

*Każdy człowiek, gdyby tylko miał na to ochotę, mógłby być rzeźbiarzem
własnego mózgu – Santiago Ramón y Cajal*

RYAN A BUSH

PROJEKTOWANIE UMYSŁU

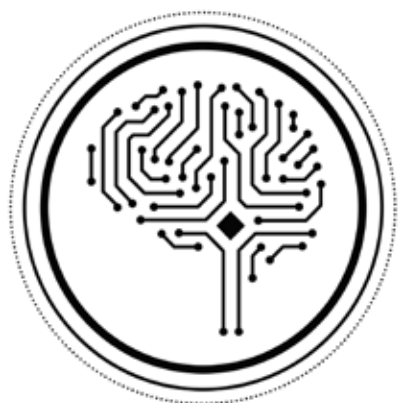


ODKRYJ PSYCHOLOGICZNE ALGORYTMY,
DZIĘKI KTÓRYM PRZEPROGRAMUJESZ SWÓJ MÓZG



RYAN A BUSH

PROJEKTOWANIE UMYSŁU



ODKRYJ PSYCHOLOGICZNE ALGORYTMY,
DZIĘKI KTÓRYM PRZEPROGRAMUJESZ SWÓJ MÓZG



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Designing the Mind: The Principles of Psychitecture

Redaktorka prowadząca: Ewelina Czajkowska

Wydawczyni: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Ida Świerkocka

Korekta: Kinga Dąbrowicz

Projekt okładki i wyklejka: Ryan A Bush

Opracowanie graficzne okładki: Marta Lisowska

DTP: Maciej Grycz

First published by Designing the Mind 2021

Copyright © 2022 by Designing the Mind, LLC

Published by special arrangement with Designing the Mind, LLC in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency and co-agent Graal Literary Agency

Copyright © 2023 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2023

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie elektroniczne

Białystok 2023

ISBN 978-83-8321-656-0

Grupa Wydawnictwo KobiECE | www.WydawnictwoKobiECE.pl



SPIS TREŚCI

Wstęp	13
1. Psychitektura w teorii i praktyce	23
Umysł jako maszyna	23
Nowa wizja oświecenia	30
Uwertura do psychitektury	35
Odłączenie od oprogramowania	43
2. Błędy poznawcze i sposoby ich naprawy	53
Zrozumienie błędów poznawczych	53
Metody korygowania błędów logicznych.	64
Istota stronniczości motywowanej	71
Metody redukcji stronniczości motywowanej.	77
3. Wartości i metody dokonywania introspekcji	85
Czy chcesz tego, czego chcesz?	85
Prawidłowe metody introspekcji.	90
System wartości.	96
Kultywowanie rozpoznawania wartości	100

4. Samodoskonalenie poznawcze i mądrość	105
Fałszywe drogi do dobrostanu.	105
Hierarchia celów	109
Błąd Dukkha	114
Wyznaczanie zdefiniowanych celów	119
5. Algorytmy emocjonalne i sztuka restrukturyzacji. . . .	129
Kontrolowanie uczuć.	129
Zasady mediacji poznawczej	133
Alchemia emocjonalna	141
Restrukturyzowanie własnych emocji.	143
6. Pragnienia i klucz do ich modulowania	153
Zawsze osiągnij to, czego pragniesz	153
Modulowanie pragnień	158
Neutralizacja pragnień	169
Zasady modulacji.	175
7. Samodoskonalenie emocjonalne i opanowanie	183
O patologii filozofów.	183
Algorytmy emocjonalne	189
Inne algorytmy emocjonalne.	199
Odblokowywanie opanowania.	207
8. Praca samodzielna i związane z nią trudności.	213
Zachcianki	213
Ustępliwość.	221
Komfort	227
Korupcja	234

9. Algorytmy behawioralne i samokontrola.	243
Zachowania, samokontrola i siła woli.	243
Projektowanie danych wejściowych	247
Projektowanie następstw.	254
Zaprojektuj swoje cele.	261
10. Samodoskonalenie	269
Triada samodoskonalenia	269
Hipoteza samozniewolenia	275
Optymalizacja oprogramowania	279
Poza granice człowieczeństwa.	282
Podziękowania	287
Przypisy	289

WSTĘP

Jest rok 2084. Rozgrywasz mecz czterowymiarowej koszykówki, a jeden z twoich kolegów z drużyny rzuca dwuznaczną uwagę krytykującą twoją umiejętność wykonywania rzutów wolnych. W twoim umyśle natychmiast dzieje się kilka różnych rzeczy.

1. Czujesz ból.
2. Pragniesz sięgnąć do swojego implantu wirtualnej rzeczywistości i sprawić, żeby gość pożałował złośliwych komentarzy.
3. Przez kilka najbliższych dni twoja samoocena pikuje, przez co roztrząsaszkomentarz kolegi, wielokrotnie wyobrażasz sobie, jak powinieneś być zareagować, i cierpisz.

W trakcie tego deliberowania myślisz sobie jednak: „Chwileczkę, przecież jest rok 2084. Mamy już odpowiednią technologię do takich spraw”.

Za pomocą swojego interfejsu neuronowego otwierasz więc aplikację, która pozwoli ci szybko zmodyfikować własny mózg. Oglądasz kilka przymusowych reklam wyświetlanych bezpośrednio w twoim umyśle i starasz się nie myśleć o niczym, co nie spodobałoby się rządowi, aż w końcu program jest gotowy na twoje polecenia.

Za pomocą kilku kliknięć wykonanych umysłem nakazujesz programowi usunąć skłonność do cierpienia, szukania zemsty i ruminacji, gdy tylko ktoś cię obrazi. Dodajesz nawet funkcję, która pozwoli ci wręcz odczuwać radość w odpowiedzi na zniewagi i szybko zareagować błyskotliwą, uprzejmą ripostą. Twoja nowa automatyczna reakcja pozwala ci rozbrajać nieprzyjemne sytuacje i sprawia, że zachowujesz się jak gwiazda rocka, a ten nieznośny ból po zniewadze odchodzi w niepamięć.

Całkiem możliwe, że do 2084 roku opracujemy metodę bezpośredniego ingerowania w mózg w celu usunięcia niepożądanych i ograniczających nas skłonności. Ta książka najpewniej nie przetrwa jednak próby czasu i zapewne czytasz ją w epoce, w której cały opisany powyżej proces wydaje się naukową fikcją. Nie możemy zwyczajnie usunąć błędów umysłu za pomocą kilku kliknięć. Zakorzenione w nas psychiczne ograniczenia są na razie nieusuwalne, czyż nie?

Nie jesteśmy jednak aż tak bezradni, jak mogłoby się wydawać. Dzięki odpowiednim narzędziom kognitywnym każdy może dokonać modyfikacji w swoim oprogramowaniu psychologicznym, czyli w swoim umyśle. Niechciane skłonności psychiczne rzeczywiście sprowadzają się do procesów, które można porównać do algorytmów komputerowych, a te da się przeprogramować. We wspomnianym przypadku zniewaga to dane, które uruchamiają pewien program w naszym umyśle. Program ten inicjuje cykl zniekształconych myśli, które skłaniają nas do ponownej oceny własnej wartości w reakcji na brak szacunku ze strony kolegów. Ten cykl prowadzi do reakcji emocjonalnych i behawioralnych, które sprawiają, że czujemy się fatalnie i reagujemy zbyt impulsywnie.

Ponieważ tego typu reakcje zostały w nas zaprogramowane wieki temu, ludzie mieli dość czasu, żeby im się dokładnie przyjrzeć.

Starożytni myśliciele, choć nie mieli dostępu do współczesnej nam technologii, zaczęli je badać i opracowywać kontraprogramy dla wielu problematycznych reakcji mentalnych. Ci ludzie byli na tyle mądrzy, że postanowili spisać swoje odkrycia dla potomności, a ich wiedza, mimo że w znacznej mierze rozproszona i niespójna, to kod źródłowy, który możemy wykorzystać do przeprogramowania własnego umysłu.

Moim długofalowym celem jest wybranie i usystematyzowanie wspomnianych narzędzi do optymalizacji procesów myślowych i przedstawienie ich jak najliczniejszej rzeszy ludzi. Chciałbym dokonać czegoś, co nie będzie się zbyt różniło od implantu modyfikującego pracę mózgu. Pragnę zaoferować podręcznik, który pozwoli ci zaprojektować i zoptymalizować swoje oprogramowanie psychiczne.

Większość czytelników książek o samodoskonaleniu pragnie się wspinać po szczeblach kariery, schudnąć lub zarobić więcej pieniędzy. Być może zapytasz „Dlaczego miałbym projektować swój umysł?” albo „Co będę z tego miał?”. Chciałbym więc wyjaśnić, że ta książka nie pomoże ci w sposób bezpośredni osiągnąć żadnego celu. Nie zmieni cię ona w mistrza sztuki uwodzenia ani czempiona sali konferencyjnej, nie zyskasz też dzięki niej umięśnionego brzucha.

Moja książka przeznaczona jest dla tych, którzy uważają, że perspektywa tworzenia doskonalszego umysłu jest fascynująca sama w sobie. To coś dla tych, którzy pasjonują się perspektywą kulturowania mądrości, samokontroli i wewnętrznego spokoju – którzy czują pociąg do filozofii buddyźmu i stoicyzmu lub takich dziedzin jak psychologia humanistyczna czy psychoterapia. Wszyscy chcemy być szczęśliwsi, zdrowsi i lepsi. Nie każdy jednak rozumie, że wszystkie nasze cele możemy osiągnąć poprzez bezpośrednie skupienie się na własnym umyśle.

Jeżeli powyższy opis do Ciebie pasuje, nazwałbym Cię psychitektem. Należysz do grupy nietypowych osób, których ekscytuje idea przewycięzania pozornie niezmiennych aspektów własnej osobowości. Domyślny stan swojego umysłu traktujesz jak zaproszenie do ingerencji i transmutacji. Pragniesz niewzruszenie spojrzeć rzeczywistości prosto w oczy i szukać sposobów jej przekształcenia. Nie zadowala Cię prowadzenie normalnego życia; chcesz, żeby było ono wspaniałe! Jeżeli tak jest w istocie, czytaj dalej.

Czego nie lubisz we własnym umyśle? Jakie schematy dostrzeżasz, badając swoje życie? Które z tych schematów Cię ograniczają? Czy strach powstrzymuje Cię przed realizowaniem ambicji? Czy zazdrość rujnuje Twoje związki? Czy pozwalasz, żeby wszystko to, co rozprasza Twoją uwagę, grało pierwsze skrzypce? Czy masz w sobie wewnętrzny krytyka, którego oczekiwań nie potrafisz spełnić?

Moja książka opiera się na śmiałym założeniu, że życie w obecnej postaci jest tylko jedną z opcji. Możesz się odłączyć od swojego umysłu, przyrzeć mu się z zewnątrz i zmodyfikować psychologiczny kod źródłowy, na bazie którego funkcjonujesz, trwale zmieniając wszystkie te ograniczające schematy.

Dowiesz się, jak zyskać niewzruszony spokój i bez troskę niezbędne do zaakceptowania wszystkiego, co postawi przed Tobą los, i zgłębisz sposób skutecznego reagowania na wyzwania. Nabędziesz umiejętności, które pozwolą Ci myśleć, zachowując niezwykłą jasność umysłu, przewycięzisz własną zaburzoną ocenę rzeczywistości i będziesz kultywować mądrość, która ułatwi dokonywanie odpowiednich wyborów w życiu. Nauczysz się, jak kształtować nawyki, wypracowywać styl życia i charakter, co stopniowo pozwoli Ci stać się idealną wersją samego siebie.

Żeby rozpocząć cały ten proces, nie musisz czekać na pojawienie się jakiejś futurystycznej technologii. Możesz na nowo

zaprogramować domyślne zachowania, reakcje emocjonalne i wyeliminować uprzedzenia, które cię ograniczają. Możesz poznać zasady i ćwiczenia, dzięki którym zbudujesz umysł lepszy niż w najśmielszych marzeniach, modyfikując algorytm po algorytmie. Przede wszystkim jednak możesz przyswoić nastawienie, które pozwoli ci dokonać postępów znacznie wykraczających poza zakres tej książki. Wspinając się na wyżyny samodoskonalenia, stopniowo zaczniesz przypominać legendarne postacie, którym udało się radykalnie odblokować nadrzędne stany umysłu.

Nie jest to kolejna książka obiecująca użyteczne sztuczki pomagające żyć szczęśliwie, takie jak prowadzenie dziennika wdzięczności czy zimne prysznice, ani wychwalająca zalety pozytywnego myślenia, programowania neurolingwistycznego czy medytacji mindfulness (choć ta ostatnia pozycja ma tu swój udział). Będę się tu odnosił do idei i technik, które były postrzegane przez pryzmat duchowości, jednakże każdy opisany tu sposób myślenia i każda metoda mają charakter racjonalny, psychologiczny i empiryczny. Moja książka opiera się na sprawdzonych spostrzeżeniach starożytnych myślicieli, neuroplastyczności i odkryciach z dziedziny kognitywistyki, behawiorystyki i badań nad emocjami. Traktuje o tym, w jaki sposób zwykli (i niezwykli) ludzie mogą modyfikować „oprogramowanie” swojego umysłu, żeby diametralnie zmienić swoje obecne życie. Opisuje sposoby, w jakie możemy ukształtować swoje umysły bezpośrednio pod kątem mądrości, dobrostanu oraz charakteru i samodzielnie dążyć do zrealizowania najlepszej wersji nas samych.

Pierwszy impuls do stworzenia tej książki pojawił się mniej więcej dziesięć lat temu. Nie pamiętam dokładnie, jakie to było wydanie, ale najbardziej liczy się to, co stało się tuż potem. Było to coś pozornie negatywnego, jakaś nieprzesadnie poważna pomyłka lub

życiowe niepowodzenie. Miałem już do czynienia z wieloma tego typu zdarzeniami, ale tym razem było inaczej. Negatywne emocje, które powinny się pojawić w następstwie tej porażki, nie nadeszły. Nie rozpacziałem, nie odczuwałem niepokoju ani frustracji. W moim umyśle zaszedł jakiś proces, dzięki któremu ominąłem emocje, które powinny były wystąpić, i żyłem dalej, reagując jedynie poprzez działania.

Czytających te słowa psychologów amatorów spieszę poinformować, że to, co się wydarzyło, nie było supresją, represją ani wyparciem. Była to forma skutecznej emocjonalnej autoregulacji i jak się okazuje, starożytni Grecy byli ode mnie szybsi o kilka tysięcy lat. Samo zdarzenie nie miało w sobie nic wyjątkowego. Niepowtarzalna okazała się jedynie obsesja, której się nabawiłem pod jego wpływem. Zrozumiałem, że całe to doświadczenie było przykładem czegoś, co wydawało mi się jakąś mroczną sztuką, dającą się jednak opanować w celu uodpornienia na problemy, z którymi niektórzy zmagają się przez całe życie. To była ścieżka, która umożliwiła mi nieustannie doskonalenie podstawowych elementów własnego mózgu.

Studiując ludzki umysł, badając jego ograniczenia i potencjał, odkryłem zaskakujące podobieństwo. Wszelkie problemy, z którymi się zmagiałem, sprowadzały się do automatycznych i systematycznych reakcji mentalnych – ciągów bodźców i reakcji, danych wejściowych i wyjściowych. Co ciekawsze, wszelkie rozwiązania tych problemów pasowały do tego samego założenia. Nazwałem te wzorce **algorytmami**, a ich zbiór stał się **oprogramowaniem psychologicznym**. W obrębie takiego modelu oprogramowania moje wyzwania mentalne zaczęły nabierać sensu. Zaczęłem wykorzystywać moją nową metodologię do rozwiązywania własnych problemów – tych w mniejszym stopniu związanych ze zmianą sytuacji życiowej, a bardziej z wzorcami psychologicznymi leżącymi

u ich źródła. Odkryłem, że problemy, które kiedyś brałem za trwałe, mogły zostać rozwiązane na zawsze. Do wymarzonej wersji mojego umysłu, która kiedyś wydawała się poza moim zasięgiem, można się było stopniowo zbliżyć, a nawet zastąpić ją coraz nowymi, lepszymi wersjami. Taką praktykę projektowania i optymalizowania oprogramowania mentalnego nazwałem wymyślonym przez siebie terminem **psychitektura**. W miarę postępu ćwiczeń trafiałem na kolejne dowody z zakresu badań nad procesami poznawczymi, emocjami i zachowaniem. Świadczyły one o tym, że mój model nie jest wyłącznie metaforą. Właśnie w taki sposób funkcjonuje mózg.


Ta dyscyplina nauki rozrosła się, wykraczając poza moje początkowe zamierzenia. Coraz to nowsze wyniki badań utwierdziły mnie w przekonaniu, że sztuka regulowania i restrukturyzowania emocji jest w pełni realna i bardzo skuteczna. Dążenie do samodoskonalenia rozwinęło się jeszcze bardziej, obejmując trzy główne dziedziny: kognitywną, emocjonalną i behawioralną. Im bardziej się na nich skupiałem, tym wyraźniej uświadamiałem sobie, że wszystkie trzy mają związek z głównymi umiejętnościami pozwalającymi odczuwać dobrostan i odnosić sukcesy w życiu.


Co więcej, brak kompetencji w którejkolwiek ze wspomnianych trzech dziedzin jest nie tylko oznaką głupoty i słabości, ale jak uważają niektórzy – także zła. Wszystkie „złe postacie” w naszym społeczeństwie można analizować, opierając się na deficytach w jednej lub kilku z tych dziedzin. Właśnie dlatego pomaganie innym w pracy nad samodoskonaleniem stało się dla mnie najwyższym życiowym celem. Triada samodoskonalenia będzie stanowić organizacyjny szkielet tej książki, a z poszczególnych rozdziałów dowiesz się, jakie zasady i ćwiczenia trzeba znać, aby osiągnąć mistrzostwo w każdej z trzech dziedzin.




*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)