

Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

## Świadomość emocjonalna. Źródło wewnętrznej równowagi i zrozumienia

Autor: The Dalai Lama, Paul Ekman, Daniel Goleman

Tłumaczenie: Marta Borkowska

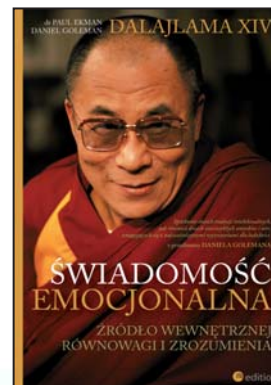
ISBN: 978-83-246-2165-1

Tytuł oryginału: [Emotional Awareness.](#)

[Overcoming the Obstacles to Psychological](#)

[Balance and Compassion](#)

Format: A5, stron: 312



*Spotkanie dwóch tradycji intelektualnych, jak również dwóch niezwykłych umysłów i serc, zmagających się z najważniejszymi wyzwaniem dla ludzkości.*  
**z przedmowy autorstwa Daniela Golemana**

*Uczucia łączą i dzielą świat, w którym żyjemy, zarówno w aspekcie osobistym, jak i globalnym, pobudzając nas do najlepszych i najgorszych działań. Bez uczuć nie byłoby heroizmu, empatii czy współczucia, jednak nie byłoby również okrucieństwa, egoizmu ani złośliwości. Pomimo różnic w postrzeganiu świata (...) wraz z Dalajlamą próbowaliśmy naświetlić te sprzeczności i wypracować pewne drogi, którymi można podążać, aby osiągnąć zrównoważony stan umysłu i doznać współczucia, które może ogarnąć cały świat.*

**dr Paul Ekman**

Dwie odmienne tradycje – psychologia Zachodu i filozofia buddyzmu. Dwie wielkie osobowości, reprezentujące jakże różne drogi życiowe, doświadczenia i pasje. Prawdziwe starcie tytanów, z których jeden patrzy na otaczającą go rzeczywistość przez mędrca szkieleto i oko, a drugi stawia na czucie i wiarę z dużą dozą niewyczerpanego optymizmu. Pomimo tych wszystkich różnic odkrywają oni wspólne punkty w spojrzeniu na świat. Obaj chcieliby zmniejszyć ludzkie cierpienie, obu cechuje intensywna dociekliwość i łączący przekonanie, że mogą się nawzajem czegoś nauczyć.

Zabierzemy Cię w fascynującą intelektualną podróż, w której Twoimi przewodnikami będą dwa wielkie współczesne umysły. Wsłuchaj się w ich rozmowy na temat związków nauki i duchowości. Zastanów się wraz z nimi nad kulturowymi i ewolucyjnymi źródłami nienawiści oraz współczucia. Dowiedz się, co mówi nauka o korzyściach płynących z buddyjskiej medytacji.

A jeśli po tej niezwyklej uczcie umysłu i ducha nadal będziesz odczuwać niedosyt, wczytaj się w nie mniej pasjonujące komentarze, napisane przez naukowców i nauczycieli myśli buddyjskiej. Podzielią się oni z Tobą wynikami badań nad emocjami i zaproponują praktyczne ćwiczenia, pochodzące z mistycznych pism Wschodu.

# Spis treści



|   |     |
|---|-----|
| <i>Przedmowa</i>  | 7   |
| <i>Wprowadzenie</i>   | 11  |
| 1. <i>Wschód i Zachód</i>   | 29  |
| <i>Dwie tradycje · Nauka, religia i prawda · Filtr nastrojów ·<br/>Kiedy emocje są destruktywne · Przywiązanie i kontrola ·<br/>Niski poziom języka emocjonalnego</i> |     |
| 2. <i>Odczuwanie emocji</i>   | 69  |
| <i>Czym są emocje? · Przeszkody dla konstruktywnego<br/>odczuwania emocji · Uspokajanie trudnych osób ·<br/>Rozwaga · Okres refrakcji · Emocjonalny scenariusz</i>    |     |
| 3. <i>Równowaga emocjonalna</i>   | 119 |
| <i>Ćwiczenia medytacyjne · Wysoka poprzeczka ·<br/>Wzdrygnięcie i pamięć buforowa · Wybaczenie i odpowiedzialność</i>   |     |

|  |     |
|--|-----|
| 4. Gniew, uraza, i nienawiść   | 153 |
| <i>Przygotować się na gniew · Wyrażanie gniewu ·<br/>Odmiany gniewu · Wykonawca i czynność · Krewni gniewu ·<br/>Motywujący gniew</i>  |     |
| 5. Istota współczucia  | 189 |
| <i>Definicje współczucia · Współczucie w ujęciu ewolucjonistów ·<br/>Inteligencja zwierząt · Bezstronne współczucie ·<br/>Rozwijanie powiązań · Rozwijanie świadomości ·<br/>Równowaga pomiędzy mądrością a współczuciem ·<br/>Empatia, inteligencja i mądrość</i> |     |
| 6. Współczucie w wymiarze globalnym  | 241 |
| <i>Rozszerzanie granic współczucia · Pozbywanie się urazy ·<br/>Nauka altruizmu · Osiąganie równowagi emocjonalnej ·<br/>Wdzięczność i radość · Edukacja a ćwiczenia umysłu</i>  |     |
| 7. Osobista przemiana  | 287 |
| <i>Zmiana w doświadczaniu emocji · Tajemnica dobroci ·<br/>Droga rozumu</i>  |     |
| <i>Podziękowania</i>   | 309 |
| <i>O autorach</i>  | 311 |

## GNIEW, URAZA, I NIENAWIŚĆ

Spotkanie w Dharamsala w 2000 roku, na którym po raz pierwszy spotkałem Dalajlamę, dotyczyło dyskusji o destruktywnych emocjach i stało się podstawą książki Daniela Golemana, *Destructive Emotions*, opublikowanej w 2003 roku. Na tym spotkaniu próbowałem argumentować, że gdyby emocje miały na nas naprawdę destruktywny wpływ, nie przetrwałyby w toku ewolucji. Dalajlama sprzeciwił się temu darwinowskiemu pogładowi, jednak gdy spotkaliśmy się sześć lat później, udało nam się wypracować w tej sprawie wspólne stanowisko.

Niemal wszyscy zgodziliby się z twierdzeniem, że gniew, uraza i nienawiść są destruktywnymi emocjami, jednak z naszej rozmowy wyłania się pełniejszy obraz tego zagadnienia. Gniew to uczucie, które najczęściej jest wywoływane przez przykre sytuacje emocjonalne, zwłaszcza jeśli ich udziałem była przemoc lub nieodwracalna krzywda. Jednak bez zdolności wyrażania gniewu atakowani ludzie byłiby bezbronni. Zastanawiając się nad tym, co leży u podłoża gniewu i czy krzywda jest z nim nierozzerwalnie związana, doszliśmy do wniosku, że uraza i nienawiść

powinny być rozpatrywane jako oddzielne kategorie. Postanowiliśmy przeanalizować, jak każde z tych uczuć, mimo że objawia się tylko krótkotrwałym stanem emocjonalnym, wywołuje długofalowe konsekwencje.

## PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA GNIEW

EKMAN: Czytając Pana książkę *Ethics for a New Millenium*, zauważyłem, że Pana zdaniem należy używać siły, aby powstrzymać *czynność* i wciąż okazywać współczucie jej *wykonawcy*. Jest to moim zdaniem definicja konstruktywnego gniewu. Jeśli zaakceptujemy Pana pogląd, będziemy musieli przyznać, że gniew może być również konstruktywny.

DALAJLAMA: Tak.

EKMAN: Zgadza się Pan z tym?

DALAJLAMA: Trzeba wyrażać gniew w stosunku do czynności, a nie osoby.

EKMAN: Wówczas gniew jej nie krzywdzi.

DALAJLAMA: Tak. Zgadza się.

EKMAN: Ale powstrzymuje działanie.

DALAJLAMA: Osobie, wykonawcy czynności trzeba okazywać współczucie, a wobec czynności — gniew.

EKMAN: Nawet z praktycznego punktu widzenia, jeśli pominiemy wszystko inne, ludzie się nigdy nie zmieniają, gdy będziemy próbować wyrządzić im krzywdę. Tylko jeśli okazemy im współczucie, przestaną zachowywać się...

DALAJLAMA: Och tak. To prawda!

EKMAN: ...w sposób szkodliwy.

DALAJLAMA: Zgadza się.

EKMAN: Więc jeśli dotychczas nie przejmowaliśmy się sprawą etycznego zachowania, powinniśmy przyjąć ten kurs z powodu jego praktycznych konsekwencji.

DALAJLAMA: Tak. Bardzo dobrze.

EKMAN: Chciałbym powrócić do mojego pytania. Jeśli *wiemy*, że czeka nas bardzo emocjonujące doświadczenie, sytuacja, która może nas przerazić lub rozzłościć, czy możemy się jakoś przygotować, aby konstruktywnie na nią zareagować?

DALAJLAMA: Z mojego doświadczenia wiem, że korzystne jest, aby nie traktować spraw zbyt poważnie. Nawet niewielka ilość dobrego humoru może bardzo pomóc. Im większe odczuwa się obciążenie i odpowiedzialność, tym większa jest podatność na sytuacje o silnym zabarwieniu emocjonalnym. Późne lata pięćdziesiąte dwudziestego wieku były dla mnie czasem pełnym wielkich wyzwań. Jako przywódca narodu skonfliktowanego z Chinami musiałem udźwignąć ciężar wielu poważnych obowiązków. Nie miałem dużego doświadczenia. To były lata, kiedy byłem bardziej spięty i o wiele bardziej odczuwałem tę odpowiedzialność.

Około dziesięciu lat temu w Dharamsala miało miejsce dość potężne trzęsienie ziemi. Pewna osoba ćwicząca medytację, nieżyjąca już od kilku lat, powiedziała mi później, że właściwie wcale nie odczuła tego kataklizmu, ponieważ właśnie wtedy wykonywała ćwiczenia doskonalące samokontrolę. Właściwie w ogóle nie odczuła fizycznie żadnych drgań.

JINPA: Podobnie Jego Świątobliwość doświadczył silnego trzęsienia ziemi kilka lat temu, także w Dharamsala. Również nie odczuł zbyt wielu wstrząsów, gdyż akurat w tamtym momencie oddawał się ćwiczeniom medytacyjnym. Można więc stwierdzić, że stan umysłu wpływa również na sposób, w jaki odpowiada się na sytuacje zewnętrzne.

Ćwiczenia, które Jego Świątobliwość wówczas wykonywał, koncentrowały się na intencjach altruistycznych — była to podstawowa buddyjska medytacja. Nazywa się ją przysięgą Bodhisattwy, poświęcona jest altruistycznemu życiu. Gdy Jego Świątobliwość dowiedział się później o wielkim trzęsieniu ziemi, którego w ogóle nie poczuł, pomyślał: „Gdybym miał medytować w chwili śmierci nad przysięgą Bodhisattwy, nie odczułbym strachu”. Oczywiście ten stan jest związany z wieloma

innymi elementami codziennych ćwiczeń, które umożliwiają nam uzyskanie perfekcji, istniejącej w ludzkim umyśle, jak również pokonanie cierpienia itd.

## PRZYSIĘGA BODHISATTWY

W swojej podstawowej formie przysięga ta brzmi:

*Nieliczone istoty ślubuję wyzwolić.  
Nieskończone ślepe namiętności ślubuję wykorzystać.  
Niezmierzone Bramy Dharmy ślubuję przeniknąć.  
Wielką Drogę Buddy ślubuję osiągnąć.<sup>1</sup>*

Wersja tybetańska zawiera o wiele więcej podobnych przysięg. Istnieje ponadto wiele rozbudowanych prac na ich temat, dotyczących również dopełniających je dążeń w kierunku współczucia, czułości, radości płynącej z empatii i równowagi umysłu. Na przykład we fragmencie dotyczącym samokontroli i altruizmu Geshe Sonam Rinchen<sup>2</sup> pisze:

„Obecnie uczucie, jakie żywimy do naszych przyjaciół i ukochanych osób, łączy się z nadmiernym przywiązaniem. Naszym celem jest wykształcenie w sobie bezinteresownego uczucia w stosunku do wszystkich istot żywych, które nie byłoby skażone tego typu poczuciem przynależności. Jeśli ktoś jest wykluczony z tego uczucia, nie będziemy wykonywać ćwiczeń Mahayany. Trudno nam jest nawet myśleć w ten sposób, a co dopiero wprowadzić te ćwicze-

<sup>1</sup> Tłumaczenie tekstu na podstawie Wikipedii — [http://pl.wikipedia.org/wiki/Cztery\\_%C5%9Blubowania](http://pl.wikipedia.org/wiki/Cztery_%C5%9Blubowania) — *przyp. tłum.*

<sup>2</sup> Geshe Sonam Rinchen (1933) — mnich buddyjski, który ukończył uniwersytet Sera w Lhasie w 1952 roku. Tytuł „geshe” uzyskał w 1980 roku. Został mianowany nauczycielem w Library of Tibetan Works and Archives w Dharamsala w Indiach, gdzie wykłada filozofię buddyjską głównie dla ludzi z Zachodu — *przyp. tłum.*

nia w życiu. Jedynie buddy i bodhisattwy są do tego zdolne. Czyż nie warto spróbować wyzwolić w sobie te myśli i uczucia choćby przez chwilę?

Pierwszy wymóg polega na wypracowaniu w sobie bezgranicznej równowagi umysłu. Istoty żywe rodzą się wciąż na nowo w cyklicznej egzystencji z powodu przywiązania do jednych i wrogości w stosunku do innych. Czyż nie byłoby to wspaniałe, gdyby wszystkie mogły pozostać w stanie równowagi umysłowej? Dlaczego nie? Przecież można! Ten sposób myślenia nazywamy ćwiczeniem bezgranicznej równowagi umysłu<sup>3</sup>.



EKMAN: Podam Panu teraz przykład, co mam na myśli, mówiąc o „przygotowywaniu się”. Jest to coś, co robimy wraz z żoną. Nie kłócimy się zbyt często. Możemy nie zgadzać się w niektórych sprawach, ale staramy się łagodzić jakoś tę różnicę zdań lub przynajmniej znajdować kompromis. Mamy zwyczaj mówić do siebie: „Chciałbym porozmawiać z Tobą o czymś spornym”. Wówczas druga osoba może najpierw dokonać analizy swojego stanu umysłu i może powiedzieć: „To nie jest odpowiedni moment. Zróbmy to jutro”, ale rzadko kiedy tak robimy. Zamiast tego, gdy żona chce ze mną poważnie porozmawiać, próbuję „nastawić” się emocjonalnie do tej rozmowy: skupiam się na swoim wnętrzu, aby się uspokoić, i próbuję się upewnić, że nie zareaguję w zbyt impulsywny sposób.

Zostałem przez żonę ostrzeżony; wiem, że to, co za chwilę mi powie, będzie dotyczyło czegoś, z czym według niej będzie mi bardzo trudno sobie poradzić. Właściwie to moja żona zwykle myli się w ocenie tego, co tak naprawdę będzie dla mnie trudne, ale czasem podnosi kwestie, które rzeczywiście takie są. Wiedząc o tym i będąc wcześniej o tym uprzedzony, mogę skoncentrować wszystkie swoje myśli na tym, aby zareagować na daną sprawę w sposób konstruktywny. Ta zasada sprawdza

---

<sup>3</sup> Geshe Sonam Rinchen, *The Bodhisattva Vow*, tłum. i red. Ruth Sonam (Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 2000).



się bardzo dobrze w naszym przypadku. To właśnie rozumiem jako przygotowanie się — to możliwość przewidzenia, że za chwilę „znajdę się w bardzo trudnej sytuacji”; nawet jeśli nie kontrolujemy się przez cały czas, to możemy wykorzystać te możliwości, którymi dysponujemy w danym momencie.

DALAJLAMA: To prawda. Ponieważ zgodnie z tym, co powiedziałem wcześniej, różnica między człowiekiem a zwierzęciem zaznacza się wtedy, gdy doświadczamy emocji już nie na poziomie spontanicznych przeżyć, ale gdy dołączamy do tego inteligencję, pamięć i proces myślowy. Biorąc pod uwagę ten fakt, metoda radzenia sobie z emocjami również angażuje procesy myślowe, po to, aby wyróżnić właściwą kolejność doświadczania uczuć. Gdy jesteśmy wcześniej uprzedzeni o możliwości pojawienia się uczucia, możemy się na nie przygotować.

EKMAN: Można wykorzystać do tego całą swoją inteligencję.

JINPA: Dokładnie tak jest.

EKMAN: Kolejny etap moich rozmów z żoną na sporne tematy polega na tym, że jeśli tylko zorientujemy się, że wokół danej sprawy zaczyna się robić gorąco zarówno w przerośni, jak i naprawdę — bo w przypływie złości robi nam się gorąco — mówimy do siebie: „Napisz do mnie list” i jedno z nas pisze list do drugiej osoby. Pisząc taki list (nie wysyłamy e-maili), można dokładnie przemyśleć to, co chce się powiedzieć. I jak to powiedzieć. Po napisaniu listu można również przeczytać go jeszcze raz następnego dnia. (Nigdy nie wysyłamy go tego samego dnia). Patrzymy na swoje słowa i zastanawiamy się, czy na pewno oddaliśmy swoje myśli najlepiej, jak tylko potrafiliśmy. Staramy się wyrazić swój punkt widzenia i wyjaśnić, jak widzimy poglądy drugiej strony. Dopiero po dokładnym przeanalizowaniu tych kwestii dzielimy się nimi z drugą osobą. Powinna ona przeczytać list i następnego dnia napisać na niego odpowiedź, po czym, dzień później, powtórnie przeczytać swój list przed jego wysłaniem.

Z przedstawionego opisu rozwiązywania sporów mogłoby się wydawać, że mamy jakieś bardzo poważne problemy, ale wcale tak nie jest.

W ciągu ostatnich dwudziestu siedmiu lat takie sytuacje zdarzały się może trzykrotnie, ale za każdym razem były dla nas bardzo pomocne. Dla mnie jest to sposób na wykorzystywanie wszystkich swoich zdolności umysłowych, co powstrzymuje mnie przed nierozważnym działaniem. Ta metoda może być również stosowana przez osoby niepraktykujące medytacji.

DALAJLAMA: To prawda. Z chwilą, gdy zmniejsza się intensywność gniewu, już znajdujemy się w innym stanie umysłu.

EKMAN: Gniew może szybko eskalować, gdy nie jesteśmy wystarczająco rozważni. Najpierw musimy być świadomi jego niebezpieczeństwa, a następnie musimy utrzymać w sobie przekonanie, że nie pozwolimy na jego wystąpienie i na wyrządzenie komukolwiek krzywdy.

## WYRAŻANIE GNIEWU

DALAJLAMA: Gdy znajdujemy się w stanie wielkiego gniewu, czasami używamy ostrych i raniących słów. Pewien tybetański mistrz stworzył piękny wiersz, w którym napisał, że nawet ktoś, kto dzisiaj jest naszym najbliższym przyjacielem, jutro pod wpływem wypowiedzianych do niego niewłaściwych słów może stać się naszym najgorszym wrogiem.

EKMAN: Tak. Opowiem Panu jeszcze inną historię. Nie dotyczy ona mnie, ale mojego przyjaciela i odnosi się do zagadnienia, czy gniew zawsze wyrządza krzywdę. Człowiek ten dużo podróżuje, podobnie jak wielu z nas. Często wraca z takich podróży do domu bardzo późno w nocy. Kiedyś wyjął klucz, aby otworzyć drzwi, ale okazało się, że jego żona zamknęła zamek od środka, więc nie mógł wejść. Musiał zapukać do drzwi. Zirytował się, bo już któryś raz z kolei, czwarty czy piąty w tym roku, zastaje po powrocie zamknięte od środka drzwi. Pomyślał wtedy, że gdyby żonie naprawdę na nim zależało, pamiętałaby o odblokowaniu zamku, tak aby mógł normalnie otworzyć drzwi swoim kluczem.

Gdy żona zeszła na dół i otworzyła drzwi, po prostu jej powiedział: „Chciałbym, żebyś w końcu zapamiętała, żeby nie blokować zamka, kiedy wiesz, że wracam do domu”. Nie były to jakieś strasznie raniące słowa. To, co powiedział, było skierowane na jej działanie, a nie po to, by ją zranić. Jednak, choć wcale nie użył gniewnych słów, żona wyczuła w jego głosie gniew i zobaczyła go na jego twarzy; zraniły ją właśnie te sygnały wskazujące na jego złość. Moje pytanie więc brzmi: jeśli nie wypowiadamy raniących słów i nie angażujemy się w gniewne działania, czy sam fakt, że jesteśmy rozszloczeni, może zranić drugą osobę?

Mógłbym podać kilka argumentów na to, że gdy widzimy zagniewane wyrazy twarzy lub słyszymy, że ktoś jest rozszloczony, tak naprawdę czujemy się wtedy zranieni i potem zapamiętujemy to skojarzenie. Gdy już te zależności zostaną ustanowione, odczuwamy krzywdę, nawet jeśli nikt nas nie chce zranić — nasze poczucie krzywdy jest wtedy reakcją na sam rozgniewany głos drugiej osoby lub jej wyraz twarzy. Zgodnie z tym rozumowaniem jedynym sposobem na to, by kogoś nie skrzywdzić, jest powstrzymanie się od gniewu lub, jeśli to nam się nie uda, zamaskowanie wszelkich jego oznak, które mogłyby ujawnić się na twarzy czy w głosie. Jest to podstawowy warunek.

DALAJLAMA: W tej sytuacji dzieje się wiele rzeczy naraz. Z perspektywy męża wina leży po stronie żony, gdyż to ona zablokowała drzwi, mimo że prosił ją, by tego nie robiła. Więc może on uznać, że to ona zawiniła. Jest to coś innego, niż gdyby jej złośliwie zwrócił uwagę. Mógłby jej też wytknąć, że to ona jest winna tej całej sytuacji. Ona z kolei poczuła się skrzywdzona. Wówczas jego intencje są mylnie odbierane, ponieważ bez względu na to, czy wyraża swój gniew w sposób werbalny, czy nie, jego żona i tak dostrzeże w jego reakcjach złość. Więc wychodzi na to, że jeśli jest rzeczywiście rozgniewany, uczciwiej byłoby dla niego, gdyby ten gniew wyraził<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Gdy przeczytałem komentarz Dalajlamy tej osobie — bohaterowi opisaney sytuacji, odpowiedział on: „Moja żona rozpoznała po tonie mojego głosu, że byłem rozgniewany, więc nie uważam, abym postąpiłem nieuczciwie, udając, że

EKMAN: A zatem to jego wyraz twarzy i brzmienie głosu wyrażają jego gniew, a nie słowa. On próbował użyć słów w taki sposób, aby nie skrzywdzić żony.

DALAJLAMA: Jak dokładnie brzmi pytanie, które Pan zadał?

EKMAN: To pytanie brzmi: czy mąż z tej przytoczonej sytuacji nie miał prawa *odczuwać* gniewu? Nawet jeśli przyjmiemy najbardziej ekstremalną wersję tego zdarzenia: gdyby mąż nie powiedział zupełnie nic, jego żona i tak dostrzegłaby złość rysującą się na jego twarzy i prawdopodobnie poczułaby się zraniona. Czy można realnie oczekiwać, że będąc w związku, żadne z małżonków nigdy się nie rozzłości? Myślę, że rozsądniej byłoby starać się nigdy nie *mówić* niczego, co mogłoby skrzywdzić drugą osobę.

A zatem podsumowując, jak powinniśmy oceniać tę sytuację: pod kątem przemijającego poczucia krzywdy, które odczuła żona z jednej strony, które oczywiście jest przykre, czy też jego gniewu, który był dla niej komunikatem, jak dla niego jest ważne dla niego było to wydarzenie? Zmotywowało ją to do bardziej rozważnego zachowania i nie zapomniała już potem o odblokowaniu drzwi, gdy mąż wracał z podróży. Biorąc pod uwagę fakt, że gniew męża był skierowany na działania żony, a nie był atakiem na nią samą, i że doprowadził ostatecznie do pozytywnych skutków, sądzę, że powinniśmy uznać to uczucie za konstruktywny gniew.

Wielokrotnie rozważałem ten przypadek i zastanawiałem się, czy można poradzić sobie z tą sytuacją na inne sposoby. Mąż mógł na przykład zapisać żonie w kalendarzu, kiedy będzie wracał, co byłoby dla niej przypomnieniem, kiedy nie blokować zamka w drzwiach. Mógłby

---

nie jestem zdenerwowany". Dowiedziałem się, że po tym zdarzeniu jego żona już nigdy nie zapomniała odblokować drzwi, kiedy on wracał z podróży. Jego gniew odniósł zatem korzystne skutki; pokazał jej, że ta sytuacja była dla niego ważna, co wpłynęło na zmianę jej zachowania. Można to również interpretować w ten sposób, że żona musiała zmienić swoje zachowanie, aby znów nie zostać skrzywdzoną przez gniewne spojrzenie męża — *przyp. autora*.

również do niej zadzwonić, zanim wsiądzie do samolotu, przypominając o odblokowaniu drzwi. W momencie, w którym poczuł gniew, zorientowawszy się, że żona znów uniemożliwiła mu otwarcie drzwi kluczem, mógłby też poczekać, aż się uspokoi i dopiero wtedy zapukać. Wtedy żona nie dostrzegłaby ani nie usłyszałaby żadnych oznak jego gniewu, kiedy prosiłby ją o nieblokowanie drzwi w przyszłości<sup>5</sup>.

Nasza dyskusja na temat tej sytuacji zrodziła wiele pytań, na które jak sądzę, że nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Czy powinniśmy się starać, aby *nigdy* nie odczuwać gniewu? Uważam, że jest to niemożliwe dla większości z nas; jak pokazuje wspomniany przypadek gniew sygnalizuje, że musimy poradzić sobie z jakimś ważnym problemem. Mocno wierzę w to, że gdy wyczujemy, że wzbiera się w nas gniew — najlepiej zaraz na początku, gdy tylko się pojawi — należy najpierw się uspokoić, a dopiero potem zacząć rozwiązywać powstały konflikt. Gniew przekazuje nam wiadomość, że musimy rozwiązać problem... ale później.

DALAJLAMA: Znam pewną historię o tybetańskim urzędniku; gdy dorastałem on miał już za sobą znaczący staż pracy i był w podeszłym wieku. Wszyscy dobrze wiedzieli, że gdy ten człowiek naprawdę się rozzłości i zdenerwuje, zawsze odpowie łagodnie, z uśmiechem na twarzy i będzie głaśkać się po kolanach. (*Śmieje się*). Mówił wówczas: „Oj! Oj!”, jak gdyby był czymś zaskoczony. A zatem: czy to dobry, czy może zły sposób na wyrażanie gniewu?

EKMAN: Prawdopodobnie nie jest dla innych zbyt krzywdzący.

DALAJLAMA: Tak.

## ODMIANY GNIEWU

EKMAN: Uważam, że gniew ma różne odmiany. Mamy nawet na nie specjalne nazwy. Używamy terminu „zdenerwowanie”, gdy jest to pierwszy stopień gniewu, a „wściekłość”, gdy jesteśmy wyjątkowo mocno wzbu-

---

<sup>5</sup> Jestem wdzięczny Cliffordowi Saronowi za tę sugestię — *przyp. autora*.

rzeni emocjonalnie; te odmiany dotyczą siły i natężenia gniewu. „Oburzenie” oznacza pewną przemądrzałą złość, jak gdyby osoba ją okazująca mówiła: „Mam rację. Mam prawo sprzeciwiać się temu, co zrobiłeś”. „Dąsanie się” to gniew pasywny: „Sprawię, że będzie ci przykro za to, jak wiele kłopotów mi sprawiłeś, ale nie będę z tobą rozmawiać”. „Poirytowanie” to z kolei komunikat typu: „Cierpliwość już mi się skończyła”. Jeśli ktoś „gotuje się ze złości”, nie może powstrzymać w sobie bardzo intensywnego gniewu. Termin „szalony” ma dwa znaczenia: „oszalały z gniewu” lub „zwarowany” i oczywiście w stanie niekontrolowanej wściekłości tracimy wszystkie zmysły. Jest to coś innego niż „oburzenie” czy „dąsanie się”.

Czy w Tybecie używany jest termin „złośliwość”?

DALAJLAMA: Słucham? Co to jest „złośliwość”?

EKMAN: Jest to kolejne słowo nazywające pewien rodzaj gniewu. Ma ono w sobie coś z goryczy. Jest to taki typ gniewu, który ma swoją własną *historię* nadającą temu uczuciu gorzki charakter. Jest w nim coś szorstkiego. Rozzłoszczona osoba, która jest również złośliwa, nie odczuwa pozytywnych aspektów gniewu. Niektórzy ludzie, nawiasem mówiąc, uwielbiają odczuwać gniew, gdyż to sprawia im przyjemność.

DALAJLAMA: Hm.

EKMAN: W rzeczywistości dla niektórych ludzi jest to wstęp do pewnej intymności. „Strasznie się pokłóciliśmy, do tego stopnia, że omal się nie pobiliśmy! Ale tak — Kocham Cię!”.

DALAJLAMA: Tak.

EKMAN: To zaskakujące. Inni skłóceni ludzie z kolei mówią: „Nie mogę z tobą rozmawiać. Nie mogę się do ciebie zbliżyć”. Ludzie reagują w bardzo różny sposób w takiej sytuacji.

„Mściwość” jest kolejną odmianą gniewu i zazwyczaj towarzyszy jej chwila zadumy nad zniewagą, jakiej doświadczyliśmy. Od innych form tego uczucia różni się tym, że nie następuje natychmiast.

DALAJLAMA: Czy istnieje taki rodzaj gniewu opartego na mściwości, który występuje natychmiast, ale niekoniecznie zakłada rozmyślanie?

Oczywiście w pewnych przypadkach będziemy się zastanawiać nad tym, co nam zrobiono, i w konsekwencji wzbierze w nas chęć zemsty i wyrządzenia krzywdy tej drugiej osobie. Ale czy może istnieć taka odmiana mściwości, która występuje natychmiast? W niektórych regionach Tybetu zemsta odgrywa ważną rolę w zasadach życia społecznego, podobnie jak w kulturze włoskiej, sycylijskiej, do tego stopnia, że jeśli syn nie pomści śmierci danego członka rodziny, traci on w ich oczach szacunek. W takim przypadku gniew oparty na mściwości występuje dość szybko.

EKMAN: Nie jestem przekonany co do tego, czy właściwie używamy koncepcji zemsty. Aby się zemścić we właściwy sposób, należy zaplanować akt kary. Ale zawsze są wyjątki.

DALAJLAMA: Część tego problemu wynika stąd, że znów inaczej rozumiemy słowo „gniew” w języku tybetańskim i angielskim. Po tybetańsku gniew to *shay dang*. Etymologia tego słowa zawiera w sobie coś więcej niż tylko gniewny stan umysłu; obejmuje również chęć wyrządzenia krzywdy. Zawiera ono w sobie pewien rodzaj szkodliwych intencji, których angielski termin „gniew” prawdopodobnie nie kojarzy albo niekoniecznie musi je oznaczać<sup>6</sup>.

EKMAN: Nie ma jednoznacznych dowodów naukowych wskazujących na to, że chęć wyrządzenia krzywdy jest nieodłączną częścią gniewu.

DALAJLAMA: W psychologii buddyjskiej istnieje pewne zrozumienie dla korelacji pomiędzy dwoma silnymi uczuciami: z jednej strony przywiązaniem, a z drugiej czymś, co uznaje się za gniew lub niechęć. Są one postrzegane jako dwa różne sposoby wyrażania zaangażowania w relację z pewną rzeczą lub osobą. Przywiązanie wyraża przede wszystkim fakt, że dana rzecz czy osoba nas do siebie przyciąga. Jest to sposób łączący dwa byty, podczas gdy niechęć lub gniew są jego przeciwieństwem.

---

<sup>6</sup> Badacze emocji niezupełnie zgadzają się co do definicji gniewu. Wysunąłem teorię, że gniew wyzwalany jest przez pewną blokadę, która uniemożliwia nam osiągnięcie upragnionego celu, co może, ale nie musi, zakładać chęć wyrządzenia krzywdy osobie odpowiedzialnej za postawienie tej przeszkody — *przyp. autora*.

W przypadku przywiązania czujemy, że w pewien sposób łączymy się z przedmiotem uczucia, w rezultacie czego powstaje rodzaj fuzji. Czujemy przyciąganie, podczas gdy niechęć sprawia, że coś odpycha nas od tego przedmiotu. W przypadku gniewu wynikającego ze współczucia nie mamy do czynienia z odpychaniem, ponieważ wciąż jesteśmy związani z tym przedmiotem. Nie czujemy się odrzuceni, gdyż do głosu dochodzi współczucie. Jednak sposób, w jaki pomagamy temu obiektowi naszych uczuć, jest wynikiem rozgniewanego stanu umysłowego.

EKMAN: (*Wzdycha*). Z tym aspektem wiąże się tak wiele kwestii.

DALAJLAMA: W literaturze buddyjskiej prowadzi się rozmaite dyskusje na temat tego, czy *można* konstruktywnie wykorzystać te przypadłości w kontekście duchowym. Ale w wielu tekstach w jakiś sposób uznaje się, że niechęć i gniew zawierają w sobie intencję skrzywdzenia innych.

EKMAN: Zastanówmy się, co oznacza słowo „krzywdzący”. Mój kolega Joseph Campos, który jest profesorem psychologii na University of California w Berkeley, zajmuje się badaniem emocji u niemowląt pochodzących z różnych kultur. W tym celu musiał najpierw dowiedzieć się, co w danej kulturze jest źródłem gniewu. Aby tego dokonać, brał dziecko, które umiało już raczkować i stawiał naprzeciwko niego przedmiot przyciągający wzrok — zabawkę. Gdy dziecko zaczynało zbliżać się do zabawki, powstrzymywał je, stawiał opór, aby nie mogło ono dotrzeć do tej zabawki, osiągnąć pożądanego celu. Takie działanie wyzwała gniew we wszystkich kulturach, które do tej pory zostały zbadane. Wynika z tego, że istotą gniewu jest chęć usunięcia przeszkody, która blokuje dotarcie do celu. Nawet jeśli to prawda, nie oznacza to, że jedyną lub najlepszą reakcją jest skrzywdzenie osoby, która tę przeszkodę postawiła, gdyż to mogłoby tylko zintensyfikować działania tej osoby w celu pozostawienia tej przeszkody na miejscu.

DALAJLAMA: Ale kiedy dziecko się rozzłości, chce ono — chociaż niekoniecznie potrafi — tę chęć wyrazić, pozbyć się tej przeszkody i osoby odpowiedzialnej za jej postawienie. Wykazuje pewną wrogość również w stosunku do samej blokady.



EKMAN: Być może.

DALAJLAMA: Może kolejnym krokiem jest zamiar wyrządzenia krzywdy! Na przykład jeśli ta przeszkoda nie zostanie usunięta, wówczas gniew może...

EKMAN: Gdy małe dziecko złości się w ten sposób, nie wykonuje celowych ruchów — po prostu wymachuje ramionami.

DALAJLAMA: Ponieważ nie umie jeszcze celować. (*Śmieje się*).

EKMAN: Jeśli przeszkoda znajduje się blisko dziecka, wówczas to wymachiwanie może uderzyć drugą osobę.

DALAJLAMA: Nawet w przypadku dorosłych — gdy są bardzo rozgniewani i nie są już w stanie zrobić niczego, aby powstrzymać tę osobę, uderzają się w rękę.

EKMAN: Naprawdę?

DALAJLAMA: (*Śmieje się serdecznie*). Oznacza to, że gniew dotyczy czegoś takiego, że aż chcesz to coś uderzyć; jest to element świadczący o chęci wyrządzenia krzywdy.

EKMAN: Widzę w tym przypadku dwie możliwości. Jedną z nich jest fakt, że większość dzieci nauczy się, że podczas wymachiwania ramionami może niechcący uderzyć osobę, która postawiła na ich drodze przeszkodę — często bywa tak, że ta osoba wtedy tę przeszkodę usuwa. Oznaczałoby to nauczenie się krzywdzenia innych, gdy jesteśmy zagniewani z powodu stojącej nam na drodze przeszkody. Inną możliwością jest to, że sam zamiar wyrządzenia krzywdy wpisuje się w charakter gniewu. Gdy spytałem się o to Joego Camposa, powiedział, że obie możliwości są prawdopodobne. Praktycznie nie ma między nimi różnicy, ponieważ większość ludzi i tak pewnie się nauczy, że wyrządzanie innym krzywdy może okazać się pomocne jedynie na krótką metę. W takim wypadku należy się tego oduczyć.

DALAJLAMA: Nawet w przypadku tego scenariusza, gdy poprzez atak chcemy pozbyć się jakiejś przeszkody, ta krzywda jest w pewnym sensie nieodłącznym elementem samego gniewu; podstawowe uczucie jest bardziej skierowane na usunięcie tej przeszkody. Gdy ten cel zostanie już zrealizowany, wówczas znika chęć wyrządzenia krzywdy drugiej osobie.

Różnica w przypadku ludzi polega na tym, że mamy bardzo długotrwałą pamięć. Pamiętamy, że ta właśnie osoba postawiła przeszkodę na naszej drodze i nawet gdy wyjedzie ona tysiące kilometrów od nas, będziemy myśleć o tym, jak ją dorwać. (*Śmieje się*).

EKMAN: Jest to bardzo niebezpieczny aspekt, ponieważ oznacza, że chęć usunięcia przeszkody może być podporządkowana zamiarowi wyrządzenia krzywdy osobie, która ją postawiła. „Dlaczego to zrobiłeś? Dlaczego chcesz mnie skrzywdzić? Dlaczego mnie powstrzymujesz?”. Więc w tym wypadku skupiamy się nie na usunięciu samej przeszkody, ale na motywacjach danej osoby i na chęci ukarania jej za spowodowane nam problemy. To jest właśnie niebezpieczne.

DALAJLAMA: Wówczas jest to czymś złym. Nawet zwierzęta do pewnego stopnia pamiętają to, co złego ktoś im zrobił. Wiele lat temu miałem małego psa, który pewnego razu zachorował. Mój lekarz dał mu zastrzyk, oczywiście bolesny. Później, za każdym razem kiedy ten lekarz nas odwiedzał, pies bez przerwy na niego wrzaskliwie szczekał. (*Śmieje się*). Był do niego zawsze wrogo nastawiony.

EKMAN: Nazywamy to uczeniem się na podstawie jednego doświadczenia. I ten przypadek świetnie to obrazuje! (*Śmieje się*). Pies nauczył się na podstawie jednego doświadczenia. Teraz byłoby go bardzo trudno tego oduczyć.

Gdy żywimy urazę w stosunku do tego, co ktoś nam zrobił, to — tak jak Pan powiedział — nawet jeśli ta osoba znajduje się tysiące kilometrów od nas, wciąż myślimy o tym, jak do niej dotrzeć. Przykład Pana psa jest zbyt prosty. Przypuśćmy, że przybiega inny pies, chwytając kawałek mięsa i ucieka. Czy ten pies, który stracił swoje pożywienie, będzie to pamiętał i myślał o tym, jak dopaść złodzieja? Nie znam odpowiedzi na to pytanie. Być może w takim przypadku pies zareagowałby tak samo źle jak człowiek.

DORJI: Zależy to od wielkości i postury psa. Jeśli pies, któremu skradziono jedzenie, jest większy niż ten drugi, prawdopodobnie puści się za nim w pogoń. Różne psy mają różne temperamenty.

EKMAN: To prawda. Po to hodujemy psy, by miały różne temperamy.

DALAJLAMA: Kiedy następnym razem ten okradziony pies zobaczy tego drugiego psa, może czuć niepokój albo złość w stosunku do niego. W przypadku człowieka znaczącą rolę odgrywa złożona inteligencja warunkująca skomplikowany proces myślowy. A więc dłuższa pamięć. Sądzę również, że mamy więcej chęci, ponieważ myślimy, w jaki sposób się odegrać.

EKMAN: Jest to bardzo interesująca kwestia, ponieważ sądzimy, że dobra pamięć jest zawsze czymś pozytywnym. Pan wskazuje na negatywne konsekwencje tego, co może ona wywołać.

DALAJLAMA: Według mnie w przypadku takich uczuć jak gniew podstawowym celem jest odepchnięcie przeszkody. Może się to przejawiać na wiele sposobów. Ale głównym celem lub istotą jest usunięcie przeszkody.

EKMAN: W zupełności się co do tego zgadzamy.

## WYKONAWCA I CZYNNOŚĆ

DALAJLAMA: Dzięki rozwadze podczas odczuwania gniewu możemy przypomnieć sobie to, czego nauczyliśmy się o destruktywnym charakterze danego zachowania. Z perspektywy etyki buddyjskiej wyróżniamy fizyczne, umysłowe i werbalne działania.

Rozwagę można zastosować do tych wszystkich trzech rodzajów. Różnicą pomiędzy werbalnymi a fizycznymi czynnościami jest w zasadzie dłuższy wpływ czasu niż w przypadku procesów myślowych pomiędzy stanem umysłu a przejawem. Gdy człowiek nabędzie umiejętności właściwego stosowania rozwagi i zdobędzie wiedzę na temat destruktywnych konsekwencji gniewu, wtedy już samo zastosowanie świadomości może okazać się wystarczające, aby nie zaangażować się w szkodliwe działania fizyczne i werbalne, ponieważ od impulsu do działania upły-

nie wówczas więcej czasu. Zdając sobie sprawę z tych destruktywnych konsekwencji, nieustannie obserwujemy stan naszego umysłu do tego stopnia, że możemy odkryć wczesne sygnały wzbierającego się w nas gniewu. To, czy uda nam się go skutecznie powstrzymać, jest zupełnie inną kwestią, ponieważ w danym przypadku może to zależeć od stopnia naszego zaangażowania, etapu rozwoju umysłu i innych czynników.

## O ĆWICZENIACH MEDITACYJNYCH

*Clifford Saron i Marc Schwartz*

Dyskusja toczyła się jak dotąd wokół optymalizowania osobistych skłonności i radzenia sobie z typowymi słabościami ludzkiego charakteru, które są problemem każdego z nas. Gdy rozważamy, dlaczego warto szeroko promować ćwiczenia medytacyjne, należy zorientować się, że w pewnych okolicznościach wykonywanie ćwiczeń kontemplacyjnych, a w szczególności oddawanie się intensywnemu myśleniu, może być nierozsądne i działać na naszą szkodę, jeśli nie skorzystamy z odpowiedniego wsparcia psychologicznego. Jest to szczególnie ważne w przypadku, gdy dana osoba doświadczyła wcześniej poważnej formy wykorzystywania lub innej traumy, zdiagnozowano u niej psychopatologię, w której problemem są zaburzenia dysocjacyjne lub występują inne zaburzenia pracy mózgu. Medytacja nie jest substytutem właściwego leczenia psychologicznego lub psychiatrycznego, jednak może stanowić ich uzupełnienie. Doskonalenie samoświadomości, podstawowej umiejętności człowieka, jest znaczące dla wielu form psychoterapii. Rozwaga ułatwia wypracowanie w sobie receptywnej świadomości nieopartej na osądach, spontanicznej intuicji i wrażliwości na momentalne doznania umysłu i emocje. Otwiera nam czas i przestrzeń, abyśmy mogli chłonąć przemijającą rzeczy-

wistość całą swoją istotą i doświadczać tego, jaki wpływ ma dana chwila na inne myśli (i pamięć), oraz dostrzegać nasze zamiary w toku ich kształtowania się (ale jeszcze przed podjęciem działań). Rozwaga jest uzupełnieniem naszej sfery psychologicznej, inteligencji emocjonalnej i psychoanalitycznej mentalności, a ćwiczenia medytacyjne uzupełniają te dziedziny, które promują zdrowe psychologiczne czynności i w tym kontekście są czymś naturalnym w pozytywnej psychologii.

*Clifford Saron jest naukowcem i badaczem w Mind and Brain Center na University of California w Davis. Marc Schwartz jest praktykującym psychiatrą.*



DALAJLAMA: W przypadku działań umysłowych, gdy procesy myślowe rozgrywają się niezwykle szybko, nie wystarczy po prostu dysponować pewną wiedzą. Potrzebujemy wtedy również bardzo wyostrego i zaawansowanego poziomu świadomości, dzięki któremu możemy „złapać” te procesy. Można je zauważyć przed podjęciem działania.

EKMAN: Myślę, że zwrócił Pan uwagę na bardzo ważne rozróżnienie. Jednym z nich jest kwestia, czy możemy być świadomi impulsu, który wskazuje na to, że się rozgniewamy, ale nie zaangażować się w to uczucie, a więc w konsekwencji nie rozzłościć się. Drugie zagadnienie, które Pan opisuje, dotyczy tego, że jeśli nie uda nam się rozpoznać tego impulsu, jeśli wzbudzi on w nas gniew, to jesteśmy w stanie powstrzymać bardziej szkodliwe działanie niż gniewne słowa, ponieważ mówimy szybciej niż się poruszamy. Rozwaga może nie pozwolić nam „złapać” tych słów przed ich wypowiedzeniem.

DALAJLAMA: Rozważmy na przykład sytuację, w której ktoś kłamie: mamy przedmiot kłamstwa, motywację i wykonanie tej czynności. Pomiędzy motywacją, która popycha nas do skłamania, a samą czynnością upływa trochę czasu. Może to wywołać szkodliwe działanie umy-

słowe, gdy uwierzemy, że ktoś zrobił nam krzywdę. To jest właśnie motywacja. Czasami czas, jaki upływa pomiędzy motywacją — na przykład dostrzeżeniem, że wyrządzono nam krzywdę — a szkodliwym zamiarem, który ta motywacja wywołuje, jest bardzo krótki. Z praktycznych powodów, gdy rodzi się w nas szkodliwy zamiar, czynność ta już się dokonała.

W tym przykładzie uznaje się, że to gniew jest uczuciem motywującym do powstania szkodliwego zamiaru. Jeśli to założenie jest prawdziwe, zawiera ono samo w sobie rozróżnienie pomiędzy gniewem a szkodliwym zamiarem, gdyż sugeruje, że gniew według definicji buddyjskiej nie musi koniecznie zawierać elementu krzywdy.

EKMAN: Sądzę, że ważne jest, w jaki sposób uczy się ludzi doświadczania gniewu w sposób konstruktywny. Nie można się pozbyć tego uczucia, ale można nauczyć się go wykorzystywać tak, aby przynosiło nam korzyści. A dobre dla nas jest to, co nie krzywdzi innych. Krzywda zawsze odnosi odwrotny skutek. Ta druga osoba zawsze powróci i „odda” nam krzywdę, chyba że ją wyeliminujemy.

DALAJLAMA: Buddyjskie teksty opisują słynną historię o Bodhisattwie. (*Śmieje się*). Przykład ten pokazuje interesujące spojrzenie na kwestię odczuwania gniewu motywowanego współczuciem. Historia opowiada o tym, jak Bodhisattwa płynął łódką, na której znajdował się również seryjny morderca. Bodhisattwa dowiedział się, że człowiek ten zamierza zabić wszystkich pasażerów. Nie udało mu się odwieść potencjalnego mordercę od jego zamiaru, więc zabił go. Chodzi o to, że Bodhisattwa odczuwał pełne współczucie w stosunku do tego potencjalnego mordercy i jednocześnie całkowicie potępiał czyn, którego ten człowiek chciał dokonać. Współczuł mu, jednak odczuwał gniew wobec planowanego przez niego działania.

EKMAN: Na konferencji w 2000 roku pewnej nocy spotkaliśmy się w grupie osób, aby zaplanować projekt badawczy, który miał podjąć rzucone przez Pana wyzwanie: „Czy to będzie po prostu dobra rozmowa,

karma<sup>7</sup>, czy też stanie się coś innego?”. Siedzieliśmy w szóstkę i zaczęliśmy układać plany. Jeden z uczestników wciąż stawiał przed nami jakieś przeszkody typu: „Nie powinniście tego robić”, „Wyważacie otwarte drzwi” czy też „Dlaczego sądzicie, że powinniście to zrobić?”. Wówczas Mark Greenberg<sup>8</sup> dał piękny przykład wyrażania konstruktywnego gniewu w stosunku do tej krytykującej osoby. Powiedział: „Naprawdę chcemy kontynuować, więc jeśli chcesz uczestniczyć w dyskusji, jesteś tu mile widziany. Ale jeśli nie chcesz brać w niej udziału, nie musisz tu z nami zostawać. Powinieneś pozwolić nam robić to, co chcemy”. Powiedział to stanowczo. Później zapytałem go: „Byłeś zły?”, a on odpowiedział: „Tak”. Ale to był konstruktywny gniew. Nie było w nim żadnej chęci wyrządzenia krzywdy. Mark nie powiedział: „Dlaczego uważasz, że wiesz więcej od nas?”. To byłoby krzywdzące, prawda? Gniew Marka był całkowicie skupiony na działaniu, a jego celem było usunięcie przeszkody.

Kwestia dotycząca ukierunkowywania gniewu na działanie, które jest nie do przyjęcia, a nie na wykonawcy tego działania, pojawia się również w takiej samej formie w pismach teoretyka emocji, Richarda Lazarusa, profesora University of California w Berkeley.

Uważam, że należy umożliwić ludziom zdobycie praktyki w tej dziedzinie. Można by zaprezentować im sytuację, w której gniew był skierowany na wykonawcę czynności, i zapytać, jak można skupić go na samej czynności. Jednak jest to zbyt teoretyczne ćwiczenie.

Aby wypracować w sobie umiejętność odczuwania konstruktywnego gniewu, musimy dużo ćwiczyć. Kiedy podejrzewam, że będę rozmawiał z żoną o czymś, co może wywołać konflikt, wcześniej układam sobie w myślach plan, jak poradzę sobie z tą sytuacją. Tak naprawdę wykonuję pewną próbę z wykorzystaniem swojego umysłu. Zastanawiam się, jak skierować swoje obiekcje wyłącznie na czynności i jak powinienem

---

<sup>7</sup> W buddyzmie tak określa się „zamierzone działanie” — *przyp. tłumacza*.

<sup>8</sup> Mark Greenberg jest profesorem psychologii na Pennsylvania State University — *przyp. autora*.

uważać, żeby nie urazić żony. Nie mówię jej o tym, co robię. Zorientowałem się, że jest to użyteczne i często odnoszę dzięki temu sukces, gdyż znajduję rozwiązanie dla naszej różnicy zdań. Nie wystarczy po prostu o tym tylko myśleć — trzeba ćwiczyć koncentrowanie się na czynności, która jest problemem, a nie na jej wykonawcy. To ćwiczenie oparte jest na realizacji zasady współzależności, ale w moim przypadku wykonuję je w myślach.

DALAJLAMA: A zatem gniew sam w sobie jest czymś negatywnym. Ale z powodu motywacji, ze względu na bodziec, który go wywołał, jest czymś pozytywnym. Więc jest pozytywny.

EKMAN: Nie ująłbym tego w taki sposób.

DALAJLAMA: Na przykład gniew lub inne uczucia, które w zasadzie można uznać za negatywne, w niektórych okolicznościach mogą być czymś pozytywnym. Strach, gniew lub wszystkie emocje do pewnego stopnia są czymś zwykłym. Gdy przekroczą pewien poziom, stają się ekstremalne i krzywdzące. A to jest właśnie podstawa.

EKMAN: Dodam coś jeszcze. Gdy emocje te stają się ekstremalne, tracimy nad nimi kontrolę.

DALAJLAMA: Zgadza się.

EKMAN: Równowaga jest zaburzona. Następuje zniekształcenie...

DALAJLAMA: Tak, to prawda.

EKMAN: Zniekształcamy rzeczywistość. A następnie, powiedzmy w gniewie, zamiast powstrzymywać te zakłócenia, dążymy do skrzywdzenia drugiej osoby. Sytuacja wymyka się nam spod kontroli.

Myślę, że nieco inną — nieznaczną, choć interesującą — teoretyczną różnicą pomiędzy Pana i moim punktem widzenia jest to, że Pan wierzy, że człowiek pełen współczucia nie doprowadzi się do takiego stanu, ponieważ współczując, martwi się o osobę, która go wprowadza w gniew.

DALAJLAMA: Zgadza się.

EKMAN: Taki jest Pana pogląd. Ja sędzę nieco inaczej — nie wiem, czy oznacza to jakąś różnicę w praktyce — że jeśli nauczymy się obserwować siebie, jeśli wypracujemy w sobie świadomość impulsów, które



wyzwalają w nas gniew, wówczas zawsze będziemy go odczuwać w konstruktywny, współczujący sposób. Mówimy o tej samej rzeczy, ale podkreślamy inne miejsce.

DALAJLAMA: A zatem Pan podkreśla stan wysokiej świadomości, prawda?

EKMAN: Tak. Należy też *rozumieć* istotę gniewu. Wówczas dzięki współzależności będziemy wiedzieć, że zawsze krzywdząca jest nawet próba zranienia drugiej osoby! Jest to po prostu druga strona tego samego zjawiska. Sądzę, że całkowicie się w tej kwestii ze sobą zgadzamy. Ludzie mogą być zawiedzeni, że niewystarczająco się sprzecząmy. (*Śmieje się*). Bez tej wiedzy, bez zrozumienia, na czym polega współzależność, motywacja już nie będzie taka sama.

DALAJLAMA: Współzależność. A co z tą koncepcją? Czy ona należy już do nauki?

EKMAN: Dopiero zaczyna w nią wnikać. (*Obaj śmieją się serdecznie*).

DALAJLAMA: Jak szpieg.

EKMAN: Jak szpieg. Nauka zajmowała się nią w innej postaci, gdy badano, co ułatwia współpracę, a co przyczynia się do rywalizacji.

DALAJLAMA: Sądzę, że ta koncepcja musi się w niej znaleźć.

EKMAN: Chciałbym przyznać, że zanim poznałem Pana i Pana sposób myślenia, kwestia współzależności nie była dla mnie istotna. Jednak zaczynam zmieniać podejście w tym zakresie — poddaję się wpływom i odpowiadam na nie, starając się zachować zachodnią filozofię i uzupełnić ją o aspekty, których do tej pory — przynajmniej w tej dziedzinie, którą ja się zajmuję — nie dostrzegano.

DALAJLAMA: Więc ten szpieg dopiero zaczął się skradać. A teraz musi już tam zostać.

EKMAN: Och, teraz już został dobrze rozpoznany. (*Śmieje się*).

## KREWNI GNIEWU

EKMAN: Chciałbym opowiedzieć teraz Panu o pewnym krewnym gniewu, którego nie uznaję za część samego gniewu, a mianowicie o *urazie*. Uraza skierowana jest na poszczególne niesprawiedliwe lub krzywdzące działanie konkretnej osoby. Można ją żywić przez długi czas — miesiącami lub latami. Nie oznacza to, że odczuwa się ją przez cały ten czas, ale jeśli coś przypomni nam, że ktoś kiedyś był dla nas niesprawiedliwy, uczucie to powróci z pełną siłą. Uraza może motywować wiele różnych czynności; nigdy nie wiadomo, co osoba żywiąca urazę zrobi, kiedy nadarzy się stosowna okazja. W przeciwieństwie do rozdrażnienia, wściekłości, oburzenia, dąsania się i złości urazę można trzymać w sobie przez długi czas. Nie jest urazą uczucie, które pojawia się w nas na krótko.

Uraza może przybierać na sile. Gdy tak się stanie, obejmuje kontrolę nad myślami i już nigdy nie zostawi nas w spokoju. Będziemy myśleć o niej cały czas, każdego dnia, o każdej godzinie. Można próbować myśleć o czymś innym, czytać książkę, ale i tak będzie wnikała w nasze myśli. Tak właśnie intensyfikuje się uraza.

DALAJLAMA: W buddyjskiej literaturze psychologicznej często dość dokładnie analizuje się różne rodzaje dumy i zarozumiałości, które postrzega się jako emocje, oraz ich różne poziomy. Jednak dla bardziej podstawowych uczuć, takich jak przywiązanie lub gniew, nie istnieje złożony podział na różne poziomy intensywności. Wydaje się, że w języku angielskim występuje wiele słów na różne postaci gniewu: „wściekłość”, „uraza”, „oburzenie” itd. Dlaczego istnieje aż tyle różnych słów na wyrażenie tego uczucia?

EKMAN: Chociaż można wyróżnić wiele stanów umysłu, miałem nadzieję, że w języku tybetańskim istnieje o wiele więcej różnych słów na wyrażenie poszczególnych postaci gniewu, ponieważ w mojej opinii angielski jest w tym zakresie dość ubogi.

Na ludzkiej twarzy możemy zaobserwować i wyróżnić ponad sto różnych ekspresji gniewu. Niektóre są do siebie podobne, ale o wielu

## O BUDDYJSKICH CZYNNIKACH UMYŚLOWYCH

### *Gesche Dorji Damdul*

W dziele Asangi zatytułowanym *Compendium of Higher Knowledge (Abhidharmasamuchaya)* wymieniono pięćdziesiąt jeden czynników umysłowych. Dwadzieścia pięć z nich jest niedotkliwych: pięć to zawsze obecne czynniki umysłowe (uczucia; dyskryminacja; zamiar; kontakt i uwaga); jedenaście to cnotliwe stany umysłowe (wiara; etyka; szacunek dla innych; brak przywiązania; brak wrogości; brak zakłopotania; radość; uległość; sumienność; brak szkodliwości i równowaga umysłu); pięć to czynniki określające wyraźne ujęcie danego przedmiotu (aspiracja; ocena; rozważa; koncentracja i mądrość), ostatnie cztery to zmienne czynniki umysłowe (sen; żal; badanie i analiza). Ponadto kompendium wymienia dwadzieścia sześć negatywnych czynników umysłowych: sześć głównych zaciemnień umysłu (przywiązanie; gniew; duma; niewiedza [lub zagubienie]; fałszywe przekonania i osądy) oraz dwadzieścia dodatkowych przypadłości (oburzenie; zemsta; złośliwość; zazdrość; szkodliwość; chciwość; samozadowolenie; podeksycytowanie; ukrywanie; ospałość; lenistwo; brak wiary; zapominalstwo; brak czujności; pretensjonalność; symulowanie; nieetyczność; bezwzględność; niesumienność i szaleństwo). Tylko kilka z tych czynników umysłowych odnosi się do przywiązania i gniewu.



z nich na pewno mógłbym opowiedzieć oddzielną historię. W języku angielskim dla wielu z tych form gniewu odzwierciedlających się na twarzy nie mamy żadnego słowa. Te, dla których mamy nazwy, już wymieniałem. Być może jest ich nieco więcej<sup>9</sup>.

<sup>9</sup> Słowa takie jak: „nadąsany”, „złośliwy”, „drażliwy”, „nerwowy” i „nieprzyjazny”, odnoszą się do nastrojów lub cech charakteru, a nie do emocji — *przyp. autora*.

A teraz czas na nienawiść. Zabrzmiało okropnie: „A teraz czas na nienawiść!”. (*Śmieje się*). Przeszliśmy od rozdrażnienia do urazy, a w końcu do nienawiści. Nienawiść jest inna. Nie jest formą czy odmianą gniewu; jest to raczej trwale, intensywne, skoncentrowane pragnienie wyrządzenia krzywdy osobie, jednak jej nie za jakiś jej konkretny czyn. Nienawiść dotyczy samej osoby za to, że jest; jeśli jej nienawidzisz, to chcesz ją skrzywdzić lub życzysz jej, aby przydarzyło jej się coś złego w życiu, nawet jeśli nie chcesz sam dokonać wobec niej krzywdzącego aktu.

DALAJLAMA: Czy nie uważa Pan, że podstawą nienawiści jest uraza?

EKMAN: Używam terminu „uraza” w takim znaczeniu, że odnosi się ona do szczególnej czynności dokonanej przez daną osobę. Nienawiść zaś wiąże się ze wszystkim, co ta osoba sobą reprezentuje.

Uraza może również urosnąć do rangi nienawiści, ale wówczas obejmuje wiele czynności. Jeśli mamy do czynienia wyłącznie z urazą, wówczas osoba, wobec której ją odczuwamy, może sprawić, że uraza przestanie nas trzymać. „Och, przepraszam. Dostałem większy kawałek ciasta” albo „Dostałem podwyżkę, a ty nie, chociaż na nią zasłużyłeś”. Wówczas można zapomnieć, że czuło się do tej osoby urazę. Jednak bardzo trudno jest się pozbyć nienawiści, ponieważ odnosi się ona do całokształtu osoby. Chcemy ją skrzywdzić — musi więc cierpieć. To właśnie dlatego nienawiść jest tak niebezpieczna. Czy taka definicja Panu odpowiada?

DALAJLAMA: A czy według tej definicji można mówić o żywieniu nienawiści w stosunku do pewnej przypadłości? Czy jest ona naprawdę skierowana na osobę?

EKMAN: Jest ona ukierunkowana na osobę.

DALAJLAMA: A czy używanie w języku angielskim popularnego zdania: „Nienawidzę tej pogody”?

EKMAN: Tak, ale nie jest to właściwe użycie języka. Oczywiście problem polega na tym, że ludzie nie używają słów w taki sposób, jakbym tego chciał. (*Śmieje się*).

DALAJLAMA: A co w przypadku nienawiści do systemu? Nienawiści do kraju, rasy?

EKMAN: Możliwe jest moim zdaniem odczuwanie nienawiści w stosunku do ludzi, grupy, lub kraju; i jest to bardzo niebezpieczne.

DALAJLAMA: A nienawiść w stosunku do zwierząt, jak na przykład mrówek? Albo skorpionów czy węży? Na przykład mówiąc: „Nienawidzę węży”.

EKMAN: Niektórych ludzi węże napawają obrzydzeniem. Przeprowadzono nawet pewne interesujące badanie, które pokazało, że ludzie są przygotowani na odczuwanie strachu, gdy zobaczą kształt gada. Nie objawia się on jednak tak wyraźnie jak w przypadku myszy, która zobaczyła kota. Badanie przeprowadzone z udziałem ludzi sugeruje, że człowiek musi mieć przynajmniej jedno złe doświadczenie z gadem, aby zacząć się go obawiać. Jednak niezwykle jest to, co rozumiem pod pojęciem „przygotowany”. Oznacza to, że wystarczy jedno spotkanie z kształtem gada, podczas gdy w przypadku innych obiektów trzeba doświadczyć negatywnych przeżyć kilka razy. Broń i nóż to realne zagrożenia, ale trudno jest reagować na nie naprawdę ze strachem, jeśli nie doświadczyliśmy wielu negatywnych wydarzeń z nimi związanych<sup>10</sup>.

U podstawy nienawiści leży przekonanie, że osoba, która wyzwała w nas to uczucie, była dla nas niesprawiedliwa. Chciała nas skrzywdzić, skrzywdziła i nie możemy jej tego wybaczyć. Tak długo, jak utrzymuje się w nas ta nienawiść, nie możemy wybaczyć osobie tego, co nam zrobiła. Nienawidzimy jej.

DALAJLAMA: Na naszej planecie mieszka ponad sześć miliardów ludzi. Każdy jest inny, objawia specyficzne dla siebie cechy charakteru i stany umysłowe. Trudno by było opracować kompleksowe założenia dotyczące natury emocji, które mogłyby być zastosowane do wszystkich, i to właśnie wyjaśnia częściowo, dlaczego każdy z nas jest wyjątkowy.

Niewykluczone jest, że zachowanie żołnierza chińskiego, który wyrażał nienawiść wobec tybetańskiego chłopca biciem go przed egzekucją,

---

<sup>10</sup> Arne Ohman, *Fear and Anxiety as Emotional Phenomena: Clinical Phenomenology, Evolutionary Perspectives, and Information Processing*, w: *The Handbook of Emotions*, red. M. Lewis, J. Haviland (New York: Guilford Press, 1993), s. 511–36.

oraz nazistów poddawanych antyżydowskiej indoktrynacji, którzy głęboko wierzyli w słuszność swojej nienawiści i negatywne cechy Żydów, w słuszność ich niewolenia — że nie zatrzymało im to życia; pewnie dobrze spali, mieli apetyt itd. W pewien przewrotny sposób takie myślenie przynosiło im korzyść. Z tego powodu w buddyjskich tekstach znaleźć można stwierdzenia, że czasami nawet zniekształcony światopogląd może być krótkofalowo korzystny. Jednak nienawiść jest trucizną.

EKMAN: Uważa Pan, że nienawiść jest trucizną w sensie dosłownym czy metaforycznym? Czy celowo używa Pan tego słowa, aby zwrócić uwagę na powagę zagadnienia, czy naprawdę sądzi Pan, że nienawiść zaczyna niszczyć tę osobę fizycznie, tak jak trucizna?

DALAJLAMA: Tak naprawdę jest to metafora. Ale ma ona wiele wspólnego z prawdziwą trucizną. Niektóre rodzaje trucizn nie zabijają od razu, ale powoli prowadzą do śmierci. Podobnie jest z nienawiścią. Najpierw zakłóca nasze myśli, spokój umysłu. Później wyzwala w nas cierpienie psychiczne.

EKMAN: Jest to dość znacząca metafora. Nie jest ona zbyt dosłowna w tym sensie, że człowiek umiera natychmiast po tym, jak poczuje w sobie nienawiść. Ale niszczy ona jego życie. Niszczy jego myśli. Sprawia, że jest poddawany torturom. Jednak w krótkim okresie można nawet odczuwać pewną przyjemność z odczuwania wobec kogoś nienawiści. Spotykam wiele osób, które nienawidzą zagranicznych lub własnych przywódców. Często myślą o obiekcie swojej nienawiści i gdy opisują to, co czują, na ich twarzach maluje się nie tylko gniew, ale i przyjemność, a w szczególności, gdy czynią jakieś złośliwe uwagi. Podejrzewam, że wewnątrz cieszą się z tego, że osoba, której tak nienawidzą, może usłyszeć ich obelgi i w konsekwencji cierpieć.

Jeśli przyjrzymy się językowi używanemu przez Hitlera i Goebbelsa w stosunku do Żydów, zauważymy, jak bardzo odrażające było to słownictwo. Żydzi byli „wszami” lub „pasożytami”. Trzeba było ich eksterminować, ponieważ zanieczyszczali środowisko. To nie była nienawiść. To było coś odrażającego. Sądzę, że odraza jest tym uczuciem, które

doprowadza do ludobójstw. Pokazano mi kiedyś taśmy z nagraniami Osamy bin Ladena z ostatnich pięciu lat. Na wcześniejszych ujawniał gniew. Po dwóch, trzech latach na jego twarzy zaczęła malować się odraza, gdy mówił o Amerykanach. Zanim zobaczyłem te taśmy, nie mogłem zrozumieć, dlaczego akceptuje fakt zabijania kobiet, dzieci i ludzi starych. Gdy zobaczyłem na jego twarzy odrazę, w końcu to zrozumiałem. Widząc karalucha, nie przejmuję się, czy jest to młody, czy może żeński osobnik. Chcę się po prostu go pozbyć, ponieważ jest wstrętny i odpychający. Odczuwanie odrazy w stosunku do ludzi jest bardzo niebezpieczne.

JINPA: Czyli na przykład w postawie nazistów wobec Żydów według Pana nie było nienawiści?

EKMAN: Nie, powiedziałbym, że przeważała w niej odraza. Biorąc pod uwagę język, jakiego naziści używali w stosunku do Żydów, [uważali oni, że] Żydzi byli obrzydliwi, stanowili ziemską plagę.

DALAJLAMA: A co można powiedzieć na temat postawy Mao wobec osób nazywanych przez niego kontrrewolucjonistami? Lub postawy Stalina również wobec tzw. kontrrewolucjonistów? Czy to była odraza, czy nienawiść?

EKMAN: Wiem trochę więcej na temat Stalina, ponieważ pod koniec swojego życia — jakieś dwadzieścia ostatnich lat — on naprawdę chyba trochę oszalał. Spełniał dużo kryteriów, by zostać uznanym za paranoika. Wszędzie widział spiskowców. Nawet swoich najbliższych współpracowników uważał za potencjalnych wrogów. Właściwie nic nie wiem na temat Chińczyków. Dwie spośród moich książek zostało przetłumaczonych na język chiński, ale nigdy nie byłem w Chinach. Nie wiem wystarczająco dużo na temat stosowanej przez nich propagandy; znam natomiast propagandę nazistów. W większości operowała ona językiem odrazy, a nie nienawiści. Naziści nienawidzili komunistów, ale Żydzi według nich nie zasłużyli na nienawiść — byli zbyt odrażający. Byli poniżej wszelkiego poziomu pogardy.

DALAJLAMA: Chińscy komuniści uważają Tybetańczyków za głupców pełnych ślepej wiary i przesądów, głównie dlatego, że w buddyzm nie opiera się na wiedzy naukowej. Taką postawę Chińczycy prezentowali we wczesnych latach sześćdziesiątych, potem siedemdziesiątych, osiemdziesiątych. Sądzę, że uważali tak od samego początku.

## MOTYWUJĄCY GNIEW

EKMAN: Chciałbym omówić pewną kwestię dotyczącą tego, że czasami nienawiść może nieść ze sobą pozytywne konsekwencje. Przykład, który chciałem przedstawić, jest mi bardzo bliski, ponieważ osobiście go doświadczyłem.

Przez wiele lat nienawidziłem swojego ojca. Był okrutnym człowiekiem — był obelżywy i agresywny fizycznie. Często ze mną rywalizował. Gdy miałem sześć lat, nauczył mnie grać w szachy. Gdy poddawałem się podczas rozgrywki, odwracał tablicę w swoją stronę i przyjmował pozycję, którą wcześniej zajmowałem, aby ponownie odnieść nade mną zwycięstwo. Małe upokorzenie. W szkole średniej uprawiał boks. Gdy miałem dziewięć lat, nauczył mnie, jak się boksować. A potem trzymał mnie jedną ręką, która była oczywiście dłuższa od mojej, i bił mnie drugą.

Nieświadomie ja również zacząłem z nim rywalizować. Chciałem go pokonać, zemścić się na nim. Moja nienawiść w stosunku do niego zmotywowała mnie do takich osiągnięć, które wiedziałem, że go — to słowo samo ciśnie mi się na usta — „zabije”; cóż za żałosna metafora. Oczywiście nie zabiłem go dosłownie, ale byłem zdeterminowany, aby pokonać go w jego ulubionej grze.

Mój ojciec zawsze chciał, ale nigdy nie został członkiem wydziału na uczelni medycznej. A mnie się to udało i odebrałem wiele nagród za swoje osiągnięcia badawcze. Przynajmniej częściowo byłem motywowany pragnieniem, aby spalił się z zazdrości. Napisałem wiele książek; on nigdy



nic nie opublikował. Za każdym razem, gdy udawało mi się coś osiągnąć, myślałem: „Och, czy to wyprowadzi go z równowagi? Czy to pokaże mu, że jestem od niego lepszy?”.

Pomimo tego, że umarł czterdzieści lat temu, gdy tylko otrzymywałem jakąś nagrodę lub uznanie, natychmiast myślałem: „Chciałbym, aby ojciec o tym wiedział! Przewróciłby się w grobie!”. Teraz trochę się tego wstydzę. Jednak istotne jest to, że nienawiść zmotywowała mnie do tych osiągnięć.

W ciągu ostatnich kilku lat przebaczyłem mu z powodów, których tak naprawdę sam nie rozumiem. Nigdy nie sądziłem, że będę w stanie tego dokonać. Gdy mu przebaczyłem, cała rywalizacja i potrzeba bycia lepszym od niego, również odeszły.

Nigdy od tego czasu nie pomyślałem sobie: „Gdyby mój ojciec wiedział, że uczestniczę w spotkaniu z Dalajlamą, byłby strasznie zdenerwowany!”. Nigdy nie przyszło mi to na myśl, ale ta postawa dotyczy tylko ostatnich lat. Uważam, że nienawiść, chociaż jest sama w sobie destrukcyjna, może motywować do konstruktywnych działań. Niektóre z moich badań i prac pomogły innym ludziom. Nie wiem, czy miałbym tyle zapału, aby tego wszystkiego dokonać, gdyby nie motywowała mnie nienawiść.

Gdy w końcu zorientowałem się: „O mój Boże! Robię te wszystkie rzeczy z powodu mojego szalonego ojca, który przecież już nie żyje”, i to wszystko wydało mi się wtedy takie głupie. Jednak do tego momentu miałem na koncie już dwanaście opublikowanych książek. Wydaje się, że nienawiść może czasami motywować do dobrych działań, a nie tylko do złych. Więc jak mogę uznawać nienawiść za truciznę zgodnie ze stanowiskiem buddystów?

DALAJLAMA: W pewnym sensie to, co się tutaj dzieje, jest odzwierciedleniem roli, jaką pełnią uczucia, takie jak nienawiść, w *motywowaniu* ludzi. Możemy to również zauważyć w przypadku przywiązania, zazdrości, gniewu itd. Jedną z cech charakterystycznych tych uczuć jest to, że są bardzo silnymi, intensywnymi stanami umysłu. Ta energia,

siła może nas naprawdę mocno motywować. Ale czy można uznać, że wszystkie osiągnięcia są *wynikiem* tych emocji?

EKMAN: Zawsze ważne było dla mnie to, by nie być takim, jak mój ojciec, jednak w pewnym sensie jestem. On był lekarzem. Ja zostałem profesorem na uczelni medycznej. On uczył się co noc. Pamiętam, jak widziałem go siedzącego przy kuchennym stole i studiującego medyczne czasopisma. Ja zajmuję się badaniami; piszę książki. On pomagał dzieciom. Poświęcił życie na to, by ulżyć innym w cierpieniu. Ja robię, co w mojej mocy, aby zebrać wiedzę, która będzie przydatna dla ludzi i zmniejszy ich cierpienie. Więc można powiedzieć, że nasze drogi życiowe są podobne.

Moje działania bardzo często były wynikiem tego, czego nauczyłem się od ojca o tym, jakim mam nie być. Uważam na przykład, że rywalizacja rodziców z dziećmi zupełnie wypacza istotę rodzicielstwa. Często zauważam takie przypadki w świecie akademickim, gdy profesorowie rywalizują ze swoimi intelektualnymi potomkami, o czym już wcześniej wspomniałem. Ale nauczyłem się, że nie jest niczym dobrym, gdy dziecko rywalizuje z rodzicem, mimo iż może to wywoływać pewne pozytywne działania. Niekoniecznie musi to być jedyny motywator — z całą pewnością w moim przypadku tak nie było. Ale był to ważny czynnik wspomagający moje działania. W tym sensie nienawiść mnie nie zatrzała.

DALAJLAMA: Wiemy również z punktu widzenia osoby uprawiającej medytację, że można zwiększyć zdolność do zachowania samokontroli w wyniku czynności podejmowanych przez wroga. Działa w tym przypadku związek przyczynowo-skutkowy. Trudno jest wyróżnić jeden *kluczowy* czynnik, który byłby tu najistotniejszy, ponieważ ludzie są różni i niektórzy mogą łatwiej wyciągnąć wnioski z życiowych doświadczeń niż inni. W Pana przypadku z pewnością relacje z ojcem były bardzo ważnym czynnikiem. To, co miało miejsce w Pana życiu, można określić po tybetańsku jako „zmianę przeciwności losu w korzystne warunki” — takie, które sprzyjają naszemu rozwojowi.

Ale żeby od razu generalizować i mówić, że nienawiść może być użyteczna i konstruktywna... (*Śmieje się*).

EKMAN: (*Również się śmieje*). To powoli staje się chorobliwie dziwne.

Jest jeszcze jedna kwestia, którą chcę poruszyć w związku z nienawiścią, jaką odczuwałem w stosunku do ojca. Wcześniej mówiłem o okresie refrakcji, podczas którego nie ma się dostępu do tych myśli, które stoją w sprzeczności z doświadczanymi emocjami.

Gdy już wybaczyłem ojcu, przypomniały mi się pozytywne rzeczy na jego temat, których nie dopuszczałem do siebie przez pięćdziesiąt lat; one po prostu do mnie wróciły. Na przykład gdy usłyszałem pytanie o pewien wyścig, po raz pierwszy od bardzo długiego czasu przypomniało mi się, że mój ojciec był jednym z założycieli National Association for the Advancement of Colored People<sup>11</sup>. (Ja z kolei byłem jednym z założycieli organizacji Congress of Racial Equality<sup>12</sup> w San Francisco wiele lat temu). To był pozytywny fakt z jego życia, o czym zupełnie zapomniałem. Nienawiść, jak każde uczucie, blokuje nam dostęp do własnej pamięci.

DALAJLAMA: Tak!

EKMAN: Sprawia, że postrzegamy osobę w sposób stereotypowy.

DALAJLAMA: Tak, to prawda.

<sup>11</sup> The National Association for the Advancement of Colored People (Krajowe Stowarzyszenie Postępu Ludzi Kolorowych) — organizacja założona 12 lutego 1909 roku. Walczyła ona o zniesienie segregacji rasowej w Stanach Zjednoczonych, poprzez zrównanie praw politycznych, ekonomicznych, edukacyjnych, prawnych między czarną i białą ludnością. Jest jedną z najstarszych i najbardziej wpływowych amerykańskich organizacji walczących o prawa człowieka — *przyp. tłum.*

<sup>12</sup> Congress of Racial Equality — CORE (Kongres Równości Rasowej) — amerykańska organizacja broniąca praw obywatelskich, która odegrała znaczącą rolę w ruchu zwanym Civil Rights Movement od jego założenia w 1942 roku do połowy lat 60. XX wieku. Członkiem CORE może zostać każdy, kto wierzy, że „wszyscy ludzie są równi” i chce pracować na rzecz osiągnięcia prawdziwej równości na całym świecie — *przyp. tłum.*

EKMAN: Nie można wtedy dostrzec pozytywnych stron tej osoby. Nienawiść może być motywatorem dla dobrych działań, ale jest to korzyść krótkoterminowa. W długiej perspektywie nienawiść jest złą i niszczy nasze postrzeganie rzeczywistości.

DALAJLAMA: Zgadzam się. Całkowicie.

EKMAN: Jednak pod wpływem rozmów z Panem i rozważania postawy, jaką Pan reprezentuje, zmieniłem swój sposób myślenia o nienawiści<sup>13</sup>. W swojej ostatniej książce *Emotions Revealed* zaprezentowałem argumenty, że nienawiść może nieść ze sobą pozytywne konsekwencje i czasami wyzwalając pozytywne działania lub pomagając innym poradzić sobie z bolesnym doświadczeniem<sup>14</sup>. Teraz sądzę, że ten pogląd jest niekompletny.

Chociaż nienawiść może mieć pozytywne skutki w krótkim okresie i motywować do działania — jak było w moim przypadku — z czasem jej konsekwencje będą negatywne i w tym sensie nienawiść jest trucizną. Ta zmiana w mojej postawie zaszła nagle. Poczulem, jakby mnie nagle oświeciło, i zobaczyłem życie w innych barwach. Jako dziecko znany byłam z tego, że rzadko się denerwowałem. Przypominam sobie, jak rodzice mi mówili, żebym nie pozwalał, aby moja starsza siostra była dla mnie niedobra, żebym jej oddawał uderzenia. Ale ja nigdy się z nią nie biłem. Moja mama umarła, kiedy miałem czternaście lat. Obwinałem za to ojca, co było niesprawiedliwe; przyczynił się do jej śmierci, ale jej nie zabił. A ja wierzyłem, że to jego wina, przez co odczuwałem jeszcze większą nienawiść. W ciągu trzech lub czterech lat zaczęto mnie postrzegać już nie jak kogoś o łagodnym usposobieniu, ale osobę, która bardzo łatwo się denerwuje. I tak było przez pięćdziesiąt lat, aż spotkałem Pana dziesięć lat temu.

Nienawiść zatruła moją osobowość i wyzwalala gniew za każdym razem, gdy ktoś mnie przed czymś powstrzymywał. To uczucie w stosunku do ojca motywowało mnie do tego, bym sprawił mu więcej

---

<sup>13</sup> Ta zmiana nastąpiła między marcem a czerwcem 2007 roku — *przyp. autora*.

<sup>14</sup> Paul Ekman, *Emotions Revealed* (New York: Owl Books, 2007), s. 119.

cierpień, osiągając zdecydowanie więcej, niż on osiągnął przez całe swoje życie. Wiedziałem, jak wielką radość sprawiała mu rywalizacja, zdawałem więc sobie sprawę z tego, że moje sukcesy go zranią. To, co robiłem, miało w sobie pewną wartość, ale ta nienawiść przynosiła pewne pozytywne efekty tylko na krótką metę. A trucizna sprawiła, że stałem się osobą, która łatwo się złości o wszystko w stosunku do każdego.

Chciałbym poruszyć kwestię, w jaki sposób nienawiść może zatruć życie człowieka. Może stać się tak, że gdy wyzwoli się w nas to uczucie i będzie się długo utrzymywać, nastąpi wtedy reorganizacja pracy mózgu, która ułatwi popadanie w gniew. Konsekwencją nienawiści będzie fakt, że osoba generalnie zostanie *przygotowana* na szybkie reagowanie w gniewny sposób. Nienawiść musi zatem powodować zmianę w funkcjonowaniu mózgu. Więc teraz można myśleć dosłownie o tym, że mózg został tak zatruty nienawiścią, że będziemy odczuwać gniew w o wiele większym stopniu niż wcześniej. Taki stan będzie się utrzymywał dopóki nienawiść nie odpuści, dopóki nie odejdzie.

Czy zgadza się Pan z takim poglądem? Czy takie spojrzenie na nienawiść ma dla Pana sens?

DALAJLAMA: Wydaje się logiczne.

Nienawiść, zgodnie z tym, co Pan opisał, składa się z dwóch elementów, które również można dostrzec w przypadku współczucia. Na przykład w samym charakterze tego ostatniego uczucia jest coś szlachetnego i pozytywnego, ale jeśli odczuwamy nadmierne współczucie wobec niewłaściwej osoby, być może nie ukarzymy jej w odpowiedni sposób, tak aby powstrzymać ją przed angażowaniem się w działania szkodzące innym. Nawet współczucie może więc doprowadzić do błędnego rozeznania sytuacji. Ma ono swoje ujemne strony. Jeśli pomyślimy uważnie, to nie jest forma współczucia — musi w nim być więcej elementów myślenia.

Aby wyważyć sytuację — aby podać argumenty za i przeciw karaniu — musimy przeanalizować ją przy wykorzystaniu inteligencji. To nie współczucie jest problemem; to wina braku myślenia. Podobnie jeśli

wrócimy do nienawiści, niesie ona ze sobą pewne pozytywne konsekwencje. Ale jeśli przyjrzymy się jej uważnie, z bliska, ta pozytywna wartość wcale nie musi być bezpośrednim skutkiem tego uczucia. Może ona wynikać z jakiegoś innego elementu inteligencji, z czegoś, co pobudza nas do myślenia. „Och, muszę rywalizować z tą osobą” lub „Muszę coś zrobić, aby zranić tę osobę”. A zatem wcale nie musi to być wynikiem samej nienawiści.

EKMAN: Sądzę, że to możliwe. Wiele czynników wpływa na poszczególne działania; w osiągnięcia zaangażowana jest cała seria złożonych czynności.

DALAJLAMA: Zaobserwowałem również nienawiść wśród zwierząt.

Kiedyś codziennie rano pewna osoba zabierała mnie na spacer nad jezioro. Zabierała ze sobą psa. W pewnym momencie pojawiały się trzy inne psy, które atakowały zwierzaka, który nam towarzyszył. Właściwie raniły go pazurami. Ta sytuacja wciąż się powtarzała. Zwierzęta są zdolne do tego, aby trzymać w sobie gniew. Kolejny przypadek to walka dwóch byków w klasztorze Rhizong Gompa w Ladakh, w której jedno zwierzę zabiło drugie. Przez następne siedem lat ten zwycięski byk, gdy tylko znalazł się w tym miejscu walki, stawał się niezwykle agresywny. Nawet gdy jego dawnego wroga już nie było. Nawet wtedy, po siedmiu latach.

EKMAN: Miał dobrą pamięć.

Teraz chciałbym przejść do współczucia i dobroci.

JINPA: Najwyższa pora. (*Śmieje się*)