

Pilnuj swoich spraw

7 maja 2024

Gdy gospodarka niskich płac sprawia, że praca opanowuje każdą chwilę naszego życia karierę robi moda na mindfulness ze smartfona. Zamiast tracić czas na utopijne marzenia o czasie wolnym, lepiej chwilę pomedytować, wyciszyć się na kilka minut, posłuchać szmeru strumienia... i wrócić do jeszcze intensywniejszej pracy. Oto wielka tajemnica uważności!



Człowiek nigdy nie powinien pracować tyle, aby nie mieć czasu na życie...

Gdzieś na początku dekady adresowany do masowego odbiorcy mindfulness (uważność) rozszerzył się poza Bay Area i wszedł na rynek jak nowa aplikacja. W sumie zdecydowanie jak aplikacja, czy wręcz cała ich chmara. Wcześniejsze trendy z dziedziny samorozwoju szerzyły się za pośrednictwem książek, płyt CD czy dzięki mówcom motywacyjnym – teraz uważność można nosić przy sobie w smartfonie. Są ich setki, tych aplikacji do uważności, noszących takie nazwy jak Uśmiechnięty Umysł czy Buddhify. Typowa proponuje czas na medytację (zazwyczaj około minuty), której towarzyszyć będą uspokajające dźwięki, usypiająca muzyka i zdjęcia lasów i wodospadów.

Jest to buddyzm przykrojony i utowarowiony, no i, na wypadek, gdyby powiązanie z przemysłem internetowym nie było dostatecznie oczywiste, kapitalista z Doliny Krzemowej

wychwała wpływowy podręcznik uważności jako „poradnik, który powinno się dołączać do naszych iPhone’ów i blackberrych”. Już to wystarczy, żebyś doszła do wniosku, że w gruncie rzeczy Budda pod drzewem Bodhi zajmował się testowaniem produktu. W słowniku uważności na termin „oświecenie” nie ma miejsca.

Klasowy buddyzm z Bay Area

Przynajmniej w Kalifornii uważność i inne łatwo dostępne pochodne buddyzmu kwitły na długo przed pojawianiem się telefonów BlackBerry. Po raz pierwszy usłyszałam to słowo w 1998 r., od bogatej właścicielki, która pouczyła mnie, że powinnam być „uważna” na przytłaczający wystrój à la Martha Stewart zdobiący mieszkanie, które od niej wynajmowałam – coś, co rzecz jasna, ze wszystkich sił starałam się odzobaczyć. Możliwe powiązanie między jej „uważnością” a buddyzmem pojawiło się dopiero, kiedy zwróciłam się do komitetu praw lokatorów, żeby odzyskać swój depozyt. Zareagowała listem, w którym oskarżała osoby takie jak ja – miała zapewne na myśli lewaczki, a może lokatorki – o prześladowanie Tybetańczyków i brak szacunku dla Dalajlamy.

Podczas tego samego pobytu w Bay Area nauczyłam się, że bogaci lokalsi lubią relaksować się w buddyjskich klasztorach na wzgórzach, gdzie za kilka tysięcy dolarów można było wykupić tygodniowy pobyt i wykonywać na rzecz mnichów prace fizyczne. Buddyzm, lub też jakaś wariacja na jego temat, stawał się wyznacznikiem przynależności klasowej, przynajmniej w określonej podgrupie białych; nigdzie nie było to bardziej widoczne niż w Dolinie Krzemowej, której supergwiazda Steve Jobs był buddystą, a może hinduistą – wyglądało na to, że nie sprawia mu to większej różnicy – jeszcze zanim wśród prezesów i dyrektorów generalnych zapanowała moda na życie duchowe. Guru i promotor uważności Soren Gordhamer wspominał w 2013 r., że liderzy branży internetowej, z Google’a, LinkedIna, Twittera i innych czołowych firm, wydają się mieć „na nasłuchu wewnętrzny wymiar, który prowadzi ich w pracy”. Nazwał to

„mądrością” i zatytułował swoją coroczną konferencję Wisdom 2.0 – skrót, tak się składa, pomocny przy opisywaniu wewnętrznego samozadowolenia elity z Bay Area.

Dziś uważność zdecydowanie wyszła poza Dolinę Krzemową i jej sztandarową branżę i stała się kolejną otępiająco wszechobecną cechą językowego pejzażu, tak jak niegdyś „pozytywne myślenie”. Jeśli wcześniejsza, bardziej wymagająca wersja buddyzmu przyciągnęła niewiele więcej sław poza Richardem Gere’em, uważność szczyści się całą gamą prominentnych praktykujących – m.in. Arianną Huffington, Gwyneth Paltrow czy Andersonem Cooperem. „Uważne przywództwo” zadebiutowało w Davos w 2013 r. przed gigantycznymi tłumami; konferencje Wisdom 2.0 odbywają się w Nowym Jorku, Dublinie i San Francisco, po czym ich uczestnicy rozchodzą się, by nieść dobrą nowinę nowego sposobu myślenia. Tegoroczne spotkanie w San Francisco reklamuje się nie tylko znanymi postaciami z Google’a i Facebooka, ale też przemówieniami reprezentantów takich korporacji, jak Starbucks i Eileen Fisher. Aetna, jedna z firm zajmujących się ubezpieczeniami zdrowotnymi z listy 100 najbogatszych magazynu Fortune, oferuje 34 tysiącom swoich pracowników i pracownic 12-tygodniowe zajęcia z medytacji, a jej prezes marzy o rozszerzeniu programu tak, by objął wszystkie klientki i klientów – zapewne staną się zdrowsi, jeśli oczyszczą umysły.

Nadchodzi współczująca produktywność

Nawet General Mills, firma pochodząca z XIX w., wprowadza w swoich budynkach sale do medytacji, ustalono bowiem, że 7-tygodniowy kurs przynosi uderzające rezultaty. Jak podaje „Financial Times”: „83% uczestniczących zadeklarowało, że «codziennie poświęcam czas, żeby zoptymalizować swoją osobistą produktywność» – wzrost z 23% sprzed kursu. 82% deklaruje, że mają teraz czas na eliminowanie zadań mających niską wartość z

punktu widzenia produktywności – wzrost z 32% sprzed kursu”.

Produktywność to tylko jeden z celów nowej zminiaturyzowanej medytacji, są jednak i takie, które brzmią zdecydowanie głębiej, np. „mądrość” i „współczucie” – cele, których zazwyczaj nie kojarzymy z Doliną Krzemową czy amerykańskim biznesem jako takim. Zaledwie kilka lat temu, w 2005 r., przemysł internetowy świecił przykładem całkowicie odmiennej ideologii korporacyjnej, cechującej się wielozadaniowością i wiecznie podzieloną uwagą – powiedzmy, odbieranie telefonów, podczas gdy jednocześnie przegląda się projekt nowego produktu, sprawdza maila i zbywa przerywających podwładnych. To było szaleństwo, ale poradniki biznesowe zachęcały ludzi, by „surfowali po falach chaosu” i żywili się kofeiną i adrenaliną. Jeśli potrzebowaliśmy zrobić sobie porządek w głowie, kierowano nas na siłownię, na godzinę intensywnej aktywności fizycznej. Kombinacja zadbanego, muskularnego ciała i nieustannie rozbieranego spojrzenia stanowiła oznakę kierowniczego stanowiska.

Reakcja przeciwko surfowaniu na fali chaosu nadeszła szybko, tak jakby Wilka z Wall Street zmuszono do wypicia miseczki kojącego mleka. Rozmnożyły się badania wskazujące, że styl życia oparty na uzależnieniu od licznych urządzeń i podwójnych espresso może okazać się toksyczny dla ludzkiego umysłu, utrudniać koncentrację i osłabiać zdolność tworzenia więzi. Zaczęło się szalone gadanie o „odłączeniu od sieci” i ucieczce w real. W 2013 r. w północnej Kalifornii organizacja pod nazwą Digital Detox zaczęła proponować Camp Grounded, szeroko reklamowany letni obóz dla dorosłych, na którym zakazano wszelkich urządzeń (a także alkoholu, dzieci i używania prawdziwych imion), aby skuteczniej zachęcać do „zabawy” i rozmów.

Kiedyś wyobrażałyśmy sobie, że ludzka uwaga jest nieskończenie podzielna, a każda jej cząstka potencjalnie dostępna dla reklamodawców, dostarczycieli rozrywki i pracodawców. Okazało się jednak, że jest ona krucha, a nawet zagrożona, że wymaga

ciągłego naprawiania.

Wynalezienie kontemplacyjnej neuronauki

Tam, gdzie dawniej panowały błyskotliwość i kreatywność, na przełomie wieków pojawiły się podejrzenia o patologię. Psychiatrzy dziecięcy, dla których „dwubiegunówka” była do pewnego momentu diagnozą domyslną, zaczęli zwracać uwagę na uwagę jako taką. Zbyt wiele dzieci okazało się mieć deficyty, przy czym ich podłączeni do sieci rodzice często okazywali się winni „nieobecnego rodzicielstwa”. Trudno precyzyjnie wydatować przejście od dwubiegunówki do zespołu deficytów uwagi, po części dlatego, że mówi się obecnie, że obydwa stany często „współwystępują” lub nakładają się na siebie. Tak czy owak, odkąd zaczęliśmy spędzać coraz więcej czasu, wchodząc w interakcje z „wyciszonymi” programami i urządzeniami, można odnieść wrażenie, że psychiatria przeszła od problemów emocjonalnych, takich jak dwubiegunówka, która jest „zaburzeniem nastroju”, do zaburzeń poznawczych, jak ADD czy ADHD.

W tym samym czasie lawinowo wzrosła liczba diagnoz spektrum autyzmu – zwłaszcza, jak wskazano w artykule z Wired w 2001 r., w hrabstwie Santa Clara, siedzibie Doliny Krzemowej. Jeśli idzie o dorosłych, bez wątpienia coś było na rzeczy w przypadku Steve’a Jobsa, który przeskakiwał od obsesyjnego skupiania się na szczegółach do kompletnego wycofywania się w siebie, od uduchowionej powściągliwości do niekontrolowanych wybuchów gniewu. Niektórzy obserwatorzy uważają, że wykryli oznaki autyzmu u niemrugającego, niemal całkowicie wolnego od emocji Billa Gatesa; również postaci z Doliny Krzemowej HBO przedstawione zostały jako osoby „w spektrum”.

Tak więc Dolina Krzemowa przyjęła uważność nękana wyrzutami sumienia. Nie tylko jej kultura korporacyjna wspierała coś, co można nazwać „syndromem geeka”, ale też jej produkty zarażały

chaosem. Urządzenia, które miały sprawiać, że staniemy się mądrzejsze i łatwiej będzie nam łączyć się z innymi ludźmi, okazywały się mieszać nam w głowach, wytwarzając „sieciowy mózg” czy „małpi umysł”, a do tego wywołując w ciele zaburzenia związane z siedzeniem przez długie godziny. Kiedy przeskakujemy między „Twitterem” a „Facebookiem”, tekstem i hipertekstem, od jednego linku do drugiego, synapsy powstają, a następnie są zrywane z gorączkową zmiennością – tak przynajmniej ostrzegają nas coraz liczniejsi eksperci i ekspertki, np. Sherry Turyle z MIT – i w efekcie sieć neuronowa staje się zbyt krucha, by podtrzymać głębsze myśli.

Mniej arogancki przemysł zadowoliliby się umieszczeniem ostrzegawczych plaketek na swoich telefonach i padach, Dolina Krzemowa zapragnęła jednak natychmiastowego leku, najlepiej takiego, który będzie wysoce techniczynywany i rynkowy. Wielka zaleta uważności polega na tym, że wydaje się mieć w pełni naukowe podstawy: nie ma tu żadnego „hippisowskiego pierdolenia” czy innej „abrakadabry”. Neuronaukowcy donoszą, że u mnichów buddyjskich, mających na koncie około 10 tys. godzin medytacji, zmienia się sposób działania mózgu; krótsze okresy medytacji prowadzą podobno do przynajmniej chwilowych zmian u nowicjuszy. Narodziła się dziedzina „kontemplacyjnej neuronauki”, a Dolina Krzemowa chwyciła się jej, widząc w niej jakże potrzebny „neuronowy trick”. Za pomocą medytacji, w klasztorze lub wspomaganej aplikacjami, każdy może sięgnąć bezpośrednio do własnej wilgotnej tkanki mózgowej i „przemodelować” ją, czyniąc mózg spokojniejszym i bardziej skupionym.

Pusty bałon uważności ze smartfona

Uważność, jak ujmują to jej propagatorzy, wzmacnia „neuroplastyczność”. Nikt nie kwestionuje tego, że mózg zmienia się dzięki doświadczeniom, jakim poddawany jest umysł. Skoro, jak zakładają badacze, myślenie ma fizyczne podstawy, oznacza to, że wywołuje fizyczne zmiany w mózgu. Trauma i

uzależnienie mogą doprowadzić do trwałych problemów; nawet przelotne zdarzenia mogą pozostawić po sobie chemiczne zmiany w mózgu, których doświadczamy jako wspomnień. W gruncie rzeczy „plastyczność” to słabe określenie na nieustanne przekształcenia tkanki mózgowej. Neurony sięgają ku sobie nawzajem za pomocą małych błoniastych wypustków, tworząc nowe synapsy. Synapsy, które często przewodzą impulsy, stają się silniejsze, za to te nieaktywne zanikają. Dobrze połączone neurony rozwijają się, zaniedbane umierają. Istnieją nawet dowody sugerujące, że neurony dorosłych zwierząt mogą się reprodukować.

Nie ma natomiast żadnych dowodów na to, żeby medytacja, zwłaszcza w kilkubajtowych dawkach, miała mieć specjalnie uzdrawiający efekt. Ustalono to na podstawie gigantycznej, zrobionej za rządowe pieniądze „metaanalizy” istniejących badań, której wyniki opublikowano w 2014 r., a która wykazała, że

programy medytacyjne mogą pomóc leczyć objawy stresu, nie są jednak skuteczniejsze niż inne formy, takie jak rozluźnianie mięśni, lekarstwa czy psychoterapia. Nie ma usprawiedliwienia dla ignorowania tych wyników, zwłaszcza że stały się znane na całym świecie. Tak więc być może medytacja przynosi uspokajający efekt i pomaga w koncentracji, jednak to samo zapewnia także zajmowanie się przez godzinę problemami matematycznymi albo kieliszek wina z przyjaciółmi. Jeśli zaś chodzi o wkład Doliny Krzemowej, czyli aplikacje do uważności, wniosek z najnowszego badania jest taki, że w zasadzie niemal całkowicie brak dowodów na to, żeby były użyteczne. Nie ma żadnych badań klinicznych, przeprowadzonych na losowej grupie, pozwalających ocenić wpływ aplikacji na ćwiczenia z uważności albo na wskaźniki stanu zdrowia – potencjał telefonicznych aplikacji uważnościowych pozostaje w znacznej mierze niezbadany.

Karta na siłownię dla umysłu

Jak na branżę opierającą się na naukach empirycznych i zatrudniającą licznych inżynierów Dolina Krzemowa pozostaje zdumiewająco mało zainteresowana naukową podstawą uważności, być może dlatego, że koncepcja „neuroplastyczności” okazuje się aż nazbyt kusząca. Jeśli można świadomym wysiłkiem przemodelować mózg, uważność staje się równie obowiązkowa, jak ćwiczenia fizyczne; mózg jest „mięśniami” i, jak każdy mięsień, potrzebuje gimnastyki. Główny trener motywacyjny Google’a Chade-Meng Tan, jeden z pionierów, wprowadził firmowy program szkolenia z uważności, Search Inside Yourself, już w 2007 r.; nieco później powiedział Guardianowi: „Jeśli jesteś szefem firmy i mówisz, że pracowników warto zachęcać do ćwiczeń, nikt się na ciebie nie będzie krzywił [...]. To samo zaczyna dotyczyć medytacji i uważności, ponieważ teraz okazały się mieć naukowe podstawy, zostały zdemistyfikowane. Będą postrzegane jako ćwiczenie umysłu”. Popularna, wysoko oceniana aplikacja do uważności, Get Some Headspace, reklamuje się jako „karta na siłownię dla umysłu”. Tyle że jest łatwiejsza niż trening, rzecz jasna, a nawet niż joga. Jak powiedział o Headspace pewien entuzjastyczny przedsiębiorca od oprogramowania, „Nie musisz siadać w pozycji lotosu. Po prostu wciskasz play i czilujesz”. Poza medytacją, która może zająć zaledwie kilka minut dziennie, codzienną praktykę uważności można podsumować po prostu jako zwracanie uwagi, albo nawet lepiej, jako zwracanie uwagi na jedną rzecz naraz. Wyjmij z uszu słuchawki, kiedy dzieci coś do ciebie mówią. Słuchaj uważnie kolegów, patrz im w oczy i próbuj spojrzeć na rzeczy z ich punktu widzenia. Nie idź w wielozadaniowość, bądź tu i teraz, jedno zadanie naraz. Cóż może być prostsze?

W tym wszystkim bez odpowiedzi pozostaje pytanie, wobec czego lub kogo mamy być uważne i uważni. No tak, dzieci. Ale co robisz, kiedy jedno z nich próbuje ci się zwierzyć, a drugie krzyczy w swojej sypialni? Albo, powiedzmy, jesteś na służbowym lunchu. Musisz skupić się na osobach, z którymi

jesteś, a jednocześnie starać się jeść i nie zapluć się ani nie zakrztusić – no i uznałabym to za zaniedbanie, gdybyś nie zauważyła smutnookiego pomocnika kelnera, który dolewa ci wody. Zwracanie uwagi na kilka rzeczy naraz zdecydowanie poprzedza pojawienie się smartfonów i jest nieodłączne od wielu ludzkich działań, takich jak wychowywanie dzieci, gotowanie dużych posiłków czy kelnerowanie. Albo weźmy jedno z najstarszych ludzkich zajęć – wojnę – które nie jest tu bez znaczenia, ponieważ propagatorzy uważności zaczynają zachwalać swoje produkty amerykańskiej armii. Wrogi ogień może pojawić się z każdej strony, w nieoczekiwanym momencie i z dowolną siłą. Trzeba brać pod uwagę zarówno morale, jak i zmieniające się rozkazy przychodzące od strategów z dowództwa. Nie ma zagrożenia, że żołnierze będą z roztargnieniem sprawdzać swojego Facebooka; pytanie brzmi, czy ich mentalna przepustowość odpowiada wymogom bitwy.

Gentryfikacja w duchu zen

Dolina Krzemowa sama mogła posmakować walki podczas konferencji Wisdom 2.0 w San Francisco w 2014 r. Panel na temat „Trzech kroków do budowania korporacyjnej uważności według Google’a” właśnie się zaczynał, gdy na scenę weszła grupka protestujących i rozwinęła transparent z hasłem „San Francisco bez eksmisji” – odwołanie do dzikiej gentryfikacji, którą m.in. Google sprowadził na miasto. Kiedy ochrona zepchnęła protestujących ze sceny i zaczęło się wyszarpywanie banneru, reprezentujący Google’a spec od uważności zaintonował: „Możemy teraz wykorzystać to jako chwilę na praktykę. Połączcie się ze swoimi ciałami, sprawdźcie, co się dzieje, jak to jest, znaleźć się w ogniu konfliktów, wśród ludzi, szczerze wiernych wyznawanym ideom, niekiedy różnym od naszych”. W duchu zen panel potoczył się dalej, niezaburzony tym krótkim rzutem oka na masowe eksmisje i bezdomność.

Autorstwo: Barbara Ehrenreich

Tłumaczenie: Anna Dzierzgowska

Fragment książki „Gdybym wiedziała. Zbiór esejów”, wyd.
Relacja

Źródło: [Monde-Diplomatique.pl](https://monde-diplomatique.pl)

0 autorce

Barbara Ehrenreich (1941-2022) – była amerykańską pisarką dziennikarką i działaczką społeczną. Współprzewodniczyła Democratic Socialist of America, współpracowała m.in. z dziennikami „New York Times” i „The New Republic”. W Polsce ukazały się jej książki „Rytuały krwi” (Relacja, 2023) i „Za grosze pracować i (nie) przeżyć” (Relacja, 2023).