Czemu nie jesteśmy wiecznie szczęśliwi?

Wyobraźcie sobie świat w którym wszystko jest idealne. Jesteś zdrowy, żyjesz w przepięknym miejscu, posiadasz to, czego zapragniesz, łącznie z osobami, które kochasz i dostatkiem jedzenia, takiego, jakie ci najbardziej smakuje. Poza tym robisz to co lubisz, bez przerwy. Jesteś w zgodzie z każdym, na kogo napotkasz, orpócz tego możesz rozwijać się w tym, w czym chcesz. Jesteś w takim hipotetycznym, trwającym wiecznie raju.

Czy faktycznie czułbyś się *wiecznie* szczęśliwy?

Emocje mają to do siebie, że czasem szwankują, nawet, gdy wszystko świetnie się układa. Taka ich natura. Przyzwyczajamy się do uczuć, jakie w nas występują i pragniemy więcej. Jak myślicie, dlaczego bogaczom ciągle nie wystarcza? Bo rosną im standardy. Ale to zjawisko zachodzi również na wielu innych płaszczyznach życia. Na czym dokładnie ono polega?

Załóżmy, że jesteś biedny. Brakuje ci na chleb, żyjesz pod mostem i w skrócie jesteś typowym nędznikiem. W takiej sytuacji nawet ciepły bochenek chleba sprawi ci ogromną radość. A teraz pytanie: Czy ten sam bochenek chleba na równym stopniu rozweseliłby jakiegoś miliardera? Albo chociażby ciebie?

Nie. Dlaczego tak jest?

Nazywa się to Habituacją. Inaczej jest to po prostu przyzwyczajenie. Bodziec wiele razy powtarzany staje się nieistotny - mikrotubule, akson i dentryty (są budulcem prostego neuronu), które tworzą układ siatkowaty, czyli taki układ, który odpowiada za Habituację, ignorują go i przyjmują go jako zwykłego ,,gościa'' który wchodzi po raz kolejny do naszego mózgu. Potem odpala się ,,nawykowa''- procedura odpowiadająca temu bodźcowi. Dajmy na to, idziesz chodnikiem i słyszysz samochody mijające jezdnię. Twój układ siatkowaty mówi ,,Spokojnie, nie przejmuj się tym; słyszałeś to wiele razy i nic ci nie grozi''.

Było to niezbędne, z punktu widzenia ewolucji. Wszystkie zwierzęta, które albo nie przyzwyczajały się do sygnałów starej daty, albo działały na odwrót, czyli nie reagowały na żadne nowe bodźce, dawno są pogrzebane w ziemi.

Ale jest też ku temu inny powód: rozwój. Jeśli taki Homo Sapiens miałby wszystko, czego by chciał, to i tak zawsze czegoś by mu brakowało - nawet, gdyby wszystko było cacy.

W rzeczywistości gadzi mózg cały czas podpowiada: musisz się rozwijać. Taki jest cel naszego gatunku - szukanie dziury w całym i naprawianie jej. Kiedyś to było całkiem dobrym i użytecznym schematem w naszej głowie - zmuszało nas do tworzenia nowych pomysłów i ulepszania swojego życia. Ale dziś…, kiedy wszystko jest prawie ,,idealne'' my wciąż uganiamy się za czymś więcej. Zwykłe (chociaż, z drugiej strony bardzo niezwykłe) szczęście jest dla, na przykład, narkomanów za małą dawką, więc biorą kokainę, by je sobie podwyższyć - i tak oto podpisują kontrakt wieczny ze śmiercią, albo kalectwem zarówno umysłowym, jak i fizycznym. Przez to, że czasy się odwróciły, schemat ewolucyjny zwariował - i kombinuje, podczas, gdy kombinacja jest zbędna.

Przykład z biedakami i bogaczami działa na podobnej zasadzie - ci biedni będą szukali wyjścia z dołku,

ciepła i jedzenia, by przetrwać i przekazać geny. A geny i układ siatkowy bogaczy będzie szeptał co chwile - masz za mało! Musisz mieć więcej, bo to jest lepsze dla ciebie i twojego gatunku!

Taka pułapka sprawia, że znika to, co naprawdę byśmy chcieli osiągnąć. Jeśli będziemy tak postępować to stan spełnienia i spokoju będzie albo niemożliwy, albo krótkotrwały.

Jaki z tego wniosek?

Droga doboru naturalnego zdeterminowała nasze mózgi do innego rodzaju celów i wyzwań, niż takich, jakie dziś występują w naszym społeczeństwie.

Przez większość życia byliśmy skazani na nieszczęście, podejrzliwość i krytykę - by unikać drapieżników i szukać lepszych rozwiązań. Szczęście graniczyło z rzadkim darem, bo gdybyśmy byli wiecznie szczęśliwi, to jakiś monstrualny niedźwiedź gryzli pewnie spożyłby sobie całkiem smaczną i pożywną kolację, złożoną z nas i naszych przodków.

Co stało się z myszami, stale poddawanymi domapinie, w słynnym eksperymencie z klapką szczęścia? Myszy naciskały klapkę, bo zapewniała im ona krótkie uderzenia euforii. W miarę upływu czasu klapka pochłonęła całe ich życie tak bardzo, że przestały jeść, pić, czy nawet się ruszać. W skład ich życia wchodziła klapka oferująca dopaminę - i to ona sprawiła, że wszystkie myszy zmarły.

Zachowanie szczęścia na wieczność (albo na bardzo długi czas) nawet w raju, jest po prostu absurdem: nasz mózg jest tak skonstruowany, że zawsze będzie narzekał i ostrzegał nas o niebezpieczeństwach, które roją się w naszej głowie, tylko iwyłącznie w postaci zmartwień. Macie czasem takie coś, że, gdy siedzicie na wakacjach, na plaży, ogrzewa was słońce, a wokół macie najbliższą rodzinę, to wasze myśli i tak ciągle zamartwiają się nad tym, co wydarzy się, gdy to szczęście, gdy wakacje i spokój miną? Jest to paradoks - osiągnąłeś stan szczęścia, a tu nagle mózg informuje ciebie, że trzeba coś zrobić, by to szczęście się wydłużyło, bo inaczej się skończy. Tak właśnie wpadamy w błędne koło - zamiast się cieszyć, chcemy przedłużyć szczęście, co ma się nijak do naszych głównych zamiarów. Zobaczcie, jaką dziwną sytuacje tworzy nam mózg - cwany z niego gość. Przyzwyczaja nas do szczęścia, albo nas zmusza do jego wydłużenia - w takim razie trudno zachować szczęście.

Dobrze, nie musimy być zawsze szczęśliwi i uśmiechnięci. Ale jak zachować chociaż na moment ten stan szczęścia, równowagi i spokoju?

Prosta idea: Potraktować swoje uczucia, jak przyjaciół i być na co dzień uważnym w tym, co się robi. Każdą chwilę (albo w zasadzie tylko tą, bo tylko tą chwilę możesz przeżywać - nie ma innej niż ta) spróbuj przeżywać świadomie - skieruj uwagę na to co robisz - czytasz tekst, twoje myśli płyną, oddech wpływa do ciebie, czekasz chwilę i znów wypływa. Świat trwa, ty czujesz się być może zniesamczony, być może czujesz się też dobrze i nic ci nie przeszkadza. Cokolwiek by to nie było, jest to twoim przyjacielem - bo jest tobą. Uczucia to ty - więc czemu by ich nie przyjąć, tak, jak przyjmujesz swoich przyjaciół? Nie ważne, czy masz dziewięćdziesiąt, piętnaście, dwadzieścia, czy trzydzieści lat. Wszystkim nam, również tobie, pozostaje tylko to, co teraz się dzieje. Reszta to myśli i osądy - zwykły wynik impulsów elektrochemicznych, który jest budulcem naszej perspektywy na świat. To po prostu schemat - nie musisz się go słuchać, usuwać go, czepiać się go, czy stosować jakiś specjalnych technik, by ten schemat uciszyć. Kiedy cię przerasta, przypomnij sobie, że masz tylko ten moment i zwróć na niego uwagę. Co teraz czujesz? Czy twojej głowie pojawiają się jakieś oceny? A może nic się nie

pojawia? A co z twoim ciałem? Co dzieję się wokół ciebie? Jakie dźwięki słyszysz? Próbujesz się skoncentrować, ale ci nie wychodzi? Okej, tak po prostu jest. Przyjmij to i spróbuj zostawić krytykę, choć może się ona pojawiać.

Krytyka i osądzanie to wynik tej ewolucji - ciągłego ulepszania i przekonywania siebie, że coś jest nie tak. Za dawnych czasów było to jak pomocna dłoń - teraz jednak ta dłoń spycha nas ku przepaści.

Wystarczy ją puścić i tyle. Więcej nie potrzebujesz, bo wszystko co możesz mieć, masz właśnie teraz. A jeśli masz to iwyłącznie teraz, to nie zaszkodzi tego poczuć i zacząć przeżywać naprawdę, co nie? Spróbuj, a się przekonasz!

Kopiowanie tekstów, obrazów i wszelakiej twórczości użytkowników portalu bez ich zgody jest stanowczo zabronione. (Ustawa o prawie autorskim i prawach pokrewnych, Dz.U. 1994 nr 24 poz. 83 z dnia 4 lutego 1994r.).

PrzemeK155J, dodano 24.07.2019 11:06

Dokument został wygenerowany przez www.portal-pisarski.pl.