w naszym codziennym funkcjonowaniu. Robi to poprzez dokonywanie szybkiego, często zbyt szybkiego rozpoznania sytuacji, klasyfikowanie jej i próbę dopasowania do posiadanej już przez nas wiedzy o otaczającym świecie i regułach nim kierujących.

Dlaczego napisałem powyżej, że te rozpoznania bywają „zbyt szybkie”? Otóż nasz mózg nie rozpoznaje rozwiązań danego dysonansu z perspektywy długoterminowych korzyści i konsekwencji. Działa w myśl zasady, że najważniejsze jest zlikwidowanie niepokoju i niepewności tu i teraz, tak byśmy nie pozostawali zbyt długo w stanie refleksyjnego myślenia, które zużywa bardzo dużo energii, a dokładniej glukozy, i nie przynosi często natychmiastowej ulgi, a zdarza się, że pogłębia nawet istniejące już dysonanse.

Podstawowe dwa obwody naszego umysłu, które Daniel Kahnemann nazywa systemem 1 i systemem 2, współpracują ze sobą w taki sposób, że najprostsze i najbardziej dostępne rozwiązanie danego dysonansu, za które odpowiada system 1, utrwaliło się poprzez to, że system 2 dostarcza nam jednocześnie logicznych argumentów przemawiających za tym rozwiązaniem. Spytacie może: „No to w czym problem? Działa?”. Działa! To po co się nad tym zastanawiać? Ano, trzeba. Szczególnie, jeśli sprawa jest dla nas bardzo istotna.

Nie możemy bowiem zapomnieć, że jeśli wyjaśnienie dostarczane przez system 1 będzie błędne, a ze względu na szybkość i specyfikę jego działania może się to zdarzać dość często, to późniejsze nawet bardzo logiczne i spójne argumenty przemawiające za nim, a dostarczone przez system 2 będą fałszywe, bo oparte na nieprawdziwym albo niepełnym założeniu. I o ile sprawa dotyczy np. tylko tego, czy dobrze nam w jakimś kolorze, czy też nie, o tyle wtedy, gdy chodzi o podejmowanie decyzji wiążących się z poważnymi wyborami życiowymi lub oceną siebie/inne osoby, mogących mieć realny wpływ na jej lub nasze dalsze funkcjonowanie, konsekwencje mogą być i bywają zbyt poważne, by przytoczoną powyżej wiedzę zignorować. **Ale najpierw przyjrzyjmy się, co się dzieje, gdy sygnał nie pasuje do istniejącej już zawartości mózgu.**

„Podobno w maju 1968 roku Marcel Jouhandeau na widok maszerujących studentów zawołał do nich: »Wracajcie do domu! Za dwadzieścia lat wszyscy będziecie notariuszami!« (...) I tak się właśnie stało. Zostali może nie

notariuszami, ale niewątpliwie notablami, którzy po przejściu zdumiewających nieraz trajektorii urządzili się politycznie, intelektualnie, osobiście w komforcie istniejącego porządku społecznego i bronią świata takiego, jaki jest, to znaczy takiego, jaki doskonale odpowiada tym, kim dzisiaj są”.

Didier Eribon, *Powrót do Reims*

Jeżeli dany fakt nie pasuje do naszego światopoglądu, to może dojść do następujących zdarzeń. Fakt ten:

Zostanie zmieniony tak, żeby pasował do naszego światopoglądu. Jeśli np. mózg nie jest w stanie nie zauważyć jakiegoś zdarzenia, może je sklasyfikować jako anomalie lub wyjątek potwierdzający obowiązującą naszym zdaniem regułę. Jeśli ktoś uważa na przykład, że homoseksualizm jest grzechem, to jego mózg może „poradzić” sobie z faktem występowania takich osób w jego otoczeniu, bo zinterpretuje takie dysonansowe zdarzenie jako przejaw niewłaściwego, grzesznego życia, które wprawdzie występuje, ale jest to funkcjonowanie niewłaściwe, wymagające zmiany. Dysonans poznawczy jest w tym wypadku „oswojony” i umysł jest w stanie dalej funkcjonować normalnie, bez konieczności poddawania tej sprawy głębszej refleksji wymagającej czasu i dużej porcji energii.

Zostanie zignorowany. Wiele nieporozumień i sytuacji konfliktowych wynika z naszego wewnętrznego przekonania, że ludzie nie słyszą naszych komunikatów, bo świadomie nie chcą ich usłyszeć, przyjmując ich do świadomości. Zazwyczaj jest jednak inaczej. Jeśli dana informacja czy fakt są odbierane przez nasz mózg jako silnie zagrażające naszemu ugruntowanemu światopoglądowi, to w ramach mechanizmów obronnych mogą nie zostać dopuszczone do naszej świadomości. Przykład? Najprostszy, choć niewątpliwie smutny, to sytuacja, w której otrzymujemy informację o nagłej śmierci kogoś dla nas ważnego. Nie istnieje tutaj uniwersalny rodzaj reakcji, ale może nią być nieprzyjęcie tego faktu do wiadomości.

Osoba taka będzie się zachowywała, jakby do tego przerażającego dla niej zdarzenia zwyczajnie nie doszło. Warto pamiętać, że tego rodzaju mechanizm obronny spełnia ewolucyjnie bardzo przydatną często rolę, więc należy być niezwykle ostrożnym w jego dekonstruowaniu. Np. w podanym powyżej przykładzie nie jest dobrym pomysłem natychmiastowa próba uświadomienia danej osobie, że śmierć bliskiego jest faktem. Oczywiście, że nim JEST. Ale ten fakt się już nie zmienia, a dana osoba będzie miała możliwość poradzić sobie z tą wiedzą wtedy, gdy będzie to dla jej dalszego funkcjonowania o wiele bardziej bezpieczne.

Zostaje odrzucony i być może wysmiany. Zmierzając dziś do biblioteki, by pisać ten rozdział, spotkałem na Krakowskim Przedmieściu pana, bezdomnego, który wygrzewał się w majowym słońcu. Spojrzał na mnie, uśmiechnął się i powiedział: „A dlaczego ma ładniejszą brodę niż ja, he?” Potem pomachał mi i dodał: „Śmiejmy się, co nam pozostało oprócz poczucia humoru”. Co to ma wspólnego z tym rodzajem radzenia sobie mózgu z informacjami i faktami niepasującymi do naszego światopoglądu? Otóż humor spełnia również rolę narzędzia służącego nam do radzenia sobie z licznymi wyzwaniem i dysonansami poznawczymi. Jeśli na poziomie mózgu nie da się danego faktu zignorować, można go „oswajać” poprzez śmiech lub zwyczajne nabijanie się z niego. W opisywanym przeze mnie spotkaniu mój rozmówca radzi sobie na poziomie poznawczym z tym, że jego sytuacja osobista nie jest komfortowa, odnajdując sens życia w cieszeniu się drobnymi sprawami i rozładowywaniu negatywnych doświadczeń, jakie mają na jego, bezdomnego, temat tzw. normalni członkowie społeczeństwa, poprzez pokazywanie, że wciąż jest człowiekiem, który potrafi się śmiać ze swojej sytuacji i jednocześnie dawać coś społeczności, choć jest z niej w dużej mierze wykluczony. Nie daje pieniędzy ani władzy, ale może dać od siebie życzliwość i poczucie humoru. Co do mechanizmu odrzucenia zaś, to pozwólcie, że sięgnę po historię Haliny Birenbaum, która przeżyła

Majdanek. Kobieta ta wraz ze swoją siostrą została zaprowadzona do komory gazowej, drzwi zamknięto. Niektóre z kobiet walczyły w drzwi, pani Halina początkowo też, ale potem stała już tylko, trzymając siostrę za rękę i nieustannie powtarzała, że to niemożliwe, by teraz umarły, z pewnością coś się wydarzy, ale po prostu nie umrą.

Nasza bohaterka przeżyła, tego dnia skończył się bowiem na Majdanku gaz służący do zabijania więźniów. Być może pojawia się w waszych głowach pytanie: „Dlaczego opowiadasz o tym na tak drastycznym przykładzie?”. Do czego może się to nam przydać w naszym codziennym życiu? Otóż oprócz mechanizmu odrzucenia faktu, którym było znalezienie się w obliczu rychłej śmierci, możemy na tym przykładzie opisać jeszcze jeden fenomen: nieoczekiwane ocalenie może bowiem uruchomić bardzo ciekawy mechanizm: przekonanie, że np. czuwa nad nami Opatrzność, która ma nas pod opieką, i stąd było to wewnętrzne przekonanie, że teraz się z pewnością jednak nie umrze. Jest to znany od wieków i przez wielu — przeze mnie w ograniczonym zakresie zresztą również — szanowany błąd poznawczy i jednocześnie mechanizm obronny. Na czym on polega: otóż nasze życie nie może być przecież dziełem przypadku, prawda? Rzeczy i ludzie z pewnością przydarzają się nam z jakiegoś powodu i mają jakiś, często niewidoczny początkowo cel. Mózg może wytworzyć tłumaczenie jakiejś trudnej sytuacji jako część większego planu. Istnienia tego rodzaju planu lub ogólnego sensu życia nie udało się oczywiście do tej pory w żaden sposób niepodważalnie udowodnić.

Nie przeszkadza to nam jednak w tworzeniu kolejnych koncepcji i wytłumaczeń, które często zwyczajnie pozwalają nam żyć, dają możliwość wyobrażenia sobie lepszego życia lub też przyczyniają się do tego, że trochę spokojniej podchodzimy do wizji i doświadczenia śmierci. Należy jednak pamiętać, że istnieje pewne niebezpieczeństwo. Jeśli tego rodzaju mechanizmy zostaną bez udziału myślenia krytycznego przekształcone np. w filozofię życiową lub metodę rozwojową, to mogą doprowadzić

do sytuacji, w której zaczniemy ignorować pojawiające się fakty i niebezpieczeństwa, zdając się np. na działanie Wyższej Istoty, Boga lub naszej „wewnętrznej intuicji”. No i jeszcze jedno. Poczucie humoru bezdomnego, które opisałem powyżej, nie ma wiele wspólnego z wyśmiewaniem, które również odgrywa rolę buforu przed informacjami i faktami zagrażającymi naszej wizji świata. Wyśmiewanie, które można obserwować np. w internecie, ma za zadanie uzasadnić nasz sposób widzenia rzeczywistości poprzez pokazywanie rzeczywistej lub często rzekomej śmieszności poglądów osób, z którymi się nie zgadzamy. W przeciwieństwie jednak do humoru zazwyczaj brakuje w nim elementów empatii, co czyni z tego mechanizmu narzędzie, które może ostatecznie doprowadzić do wykluczania ludzi inaczej myślących lub do przemocy wobec nich.

Jeśli zagraża naszemu światopoglądowi, to może zostać gwałtownie zakwestionowany. No właśnie. A co, jeśli sygnał nie zostanie zneutralizowany przez powyższe metody obronne ani nie będzie poddany procedurze myślenia refleksyjnego? Wtedy prawdopodobnie zostanie przez nas uruchomione najsilniejsze narzędzie ochronne. I jednocześnie najbardziej pierwotnie i podstawowe. Silny dysonans może spowodować równie silne stany lękowe, które możemy próbować spacyfikować albo przez atak, albo przez ucieczkę. Możemy więc np. wyjść z danego miejsca, dodatkowo głośno trzaskając drzwiami, a jeśli to niemożliwe, możemy zaatakować słownie lub nawet fizycznie osobę czy też osoby, które konfrontują nas z niewygodnym faktem lub informacją. Jeśli więc zauważycie opisane powyżej objawy u siebie, będzie to znak, że albo musimy chwilowo wycofać się z danej sytuacji, albo uruchomić myślenie refleksyjne. Jeśli zaś dostrzeżecie sygnały nadmiernego pobudzenia ze strony waszego interlokutora, to miejcie świadomość, że dalsze twierdzenie, że da się w tej sytuacji dogadać, czyli wzajemnie rozszerzyć pole swojej wiedzy, jest tezą trudną do obronienia. Lepiej zwyczajnie i chwilowo dalszą rozmowę na dany temat zawiesić.

Ależ dlaczego, drogi sceptyczny — możecie przecież zapytać. Wszak nie ma nic lepszego niż gorąca dyskusja. Z gorących rzeczy ja zdecydowanie wolę herbatę, ale jeśli naprawdę zależy wam na tym, by się z kimś dogadać, to pamiętajcie, że gdy dochodzimy do dyskusji o najbliższej komuś wizji świata, to w głowie powinno nam wyświetlać się to — specjalnie wytluszczone i powiększone — zdanie:

**GŁĘBOKI I TRWAŁY ŚWIATOPOGLĄD MORALNY JEST
NA OGÓŁ CZĘŚCIĄ UZWOJENIA NASZEGO MÓZGU
I CZĘŚCIĄ NASZEJ TOŻSAMOŚCI.**

Tezy

1. Radykalny rozdział umysł a ciało nie istnieje.

Nie jesteśmy umysłem i ciałem. To znaczy, że nie istnieje coś takiego jak radykalna odrębność tych dwóch aspektów naszej osobowości. Jak pisze Mark Johnson: „To, co nazywamy »osobą«, jest pewnego rodzaju cielesnym organizmem posiadającym mózg działający w ciele. To ciało ciągle współdziała z aspektami swojego otoczenia (materialnego i społecznego) w nieustająco zmieniającym się procesie doświadczania”.

W przestrzeni społecznej wciąż obecne jest przekonanie, że ciało wraz z mózgiem to jedno, a umysł jest czymś abstrakcyjnym, znajdującym się niejako ponad nimi, wnoszącym do naszego życia elementy niematerialne i niepodlegające kontroli. Tego rodzaju postrzeganie jest na tyle silne, że kiedy słyszymy tego rodzaju tezy, jak przytoczona powyżej, a mówiąca, że tego rozdziału nie ma, to albo w to zwyczajnie nie wierzymy, albo popadamy w lekkie lub ciężkie stany depresyjne, dochodząc do niesłusznego wniosku, że jeśli tak właśnie jest, to życie jest tylko i wyłącznie materialne, a przez to pełne cierpienia i w zasadzie pozbawione głębszego sensu.

Mark Johnson formułuje problem związany z tą tezą w następujący sposób:

„Jednym z najgłębszych filozoficznych wyzwań, z jakim kiedykolwiek można się zmierzyć, jest własne ucieleśnienie. Uznanie, że każdy aspekt bycia ludzką istotą jest zakorzeniony w swoistych formach aktywnych relacji cielesnych z otoczeniem, wymaga od nas ponownego i gruntownego przemyślenia tego, kim i czym jesteśmy, i to w taki sposób, który kłóci się z wieloma naszymi odziedziczonymi tradycjami filozofii i religii Zachodu”.

2. Znaczenie ma podstawy w naszym cielesnym doświadczeniu.

Natura naszych mózgów, ciał, środowisk w połączeniu ze społecznymi relacjami, instytucjami i praktykami decyduje o tym, które rzeczy i jak coś dla nas znaczą.

3. Rozum to ucieleśniony proces.

Nie ma umysłu jako miejsca służącego rozumowi. Rozum jest bardziej procesem, który się spełnia, niż faktem czy zdolnością.

4. Wyobrażenia wywodząca się z naszych procesów cielesnych może być twórcza i zmieniać doświadczenie.

Nasze zdolności do wynajdywania nowych sposobów czynienia sensów z rzeczy można wyjaśnić bez odwoływania się do cudów, ślepych impulsów czy też irracjonalnych skoków myśli.

5. Nie ma radykalnej wolności.

Ponieważ wierzymy, że ludzie mają wolną wolę, to uważamy, że możemy ich czynić odpowiedzialnymi za swoje czyny. Jeśli jednak nie ma żadnego transcendentnego ego, będącego podmiotem wolnego wyboru, to jak z tej perspektywy będą wyglądać nasze rzeczywiste wybory i moralna za nie odpowiedzialność.

6. Rozum i emocje są nierozłącznie splecione

Tak, drodzy czytelnicy i czytelniczki. Czyjeś poglądy nie są kwestią widzimisię danej osoby, a częścią całkiem fizycznej budowy jej mózgu. Nie oznacza to, że są one niezmiennie, ale przystępując do ich dekonstruowania, wkraczamy na dość niebezpieczny grunt.

W ramach eksperymentu z tą tezą spróbujcie sobie przywołać jakiś szczególnie bliski wam pogląd na świat. Np.: „świat jest fascynującym miejscem”, „myślenie krytyczne powoduje, że człowiekowi żyje się lepiej i bardziej świadomie”, „najważniejsza w życiu jest miłość/prawda/pieniądze/rodzina/wolność” itp.

Następnie w pełni świadomie i skrupulatnie wyszukujcie argumenty, które zaprzeczają waszej tezie. Znajdźcie ich co najmniej piętnaście. Obserwujcie też i notujcie, co dzieje się w waszych umysłach. Gdzie napotykanie opór? Jak czujecie się pod wpływem tych argumentów?

Czy w ogóle dostrzegacie sens tego eksperymentu? Czy cokolwiek on wam daje? Czy wiecie i rozumiecie po nim więcej?

Jeśli nie podejmiemy wysiłku wykonania tego rodzaju ćwiczenia samemu, to moim zdaniem mamy małe prawo wymagać, by podobnych analiz dokonywali inni. Jedną bowiem z najzdrowszych zasad życzliwego sceptycyzmu jest zachowanie świadomości, że możemy się pomylić i mamy pełne prawo te pomyłki naprawiać.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

ANI CYNIZM. ANI HURRAOPTYMIZM.

Zamiast tych skrajności: zdrowy krytycyzm i refleksyjne myślenie. Takie właśnie podejście do spraw tego świata, pracy i życia osobistego proponują Sceptyczni Trenerzy Rozwoju Osobistego. Tu w osobie Marcina Ilskiego, pomysłodawcy tego kolektynu szkoleniowego. Idea narodziła się pewnego pięknego dnia w Łodzi, w autobusie linii nr 70. A może dzień był brzydki... To nie ma znaczenia. Istotny jest natomiast powód, dla którego powstałi Sceptyczni Trenerzy Rozwoju Osobistego. Powołał ich do istnienia — co częste — brak zgody na istniejącą sytuację. Autor tej książki, trener rozwoju osobistego i biznesu z wieloletnim stażem w zawodzie, miał zwyczajnie dosyć. Dosyć propagandy sukcesu, dosyć „brania osobistej odpowiedzialności za własne życie”, dosyć wmawiania tym, którym powinieli się noga, że po prostu „jeszcze” im nie wyszło, że wystarczy mocniej chcieć, więcej pracować, a już jutro, pojutrze, za rok...

NIE!

Powodzenie nie stanowi prostej wypadkowej wizualizacji celu pomnożonej przez pracowitość i przez szczęśliwy traf. Dojrzałe, mądre życie wymaga czegoś więcej. Na początek zrozumienia tego, co się człowiekowi przydarza, potem także zdolności do umieszczania danej sytuacji w szerszym kontekście. W efekcie uzyskuje się dostęp do większej liczby potencjalnych rozwiązań problemu i dobrze rokujących dróg wyjścia. By się tego nauczyć, potrzeba narzędzi bazujących na filozofii myślenia systemowego i krytycznego. Omówionych — oczywiście — na kartach *Życzliwego sceptycyzmu*. Wszystko, co wyciągniesz z lektury, pomoże Ci lepiej zrozumieć nie tylko samego siebie, lecz także drugiego człowieka. Uwolnisz się od automatyzmu powierzchownego oceniania innych ludzi. Będziesz unikać stawiania twardej ocen tak – tak, nie – nie. Czy dzięki temu staniesz się szczęśliwszym, bardziej spełnionym człowiekiem?

SCEPTYCZNY TRENER ROZWOJU OSOBISTEGO UFA, ŻE TAK WŁAŚNIE SIĘ STANIE.

Marcin Ilski — trener kompetencji społecznych, rozwoju osobistego i biznesu, szkoli i prowadzi spotkania indywidualne od 18 lat. Antropolog, badacz zachowań społecznych, również w ujęciu międzykulturowym. Specjalista w dziedzinie budowania zespołów uczących się, a także myślenia krytycznego, ramowania językowego w przestrzeni publicznej, dynamiki i rozwiązywania sytuacji trudnych/konfliktowych. Ma na koncie ponad 4000 godzin szkoleniowych przepracowanych w ramach zajęć dla firm, instytucji i organizacji pozarządowych. Twórca *Sceptycznych Trenerów Rozwoju Osobistego* oraz życzliwego sceptycyzmu, autorskiej metody używania narzędzi myślenia krytycznego, sceptycyzmu opartego na życzliwości oraz myślenia systemowego w procesach edukacyjnych.

OSOLOWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:
● <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
● <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
● <http://sensus.pl/nowosci>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-6069-3



cena 34,90 zł