

Konstrukcje przyszłości w popularnych poradnikach psychologicznych (typu *self-help*)

Prace
Kulturoznawcze XV
Wrocław 2013

Uwagi wstępne

W artykule chciałabym opisać pewne sposoby rozumienia, definiowania i tekstowego konstruowania pojęcia przyszłości w popularnych, „bestsellerowych”, poradnikach psychologicznych, zwanych niekiedy literaturą „terapeutyczną”, „motywacyjną”, „inspirującą”, *self-help* lub „pomóż sobie sam”. Według historyków kultury teksty tego typu stanowią element szerszej świeckiej, spychologizowanej „kultury terapeutycznej”, która narodziła się w Stanach Zjednoczonych w połowie XX wieku jako reakcja na „kulturę narcyzmu i konsumpcjonizmu”. Inni widzą w niej kontynuację literatury powstałej pod koniec XIX wieku w kręgu chrześcijańskich ruchów religijnych promujących uzdrawianie umysłem (*New Thought*, ruch Nowej Myśli: R.W. Trine, E. Hopkins, W. Wattles)¹. Powrócę jeszcze do tej idei.

Wybrałam następujące tytuły i autorów: Barbara Fredrickson, *Pozytywność. Naukowe podejście do emocji, które pomaga zmienić jakość życia* (skrót BF), Osho (czyli Bhagwan Shree Rajneesh), *Świadomość. Klucz do życia w równowadze* (skrót O) i Deepak Chopra, *Zatrzymaj czas* (skrót DCh). W analizie uwzględniłam polskie przekłady tych angielskojęzycznych książek. Wszystkie trzy teksty zostały przetłumaczone na wiele języków świata i ukazały się w milionowych nakładach².

¹ A. Harrington, *Wewnętrzna siła. Umysł — ciało — medycyna*, przeł. P.J. Szwajcer, A.E. Eichler, Warszawa 2008, s. 315–316.

² Książki Fredrickson: *Love 2.0* (wydanie przewidziane w 2013 r.) i *Positivity* (2009) — ta ostatnia wydana w czternastu krajach, przełożona na trzynaście języków, między innymi niemiecki, japoński, hiszpański. Osho pozostawił po sobie liczne wykłady w języku hindi i angielskim, spisane przez jego uczniów i wciąż wydawane (650 książek przetłumaczonych na trzydzieści dwa języki). Chopra jest autorem ponad sześćdziesięciu pięciu książek, z których dziewiętnaście to bestsellery „New York Timesa”. Jego książki zostały przetłumaczone na trzydzieści pięć języków i wydane w łącznym nakładzie ponad 20 mln egzemplarzy.

Są zróżnicowane treściowo i stylistycznie, jednak wszystkie mają za cel podniesienie jakości życia potencjalnych czytelników. Wybrałam tych autorów, ponieważ pod wieloma względami są oni typowi dla tego rodzaju piśmiennictwa (można odnaleźć wiele podobnych tytułów i autorów), a jednocześnie różnią się od siebie w „powierzchowej” lekturze, między innymi genezą myśli i sposobami jej eksplikacji oraz proponowanymi metodami terapeutycznymi. Określenie „poradnik psychologiczny” jest najbardziej adekwatne w stosunku do książki Fredrickson.

Trzy konstrukcje przyszłości opiszę i skontrastuję z sobą, następnie pokrótce wskażę zaplecze intelektualne ich autorów, ponieważ ono w znacznym stopniu tłumaczy różnice w sposobie rozumienia przyszłości. Wreszcie pokażę to, co je w moim przekonaniu, mimo tych widocznych różnic, łączy, co stanowi ich „wspólny mianownik”³. Artykuł jest więc studium trzech różnych przypadków, ale z próbą interpretacji i ekstrapolacji wniosków na całość tego rodzaju literatury.

Interesują mnie przede wszystkim elementy treściowe, które składają się na pojęcie przyszłości w tych tekstach, sposoby jej definiowania i wartościowania. Jak sądzę, ważne jest też odniesienie do teraźniejszości i przeszłości, ogólna koncepcja czasu prezentowana w tych tekstach. Ponadto chciałabym ukazać, jak w wyniku doboru odpowiednich środków stylistyczno-tekstowych, pewnych mechanizmów językowych formułowany jest ten dyskurs. Jaki typ narracji mu towarzyszy. Rzecz jasna, gramatyczno-językowe mechanizmy będą mniej istotne, szczególnie że obserwacje dokonywane są w aspekcie polskiego tłumaczenia. Znacznie ważniejsze okaże się odnalezienie pewnych ogólnych mechanizmów tekstowych, dyskursywnych, które — zakładam — są wspólne zarówno angielskojęzycznym oryginałom, jak i ich polskim tłumaczeniom.

Zrekonstruowanie modelu przyszłości pozwoli, mam nadzieję, zastanowić się, jaka jest funkcja takich tekstów we współczesnej kulturze. Dlaczego są dziś tak popularne? A może także pokazać pewien wspólny rys współczesnej mentalności, wrażliwości człowieka czy pewnego typu *common sense* współczesnej kultury.

Analiza tekstowa

1) Koncepcja Fredrickson: Jeśli chcesz — zmień teraz swoją przyszłość (na lepsze)

Taka lapidarna formuła może przedstawiać wizję przyszłości w opracowaniu Barbary Fredrickson, amerykańskiej psycholożki.

³ Są zresztą także pewne podobieństwa między samymi autorami: dwoje z nich to Amerykanie (Fredrickson, Chopra), trzeci długo przebywał w Ameryce, zakładając komunę w stanie Oregon w latach 80. (Osho). Dwóch (Osho, Chopra) ma indyjskie pochodzenie. Ten splot kultury zachodniej i wschodniej u tych autorów nie jest bez znaczenia. Także wzajemnie się komentują, jakby odbijają się w swoich tekstach niczym w „lustrach” — na okładce książki Osho znajduje się krótka recenzja Chopry, w książce *Zatrzymaj czas* są nawiązania do tekstów Osho. To jedynie powierzchowne oznaki ich głębszych związków.

Wśród sześciu wymienianych przez nią najistotniejszych faktów dotyczących pozytywności jeden brzmi: „Pozytywność kształtuje twoją przyszłość; pozytywność zmienia przyszłość na lepsze”⁴, przybierając niekiedy formie nakazów: „Kształtuj swoją przyszłość”; „Zbuduj swoją najlepszą przyszłość”. Wyraźnie uwidoczniła zostaje przyszłość niezdeterminowana genetycznie czy środowiskowo, lecz aktywnie tworzona, budowana, konstruowana w terażniejszości przez jednostkę.

Dwa słowa klucze są filarami koncepcji Fredrickson: zmiana (transformacja) i wybór.

Zmiana stylu życia, mentalności, nawyków jest możliwa — według niej — pod warunkiem właściwego wyboru w terażniejszości. Zmiana siebie jest możliwością i zadaniem. Przyszłość jest więc w jej rozumieniu skutkiem świadomej aktywności człowieka:

Patrząc na siebie i swoje komórki w taki sposób, dojdiesz do wniosku, że co trzy miesiące stajesz się całkiem nowy. Być może to nie przypadek, że potrzeba prawie trzech miesięcy na opanowanie nowego nawyku lub dokonanie zmiany stylu życia. Być może stare komórki nie potrafią się nauczyć nowych zadań, więc trzeba z nadzieją poczekać na nowe. (BF, s. 99)

Życie jest złożoną mozaiką sił psychicznych, nawyków umysłu, więzi społecznych, zdrowia fizycznego, i wielu innych elementów. W ciągu trzech miesięcy pozytywność [...] może sprawić, że staniesz się innym człowiekiem. (BF, s. 126–127)

Oznacza to, że wybór należy do Ciebie. Niezależnie od tego, gdzie płynie dzisiaj rzeka twoich emocji, możesz — poświęcając trochę czasu, wysiłku i uwagi — zmienić jej bieg. (BF, s. 200–201)

Zmiana (pozytywna zmiana) jest efektem wyboru jednej z dwóch opcji, albo/ albo. Zaniechanie wyboru, próba jego uniknięcia też jest sama w sobie wyborem — ale przyszłości „gorszej jakości”:

Gdy więcej chwil wypełniasz pozytywnością, dokonujesz wyboru, który ma wpływ na całe życie: wybierasz wznoszącą się spiralę, wiodącą ku twojej lepszej przyszłości i ku naszemu lepszemu światu. (BF, s. 294)

Mówiąc wprost, jeżeli twoje serce porusza pozytywność, to zmierzasz do wzrostu. Budujesz sobie lepsze życie. (BF, s. 120)

Zatem: stagnacja lub rozkwit (ang. *flourishing*, co w polskiej literaturze z zakresu psychologii pozytywnej tłumaczy się także jako „prosperowanie”). Innej drogi nie ma. Można utrzymywać się przy życiu, wegetować albo rozkwitać, prosperować.

Zmiana przyszłości w ujęciu Fredrickson nie ma charakteru wyłącznie wolitywnego czy życzeniowego, ale odbywa się przez wysiłek i trening. Przy-

⁴ A inne brzmią: „Pozytywność wprowadza w dobry nastrój”, „Pozytywność zmienia myślenie”, „Pozytywność przełamuje negatywność”, „Pozytywność ustanawia punkt przełomowy”, „Możesz zwiększyć swoją pozytywność”. (Przypomina się tu Arystotelesowska eudajmonia, czyli dosłownie „bycie najlepszym sobą” jako ideał życia szczęśliwego). Por. też <http://zwierciadlo.pl/2012/psychologia/relacje-spoeczne/pozytywna-emocjonalnosc-czyli-pozytywnie-o-emocjach>.

szłość zatem jest waloryzowana pozytywnie pod warunkiem zmiany terażniejszości:

Choć zmiana zakorzenionych nawyków emocjonalnych jest możliwa, nie jest to łatwe zadanie. Wyobraźmy je sobie jako zmianę biegu rzeki. [...] właściwość zwana neuroplastycznością [przeorganizowanie połączeń mózgowych] oznacza, że skierowanie rzeki na wyższy poziom bynajmniej nie dokonuje się na próżno. Przeestrojenie mózgu podtrzymuje i wzmacnia nowe koryto, które wybrałeś dla swojej rzeki. (BF, s. 200–201)

Czas w referowanej tu koncepcji ma charakter linearny. Stąd częsta metafora drogi, kroczenia naprzód. Ale wybór sposobu poruszania się po tej linii czasu jest jednoznacznie waloryzowany: jakoś terażniejszości jest prognostykiem przyszłości:

Czas idzie naprzód. Od Ciebie zależy, jak za nim podążasz. Wskaźnik pozytywności [P/N] pozwala przewidzieć, czy twoja droga życiowa przyniesie Ci stagnację czy rozkwit. (BF, s. 26)

Spirala opadająca lub wznosząca się. Wybór należy do ciebie. Choćbyśmy nie chcieli się z tym pogodzić, nie możemy stać w miejscu. Poruszamy się pozytywnym lub negatywnym szlakiem. Albo wzrastamy, stając się lepsi, bardziej twórczy i elastyczni, albo utrwalamy swoje złe nawyki, stając się jeszcze bardziej sztywni i zamknięci na zmiany. (BF, s. 115)

Przyszłość jest też w jakimś sensie metodą terapeutyczną. A ściślej mówiąc — jej wizualizacja. Fredrickson proponuje bowiem listę dwunastu narzędzi do zwiększania pozytywności, z których jeden brzmi: „Wyobrażaj sobie przyszłość”⁵:

Wyobraź sobie własny los za dziesięć lat, gdyby wszystko potoczyło się najlepiej. Odwołując się do marzeń, postaraj się określić swoje życiowe powołanie. Teraz sporządź dziesięcioletni plan, który pomoże ci spełnić swoją misję. (BF, s. 271–272)

Innym prostym sposobem, który pozwala zwiększyć pozytywność, jest częste snucie marzeń o przyszłości. Wymyśl najlepszy dla siebie przebieg zdarzeń. Wyobrażaj sobie swoje przyszłe sukcesy w najdrobniejszych szczegółach. (BF, s. 243)

Koncepcja przyszłości Fredrickson jest więc koncepcją deontyczną — obowiązku polegającego na właściwym, świadomym wyborze i zmianie. To są elementy obligatoryjne nie w sensie obowiązku narzucanego z zewnątrz, ale raczej w perspektywie, paradoksalnie, egoistycznej i „zdroworoządkowej”: kto, mając wybór, wybrałby „gorsze” dla siebie? To uwikłanie człowieka między możliwością a obowiązkiem, nie narzucanym jednak, lecz wynikającym z własnej potrzeby, dobrze oddaje struktura gramatyczna polskiego tłumaczenia: zdania z czasownikami modalnymi *móc* i *musieć*, tworzące modalność deontyczną (między pozwo-

⁵ A pozostałe jedenaście zostały sformułowane następująco: Bądź otwarty. Twórz wysokiej jakości więzi. Pielęgnuj życzliwość. Opanuj odwracanie uwagi. Podważaj negatywne myśli. Bądź blisko natury. Poznawaj i wykorzystuj swoje zalety. Medytowanie uważności. Medytowanie kochającej życzliwości. Stwórz rytuał wdzięczności. Delektuj się pozytywnością.

leniem a nakazem)⁶, przeplatają się ze zdaniami warunkowymi i formami trybu rozkazującego. Charakter komisywny (obietnicy) wypowiedzi łączy się z jawną dyrektywnością.

Nie martw się. Możesz sobie wypracować wyższy stopień elastyczności. Łatwo się domyślić, w jaki sposób: zwiększając wskaźnik pozytywności. (BF, s. 119)

Musisz umieć rozpoznać niszczące cykle ruminacji, gdy zaczynają działać. [...] Zwróć uwagę na coś, co oderwie twoje myśli od kłopotów. Idź pobiegać albo popływać. Napraw rower. Poćwicz na sali gimnastycznej. Zajmij się jogą lub medytacją. Cokolwiek by było, znajdź sobie zajęcie, które cię całkowicie pochłonie. (BF, s. 213)

2) Koncepcja Osho: Przyszłość nie istnieje. Pozostań w teraźniejszości

W koncepcji Osho, indyjskiego nauczyciela, założyciela ruchu religijnego Neo-Sannyas, przyszłość jawi się jako nieistniejąca, nierealna, będąca tylko wytworem dyskursywnego umysłu. Czas w tym ujęciu jest również wytworem umysłu. Jedyne co można zrobić według Osho — pozostać mentalnie tu i teraz:

Umysł zawsze znajduje się albo w przeszłości albo w przyszłości. Nie może funkcjonować w teraźniejszości, to dla niego niemożliwe. Rozum może robić dwie rzeczy: poruszać się wstecz ~jest tam wystarczająco dużo miejsca, niezmierna przestrzeń przeszłości; albo poruszać się w stronę przyszłości; znów ogromnej przestrzeni, nieskończonej, można w niej marzyć i marzyć. [...] Teraźniejszość jest linią graniczną, to wszystko. (O, s. 43–44)

Całym sobą skup się na danej chwili. [...] Przyszłość jeszcze nie nadeszła — więc dlaczego o niej rozmyślasz? Jak możesz myśleć o czymś, czego jeszcze nie ma? Co jesteś w stanie sobie zaplanować? Cokolwiek pomyślisz i tak się nie spełni, a wtedy będziesz sfrustrowany, ponieważ całość ma swój plan. Dlaczego starasz się mieć swój własny? Egzystencja ma swój plan, jest od ciebie mądrzejsza. (O, s. 48)

Czas u Osho ma wymiar liniowy, zarówno horyzontalny, jak i wertykalny. Jeden, ten „zwyczajny”, w którym żyjemy mentalnie, przenosi nas od przeszłości przez wrota teraźniejszości do przyszłości. Możliwością „ucieczki” od myślenia o przeszłości/przyszłości, wyjścia niejako z tego mentalnego impasu, jest świadomość teraz, bycie świadkiem, obserwatorem, postawa „czujności” wobec tego, co dzieje się obecnie. W języku współczesnej psychologii można to nazwać trwałą uwagą introspekcyjną (a zatem świadomością własnych stanów psychicznych), połączoną z trwałą świadomością percepcyjną (czyli zdawania sobie sprawy z tego, co dzieje się w otoczeniu, także we własnym ciele)⁷:

Są dwa rodzaje ruchu. Jeden jest liniowy: poruszasz się po linii, od jednej rzeczy do drugiej, od jednej myśli do kolejnej. Od jednego snu do drugiego. Z A przenosisz się do B, z B do C, z C do D. Tak wyglądał twój ruch, odbywał się po linii, był poziomy. W ten sposób płynie czas; tak porusza się ten, kto głęboko śpi. Możesz poruszać się jak wahadło, w przód i w tył — po linii. Możesz iść z B do A albo z A do B — po linii poziomej. Jeśli poruszasz się od jednej myśli do

⁶ Zob. H. Wróbel, *Gramatyka języka polskiego*, Kraków 2001, s. 317.

⁷ *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. J. Strelau, D. Doliński, Gdańsk 2008, t. 1, s. 446.

drugiej, pozostajesz w świecie czasu. Jeśli zagłębiasz się w chwilę — nie w myśl — poruszasz się w stronę wieczności. (O, s. 46)

Zawsze żyjemy jutrem, które nigdy nie nadchodzi i które nie może nadejść; to niemożliwe. To, co przychodzi, zawsze przychodzi dziś. A my poświęcamy dziś na rzecz jutra. Umysł rozmyśla o przeszłości, którą zniszczyłeś, którą poświęciłeś dla czegoś, co nie nadeszło, tak trwa odwlekanie na rzecz jutra. To ciągłe napięcie między przeszłością a przyszłością, to ciągłe trwanie teraźniejszości, staje się wewnętrznym hałasem. Dopóki nie ustanie, nie możesz zapaść w ciszę. Więc po pierwsze: próbuj dokończyć każdą chwilę. (O, s. 180)

Świadomość nieuniknioności i nieprzewidywalności śmierci powinna być tym elementem, który właśnie zakotwicza naszą uwagę na naszej obecnej egzystencji.

To nieuciekanie intelektualne lub wizualne ku przyszłości, nieplanowanie, nieoddawanie się marzeniom traktuje Osho jako stan duchowy, religijny. Jest to według niego stan przebudzenia, oświecenia. Momenty bycia w czasie pozadyskursywnym oznaczają bowiem przebywanie, trwanie w czasie „wieczności”:

Kiedy jesteś w teraźniejszości, nie myśląc, po raz pierwszy wkraczasz w świat duchowości. Otwiera się nowy wymiar — tym wymiarem jest świadomość. Świadomość oznacza bycie tu i teraz tak całkowicie, że nie ma ruchu w stronę przeszłości, ani w stronę przyszłości — cały ruch zostaje zatrzymany. To nie oznacza, że stajesz się statyczny. Rozpoczyna się nowy ruch, w głąb. (O, s. 45)

Dla człowieka o świadomości buddy, przebudzonego, jedynie teraźniejszość jest egzystencjalna. Dla zwyczajnej świadomości, zagubionej, snującej się jak lunatyk, przeszłość i przyszłość są prawdziwe, a teraźniejszość nie. Przebudzenie sprawia, że teraźniejszość staje się prawdziwa, a przeszłość i przyszłość stają się nieprawdziwe. (O, s. 147–148)

Jest jeszcze inny sposób poruszania. Pionowy. Nie idziesz od A do B, od B do C; idziesz od A głębiej w A: od A1 do A2, A3, A4, w głąb — lub w górę. Kiedy ustaje myślenie, rozpoczyna się nowy rodzaj ruchu. (O, s. 47)

Jeśli przyszłość jest tylko projekcją dyskursywnego umysłu, rezultatem obecnych procesów myślowych, to wszelkiego typu prognozy i proroctwa, jakiegokolwiek praktyki kulturowe, które służą do rozpoznania przyszłości, są — według Osho — jałowe, bezskuteczne, nieistotne, daremne, są, paradoksalnie, „stratą czasu”:

Drugi nierealny pomysł, który panoszy się od zawsze w ludzkich umysłach, to przewidywanie, jaka będzie przyszłość. Tego, oczywiście, także nie da się zrobić. Przyszłość oznacza coś, czego jeszcze nie ma; nie da się jej przewidzieć. Przyszłość nie jest możliwa do ustalenia, jest otwarta. Przyszłość to czyste możliwości; dopóki się nie wydarzy, nie możesz mieć co do niej żadnej pewności. Człowiek [...] chce, aby przyszłość była całkowicie pewna — a tego nie da się zrobić. Nie trać swojej teraźniejszości na dowiadywanie się czegoś o przyszłości. Przyszłość to niepewność; to jej cecha. (O, s. 84)

Chcesz być pewien, co zdarzy się w przyszłości, więc idziesz do astrologa, sięgasz po I Ching, idziesz do znawcy tarota i znajdujesz tysiące sposobów, aby się oszukać i zwieść. [...] Kiedy to odrzucisz, uwolnisz się od wszelkiej głupoty. Będziesz wiedział, że przyszłość jeszcze nie nadeszła. Kiedy nadejdzie, zobaczymy, co się da zrobić — w chwili obecnej nie da się z nią nic

zrobić. Możesz jedynie zniszczyć chwilę terazniejszą, która jest jedyną dostępną i prawdziwą chwilą. (O, s. 85–86)

Krytyce podlega również nadzieja — jako cnota chrześcijańska, ale też przecież i we współczesnej medycynie i psychologii istotny element motywacji ludzkich działań. Nadzieja — zdaniem Osho — pozbawia człowieka terażniejszości, jest manipulacją:

Nadzieja jest zawsze czymś na przyszłość, a rzeczywistość jest zawsze teraz. Nadzieja pozbawia was terażniejszości, a terażniejszość jest jedyną chwilą, w której możesz badać swoją rzeczywistość, swoje piękno, swoją prawdę, swoją boskość. Nadzieja to bardzo chytra strategia.

Nadzieja nie przyczynia się do postępu ludzkości. Zapobiega postępowi. Sprawia, że ludzie zaczynają wierzyć w sny⁸.

Koncepcja czasu i przyszłości autorstwa Osho jest jednak, choć antychrześcijańska, na wskroś, według jego terminologii, religijna. Jest w niej bowiem też miejsce na grzech i na zbawienie, choć są one inaczej niż w chrześcijaństwie rozumiane:

A jeśli stanie się to twoim przyzwyczajeniem, to kiedy nadejdzie przyszłość, również ją przegapisz, ponieważ wtedy nie będzie już ona przyszłością, lecz terażniejszością. Wczoraj myślałeś o dzisiaj, ponieważ wtedy było ono jutrem; teraz jest dzisiaj, a ty myślisz o jutrze, a kiedy nadejdzie jutro, stanie się ono dzisiaj — ponieważ wszystko, co istnieje, istnieje tu i teraz i nie może istnieć inaczej. A jeśli niezmiennie żyjesz tak, iż twój umysł rozmyśla o jutrze, to kiedy znajdziesz czas na to, żeby żyć? Jutro nigdy nie nadejdzie. Zaczнеш je przegapić — a to grzech. Takie znaczenie ma hebrajski rdzeń słowa grzech. (O, s. 58)

Z chwilą gdy wkracza przyszłość, wkracza także czas. Zgrzeszyłeś przeciw egzystencji, przegapiłeś, i stało się to jak niezmienny szablon: działasz jak robot, ciągle tracisz. (O, s. 49)

Wszelkiego typu praktyki myślowe, dyskursywne, analityczne odnosi Osho do kultury Zachodu, natomiast świadomość, uważność i wszelkiego typu techniki medytacyjne przypisuje kulturze Wschodu:

Zachodnia można określić słowem: analizowanie. Analizując poruszasz się w kółko. Wschodnią metodologię można sprowadzić do jednego słowa: bycie świadkiem. Będąc świadkiem, uwalniasz się z tego kręgu. (O, s. 97)

3) Koncepcja Chopry: Zaprzecz przyszłości. Przyszłość jest odwracalna. Zatrzymaj czas

Koncepcję Deepaka Chopry, amerykańskiego lekarza o hinduskim pochodzeniu, najlepiej oddaje sformułowanie zawarte w polskim tytule: „zatrzymaj czas”. Lansuje on bowiem tezę, że wszelkie procesy biologiczne są możliwe do zatrzymania lub całkowitego odwrócenia.

⁸ Por. Osho, *Chrześcijaństwo. Najbardziej śmiertelna ze wszystkich trucizn*, <http://www.himavanti.org/pl/c/artykularnia/osho-rajneesh-chrzciscijanstwo-najbardziej-smiertelna-truczna> (dostęp: 30 stycznia 2012).

Będziemy badać to miejsce, w których nie mają zastosowania zasady znane z codziennej egzystencji. Zasady mówiące, że starzenie się i umieranie jest rzeczą nieodwracalną i ostateczną. [...] Chcę, abyś zawiesił swoje przekonania dotyczące tego, co nazywamy rzeczywistością, byśmy mogli niczym pionierzy wkroczyć do krainy, gdzie młodzieńczy wigor, kondycja, kreatywność, radość, poczucie spełnienia i ponadczasowość są wspólnym doświadczeniem życia codziennego, gdzie starość, kalectwo i śmierć nie istnieją i nikt nawet nie rozważa ich jako możliwości. (DCh, s. 15)

Tę wizję życia człowieka nazywa on „nowym paradygmatem” — w przeciwieństwie do „starego”, w którym dominuje jako obowiązujący pogląd, że starość, choroby i śmierć są nieuchronne. Staliśmy się ofiarami chorób, starości i śmierci — według Chopry — z powodu tyranii zmysłów (wydaje się nam, że to, czego z ich pomocą doświadczamy, jest prawdziwe) i luk w naszym samopoznaniu:

Wszystko, co ci się przydarza, wynika z tego, jak postrzegasz siebie. (DCh, s. 55)

Twoje ciało jest materialnym rezultatem wszystkich intencji, które kiedykolwiek miałeś. (DCh, s. 133)

Kolejne badania pokazują, że [...] główne wskaźniki biologiczne starzenia się są odwracalne. To oznacza, że starzenie się jest odwracalne. Jestem przekonany, że jeśli wykonasz ćwiczenia zawarte w tej książce, dramatycznie opóźnisz, a być może nawet odwrócisz, proces starzenia. (DCh, s. 9)

Starzenie się jest odwracalne. Wiek biologiczny nie odpowiada wiekowi chronologicznemu. (DCh, s. 10)

Można zatem odwrócić procesy degeneracyjne, a tym samym ingerować w przyszłość, niejako zatrzymać ją, głównie przez odrzucenie „zbiorowej iluzji”, w jakiej wszyscy żyjemy — „zbiorowego uwarunkowania”. To, co nazywamy czasem liniowym, jest według Chopry tylko odzwierciedleniem naszego błędnego, fałszywego sposobu postrzegania zmian. Będziemy się starzeć, ponieważ sądzimy, że musimy się starzeć. Jeśli chcemy zmienić przyszłość, musimy najpierw zmienić swoją świadomość.

W ramach „nowego myślenia” Chopra utrzymuje, że umysł i ciało są nierozdzielną jednością, biochemia ciała jest wytworem świadomości, a świadomość z kolei w znacznym stopniu wpływa na starzenie się. Czas jest wiecznością podzieloną na odcinki, „bezczasowością” pociętą na kawałki. Każdy z nas zamieszkuje rzeczywistość, która znajduje się poza wszelką zmianą:

Ciało jest: płynne, elastyczne, kwantowe, dynamiczne, złożone z energii i informacji, siecią inteligencji, świeże i wciąż się odnawia, poza czasem. (DCh, s. 67)

Biochemia ciała jest wytworem świadomości. (DCh, s. 18)

Impulsy inteligencji w każdej sekundzie tworzą twoje ciało na nowo. (DCh, s.18)

Nie jesteśmy zatem ofiarami starości, chorób i śmierci — są one częścią scenografii, a nie obserwatora, który jest poza wszelką zmianą. Tym obserwatorem jest duch, będący wyrazem wiecznego bytu. (DCh, s. 19)

Człowiek „duchowy” Chopry łamie barierę czasu, przekracza ją. „Wyrwanie” się z nieuchronnej przyszłości następuje przez odpowiednie modelowanie postawy życiowej. Zestaw technik, jakie proponuje Chopra, ma stosunkowo niejednorodny, eklektyczny charakter. Z jednej strony pojawiają się zalecenia o duchowym wymiarze:

Jeżeli chcesz zmienić swoje życie, pomogą Ci w tym następujące zasady:

Kieruj uwagę na ponadczasowe, wieczne, nieskończone.

Odsuń z drogi ego.

Podдай się tajemnicy wszechświata.

Poczuj jedność z Duchem lub Boskością.

Nie broń się, odrzuć potrzebę obrony swojego punktu widzenia. (DCh, s. 11)

Z drugiej — porady o czysto praktycznym charakterze. Tworzą one synkretyczną całość:

Jedz zdrowo, dietetycznie.

Ćwicz umiarkowanie i przebywaj na świeżym powietrzu.

Wypoczywaj.

Rozsądnie korzystaj z radości seksu. (DCh, s. 255)

Podsumowanie

Przedstawiona tu analiza trzech tekstów prowadzi do konstatacji, że mamy do czynienia z trzema konstrukcjami przyszłości:

1) koncepcja Fredrickson: Przyszłość istnieje, ale teraz możesz/powinienes ją zmieniać (na lepsze).

2) koncepcja Osho: Przyszłość nie istnieje. Pozostań wyłącznie w terażniejszości.

3) koncepcja Chopry: Przyszłość istnieje, ale jest odwracalna. Zatrzymaj czas.

Powody różnic między nimi można odnaleźć w zapleczu intelektualnym i światopoglądowym ich autorów. Jednak w moim przekonaniu ważniejsze jest odnalezienie punktów wspólnych. To one bowiem, a nie indywidualne różnice, decydują o tym, jaka jest współczesna literatura poradnikowa tego typu. Czy w tych konstrukcjach przyszłości widoczny jest jakiś rys współczesnej kultury?

Charakterystyczne dla tego typu podręczników jest sięgnięcie ku złoży myślowemu różnych religii i różnych dziedzin wiedzy naukowej. Każda z przedstawionych trzech narracji o przyszłości jest amalgamatem elementów naukowych (psychoanalizy, teorii Gestaltu, psychologii behawioralnej, psychologii pozytywnej, ale także fizyki kwantowej czy biochemii) i religijnych (chrześcijańskich, buddyjskich) oraz rozmaitych technik medytacyjnych, uzdrawiających, terapeutycznych, choć proporcje tych składników nie są jednakowe.

Geneza koncepcji przyszłości, jaką znajdujemy u Fredrickson, jest stosunkowo jednorodna i łatwa do odnalezienia. Jej poglądy są bowiem eksplikacją też jednego z nurtów współczesnej psychologii, mianowicie psychologii pozytywnej⁹. Ta z kolei uznawana jest za spadkobierczynię psychologii humanistycznej lat 70. XX wieku, której twórcami byli między innymi A. Maslow i C. Rogers.

Psychologia pozytywna stawia sobie za zadanie tworzenie modelu pozytywnego człowieka (w przeciwieństwie do psychologii tradycyjnej, skoncentrowanej na deficytach i patologii)¹⁰. Można ją sprowadzić do trzech elementów: pozytywna diagnoza, pozytywna prewencja, pozytywna psychoterapia. Celem nadrzędnym tej subdyscypliny jest poprawa jakości życia człowieka nie w pełni nim usatysfakcjonowanego¹¹. Dokonuje się to przez identyfikację i opracowanie zestawu sił, walorów i cnót człowieka oraz działań zmierzających ku życiu pełnemu sensu i życiu zaangażowanemu. Zmierza się też ku aspektowi praktycznemu, terapeutycznemu¹².

Jasna, optymistyczna, krzepiąca, pełna nadziei wizja przyszłości, sposób opowiadania o niej w poradniku Fredrickson pozostają w oczywistej łączności zarówno z tezami psychologii pozytywnej, jak i z własną jej koncepcją wyłożoną w książce. Omawiana książka jest *de facto* popularnonaukowym wykładem samej psychologii pozytywnej, jak i oryginalnej koncepcji autorki, powstałej na podstawie jej dwudziestoletnich badań.

Pozytywność według niej nie jest beztroską lub przelotnym stanem, lecz obejmuje cały wachlarz pozytywnych emocji — od aprobaty do miłości, od rozbawienia do radości, od nadziei do wdzięczności. Autorka wskazuje ich długotrwały wpływ na charakter człowieka, jego relacje, więzi i środowisko stan zdrowia fizycznego i psychicznego. Zaleca sięganie do własnych rezerw/zasobów, źródeł pozytywności¹³. Uważa, że przyszłe poczucie szczęścia nie jest efektem obecnego powodzenia życiowego, ale odwrotnie — przyszłe powodzenie życiowe jest

⁹ Oprócz niej wymienia się nazwiska innych amerykańskich badaczy tego nurtu, są to: przede wszystkim Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihaly, Sonia Lubomirsky, Chris Peterson. W Polsce Ewa Trzebińska i Janusz Czapiński. Ten nurt psychologii pojawił się pod koniec lat 90., a w 2000 r. został oficjalnie proklamowany przez Seligmana.

¹⁰ *Docień to, co masz! Warto dostrzec małe radości w codzienności*, z prof. dr hab. Ewą Trzebińską rozmawia Grzegorz Sroczynski, <http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/2029020,53664,11878804.html> (dostęp: 30 grudnia 2012).

¹¹ Mówili już o tym w latach 70. psychologowie humanistyczni, ale brakowało tej teorii weryfikacji empirycznej.

¹² Dokonuje się to w poradnictwie indywidualnym, w psychologii pracy i zarządzania zasobami ludzkimi, w praktyce klinicznej: w leczeniu depresji, schizofrenii i zaburzeń zachowania oraz chorobach somatycznych, zob. B. Gulla, K. Tucholska, *Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze oraz aplikacyjne oraz sposób ich realizacji*, „Studia z Psychologii KUL” 14, 2007, s. 133–152.

¹³ *Signature strengths* — termin autorstwa M. Seligmana, co tłumaczone jest w polskich publikacjach jako: „zalety sygnaturowe”, „podpisy behawioralne” lub „osobista autoryzacja”.

efektem obecnego poczucie szczęścia¹⁴. Najbardziej oryginalnym jej wkładem jest tak zwany współczynnik pozytywności oznaczający „częstość występowania pozytywności w danym przedziale czasowym podzieloną przez częstość występowania negatywności w tym samym czasie”. Proporcja 3 : 1 emocji pozytywnych do negatywnych umożliwia rozkwit życiowy. Ludzie, których wskaźnik pozytywności przekroczył punkt przełomowy „3 do 1”, określani są jako sprężysci psychicznie. Nie rozpamiętują, nie przeżywają klęsk, porażek i złych momentów, czyli nie oddają się ruminacji, cechuje ich optymistyczny styl wyjaśniania.

U Fredrickson narracja o przyszłości ma heterogeniczny w sensie treściowym i stylistycznym charakter: ekspresywność wypowiedzi, próby wizualizacji „jasnej przyszłości” łączą się z dyskursem naukowym, racjonalnym, argumentacją na płaszczyźnie empirii, badań naukowych, faktów, eksperymentów. Jednak w ogólnym wyrazie, językowym i pewnego zaplecza intelektualnego, tekst ten przyjmuje pozycję scjentystyczną. Nawet jednak tu elementy religijne pojawiają się, choć raczej jako pewien typ alegorycznego czy metaforycznego sposobu myślenia.

Koncepcja przyszłości Osho pozostaje w wyraźnym związku z tradycjami religijnymi Orientu, szczególnie z buddyzmem. Koncepcja mai (iluzji), wyraźnie pojawiająca się w jego tekstach, jest typowa dla zaplecza filozoficznego buddyzmu (nic nie istnieje w sposób samoistny, zatem i przyszłość jest tylko tworem umysłu). Osho łączy w swoich wykładach wschodnie techniki medytacyjne ze współczesną psychologią i psychoterapią. Syntetyzuje wiele nieprzystawalnych elementów: na przykład tai-chi, jogę, zen, psychodramę, bioenergetykę, psychoanalizę, psychologię Gestaltu. Jest też ciekawe, że choć wykorzystuje je w synkretyczny, a czasem eklektyczny sposób, to jednocześnie wzywa czytelnika (słuchacza) do ich negacji:

Odrzuć wszelkie doktryny, dogmaty, wierzenia... odrzuć wszelkie „-izmy”. Uwolnij się od nich, bądź świeży, bądź nieskażony. A wtedy pojawi się w tobie inteligencja. (Osho)

Chopra z kolei odwołuje się w swoich rozważaniach do biochemii, genetyki, biologii komórki, ale przede wszystkim do fizyki kwantowej. Jego wyobrażenia na temat kwantowości świata przybierają formę prozy poetyckiej. Widoczna jest pewnego typu maniera stylistyczna odbiegająca od przyjętego stylu tekstów popularnonaukowych:

Teraz zacznij wnikać jeszcze głębiej w kwantową przestrzeń. Znika całe światło zastąpione przepastnymi otchłaniami czarnej pustki. Daleko, na horyzoncie swojego pola widzenia widzisz

¹⁴ Według Janusza Czapińskiego „Fredrickson przełamała swoją teorią tradycyjny schemat myślenia o psychicznym dobrostanie jako tylko efekcie i barometrze pomyślności życiowej. Twierdzi ona, że poczucie szczęścia nie tylko wynika z powodzenia życiowego, ale także (a może przede wszystkim) buduje owo powodzenie; można pozornie tautologicznie powiedzieć: *szczęście jest głównym autorem szczęścia*”. Por. <http://www.literaturajestsexy.pl/szczescie-jest-autorem-szczescia-teoria-i-praktyka-pozytywnosci-barbara-l-fredrickson-%E2%80%99Epozytywnosc%E2%80%99D/> (dostęp: 30 grudnia 2012).

ostatni błysk, jak najdalszą, najsłabszą gwiazdę widoczną na nocnym niebie. Zapamiętaj ten błysk, ponieważ to jest ostatnia pozostałość materii lub energii wykrywalna naukowymi przyrządami. Ciemność zamyka się wokół Ciebie i znajdujesz się w miejscu, gdzie znikają nie tylko materia i energia, ale także czas i przestrzeń [...] dotarłeś do łona wszechświata, prekwantowego regionu, w którym jednocześnie nie ma żadnego wymiaru i są wszystkie. Jesteś wszędzie i nigdzie. (DCh, s. 62)

Poza poziomem kwantowym twoje ciało istnieje wyłącznie jako twórczy potencjał, wielowarstwowy proces kontrolowany przez inteligencję. (DCh, s. 63)

Na poziomie kwantowym nic nie jest oddzielone, choćby wydawało się oddzielne naszym zmysłom. (DCh, s. 65)

Pole kwantowe transcenduje codzienną rzeczywistość. (DCh, s. 65)

Odnowienie pamięci o twoim związku z polem kwantowym przebudzi w Twoim ciele pamięć odnowy. (DCh, s. 66)

Warto jednak w tym miejscu dodać, że był on krytykowany przez licznych oponentów za częste, nieuprawnione i dowolne łączenie elementów fizyki kwantowej z procesami życiowymi. W 1998 r. otrzymał nagrodę anty-Nobla z fizyki „za wyjątkową, oryginalną interpretację fizyki kwantowej w połączeniu z życiem, wolnością i ekonomicznym dobrobytem”. W obronie swoich tez twierdził, że traktuje teorię kwantową jako rodzaj metafory.

Wnioski

Jakie elementy są wspólne tym trzem konstrukcjom przyszłości, mimo iż sposoby jej definiowania i wartościowania są różne, a paleta możliwości terapeutycznych i technik mentalnych stosunkowo szeroka. Uważam, że są nimi dwa pojęcia.

Pierwszym z nich jest zmiana (lub odnowa), czyli nacisk na pewnego typu tworzenie, konstruowanie przyszłości, aktywny (choć osiągany różnymi technikami) opór wobec determinizmu czasu i wobec tych zmian, których człowiek nie jest autorem. Jednostka to kreatywny podmiot. Twórczość, podmiotowość, kreatywność, samostanowienie, autoteliczność — te elementy w omawianych poradnikach terapeutycznych właściwie można uznać za cechy obligatoryjne. Jest tu chyba też widoczny pewien indywidualizm kultury zachodniej.

Warto jednak połączyć go z drugim elementem wspólnym, a mianowicie z teraźniejszością — przyszłość, tak czy inaczej rozumiana, rozgrywa się, istnieje w teraźniejszości. Kluczem do przyszłości w narracjach typu umysł-ciało jest teraźniejszość. Przyszłość, jej jakość, rozstrzyga się w teraźniejszości. Ten element można postrzegać jako tekstowy symptom orientalizacji treści tych poradników. Buddyzm we wszystkich swoich odmianach mówi właśnie: bądź uważny, żyj świadomie.

Wizja przyszłości, jaką propagują te poradniki, spaja więc indywidualizm i kreatywność jednostki, charakterystyczne dla kultury Zachodu, ze sposobem myślenia, widzenia świata charakterystycznym dla Wschodu. Współczesny „człowiek duchowy” charakteryzuje się dużą świadomością siebie, autonomicznością wyborów i indywidualizmem, niechęcią do narzucanych mu rozwiązań.

Jednak chciałabym zwrócić szczególną uwagę, że owo „myślenie religijne” czy duchowe odsyła nie w stronę eschatologicznego wymiaru przyszłości, życia po śmierci, lecz w stronę teraźniejszości, życia doczesnego, *hic et nunc*. Określić to można jako „małą soteriologię codzienności”:

Możesz wzbudzać pozytywność zawsze i wszędzie. Będziesz zbierać to, co posiałeś, jak napisano w Biblii. W tradycji wschodniej idee działania przyczyny i skutku nazywa się karmą. [...] przyjmując taki punkt widzenia, nie trzeba szukać w niebie boga, który prowadzi rejestr dobrych i złych uczynków. Pozytywne skutki wypływają z pozytywnych emocji po prostu jako rozwijający się naturalny proces. (BF, s. 291–292)

Żyć życiem w całej jego totalności, żyć z taką pasją i intensywnością, że każdy moment staje się wiecznością — to powinno być celem religii. Nie mówię nic o niebie, o piekle, o nagrodzie i karze. Po prostu: odrzuć przeszłość — jej już nie ma. Odrzuć przyszłość — jeszcze nie nadeszła. Odrzuć te wszystkie śmiecie. Skoncentruj całą energię tu-i-teraz. Przeżyj ten moment tak intensywnie jak potrafisz, a poczujesz życie. Nie ma innego boga oprócz takiego życia. (O, s. 120)

Wszystkie religie opierają się na wierze, że istnieje życie po śmierci i należy poświęcić obecną dla przyszłego. Twierdzę, że trzeba poświęcić przyszłe dla obecnego, bo to jest wszystko, co masz: tu-i-teraz. (O, s. 193)

Mogą się w związku z tymi tezami pojawić dwie konkluzje natury ogólniejszej. Tego typu poradniki terapeutyczne, bez względu na to, w jaki sposób i w jakim stopniu „przyobleczone” są w scjentystyczną szatę, sytuują się bardzo blisko tekstów „nowej duchowości”/New Age’u lub tam właśnie mają swój rodowód. Współczesna psychologia, przynajmniej ta mająca charakter popularny, poradnikowy, samouczkowy, czasem określana jako *light*, wykazuje niezwykle podobieństwo do nowej duchowości. Zbliża się też swoim charakterem do dawnej literatury sapiencjalnej.

Druga konkluzja ma historyczny charakter. Literatura tego typu, wywodząc się z wczesnych dwudziestowiecznych tekstów religijnych, w połowie XX wieku zlaicyzowała się w pewien sposób: nauka (a szczególnie psychologia) legitymizowała tego typu opowieści, dała im swoje *imprimatur* niejako. Dzięki niej zyskały na wiarygodności. Wydaje się jednak, że na początku XXI wieku obecny w niej wyraźnie element newage’owy na powrót pozwolił jej odzyskać utracony „pierwiastek duchowy”. Literatura typu *self-help* ma obecnie charakter synkretyczny, jest amalgamatem nauki i religii (czy może niekiedy *quasi*-nauki i *quasi*-religii). Stanowi w pewien sposób realizację nienowej przecież idei, by nauka stanowiła jedność z wiarą. Jest próbą syntezy sfery *ratio* ze sferą *fides*.