

DR AMY  
JOHNSON

TO TYLKO  
**MYŚL**

DOWIEDZ SIĘ,  
JAK PRZEZWYCIĘŻYĆ  
RZĄDZĄCE TOBĄ NAWYKI MYŚLOWE  
I SUROWĄ SAMOOCENĘ.

WIL  
CZA



DR AMY  
JOHNSON

TO TYLKO  
**MYŚL**

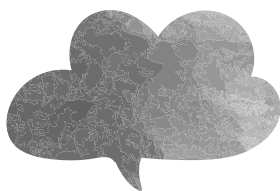
Tłumaczenie:  
Joanna Sobesto





*Dla społeczności The Little School of Big Change  
[Małej Szkoły Wielkiej Zmiany]. Tak wiele mnie nauczyliście.  
Jestem zaszczycona, że mogę obserwować, jak z każdym dniem  
coraz głębiej odkrywacie, kim jesteście.*





## RECENZJE

We współczesnym świecie, w którym desperacko dążymy do ukojenia umysłu, Amy Johnson dostarcza bezcennego wglądu w to, jak na nowo konceptualizować własne doświadczenie, aby odnaleźć prawdziwy spokój (niezależnie od tego, a niekiedy wbrew temu, co podpowiada umysł!). Ci dostatecznie odważni, żeby rozważyć zaledwie garść wyjątkowo prostych myśli, mogą odnaleźć radykalną zmianę spojrzenia cierpliwie drzemiącą w nich samych. Tylko pomyśl: dzięki *To tylko myśl* twoje życie może ulec zmianie!

**Melanie Avalon,**  
**autorka książki *What When Wine* i prezenterka**  
**podcastów *The Intermittent Fasting Podcast***  
**oraz *The Melanie Avalon Biohacking Podcast***

Amy Johnson w tej głębokiej książce wskazuje na zmieniającą życie moc paradygmatu świadomości. W przystępnych, lekkostrawnych rozdziałach zawiera wszystko, czego potrzebujesz, żeby uwolnić się od tyrani umysłu. Amy proponuje wyzwalającą

zmianę patrzenia, którą można zastosować w każdych okolicznościach. Osiągniesz spokojny dystans i nauczysz się spoglądać na świat nowymi, mądrymi oczami.

**Vidymala Burch,**  
współzałożycielka firmy  
**<https://www.breathworks-mindfulness.org.uk/>**  
**i współautorka książek *You Are Not Your Pain***  
**i *Mindfulness for Women***

*To tylko myśl* dowodzi, że nie jesteśmy zmiennym psychicznym doświadczeniem. Jesteśmy czystą świadomością, która drzemie po(na)d i która prowadzi do oświeconego życia.

**Shaman Durek,**  
**globalny lider, szaman w szóstym**  
**pokoleniu, ambasador Mandela Mile, autor**  
**międzynarodowego bestsellera *Spirit Hacking***

*To tylko myśl* pomaga zrozumieć przyczynę cierpienia oraz odkryć sposób na przebudzenie się do wrodzonego dobrostanu.

**Dr Deepak Chopra,**  
**lekarz, autor publikacji *Total Meditation***

*To tylko myśl* dostarcza wskazówek pomagających osiągnąć wolność umysłu w pozornie podbramkowych sytuacjach. Zrozumienie, jak działa umysł, oraz rady dotyczące tego, jak postępować, trwale zmieniają sposób radzenia sobie z lękami i zbyt surową



samooceną. Ta książka to łagodna, umacniająca podróż pozwalająca odkryć, kim jesteśmy, poprzez zrozumienie, kim nie jesteśmy. Prawdziwe uwolnienie od negatywnych nawyków.

**John C. Dicey,**  
**prezes międzynarodowej korporacji, starszy**  
**terapeuta i współautor (wraz z Allen Carr)**  
***Easyway Worldwide***

Ta pięknie napisana i porażająca książka podpowiada, jak pokonać wiele impasów, których doświadczamy każdego dnia; proponuje prostą i wdzięczną alternatywę dla irytujących nawyków umysłu. Zamienia abstrakcyjne, złożone koncepty w użyteczne, praktyczne wskazówki pozwalające osiągnąć spokój ducha niezależnie od gonitwy myśli. Prawdziwie niesamowita i zmieniająca życie lektura.

**Annie Grace,**  
**autorka *Obnażonego umysłu: twojej drogi***  
***do wolności i szczęścia bez alkoholu***

Tytuł oryginału: *Just a Thought: A No-Willpower Approach to Overcome Self-Doubt and Make Peace with Your Mind*

Copyright © 2021 by dr Amy Johnson and New Harbinger Publications

The moral rights of the author have been asserted.

Copyright © for the Polish Translation by Joanna Sobesto, Kraków 2022

Redakcja i korekta: Magdalena Świerczek-Gryboś

Skład i łamanie: Katarzyna Kotynia

Projekt okładki i stron tytułowych: Martyna Paprotna

Wydawnictwo Wilcza w składzie: Anna Gruszczyńska, Gabriela Matlak,

Kinga Siodlak, Beata Mirochna, Martyna Paprotna, Rafał Wasilczyk,

Katarzyna Kotynia, Beata Budnicka

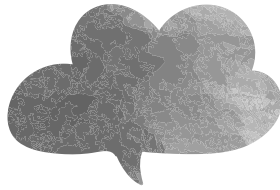


Wydanie I

ISBN 978-83-941093-9-4

Copyright © by Wydawnictwo Wilcza, Lubień 2022

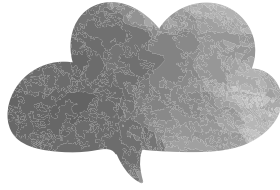
Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości albo fragmentów książki – z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych – możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody wydawnictwa. Zezwalamy na udostępnianie i rozpowszechnianie okładki książki w magazynach oraz Internecie bez konsultacji z wydawnictwem.



# SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	13
Wstęp .....	17
<b>Część I: Spotkanie z własnym umysłem .....</b>	<b>35</b>
Umysł, który nigdy nie przestaje myśleć.....	37
Jak to się zaczyna.....	43
Kim myślisz, że jesteś .....	49
Kim jesteś.....	59
Nie jesteś niepewny, tak ci się tylko wydaje.....	67
Hannah .....	71
Nietykalny .....	77
Nieosobisty.....	83
Jelly.....	91
Nic z tego, co myślisz, nie jest Prawdą .....	95
Życie nas żyje .....	103
Uczucia.....	109
Dyskomfort .....	115
Colette .....	121

<b>Część 2: Umysły tak mają.....</b>	<b>127</b>
Umysły się martwią.....	129
Umysły porównują.....	137
Umysły rozwiązują problemy.....	145
Umysły sądzą, że nigdy nie jesteśmy wystarczająco dobrzy.....	151
Umysły dramatyzują.....	159
<b>Część 3: Forma i bezkształt.....</b>	<b>165</b>
Na linii produkcyjnej.....	167
Spoglądając na to, co niezmiennie.....	171
Przedmioty i procesy.....	175
Nie utkniesz.....	179
<b>Część 4: Wolność umysłu.....</b>	<b>183</b>
Nawyk dążenia do wolności.....	185
Nawyk uciszania.....	191
Wolność umysłu.....	195
Hałas w tle.....	201
Zmiana paradygmatu.....	207
Jak...?.....	213
Twoja przyszłość jest pusta.....	225
Punkt widzenia.....	233
Zakończenie.....	241
Podziękowania.....	243
Dodatkowe materiały.....	245
Bibliografia.....	247



## PRZEDMOWA

Odkąd pamiętam, słucham ludzi, którzy opowiadają mi o swoich trudnościach, lękach, niepewnościach, refleksjach, nadziejach i marzeniach. Najpierw jako przyjaciółka, której wszyscy powierzali najskrytsze myśli. Później jako barmanka z sąsiedztwa. Wreszcie jako psycholożka społeczna. I, przez ostatnie piętnaście lat, jako coach i nauczycielka.

Przeprowadziłam tysiące prywatnych rozmów coachingowych, prowadziłam setki grupowych sesji coachingu i szkołę online oraz stworzyłam społeczność, w ramach której codziennie mam kontakt z ludźmi z całego świata.

Gdy słyszysz najbardziej osobiste przemyślenia i odczucia tak wielu ludzi, przez tak długi czas i z taką częstotliwością, dzieje się coś ciekawego. Dostrzegasz, że jesteśmy bardzo do siebie podobni.

Metryka, dzieciństwo ani doświadczenie życiowe nie sprawiają, że diametralnie się od siebie różnimy. Mogą wpływać na to, o czym mówimy, ale nie na to, że nasz umysł, tak jak wszystkie

inne umysły, mówi. Pod powierzchnią stale zmieniających się opowieści i opinii wszyscy działamy tak samo.

Umysły wypływają powtarzające się historie. Uwielbiają odtworzać przeszłość i przewidywać przyszłość.

Umysły posiadają silne przekonania, które sprawiają wrażenie solidnie ugruntowanych i sensownych, ale ciągle się zmieniają i wykluczają nawzajem.

Umysły mają skłonność do dramatyzowania i przesady. Odnoszą wszystko do osób, które zamieszkują – świat naszego umysłu obraca się wokół nas.

Umysły kochają pewność i wydajność. Tworzą nasze tożsamości, a następnie stają na głowie, żeby je ochronić.

Kiedy zrozumiemy, jak pracuje nasz umysł, będzie nam łatwiej nie odbierać go aż tak personalnie ani aż tak serio. Po wszednie opowieści, zażalenia, lęki i krytyka usuwają się w cień. Nasza świadomość przechodzi od *zawartości* codziennych doświadczeń ku temu, co ciche i głębsze, co *wykracza* poza ulotne, jednostkowe doświadczenie.

Skupiamy się nie tyle na opowieściach i szczegółach tego, *co* mówi nasz umysł, a bardziej na rozpoznaniu, *że* w ogóle się odzywa. Oto – poza prozaicznym szumem myśli – otwiera się całkiem nowa rzeczywistość.

Lata słuchania dzień po dniu uzmysłowiły mi, że wszyscy, bez wyjątku, jesteśmy tacy sami. Różnią się jedynie szczegóły, a one nie są ani trochę tak istotne lub znaczące, jak nam się wydaje.

Dzięki temu zobaczyłam, że wszyscy, bez wyjątku, jesteśmy zasadniczo dobrzy. Gdy uważamy, że historie, które serwują nam nasze umysły, mówią o nas coś wiarygodnego, cierpimy. Gdy dostrzeżemy prawdę – tę przestrzeń pomiędzy opowieściami zbudowanymi z naszych własnych myśli – cierpimy znacznie mniej.

Złapałam się na tym, że jedno z najczęściej powtarzanych przeze mnie zdań brzmi: „Umysły tak po prostu mają”.

Umysły porównują się, i martwią, i chronią, i oceniają. Kategoryzują, i kategoryzują, i boją się, i skarżą. Osiem miliardów umysłów. Różne detale, jeden proces.

Kiedy zrozumiemy, że urządzenie w naszej głowie działa automatycznie, wszystko się zmieni. Nawyki i obawy zaczną ustępować. Zagubienie i niska samoocena nie będą już tak rzeczywiste. Problemy i ograniczenia okażą się znacznie bardziej ulotne.

Kiedy uświadomimy sobie psychologiczną, powtarzalną naturę umysłu, zrozumiemy także to, kto i co się za nią kryje. Dowiemy się, kim jesteśmy, poprzez uświadomienie sobie, czym nie jesteśmy.







## WSTĘP

*Jak te dwie rybki, które nagle spotykają starszą rybę płynącą w przeciwnym kierunku. Ryba lekko kiwa głową i mówi: „Dobry, chłopcy. Jak woda?”.  
Młode ryby nieco odpływają, aż w końcu jedna z nich spogląda na drugą i pyta: „Co to, do diabła, jest woda?”*

**David Foster Wallace\***

---

\* Cytat pochodzi z kultowego przemówienia, które David Foster Wallace wygłosił dla studentów Kenyon College w USA w 2005 roku. Przytoczony fragment posłużył za tytuł zbioru esejów autora wydanych w 2009 roku: *This Is Water: Some Thoughts, Delivered on a Significant Occasion, about Living a Compassionate Life* [To jest woda: garść przemyśleń, którymi podzieliłem się podczas istotnych wydarzeń, na temat empatycznego życia]. Nagranie całego przemówienia dostępne tutaj: [https://www.youtube.com/watch?v=PhhC\\_N6Bm\\_s&ab\\_channel=JoeMita](https://www.youtube.com/watch?v=PhhC_N6Bm_s&ab_channel=JoeMita) [przyp. tłum.].

### LUCY, UŚPIONA

Świat Lucy jest niewielki.

Miała czterdzieści kilka lat, od dziewięciu pracowała w biurze rachunkowym jako asystentka do spraw administracyjnych. Była dobra w tym, co robiła, i utrzymywała przyjazne stosunki ze współpracownikami. Jednak prawie codziennie rano, przemierzając odcinek od ocienionego miejsca parkingowego, gdzie zostawiała skromny samochód, do portiera na parterze, i potem, lawirując między dziesiątkami ludzi zagonionych na progu nowego dnia tak jak ona, w drodze do uporządkowanego biurka na szóstym piętrze jej umysł powtarzał rutynową procedurę. Lucy wyjawiała mi, że najbardziej boi się, iż popełni błąd, ale gdyby zapytać ją, co przez to rozumie, nie byłaby w stanie odpowiedzieć. Było to nielogiczne. Pracowała w administracji, a nie na oddziale neurochirurgii. Umawiała spotkania i dbała o biuro – kwestie niejednokrotnie kłopotliwe, ale niedotyczące bezpośrednio życia i śmierci.

Kiedy pytałam ją o to, co jej zdaniem mogłoby się stać, wiedziałam, jak jej myśli polują na logiczne wytłumaczenie, którego mogłaby się chwycić. Lucy naprawdę nie wiedziała; czuła jedynie kompulsywną potrzebę, żeby się schować. Mówiła, że boi się, że kogoś rozczaruje, obawia się, co o niej pomyślą, lęki te były jednak mgliste i nieprzekonujące.

Choć Lucy nie potrafiła przyszpilić strachu, uczucie lęku, które jej towarzyszyło, było jak najbardziej realne. Instynktowne

i emocjonalne. Lucy odczuwała je silnie i wszechogarniająco, podejrzewała więc, że strach ostrzega ją przed realnym zagrożeniem. Rozumowała następująco: strach hamuje ją i trzyma na uwięzi w urojonej strefie komfortu z ważnego powodu. W przeciwnym razie, dlaczego odczuwałaby go stale?

Lucy nie była w stanie wyrzeć poza swoje ograniczenia, dlatego zakładała, że są prawomocne i prawdziwe. Jednak rzeczywistym powodem, dla którego nie mogła ich odrzucić, był fakt, że same ograniczenia zostały utkane z jej myśli. To właśnie umysł wytworzył mgliste obawy i zmartwienia, a później nie kwapił się do tego, żeby pomóc je obejść. Lucy mogła co najwyżej spojrzeć na siebie i własne doświadczenia zza zasłony utkanej z tych samych myśli, które kazały jej się nie wychylać i siedzieć cicho w kącie. Jakby nosiła ciasny hełm nawykowego myślenia „nie zepsuj tego” i nie mogła spojrzeć na siebie z zewnątrz.

Tak to jest z hełmami – łatwo zapomnieć, że sami jakiś nosimy. Lucy nie słyszała już rozmowy toczącej się w jej głowie. Odbywała się tam notorycznie, tworząc jej doświadczenie. Lucy nie zauważyła, że to właśnie ono – płynne zmienne *doświadczenie*. Sprawiało wrażenie, jakby przeżywała życie takim, jakie jest. Lucy była rybą, która pyta: „Co to jest woda?”

## **KIM JESTEŚ, A CZYM NIE JESTEŚ**

Posiadasz wszystkie konieczne zasoby pewności siebie, zdrowia, kreatywności, łączności ze sobą, pokoju – o jakich można

## Wstęp

marzyć. Jedyne, co najwyraźniej utrudnia ci rozpoznanie, to myśli i odczucia – doświadczenie psychiczne – które sprawiają wrażenie, jakby były twoją tożsamością, choć nią nie są.

Aby uświadomić sobie, kim naprawdę jesteś, i żyć w spokoju ducha i wolności od zwątpienia oraz niepewności, warto zrozumieć dwie rzeczy.

Po pierwsze: twoje myśli, uczucia i działania nie mają nic wspólnego z tym, kim jesteś. Nawykowe, niepewne, motywowane próżnością, krytyczne, skupione na „ja-ja-ja” myśli, które codziennie, nieustannie przepływają przez twój umysł, nie są ani tobą, ani twoje. Są efektem pracy maszyny zwanej mózgiem. Mózgi tak po prostu robią.

Podobnie uczucia wywoływane przez te myśli: nie są ani tobą, ani twoje. Lęk, duma, wstyd, pragnienie, żeby zniknąć, samotność, samozadowolenie czy poczucie wyższości... to odczuwalna część myśli. Czujemy myśl. Zatem tak jak myśl, uczucia przychodzą i odchodzą. Nie określają trwale tego, kim jesteś.

Nasze zachowanie wypływa z tego, co myślimy i czujemy. Myśli, uczucia i zachowanie tworzą ludzką psychikę, a ty jesteś czymś nieskończenie większym niż jakikolwiek zmienny stan psychiczny.

Po drugie: niezwiązana z psychiką część tożsamości jest... trudno ubrać to w słowa. Twoje niezmiennie sedno składa się z nieskończonej miłości, pokoju i mądrości. Niewyczerpanej pewności, kreatywności, zaradności i zdrowego rozsądku. Wszystko, czegokolwiek możesz chcieć, masz już z natury w sobie. Zmienna psychika jedynie przelotnie to przesłoniła.

Nie ma w tobie niepewności. W Lucy też nie było. Nie jesteś kimś, kto się wiecznie zamartwia. Nie przepełnia cię wątpienie w siebie, nie jesteś nieśmiałą, zagniewaną, nadąsaną osobą. Nasze umysły po prostu mówią nam, że to nasza tożsamość, a my im wierzymy.

Niepewność, zmartwienie, wątpienie i złość to *przeżycia psychologiczne*, nie stałe cechy istot ludzkich. To etykiety, które mogą określać twoje doświadczenie w danej chwili, ale nie mówią nic o *tobie*.

Może jeszcze w to nie wierzysz, drogi Czytelniku, ale absolutnie wszystko jest z tobą w porządku. Niczego ci nie brakuje, nie jesteś kimś zepsutym. Jesteś odpowiedni taki, jaki jesteś, we wszystkim, co przeżywasz i czego nie przeżywasz, właśnie w tej chwili. Jedynym powodem, dla którego możesz nie *odczuwać* całkowitej pewności, pokoju i jasności umysłu, jest fakt, że to, co myślisz, czujesz i robisz, błędnie bierzesz za to, kim jesteś. Wszyscy tak robimy.

To zwykle nieporozumienie. Jasny przykład błędnej atrybucji [błędne definiowanie – przyp. red.] tożsamości.

## **MOJE DOŚWIADCZENIE**

Przez większość życia moja prawdziwa tożsamość była uśpiona.

Już w młodości uchodziłam za „filozofkę”, często pogrążoną w myślach, próbującą zrozumieć, jak działa życie. Często się zamartwiałam i niosłam ciężar świata na własnych barkach.

## Wstęp

Wszystkie te rozmyślania wpłynęły na mnie negatywnie. Jako dziecko miewałam koszmary, drgawki i odczuwałam lęk separacyjny. Ten ostatni towarzyszył mi aż do dorosłości, a kiedy miałam około dwudziestu pięciu lat, osiągnął swoje apogeum, codziennie doprowadzając mnie do wielokrotnych ataków paniki. Przez ponad rok bałam się wyjść z mieszkania i opuszczałam je tylko wtedy, gdy było to konieczne.

Szukałam pomocy, by zniwelować stany lękowe, i ją znalazłam, jednak nim zdążyłam się zorientować, lęk wrócił pod inną postacią. Mój zajęty umysł nie bał się już nieustannie wszystkiego, wybrał sobie jeden, konkretny aspekt: jedzenie. Zmagałam się z kompulsywnym objadaniem się i nawrotami bulimii przez osiem lat.

W tym czasie próbowałam wszystkiego, żeby pozbyć się moich nawyków: od konwencjonalnych metod leczenia do pracy z energią, od hipnozy i medytacji po siłę woli i dyscyplinę. Wszystko, czego próbowałam, jeśli w ogóle przynosiło zamierzony skutek, to tylko na chwilę, ponieważ nie rozumiałam, czym są moje myśli i uczucia, i nie miałam pojęcia, kim jestem poza moimi nawykami. Myśli, odczucia i zachowania były zawsze kluczowe i centralne dla mojego doświadczenia, sprawiały wrażenie znaczących i problematycznych. Ponieważ nie rozumiałam własnej psychiki, myślałam, że jestem chora psychicznie (co mogły sugerować częste wizyty u psychologów). Myślałam, że potrzebuję naprawy. Z tego niezrozumienia wynikał fakt, że wydawało mi się, jakby wysiłkiem i manipulacją

można było zmienić własne przeżycia. Jedyną rzeczą, jaką potrafiłam zrobić, była walka, przeformułowanie lub oddzielenie siebie od własnego doświadczenia. Nie wiedziałam, że istnieją inne możliwości.

Wówczas natknęłam się na podejście, którym dzielę się tutaj z wami. Ono wszystko zmieniło.

Zrozumiałam, że wcale nie jestem własną psychiką. Moje myśli, odczucia i zachowania – z nawykami i lękami włącznie – to nie ja. One nieustannie się zmieniają, więc jak mogłyby być mną? Ciągłe fluktuują, przychodzą i odchodzą niezależnie ode mnie, więc jak mogłabym być odpowiedzialna za to, żeby je zmienić?

Zaczyynałam rozumieć, że tak naprawdę życie działa zupełnie inaczej, niż mi się wydawało. Nie jestem zepsuta. Nie trzeba naprawiać ani mnie, ani moich przeżyć – należy je jedynie zrozumieć. Zrozumienie zapewnia niezwiązane z siłą woli wyjście awaryjne.

Kiedy spostrzegłam, jak doskonale działa życie, stałam się wolna. Sporo czasu zajęło dostrojenie własnego zachowania do odzyskanej, przynależnej mi wolności, jednak już w przeciągu kilku tygodni ośmioletni nawyk stał się przeszłością. Odtąd lęk, zmartwienie i negatywne nastawienie nie były już takie same. Nawet jeśli się pojawiały – znacznie rzadziej niż wcześniej – stanowiły mijające przeżycia, a nie istotny problem, którym muszę się zająć, który powinnam brać do siebie, który powinnam rozwiązać.

# JAK WYJAŚNIĆ NIEPOROZUMIENIE

Zmiana nie zaczyna się od działania.

Nie zrozum mnie źle – działanie będzie nam potrzebne, ale nie chcemy od niego zaczynać. Głęboka, trwała przemiana zaczyna się wtedy, gdy budzimy się i postrzegamy otoczenie inaczej niż wcześniej. Wtedy dochodzi do zmiany zachowania.

Weźmy dorastanie. Po drodze między twoimi piętnastymi urodzinami a dniem dzisiejszym życie uległo zmianie. Twój światopogląd uległ gruntownemu przeobrażeniu, a tobie nie były potrzebne siła woli ani wysiłek, żeby poradzić sobie z tą zmianą. Zmiana nawyków jest naturalną konsekwencją dorastania. Być może słuchasz muzyki znacznie ciszej niż wtedy. Prawdopodobnie mniej uwagi poświęcasz temu, co na siebie włożyć, rzadziej fantazjujesz o obiektach swoich westchnień. Nikt nie uczył cię, jak zmienić swoje zachowanie w tym zakresie. Zmieniły się okoliczności życia, a zmiana zachowania jest tylko tego konsekwencją.

Tak dzieje się przez całe życie. Kiedy dostrzeżemy psychikę taką, jaka jest – zmienna, fluktuująca energia, która przez nas przepływa – i zapoznamy się z niewypowiedzianym bogactwem roztaczającym się poza naszą psychiką, wszystko zacznie się zmieniać.

Raczej „przebudzasz się”, niż „uczysz”, „robisz” czy „orientujesz”, ponieważ nie potrzebujesz niczego, czego jeszcze nie posiadasz. Nie musisz nic dodawać, uczyć się ani zdobywać, nie potrzebujesz siły woli ani wysiłku. Przebudzenie jest subtraktywne



[odejmujące – przyp. red.]. Polega na oduczaniu się – myśli, sądów i opinii, które dotąd błędnie brałaś za „siebie samego”.

Nie potrzebujesz samopomocy, a jedynie wyjaśnienia nieporozumień, żeby uświadomić sobie, że nie jesteś własnymi przeżyciami. Nie jesteś tym, kim ci się wydaje.

Zrozumiesz, że to, *co* myślisz i czujesz, jest znacznie mniej fascynujące niż fakt, że myślisz i czujesz – *właśnie* myśl i uczucie kreują twoje doświadczanie życia. Przyjrzenie się temu, jak funkcjonuje istota ludzka w ogóle, oraz unikanie postrzegania siebie przez pryzmat cech, które wydawały się indywidualne i osobiste, zmienia życie.

## **WYMĄDRZAJĄCY SIĘ UMYŚŁ**

Mózgi i połączone z nimi umysły to mechanizmy do przewidywania.

Mózg ewolucyjnie przekształcił się tak, żeby zapewnić ci przetrwanie. Pierwsi ludzie najsprawniej przewidujący potencjalne zagrożenie – wyczuleni na szelest w gęstwinie, wyczuwający spojrzenie drapieżnika – z większym prawdopodobieństwem mogli bezpiecznie przekazać skłonności do przewidywania kolejnym pokoleniom. Dla twojego mózgu przewidywanie równa się bezpieczeństwu.

Zgodnie z jego rolą prognostyczną, umysł uwielbia pewność. Dąży do wiedzy na temat tego, co się wydarzy, zanim rzeczywistość dojdzie do danego zdarzenia.

Jak zorientujesz się w trakcie lektury tej książki, za sprawą ewolucji umysł zamienił się w mądralę. Działa podobnie do autokorekty w smartfonie: uzupełnia luki w oparciu o wiedzę z przeszłości. Co prawda kosztem dokładności, ale mózgowi to nie przeszkadza. Fałszywy alarm, w przypadku umysłu, jest lepszy niż niewiedza.

Umysł nie lubi nowości. Woli znane i przewidywalne. Zaplanowanie nad nowym pochłania mnóstwo energii; mózg, jako strażnik życia swojego właściciela, kocha wydajność. W każdej chwili każdego dnia ma niesamowicie dużo pracy, więc generalizuje, szacuje i chodzi na skróty wszędzie, gdzie to tylko możliwe.

Umysły-mądrale starają się o wszystko zadbać, z przebudzeniem się do naszej prawdziwej tożsamości włącznie.

Zauważ, że mogłabym powiedzieć: *twój* mózg jest wydajny lub że *twój* mózg stara się zadbać o *twoje* przebudzenie. Czasem rzeczywiście tak mówię. Często jednak będę mówić w liczbie mnogiej, ponieważ chcę, żebyś dostrzegł, że mój wywód nie odnosi się personalnie do ciebie, lecz do *umysłów* w ogóle. Wszystkie umysły działają tak samo. Kombinują w podobny sposób. Nie ma tu opozycji między umysłem twoim a twojego partnera lub partnerki, dziecka czy przyjaciela bądź przyjaciółki. Piszę o wszystkich głowach.

Zatem umysł, twój i każdy inny, chce przejąć kontrolę, ale nie może cię przebudzić, bo już nie śpisz. Nawykowe, powtarzające się opowieści umysłu sprawiają, że zasypiamy. Kiedy umysł milknie, znajdujemy to, czego szukaliśmy.

Biorąc pod uwagę, że twój umysł będzie próbował zapanować nad sytuacją, i że wszystkie umysły tak robią, oto kilka rzeczy, które prawdopodobnie ci podpowie:

*Znam to.*

Umysł będzie się zarzekał, że zna mechanizmy, o których właśnie czytasz. Czasami może komunikować „już to słyszałem, nie muszę słuchać” lub „to już było” (prawdę mówiąc, ta książka celowo zawiera powtórzenia), lub „śmierdzi mi to jakimś min-fulness/zbyt nawiedzone/ X i Y już o tym pisali”.

Twój umysł może prześliznąć się po powierzchni tego, co słyszysz, traktując to jako abstrakcyjną teorię, żeby oszczędzić energię. Umysł nie podchodzi z entuzjazmem do tego, że się zmieniasz. Zmiana wymaga wysiłku i jest nieprzewidywalna.

*To zbyt proste, żeby było prawdziwe.*

Umysł uwielbia popisywać się tym, jaki jest mądry. To ekspert w dziedzinie radzenia sobie ze złożonością świata i rozwiązywaniem problemów... przynajmniej tak mu się wydaje. Prostota go przeraża. Nasze umysły niepokoją się: „Czy jestem w ogóle potrzebny, jeśli życie naprawdę jest takie proste?”. Nasze umysły oczekują, że będziemy wierzyć w to, że tylko dzięki rozumowi dajemy sobie radę w skomplikowanym, pełnym wyzwań świecie.

To jak nauka kodu HTML tylko po to, żeby używać opcji „przeciągnij i upuść” dla szpanu. Albo jak dzielenie dużych liczb „na piechotę”, żeby po zakończeniu edukacji dostać kalkulator.

*Dalsza część książki dostępna w wersji  
pełnej.*

