



wolna głowa

jak zadbać o swoją
koncentrację
i kreatywność

...
MIĘDZYNARODOWY
BESTSELLER
...

volker busch



volker busch



wolna głowa

jak zadbać o swoją
koncentrację
i kreatywność

tłumaczenie anna grysińska



OTWARTE

kraków 2022

WSTĘP

UWAGA SPRAWIA, ŻE JESTEŚMY MĄDRZEJSI

*To, na co kierujesz swoją uwagę, określa to, kim jesteś.
Jeśli sam nie decydujesz, jakimi myślami i obrazami
wypełniasz głowę, zadecydują o tym inni.*

EPIKTET (50–138)

NERWOWE SPOŁECZEŃSTWO

Na początek chciałbym ci zadać pytanie (co jest zresztą bardzo typowe dla psychiatry): jak przeżywasz swój dzień? Jakimi słowami opisałbyś swój zwykły dzień (pracy)? Jaki nadałbyś mu tytuł? Najlepszą odpowiedzią jest ta, którą podpowiada ci intuicja. Nie zastanawiaj się więc za długo.

Nad wyraz często zadaję takie pytanie swoim klientom, którzy zgłaszają się do mnie, ponieważ mają problemy w życiu zawodowym lub osobistym. W momencie rozpoczęcia rozmowy doradczej lub terapii ich odpowiedzi pozwalają mi mniej więcej się zorientować, co jest sednem ich kłopotów. Zbieram te odpowiedzi już od wielu lat. Zdążyły one wypełnić listę z setkami pozycji. Pierwsze miejsca w rankingu zajmują następujące kategorie: stres, presja czasu, pośpiech, wielozadaniowość, zaburzenia koncentracji, przerywanie pracy, dekoncentracja, przesilenie, przeciążenie, osłabienie pamięci, nerwowość, nadmiar

bodźców, niecierpliwość, szybkość, dostępność, wyczerpanie, brak spokoju, zmartwienia i lęki. Czy identyfikujesz się z kilkoma z wymienionych pojęć?

Na podstawie analizy „Raportu o stresie”, badania opracowanego przez niemiecki Federalny Urząd Bezpieczeństwa i Higieny Pracy (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin), w którym wzięło udział 17 562 pracowników zatrudnionych przez właścicieli przedsiębiorstw, wyłania się bardzo podobny obraz. Wprawdzie nie wszyscy uczestnicy w takim samym stopniu cierpieli wskutek wymienionych czynników. Mimo to w taki sam sposób opisywali swoje życie zawodowe i związane z nim doświadczenie. Wyniki raportu nie opierają się na przypadkowych indywidualnych badaniach, lecz są w dość dużym stopniu zgodne z dawniejszym badaniem, które przeprowadzono na podobnej grupie sześć lat wcześniej⁴. W lutym 2021 roku niemiecka kasa chorych Techniker Krankenkasse opublikowała ogólnokrajową ankietę pod tytułem „Niemcy, odpocznijcie sobie”, w której uczestniczyło 1250 dorosłych osób. Wynikało z niej, że prawie 76 procent osób niemal cały czas było dostępnych online, a w grupie młodszych osób odsetek ten sięgał 92 procent. Dzienny czas korzystania z internetu wynosił kilka godzin. Korzystanie z usługi Messenger, informacje i e-maile stanowiły lwią część internetowej aktywności. W pierwszej chwili można by pomyśleć, że w największym stopniu do zwiększenia czasu spędzanego online przyczyniły się dwa lockdowny spowodowane pandemią koronawirusa w 2020 roku. Ale w przedpandemicznym roku 2019 czas spędzany przed ekranami wcale nie był krótszy. Poza tym najnowsze badania pokazują, że do wysokiego poziomu konsumpcji mediów przyczyniło się w większym

stopniu korzystanie z nich w celach prywatnych niż w celach zawodowych. Na dodatek wyniki badań potwierdziły, że istnieje statystyczna zależność między wysokim poziomem konsumpcji mediów a złym stanem zdrowia (nie wspomniano nic na temat kierunku tej zależności). Badane osoby podawały, że skutkiem tego są nerwowość, zaburzenia koncentracji i depresyjność. Im intensywniej musieli dzielić uwagę (na przykład przeglądając strony internetowe podczas oglądania telewizji), tym większe były ich trudności z koncentracją i stopień subiektywnego poczucia wyczerpania². Abstrahując od tego najnowszego badania, od wielu lat zwiększa się liczba dni zwolnień chorobowych z powodu stresu psychicznego. Jednocześnie wydaje mi się ważne, aby dokonać pewnego zróżnicowania. Otóż wcale nie zaobserwowano jednoznacznego wzrostu zachorowalności na tle biologicznych zaburzeń metabolizmu mózgu, które prowadzą do depresji, manii lub psychoz. Wzrosła natomiast liczba dolegliwości, których źródłem są zły tryb życia lub niedostateczne dbanie o siebie, jak na przykład osłabienie koncentracji, zaburzenia snu, stany wyczerpania i reakcje depresyjne.

Oczywiście istnieje wiele przyczyn subiektywnego stresu, który dziś odczuwamy. Są to rzeczywiste codzienne obciążenia, ale też przesadne wymagania co do siebie samego. Wraz z prowadzoną przeze mnie grupą badawczą opublikowaliśmy na ten temat wiele badań i napisaliśmy wiele różnych artykułów. W książce chciałbym jednak z całą świadomością zrezygnować z omawiania terapii w przypadku wypalenia zawodowego oraz z przedstawiania metod konwencjonalnej prewencji stresu, takich jak uprawianie sportu, zdrowy sen, odżywianie i relaksacja mięśni. Bardziej zależy mi na wyjaśnieniu, w jaki sposób

współczesny tryb życia i pracy oraz przeładowanie informacyjne i konsumpcja mediów wpływają na nasze myślenie, naszą wydajność, nasze kontakty społeczne i nasze samopoczucie. Chciałbym przede wszystkim skupić uwagę na tych problemach, których moi klienci doświadczają w cyfrowej codzienności, oraz podkreślić możliwości mądrego samozarządzania, dzięki któremu zachowamy zdrowie i wydajność naszego mózgu oraz nas samych.

WĄTPLIWE PRAGNIENIE OPTIMALIZACJI PRACY MÓZGU

Nadmierna liczba zadań do wykonania i robienie wszystkiego naraz nie tylko są przyczynami stresu, lecz w perspektywie średnio- i długoterminowej powodują nieraz poważny spadek wydajności. Dlatego też metody na uwolnienie głowy i na zachowanie dobrej kondycji psychicznej cieszą się rosnącą popularnością. Klienci coraz częściej pytają mnie, czy mógłbym im przepisać leki nootropowe (to substancje zwiększające wydajność mózgu). Jeszcze kilka lat temu pytali o to wstydliwie, zasłaniając usta dłonią, lecz z czasem przestali się krępować. Pragną mieć więcej energii, wydajniejszą koncentrację, lepszą pamięć i w miarę możliwości niezmiennie dobry nastrój.

Psycholożka Larissa Maier z Uniwersytetu Kalifornijskiego przeprowadziła niedawno badania na temat przyjmowania psychostymulantów w grupie ponad stu tysięcy osób z piętnastu krajów. Regularny doping mózgu występował w danych regionach w różnym stopniu, lecz wszędzie był naprawdę popularny.

Jak wynikało z badań, w Szwajcarii substancje podkreślające efektywność systematycznie zażywało 2 procent społeczeństwa, natomiast we Francji i w Anglii było to 4–6 procent, 12 procent w Belgii i Kanadzie oraz prawie 30 procent w Stanach Zjednoczonych. Największy wzrost w ciągu ostatnich lat zanotowano w Europie³. Najczęściej stosowanymi substancjami były modafinil i metylofenidat, które od wielu lat wykorzystuje się w klinicznym leczeniu zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD). Statystyki nie uwzględniają miękkih środków dopingujących, jak tabletki z kofeiną, energetyki, orzechy i tran. W Niemczech odsetek osób, które stosują nootropy, aby zwiększyć swoją efektywność, wynosi obecnie 3 procent. W grupie studentów jest to 5 procent lub może nawet więcej⁴.

Inwestowanie w chemiczny doping mózgu nie jest pozbawione ryzyka – i na dłuższą metę się nie opłaca. Bezkrytyczne przyjmowanie metylofenidatu przez zdrowe osoby może mianowicie w odczuwalny sposób wpłynąć na zaburzenia rozwoju mózgu, ponieważ obniża jego neuroplastyczność, czyli strukturalną zdolność mózgu do tworzenia nowych połączeń i sieci neuronowych wskutek uczenia się⁵. Psychostymulanty stanowią cenne farmakologiczne wsparcie w klinicznym leczeniu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi; u osób, których mózg funkcjonuje prawidłowo, a spadek wydajności jest przeważnie skutkiem złego samzarządzania, ich stosowanie nie ma sensu. Prawdopodobieństwo wystąpienia skutków ubocznych przewyższa korzyści z ich zażywania i zdejmuje z takich osób odpowiedzialność za zdrowy tryb życia. Celem, do którego warto dążyć, nie jest optymalizacja pracy mózgu za pomocą środków zwiększających efektywność, lecz kształtowanie

precyzyjnej percepcji, pogłębianie myślenia i osiągnięcie duchowego spokoju w inny sposób, aby bez zakłóceń przetworzyć wrażenia, które do nas dotarły. W cyfrowych czasach nasz mózg nie potrzebuje chemicznej ani technologicznej aktualizacji, lecz naturalnego wsparcia z naszej strony.

PRZYDATNE METODY NA ZAPCHANĄ GŁOWĘ

Nieustanne konsumowanie informacji przekazywanych przez media cyfrowe coraz bardziej przeciąża nasze umysły. W angloamerykańskim kręgu kulturowym często określa się takie zjawisko jako *cognitive constipation*. W dalszej części książki pokażę ci, do czego może to prowadzić i jak możemy się przed tym obronić, jednocześnie nie zabraniając sobie dostępu do cyfrowego świata. Wiele osób, które się do mnie zgłaszają, już wcześniej próbowało przeciwdziałać zapchaniu umysłu i testowało różne opcje „odtykania się”. Regularne uwalnianie umysłu od codzienności dawno stało się potrzebą społeczną. A tam gdzie rodzą się potrzeby, natychmiast rozrasta się rynek. Oferta aplikacji, które właśnie to obiecują, jest trudna do ogarnięcia: BrainSpa, Neurowave-Training, Audio-Lights, Mind-Cinema, Gehirn-Yoga, Digital Detox. Wszystkie oczywiście przykuwają naszą uwagę, jak tylko się da.

Naturalnie dzięki wielu tego rodzaju metodom możemy podarować sobie dobroczynny czas na odpoczynek. Ale w większości wypadków samo wprawienie mózgu w dobry nastrój wcale nie wystarczy, skoro w coraz większym stopniu pogarsza się efektywność umysłowa i stan zdrowia psychicznego

w życiu zawodowym i prywatnym. Większość moich klientów potrzebuje czegoś więcej niż krótkotrwałego oderwania się od codziennego stresu, po którym znów wszystko jest po staremu. Na dłuższą metę mogą im pomóc, ukazując zależności między ich stylem życia i pracy oraz własnymi możliwościami kontroli oraz motywując ich do stopniowej i ostrożnej zmiany zachowania. Nie stanie się tak dzięki ofertom w fastfoodowym stylu i w postaci „Trzyminutowego ćwiczenia na uważność” zainstalowanego w telefonie i wykonywanego w pośpiechu w biurze. W tym celu potrzebujemy wolnej przestrzeni w głowie, czasu, cierpliwości i odwagi, aby spróbować czegoś nowego. Zrozumienie i gotowość do działania rodzą się w spokojnych chwilach naszego życia, w których przyglądamy się sobie, zamiast wgapiać się w ekran.

Większość innowacyjnych, błyskawicznie działających metod na uwolnienie umysłu można kupić, pobrać i instrumentalnie wykorzystać. Korzystające z nich osoby nie uczą się jednak odpowiedzialnego poruszania się w cyfrowej rzeczywistości. Ich działania nie są autonomiczne pod względem psychicznym, lecz są uzależnione od aplikacji, oprogramowania i urządzeń, które prezentują im łatwo przyswajalne przetworzone konserwy terapeutyczne. W czasach, w których usługi medyczne lub psychologiczne są konsumowane jak forma rozrywki, odpowiedzialne samozarządzanie jest spychane poza nawias. Zanika świadomość, że wiele naszych dolegliwości i objawów można skutecznie zmniejszyć poprzez nauczenie się lepszego zarządzania sobą i kontrolowania siebie, czyli swoich umiejętności poznawczych i emocji. Porady, techniki i inspirujące osoby, które towarzyszą nam w życiu, bez wątpienia stanowią korzystną opcję wsparcia. W większości wypadków nie uchronią nas one

jednak przed zwróceniem się do wewnątrz i przed spojrzeniem na samych siebie.

W tym miejscu chciałbym dodać ci bardzo dużo odwagi. Masz bowiem w sobie wszelkie warunki, jakie są potrzebne do właściwego samozarządzania. Ludzie potrafią skutecznie sterować swoim myśleniem i swoimi działaniami, kontrolować je i dostosowywać. W dalszej części książki chciałbym ci przedstawić kilka bardzo ważnych osiągnięć, które odróżniają nasz gatunek od prostych ssaków i które nam to właśnie umożliwiają. To nie oznacza, że samoprzywództwo przychodzi z łatwością lub zawsze jest skuteczne. Jak się przekonamy, na kontrolę procesów w codziennym życiu wpływają różnorakie czynniki zakłócające, a dzisiaj jest ich prawdopodobnie więcej niż kiedykolwiek przedtem. Mimo to możemy się nauczyć, jak lepiej zarządzać własnym światem w obliczu postępującej digitalizacji oraz jak zachowywać się naturalniej i bardziej sprzyjać swojemu mózgowi w świecie, który jest coraz bardziej cyfrowy. Maszyny i procesory są wprawdzie szybkie, pracują analitycznie i precyzyjnie, ty masz jednak coś więcej: jesteś mądry.

JESTEŚ MĄDRY

Mimo że niestety nie znam cię osobiście, w tym miejscu pozwolę sobie na dokonanie takiej oceny. Jesteś bowiem współczesnym *homo sapiens* z dużym i pofałdowanym mózgiem. Jeśli chciałbyś się co do tego upewnić, nie powinieneś dzwonić do dawnego wychowawcy ani wygrzebywać z szuflady testu na inteligencję, który kiedyś wypełniałeś. Mądrość nie oznacza bowiem inteligencji czy rozsądku, choć na co dzień niesłusznie używamy

tych pojęć zamiennie. Mądrość oznacza raczej umiejętność właściwego działania w konkretnej sytuacji, aby osiągnąć dany cel lub uniknąć szkód. Mądrość wykracza poza akademicką inteligencję, obejmuje wiele różnych aspektów, jak pojmowanie i zrozumienie. Mądrzy ludzie przeważnie są skuteczni, ponieważ dzięki sposobowi, w jaki myślą i działają, łatwiej im osiągać cele. Wysokie IQ wcale tutaj nie wystarczy. Osoby z wysokim ilorazem inteligencji mogą przecież postępować w bardzo niemądry sposób.

Już w późnym średniowieczu włoski dominikanin i filozof Tomasz z Akwinu opisał ważne elementy mądrości: rozmyślanie nad stanem rzeczy i rozważanie, ocenianie możliwych opcji i alternatyw oraz ostateczna decyzja za jakimś działaniem lub przeciw niemu. Nazwał on mądrość „matką wszystkich cnót”⁶. Bycie mądrym zależy od tego, z jak dużą uważnością wykorzystujemy własne zmysły, z jak wielką chęcią włączamy swoje myśli i uczucia do dialogu oraz jak zarządzamy własnym zachowaniem i jak je kontrolujemy. Mądrość to wynik tego, co nazywamy skuteczną „kontrolą poznawczą i emocjonalną”.

Umiejętność autokontroli, która pozwala naszemu gatunkowi mądrze decydować i działać, zdobywaliśmy stopniowo przez miliony lat. Tutaj ogromną rolę odgrywał rozwój ludzkiego mózgu.

OD MYSZY DO CZŁOWIEKA

Od ponad trzech milionów lat człowiek jest gatunkiem z najlepiej rozwiniętym mózgiem, przynajmniej na naszej planecie (nie mogę wam zagwarantować, czy tak samo jest poza

Układem Słonecznym). Nie zawsze jednak tak było. Im dalej cofamy się w głąb ewolucji ssaków, tym prostsza okazuje się struktura ich mózgow. Kiedy przykładowo porównamy mózg człowieka z mózgiem myszy, w pierwszej chwili rzuci się nam w oczy bardzo wyraźna różnica. Mózg człowieka jest silnie pofałdowany, natomiast mózg myszy jest gładki. Do pofałdowania ludzkiego mózgu przyczynia się kora, która składa się z komórek nerwowych i jest nazywana także istotą szarą. Wraz z rozwojem naszego gatunku rozwój mózgu był tak intensywny, że tkanka mózgowa mogła się zmieścić w czaszce jedynie w takiej pofałdowanej postaci. W przeciwnym razie czaszka musiałaby się rozrosnąć do ogromnych rozmiarów, co negatywnie wpłynęłoby na poruszanie się i utrzymywanie równowagi lub na statykę kręgosłupa. Pofałdowanie oznacza oszczędzanie miejsca. Z tego samego powodu składasz ręczniki, zanim ułożysz je w szafie. Dzięki temu zmieści się ich więcej. Mysz natomiast może sobie pozwolić na zrezygnowanie z oszczędzania miejsca. Jej mózg może być proporcjonalnie mniejszy, ponieważ wyzwania umysłowe w życiu myszy są raczej umiarkowane. Myszy mózg ma za zadanie przetwarzać bodźce zmysłowe, zarządzać procesami ruchowymi i nadzorować ważne procesy fizjologiczne, takie jak trawienie, wzrost i funkcje prostego układu odpornościowego. To by było wszystko, jeśli chodzi o najistotniejsze sprawy. Nie chcę tutaj oczywiście obrazić myszy, które być może czytają tę książkę. Ale raczej jest nieprawdopodobne, żeby mysz coś czytała, bo ona tego właśnie nie potrafi. Myślenie, czytanie, mówienie, liczenie, ale też rozsądne podejmowanie decyzji, dalekosiężne planowanie, kontrolowanie impulsów i złożone sterowanie uwagą są dla niej tak samo niedostępne jak świadomość własnego istnienia.

U myszy wiele procesów umysłowych podlega prostemu wzorcowi bodziec-reakcja. Oznacza to, że ścieżki neuronowe łączą narządy zmysłu bezpośrednio lub przez krótką drogę z mięśniami lub narządami organizmu i wywołują reakcję. Na poziomie poznawczym mysz nie ma na to większego wpływu. Uczucie głodu oznacza natychmiastowe szukanie pokarmu, bez dłuższego zastanawiania się czy wahania. Widok pokarmu przyczynia się z kolei do natychmiastowego jego zjedzenia, bez zadawania pytań i rozmyślenia. Dlatego myszy wpadają w zastawione na nie pułapki. Nie mogą się oprzeć zapachowi sera. Mysz nie ma takich możliwości, aby z nieufnością sprawdzić mechanizm pułapki lub powstrzymać impuls jedzenia w ramach narzuconej sobie diety (choć myszy też mogą mieć nadwagę). Między bodźcem a reakcją nie ma żadnego odstępu. Nie oznacza to, że myszy mają mniejsze szanse na przeżycie jako gatunek, ale w mniejszym stopniu dostosowują się do zewnętrznych warunków.

Także w ludzkim organizmie nadal odbywają się procesy, których podstawę stanowią proste wzorce bodziec-reakcja. Są to przeważnie proste odruchy. Automatyczne, gwałtowne odsunięcie palca od gorącej płyty kuchennej to przykład takiego odruchu, który powstaje w rdzeniu kręgowym. Nie musimy wykorzystywać rozumu, aby odsunąć palec od płyty. Jaką inną możliwość mamy bowiem w takiej sytuacji? Percepcja wysokiej temperatury (bodziec) i szybkie odsunięcie palca (odruch) wystarczają, aby prawidłowo reagować w takim wypadku. Ostatecznie wyższe ośrodki zarządzania otrzymują wprawdzie kopię tego, co się właściwie stało, ale nie biorą rzeczywistego udziału w procesie. Dzięki temu oszczędza się czas i realizuje cel, jakim jest tutaj obrona przed oparzeniem się.

Abstrahując od takich prostych odruchów obronnych, w toku postępującego rozwoju mózgu u ludzi wykształcił się bardzo złożony aparat myślowy, który pośredniczył w przekazywaniu bodźców i wywoływaniu związanej z nim reakcji. Dzięki temu naszemu gatunkowi udawało się interpretować pod różnymi kątami bodźce płynące z otoczenia, zamiast je wyłącznie rejestrować. Zaczęliśmy oceniać to, co widzieliśmy i słyszeliśmy. Percepcja stała się złożonym i indywidualnym doświadczeniem. Oprócz tego usprawniliśmy umiejętność myślenia, rozważania, zmiany perspektyw i szukania kreatywnych rozwiązań. Uczyliśmy się kontrolować swoje zachowanie i nim kierować, zamiast działać instynktownie. Na drodze rozwoju mózgu z każdym krokiem zwiększała się nasza kontrola nad impulsami. Dzięki niej nasze postępowanie było precyzyjnie ukierunkowane na cel oraz spełniało wymagania społeczne, ponieważ tłumiliśmy konkurencyjne bodźce zakłócające i unikaliśmy reakcji odruchowych.

Choć byli prezydenci Stanów Zjednoczonych zdają się tego nie potwierdzać, tak naprawdę sukces człowieka zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym polega na tym, aby nie działać na ślepo, bez zastanowienia i impulsywnie, lecz zatrzymać się, zastanowić się przez chwilę, perspektywicznie podjąć decyzję i dopiero potem konsekwentnie działać. Rozwój kontroli poznawczej umożliwił człowiekowi pokojowe i pełne harmonii życie w plemionach oraz rodzinach.

SUKCES DZIĘKI KONTROLI POZNAWCZEJ

*Pomiędzy bodźcem a reakcją jest zawsze przestrzeń.
W tej przestrzeni jest nasza siła wyboru, nasza odpowiedź.
W tej reakcji leży nasz rozwój i nasza wolność.*

VIKTOR FRANKL (1905–1997)

Założmy, że ktoś cię zaczepia na przystanku autobusowym. Twoim (zrozumiałym) odruchem jest odpowiedzenie niewybrednymi słowami. Kątem oka spostrzegasz jednak dwójkę dzieci, wobec tego zachowujesz się rozsądnie i tłumisz złość. W końcu mądrzejszy ustępuje. Kiedy indziej jesteś na wieczornym przyjęciu i twoje oczy kierują się w stronę uwodzicielskiego bufetu. Ty jednak się hamujesz, ponieważ przypominasz sobie o wyznaczonym celu, aby do końca tygodnia schudnąć dwa kilogramy, tak jak sam ze sobą uzgodniłeś. W jeszcze innej sytuacji odczuwasz ochotę na zakupy w internecie, gdy akurat siedzisz przy biurku i uczysz się do końcowego egzaminu. Wiosenna kolekcja jest zaledwie kilka kliknięć myszką od ciebie, ale się dyscyplinujesz i zmuszasz do koncentracji, do doczytania rozdziału do końca i odpowiedzenia na pisemne pytania, zanim zafundujesz sobie nową stylówkę.

Te trzy bardzo proste przykłady pokazują, że twój sukces zależy od umiejętności uważnego obserwowania i kontrolowania myśli, emocji i impulsów. Potrafisz przekształcić proste odruchy w dokładnie przemyślane działania. Sterowanie myśleniem i zachowaniem umożliwiło ludziom bezprecedensowy rozwój pod względem poznawczym i społecznym oraz stanowiło decydujący czynnik w ewolucyjnym sukcesie naszego gatunku.

Jak wcześniej wspomniano, mądra kontrola poznawcza to efekt złożonego współdziałania różnych funkcji mózgu. W dalszej części książki w odpowiednich miejscach zapoznamy się z poszczególnymi elementami (i nauczymy się je doceniać), a tutaj będę się streszczał. Główną siedzibą kontroli poznawczej jest kora przedczołowa, czyli płat czołowy mózgu. Dzięki zajmującym wysoką pozycję w hierarchii procesom kontrolowania i sterowania, jakie się w niej odbywają, jest ona uprawniona do wydawania poleceń większości ośrodkom mózgu. W tym kontekście mówi się także o systemie *top-down* (górac-dół). Podzielony jest on na różne obszary, tak zwane podsystemy, które wzajemnie się wspierają i zazwyczaj ze sobą współpracują.

Główny podsystem stanowi pamięć operacyjna. Tak jak wskazuje jej nazwa, tutaj „operuje się” informacjami. Pamięć operacyjna zapisuje na pewien czas bieżące informacje i zestawia je z innymi. W ten sposób powstają połączenia, które przyczyniają się do tworzenia wspomnień lub nowych pomysłów, ale także do zmiany perspektywy lub wyznaczania priorytetów. Tak dzieje się jednak pod warunkiem, że zbierzemy wszystkie sprawy w jednym miejscu. Jeśli na przykład rano analizujesz swój przebieg dnia i zastanawiasz się, jak pogodzić ze sobą różne zadania i o czym w żadnym razie nie możesz zapomnieć, a co możesz przełożyć na jutro, twoja pamięć operacyjna pracuje bardzo aktywnie.

Drugi główny komponent stanowi podsystem odpowiedzialny za kontrolę procesów i ich wykonanie. Tutaj możemy ustalać cele, planować działania, nadzorować ich wykonanie i w razie konieczności regulować przebieg procesów. Tutaj odbywa się także kontrola impulsów. Dlatego potrafimy

przestrzegać diety i wypełniać nudne deklaracje podatkowe, choć akurat mamy ochotę na coś zupełnie innego.

Trzeci podsystem to nasza uwaga. W tym miejscu chciałbym dać jej możliwość, aby przedstawiła się nam nieco dokładniej. To bowiem główny wątek, który będzie się przewijał przez całą książkę i prowadził do większej jasności umysłu, większej koncentracji i większej kreatywności.

REFLEKTOR UWAGI

Czy w tej chwili jesteś uważny? Cóż, dopóki czytasz książkę i w umyśle podążasz za moimi wywodami, na pewno tak. Ale zachowujesz uwagę także wtedy, gdy podczas lektury myślisz o czymś innym. Co prawda można by wówczas powiedzieć, że nie jesteś skoncentrowany, lecz nadal jesteś uważny. Często oba te pojęcia są ze sobą mylone. Praktycznie rzecz biorąc, w stanie czuwania zawsze na coś zwracasz uwagę. To jeszcze nie oznacza, że dobrze nią kierujesz.

Zacznijmy od pytania, czym jest właściwie uwaga. Amerykański filozof i psycholog William James (1842–1910), którego uważa się za twórcę psychologii humanistycznej w końcu XIX wieku, słysząc takie pytanie, machnąłby ręką: „Každy wie, czym jest uwaga”. Tak też brzmiało jego bardzo znane już stwierdzenie⁷. Czy tak jest rzeczywiście? W codziennym życiu właśnie nad sprawami, które uważa się za oczywiste, zastanawiamy się najrzadziej. Poza tym często najtrudniej jest je opisać. W tym miejscu możemy zgodzić się na następującą definicję (która zresztą nawiązuje do teorii Williama Jamesa): skierowanie na coś uwagi oznacza ogarnięcie przez umysł jednego obiektu,

na przykład własnych obserwacji, myśli, uczuć lub działań. Uwaga jest zatem formą zainteresowania się czymś przez umysł.

Podsystem uwagi zajmuje w systemie kontroli poznawczej kluczową pozycję, ponieważ dzięki uwadze możemy kierować naszą percepcją. Z napływu informacji możemy wyłowić coś, co nas najbardziej interesuje, możemy zachować w pamięci szczególnie ważne rzeczy i wnikliwie je przeanalizować, poza tym możemy zwrócić się do wewnątrz i uporządkować swoje myśli i emocje.

Spróbujmy konkretnie i obrazowo wyobrazić sobie uwagę. Czy znasz film z wytwórni Disneya pod tytułem *W głowie się nie mieści*? Poznajemy w nim szereg różnych emocji, które są przedstawione jako różne postaci (choć nie są one neutralne płciowo)⁸. Gniew jest przedstawiony jako porywczy, trochę przysadzisty facet o czerwonej twarzy i płonących włosach, smutek ukazany jest jako nieśmiała niebieska dziewczynka i tak dalej. Niestety w castingu do filmu uwaga nie załapała się na żadną rolę. Gdyby mogła w nim zagrać, moglibyśmy ją sobie wyobrazić jak reflektor w naszym mózgu-teatrze. Reflektor celuje w osoby lub obiekty i z szalonej, dynamicznej akcji na scenie wybiera to, co akurat wydaje się ciekawe lub istotne (selektywność). Poza tym rzuca wąski promień światła i zawęża obszar jego padania, aby w ten sposób skierować go na coś, co chciałby szczególnie rozjaśnić (koncentracja). Oprócz tego ma ramię obracające się o sto osiemdziesiąt stopni, dzięki czemu może usunąć światło z zewnętrznej sceny, kiedy chcemy zwrócić uwagę na wewnętrzne procesy i nad czymś się zastanowić (zwrot do wewnątrz).

W psychologii często i chętnie wykorzystuje się takie obrazy, aby wyjaśnić abstrakcyjne zależności i pozwolić klientom

wyobrazić sobie, co się dzieje w ich głowach. Czy opierając się na wspomnianym filmie, możesz sobie wyobrazić, jak wygląda twoja uwaga? Jeśli chcesz jej dać jakąś twarz, niech będzie wyrażała radość. Bo ona nam sprzyja. Służy naszemu dobru i bezpieczeństwu.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZAMIAST SAMOWOLI

Takie emocje jak gniew lub lęk żyją własnym, żywiołowym życiem. Tak też pokazano je we wspomnianym filmie. W ogóle nie podlegają naszej kontroli i przeważnie robią, co chcą. Nasza uwaga wprawdzie z łatwością ulega wpływom zewnętrznych okoliczności, ale jako część systemu *top-down* zasadniczo podporządkowuje się naszemu wpływowi dużo szybciej niż wiele klasycznych emocji.

Psycholog William James, o którym była mowa, jako jeden z pierwszych naukowców podkreślił rolę samoodpowiedzialności w sterowaniu uwagą. Był przekonany, że każdy potrafi wykonać nawet najbardziej wymagające czynności umysłowe, jeśli odpowiednio pokieruje swoją uwagą. Często udawało mu się te założenia na przykładzie Juliusza Cezara, który ponoć tak doskonale rozumiał, na czym polega sterowanie uwagą, że potrafił komuś dyktować jeden list i jednocześnie sam pisać drugi⁹. Od przywódców zawsze wiele oczekiwano. James nie był jednak naocznym świadkiem, zatem do jego słów lepiej będzie odnieść się sceptycznie.

Niezależnie od tego właściwe sterowanie uwagą jest rzeczywiście najważniejszym warunkiem mądrego działania. Tak na

marginesie, William James sam przez całe swoje życie był ofiarą złego kierowania uwagą. W wykładzie wygłoszonym w Cambridge w 1892 roku twierdził wprawdzie, że „układ nerwowy powinien stać się naszym sojusznikiem”, aby dobrze się nam powodziło w życiu, niestety z zastosowaniem teorii w praktyce było u niego słabo. Mimo błyskotliwych odkryć i też James prowadził bardzo chaotyczne i pozbawione struktur życie. Odwlekał uciążliwe obowiązki, trwonił czas na drobnostki i szybko się rozpraszał. Jego przypadek pokazuje, że sterowanie uwagą wcale nie jest proste (nawet jeśli wiele się na ten temat wie). To proces często ulegający awariom. Tak było już w XIX wieku i w dzisiejszym cyfrowym świecie również nie jest łatwo. W dodatku twoja uwaga stanowi cenny zasób, który ma dużą wartość „materialną”. Jeśli się nie pilnujesz, szybko można ci ją dziś ukraść. Wróćmy jeszcze raz do symbolu reflektora: złodzieje kierują światło na siebie, wskutek czego nie pada ono na sprawy, które prawdopodobnie zasługują na dużo lepsze oświetlenie.

KRADZIEŻ POŻĄDANYCH ZASOBÓW

Wartości twojej uwagi nie da się oszacować. Uwaga jest tak drogocenna, że ciągle ktoś chce ci ją ukraść. Gdyby była bezwartościowa, nikt przecież nie chciałby jej mieć. Dawniej twoją uwagę kradli jedynie magicy i kieszonkowcy. W ich przypadku taka kradzież była elementem wizerunku zawodowego. Im mniej byłeś uważny, tym łatwiej dawałeś się wywieść w pole. Dzisiaj każdy kradnie naszą uwagę i na dodatek stosuje bardzo sprytne

strategię. W (medialnej) rzeczywistości polowanie na cenny towar trwa przez cały dzień.

Uwaga należy do najcenniejszych surowców we współczesnym kapitalistycznym społeczeństwie. Walka o nią dawno objęła wszelkie procesy i obszary życia społecznego oraz politycznego¹⁰ i prowadzona jest brutalnie. Sterowanie uwagą jest bowiem związane z władzą kulturową i gospodarczą. Niemiecki filozof i architekt Georg Franck na początku lat dziewięćdziesiątych XX wieku napisał artykuł, który wywołał sensację. Ukazał się pod tytułem *Ökonomie der Aufmerksamkeit* (Ekonomia uwagi). Uwaga została w nim określona jako waluta równoległa w handlu wymiennym¹¹.

Upraszczając, można powiedzieć, że taki handel funkcjonuje w następujący sposób: ktoś oferuje ci towar, usługę lub informację. Ty płacisz swoją uwagą w postaci zauważenia czegoś i zainteresowania się czymś (nie bez powodu w języku angielskim mówi się „*to pay attention*”). Na końcu transakcji znajduje się twoja reakcja lub działanie, którego się od ciebie oczekuje: zakup produktu, zawarcie umowy lub zarezerwowanie podróży, ewentualnie także kształtowanie twojej opinii politycznej, rozpowszechnianie informacji, solidarne uczestnictwo w czymś lub inna postać (emocjonalnego) zobowiązania.

Uwagą, którą nam ktoś kradnie lub którą tak ochoczo darujemy, nie możemy dysponować gdzie indziej. To zasób limitowany. Już Arystoteles pisał o jej ograniczonej pojemności (*limitatio attentionis*)¹². Nie można jej mnożyć do woli. Możesz ją wprowadzić, podzielić, rozdzielić i błyskawicznie przenieść, ale w sumie w ciągu jednego dnia da się poświęcić uwagę jedynie określonej liczbie spraw i się nimi dokładnie zająć. Ograniczość decyduje o wartości uwagi. To podobnie jak z surowcem,

który występuje w niewielkich ilościach. Jego wartość rośnie wraz ze zwiększonym wykorzystaniem, ponieważ zasobów jest coraz mniej. W ostatnich latach ilość informacji i ofert zwiększyła się tak bardzo, że nasza uwaga coraz szybciej się wyczerpuje, a jednocześnie jej względna wartość rośnie.

Analiza badań podłużnych przeprowadzonych przez Uniwersytet Techniczny w Berlinie w ciągu kilkudziesięciu lat (na podstawie danych z Twittera, sprzedaży biletów do kina, statystyk z Google Books, cytowania w publikacjach naukowych, danych z Google Trends, Reddit i Wikipedii) ukazuje przyspieszenie rozpowszechniania informacji oraz zmniejszenie czasu konsumpcji. „Czas połowicznego rozpadu” danej informacji jest coraz krótszy, ponieważ następna informacja stoi już w blokach startowych, a tuż za nią pchają się kolejne. Dlatego zmniejsza się także nasz czas zainteresowania. Naukowcy udowodnili, że publiczne zasoby uwagi wyczerpują się coraz szybciej¹³. Stąd też media i opiniotwórcy tym gwałtowniej wrywają sobie pozostałe sekundy percepcji swoich odbiorców. Ich strategie muszą być coraz głośniejsze, skrajniejsze i kontrowersyjne, aby w ogóle mogli zwrócić na siebie uwagę i przykuć ją na kilka chwil.

W tym miejscu nie będziemy się jednak szczegółowo zajmować ekonomicznymi i socjologicznymi skutkami walki o uwagę; na ten temat napisano dostatecznie dużo. Chciałbym ci raczej pokazać, jakie czynniki związane z cyfrową rzeczywistością sprawiają, że kontrola poznawcza zanika, jakie osobiste konsekwencje ma dla ciebie spadek uwagi i w jaki sposób możesz odzyskać kontrolę.

CENA UTRATY KONTROLI

Jak wiadomo, mózgi o prostej strukturze funkcjonują na ogół bez zarzutu. Myszy nie cierpią na zaburzenia koncentracji, brak motywacji ani kryzysy tożsamości. Obca jest im sprzeczność celów i w żaden sposób nie hamują swoich impulsów. Można powiedzieć, że nie zawracają sobie niczym głowy. Złożony mózg człowieka potrafi pod tym względem o wiele więcej, ale jest bardziej awaryjny. Podobne zjawisko obserwujemy w dziedzinie techniki: im bardziej skomplikowany układ elektroniczny lub mechaniczny, tym częściej zdarzają się usterki. Najbardziej złożona budowa silników często jest powodem największych problemów, a najbardziej rozbudowane oprogramowanie najczęściej się zawiesza. Mądra kontrola poznawcza i emocjonalna stanowi po dziś dzień mimo milionów lat rozwoju człowieka ambitne osiągnięcie naszego mózgu, choć od czasu do czasu przestaje ona niestety działać. Na przykład zmęczenie osłabia zdolność koncentracji i ignorowania nieistotnych bodźców¹⁴. A jeden kieliszek wina (o jeden za dużo) może przyczynić się do podejmowania impulsywnych decyzji, których następnego dnia będziemy żałować lub przynajmniej powiemy, że nie były za mądre. W tym miejscu zrezygnujemy z wnikania w szczegóły nieszczęśliwych historii.

W dalszej części książki chciałbym wraz z tobą przyrzeć się bardziej pozaalkoholowym powodom, które w dzisiejszych czasach zagrażają naszej kontroli poznawczej i częściowo wyjaśniają, dlaczego w cyfrowej codzienności spotykamy się ze spadkiem wydajności i ze stresem. Zaburzenia, które są w szczególności wywoływane przez technologię oraz nadmierny napływ bodźców i informacji, określa się także mianem

technoferencji¹⁵. Dla mnie szczególnie ważne są następujące aspekty, które tworzą podstawę moich rozważań przedstawionych w książce:

1. Potok bodźców i informacji: w obliczu ogromnej ilości bodźców i danych coraz trudniejsze staje się wybranie tego, co istotne. Czytamy szybko i mniej wnikliwie obserwujemy otoczenie. Poza tym nasze myślenie jest bardziej powierzchowne. Ze względu na duże zagęszczenie informacji gruntowne przetworzenie treści przychodzi nam z większym trudem. Poza tym natłok możliwości zainteresowania się czymś obniża zdolność do zapamiętywania. Nasza pamięć się pogarsza, niewiele w niej zostaje.
2. Natężenie czynników odwracających uwagę i multitasking: możliwości odwrócenia uwagi przeszkadzają w skoncentrowanej pracy. Nieustannie się przełączamy między różnymi zadaniami lub stosując multitasking, staramy się równolegle wykonywać zadania i oddawać się rozrywce. W efekcie nie tylko żyjemy w coraz większym pośpiechu, lecz także zwiększa się nasza niecierpliwość. Zaburzenia spowodowane przerwami w pracy prowadzą do mniejszej precyzji i do częstszego popełniania błędów. Poza tym nadmiar umysłowych procesów przełączania się nas wyczerpuje.
3. Stała konsumpcja mediów: cyfrowy prezenteizm i ciągła cyfrowa komunikacja powodują, że dziś brakuje nam umysłowych „przerw”, w których możemy się odłączyć od zewnętrznego świata. Brakuje wolnych przestrzeni dla głowy, aby w spokoju przemyśleć pewne sprawy, poczuć je w sobie i coś sobie uświadomić lub po prostu przetworzyć przeżycia, jakich doznaliśmy. Obfitość medialnych możliwości

rozrywki nie pozwala nam nic nie robić. Dla wielu osób nuda jest czymś, czego nie potrafią wytrzymać. Tracimy przez to kontakt z samymi sobą.

FALE NADCHODZĄ CORAZ SZYBCIEJ

Czy w świecie przepelnionym informacjami nauczymy się dostosowywać do ciągłego odwracania uwagi i wzrastającej konsumpcji mediów? Czy za dwadzieścia pięć lat zawarte w tej książce myśli stracą na aktualności, ponieważ nasz umysł się rozwinie? Czy zoptymalizujemy własne sterowanie uwagą?

Jedno jest pewne – im szybciej się kręci nasz świat, tym mniej czasu pozostaje nam na takie dostosowanie. Zmarły przed kilkoma laty amerykański futurolog Alvin Toffler opisał w swojej książce *Szok przyszłości* różne drogi rozwoju, których ludzkość doświadczyła w postaci fal¹⁶: pierwsza fala to fala agrarna, która rozpoczęła się osiem tysięcy lat temu, fala przemysłowa, wzbierająca około dwustu pięćdziesięciu lat temu, fala komputerowa zaczynająca się pięćdziesiąt lat temu i w końcu fala informacyjna, która trwa od dwudziestu lat. Toffler wyszedł z założenia, że technologiczna innowacja przeniknie do społeczeństwa, jeśli będzie z niej korzystało pięćdziesiąt tysięcy osób. Tak się stało po prawie czterdziestu latach w przypadku radia. Telewizja potrzebowała zaledwie dwudziestu lat. W uzupełnieniu do teorii Tofflera możemy mówić o jeszcze szybciej nadchodzących falach. Internet potrzebował tylko czterech lat na takie samo przeniknięcie, Facebook jedynie dwóch. Globalizacja i ogólnoswiatowa sieć internetowa sprawiły, że innowacje

docierają do nas coraz szybciej. W rezultacie musimy w coraz krótszych odstępach czasu konfrontować się z napływającymi falami i nauczyć się nimi kierować, aby nas nie przewróciły ani nie porwały.

W wielu miejscach tej książki zauważysz, że pod tym względem żywię duże nadzieje. Nie możemy jednak liczyć na biologię. Struktura i funkcjonowanie naszego mózgu prawdopodobnie nie pozwolą nam tak szybko się zaadaptować do wyzwań nowoczesnego świata. Zmiany genetyczne wymagają czasu. W przypadku człowieka nawet dłuższego, niż sami przypuszczamy. Kilka lat temu w naukowym czasopiśmie „Nature Review Genetics” ukazał się budzący sensację artykuł, który udowodniał, że większość naturalnych zmian mutacyjnych w genotypie człowieka dokonuje się zaledwie co siedem tysięcy do dwunastu tysięcy lat¹⁷. Nasza ewolucja i wszelkie biologiczne adaptacje potrzebują zatem dużo więcej czasu, niż pierwotnie zakładaliśmy. Takie ślimacze tempo utrzymuje się do dzisiaj. Sposób, w jaki funkcjonuje mózg człowieka współczesnego, prawdopodobnie odpowiada temu, w jaki funkcjonował mózg naszych przodków z okresu epoki kamienia, z epoki neolitu (około 11 500–2200 p.n.e.). Mózg jednej osoby może pracować szybciej niż drugiej, ale pod względem genetycznym zmienia się bardzo powoli.

To jednak nie przeszkoda. Chociaż nasz mózg jako skomplikowany system jest bardzo awaryjny i na dłuższą metę dostosowuje się bardzo ociężale, dostarcza nam wszystkiego, abyśmy – także we współczesnym świecie – mogli dokonać najwyższych osiągnięć bez ryzyka całkowitego wyczerpania się. Wszystko zostało zaprogramowane zgodnie z naszymi potrzebami, aby mieć jasny umysł, być skoncentrowanym i kreatywnym. Od

nas samych jednak zależy, w jak dużym stopniu będziemy sami sobą sterować i jak wykorzystamy w tym celu własną uwagę.

ODZYSKAJMY UWAGĘ!

Dynamicznie postępujący proces cyfryzacji wedle wszelkiego prawdopodobieństwa pozbawi nas w coraz większym stopniu konieczności pracy fizycznej. Większość z niej będą za nas w przyszłości wykonywać maszyny. Praca człowieka stanie się pracą umysłową. Dlatego sensowne wydaje się poznanie ogólnych zależności między stylem życia i pracy a wydajnością własnego mózgu lub jego stanem zdrowia.

Kontrola uwagi to jednocześnie jedna z twoich najcenniejszych umiejętności, którą możesz rozwijać, pielęgnować i ćwiczyć. Osiąganie celów, kształtowanie wewnętrznej pewności co do podejmowanych decyzji i w końcu dobroczynne poczucie równowagi i zadowolenia w znacznym stopniu zależą od tego, jak bardzo potrafisz ją zogniskować, jak dokładnie podzielić i na co ją skierować w swoim życiu.

Uwaga to najbardziej wartościowy prezent, jaki możesz sprawić sobie i swoim bliskim. Warto więc poznać owo cudowne zjawisko i może nawet nauczyć się je kochać.

Celem mojej książki jest zwrócenie uwagi na uwagę. Chcę wygłosić mowę obrończą, która ją ochroni i zabezpieczy przed zaniknięciem – w świecie, w którym tracimy ją coraz bardziej. Uwaga nie tylko przynosi korzyści każdemu z nas – także całemu społeczeństwu wyjdzie na dobre, gdy skupi się na tym, co jest dla niego naprawdę ważne.

W związku z tym w kolejnych trzech rozdziałach chciałbym cię zabrać w fascynującą podróż do wnętrza głowy i do wnętrza nas samych. Poznamy ekscytujące miejsca, przeżyjemy poruszające chwile lub po prostu pośmiejemy się z siebie samych, ponieważ rozpoznamy i odnajdziemy siebie. Już teraz mogę cię uspokoić: zapominanie nie oznacza od razu demencji. Obniżona koncentracja to nie zawsze ADHD. I nie we wszystkich przypadkach brak pomysłów równa się brakowi kreatywności.

Przekonasz się, że wiele twoich codziennych dolegliwości można złagodzić, jeśli się nauczysz odpowiedzialnie sterować sobą w cyfrowym świecie. I nie tylko – możesz zwiększyć jasność umysłu, koncentrację i kreatywność, nie stosując chemicznych substancji nootropowych. Podam ci wskazówki, jak możesz tego dokonać w cyfrowej codzienności. Jednocześnie oszczędzę ci rozwlekłych rozważań na temat wszystkich tych trzech podsystemów. Z całą świadomością ograniczę się natomiast do tych aspektów, na które możemy mieć wpływ dzięki mądrym sterowaniu uwagą.

Pod koniec każdego rozdziału chciałbym, abyś wziął sobie do serca (i do mózgu) moją koncepcję „godziny refleksji”, którą od lat polecam w ramach terapii i którą sam stosuję. Obiecuję ci, że regularne godziny refleksji staną się dla ciebie praktycznym wsparciem w codziennym życiu, pomogą ci się zdyscyplinować, uporządkować i poczuć się lepiej – bez zbędnego nadęcia czy ezoteryki. Oraz bez leków. Jeśli psychiatra obiecuje ci skuteczną terapię bez środków chemicznych, powinieneś przyjąć jego ofertę.

Czy nadal jesteś uważny? Zatem przejdź do kolejnej strony, ponieważ tam zaczyna się nasza podróż.