# Gdy nauka spotyka wrażliwość

**EUROPEJSKO-AZJATYCKI KONGRES ZDROWIA PSYCHICZNEGO OTWORZYŁ W GDAŃSKU ROZMOWĘ, KTÓREJ BARDZO POTRZEBUJEMY**

Kiedy rozmawia się z dr hab. Joanną Różycką Tran, prof. UG, liderką projektu ASPIC i organizatorką Europejsko-Azjatyckiego Kongresu Zdrowia Psychicznego, szybko czuć, że za tym wydarzeniem stoi nie tylko naukowa ciekawość, lecz także głęboka wrażliwość na to, jakie podejście mają różne kultury do człowieka. Kongres, z udziałem ponad stu badaczy z Europy, Azji i Ameryki, stał się przestrzenią, w której neuroróżnorodność, dobrostan, duchowość, gender studies i doświadczenia graniczne nie były osobnymi wyspami, lecz częścią jednej rozmowy o tym, jak opowiadać o ludzkim doświadczeniu w świecie pełnym zmian. To spotkanie pokazało, że zdrowie psychiczne naprawdę nie ma granic – ani geograficznych, ani poznawczych




Profesor Joanna Różycka-Tran

Fot. Paweł Książek

**▸ Patrząc z perspektywy całego projektu ASPIC, Kongres był jego najbardziej widocznym elementem. Co udało się wspólnie wypracować w ciągu dwóch lat współpracy?**

W zakończonym właśnie dwuletnim projekcie ASPIC (Applied Social Psychology in Intercultural Context) w ramach programu NAWA Partnerstwa Strategiczne z Wietnamem[1] pracowaliśmy w czterech zespołach badawczych w obszarze psychologii rodziny, zdrowia psychicznego, równości płci oraz międzykulturowych standardów diagnostycznych. Właśnie złożyłam raport końcowy z projektu i mogę przytoczyć efekty projektowe w liczbach: prawie 40 opublikowanych prac badawczo-dydaktycznych, w tym artykuły naukowe oraz podręczniki i przewodniki praktyczno-dydaktyczne; 4 konferencje w obszarze zdrowia psychicznego oraz 53 wymiany akademickie. To potężna liczba jak na dwuletni projekt i kilkuosobowy zespół.

Kongres euro-azjatycki był zwieńczeniem tych prac i możliwością pokazania efektów pracy całego zespołu[2] w ramach różnorodnych obszarów dotyczących zdrowia psychicznego.

**▸ Uczestnicy Kongresu reprezentowali różne dyscypliny, tradycje badawcze i kręgi kulturowe. Czy współczesna nauka jest gotowa na przyjęcie bardziej złożonego i wielowymiarowego obrazu człowieka, także takiego, który wykracza poza dominującą zachodnią perspektywę?**

Cieszę się, że pada to pytanie, ponieważ dotyczy ono nie tylko zdrowia psychicznego, ale także sposobu, w jaki tworzymy wiedzę o człowieku. Współczesna nauka opiera się na metodach empirycznych i jest to jej ogromną siłą. Z perspektywy psychologii międzykulturowej warto jednak zadać sobie pytanie, czy samo definiowanie tego, co uznajemy za przedmiot badań naukowych, jest całkowicie neutralne kulturowo.

Wiemy, że kultura wpływa na sposób myślenia, system wartości i interpretację rzeczywistości. To oznacza, że może również wpływać na sposób formułowania pytań badawczych. Nie zmienia to oczywiście praw na przykład fizyki ani wyników eksperymentów, ale może wpływać na to, jakie zjawiska uznajemy za ważne, jak je opisujemy i jakie dowody uważamy za istotne.

Dlatego tak cenne są spotkania badaczy reprezentujących odmienne tradycje kulturowe. Pozwalają one dostrzec, że istnieją różne sposoby patrzenia na człowieka i że mogą się one wzajemnie uzupełniać. W moim przekonaniu współczesna nauka coraz lepiej radzi sobie z tą złożonością. Nie chodzi o odrzucenie dotychczasowych metod, ale o poszerzanie perspektywy i większą otwartość na różnorodność ludzkich doświadczeń.

**▸ Współorganizacja wydarzenia z partnerami z Wietnamu wymagała nie tylko współpracy instytucjonalnej, ale też wrażliwości kulturowej. Jakie różnice w sposobie myślenia o zdrowiu psychicznym między Polską a Wietnamem były dla pani najbardziej inspirujące albo najbardziej zaskakujące?**

Najbardziej inspirujące było dla mnie to, że w Wietnamie zdrowie psychiczne znacznie częściej postrzega się w kontekście relacji rodzinnych i z innymi ludźmi. W Polsce i szerzej – na Zachodzie koncentrujemy się przede wszystkim na jednostce, jej autonomii, emocjach i indywidualnych sposobach radzenia sobie z trudnościami. W kulturze wietnamskiej ważnymi punktami odniesienia pozostają rodzina, wspólnota i zachowanie harmonii społecznej. W sytuacjach kryzysowych wsparcia często szuka się najpierw w najbliższym otoczeniu.

Dużym odkryciem było dla mnie również to, jak naturalnie do rozmowy o dobrostanie psychicznym włączany jest wymiar duchowy. Podczas moich wieloletnich pobytów badawczych w Azji wielokrotnie obserwowałam, że ludzie nie oddzielają tak wyraźnie życia psychicznego od pytań o sens, wartości czy wewnętrzną równowagę. To perspektywa, która może być cennym uzupełnieniem bardziej biomedycznego i psychologicznego podejścia dominującego w Europie.

**▸ Czy może pani wskazać obszar badań, w którym te różnice między zachodnim a wschodnim sposobem myślenia są szczególnie widoczne?**

Dobrym przykładem są badania nad świadomością i odwieczne pytanie o relację między umysłem a ciałem. Jeśli przyjmiemy, że świadomość jest wyłącznie funkcją aktywności mózgu, w naturalny sposób będziemy koncentrować się na poszukiwaniu jej neuronalnych korelatów. Takie podejście dominuje obecnie w nauce zachodniej. Jeżeli jednak założymy, że relacje między świadomością, mózgiem, ciałem i otoczeniem są bardziej złożone, zakres pytań badawczych staje się szerszy. Właśnie z takim podejściem częściej spotykamy się w tradycjach azjatyckich.

**▸ Jak pani zdaniem środowisko naukowe powinno reagować na pojawiające się koncepcje świadomości nielokalnej i modele**

**funkcjonujące poza zachodnim paradygmatem? Czy nauka jest dziś gotowa na to, by dopuścić do badań zjawiska, które nie mają jeszcze własnego języka teoretycznego, a jednak pojawiają się w praktyce i doświadczeniu badaczy?**

W moim odczuciu, jeżeli chcemy poznać złożony obraz człowieka, powinniśmy poszerzyć paradygmat naukowy, choćby o azjatycki system energetyczny organizmu, o którym pisałam w kilku artykułach dotyczących badań nad wietnamską grupą sztuk walki Thien Mon Dao, w tłumaczeniu na język polski – Bramy Niebios. Jednak obecnie paradygmat zachodni nie uznaje takiego podejścia.

Nie można badać empirycznie czegoś, czego nie uznajemy teoretycznie w ramach danego modelu naukowego – brak zdefiniowanej zmiennej uniemożliwia jej operacjonalizację. Analogicznie – kiedyś używaliśmy telefonów z kablem i nikomu nie przyszło do głowy, że w przyszłości będziemy komunikować się bezprzewodowo. Podobnie może działać ludzki mózg i procesy telepatyczne (w terminologii buddyjskiej nazywa się to mind-to-mind transfer) – powstają już pierwsze koncepcje niedualnej – nielokalnej świadomości, takie jak teoria biocentryczna Lanzy[3], zakładające hipotetycznie, że mózg niczym radio jest odbiorcą fal świadomości. Zjawiska te poddane analizie naukowej mogłyby znacznie poszerzyć wiedzę o nas samych.

**▸ Podczas Kongresu podkreślano, że zdrowie psychiczne nie jest pojęciem uniwersalnym, lecz głęboko zakorzenionym w kulturze. Jakie momenty w czasie obrad najbardziej uświadomiły pani, że różnice kulturowe nie są jedynie akademicką kategorią, lecz realnie wpływają na sposób, w jaki ludzie przeżywają cierpienie i szukają pomocy?**

Jednym z najbardziej wyrazistych przykładów jest sposób interpretowania tych samych doświadczeń w różnych kulturach. W zachodnich systemach diagnostycznych określone przeżycia, na przykład relacjonowane kontakty z osobami zmarłymi, mogą zostać zakwalifikowane jako objawy zaburzeń psychicznych. Tymczasem w innych kręgach kulturowych, na przykład w części kultur afrykańskich czy azjatyckich, takie doświadczenia bywają interpretowane zupełnie inaczej i są wpisywane w lokalne systemy znaczeń. To pokazuje, jak ważna jest wrażliwość kulturowa w diagnozie i pomocy psychologicznej lub psychoterapeutycznej.

Podczas Kongresu poruszyły mnie zwłaszcza wykłady poświęcone doświadczeniom bliskim śmierci – Near-Death Experiences (NDEs) – oraz dyskusje z badaczami zajmującymi się tym zjawiskiem od wielu lat. W przygotowaniach do Kongresu i w czasie późniejszych dyskusji wielokrotnie wracałam do badań Jeffreya Longa, lekarza i założyciela Near-Death Experience Research Foundation[4], organizacji, która zgromadziła tysiące relacji osób z całego świata opisujących takie doświadczenia.

Niezależnie od tego, jak interpretujemy te relacje, wielu pacjentów po doświadczeniu NDE wraca do codziennego życia z poczuciem głębokiej zmiany, a jednocześnie często nie znajduje przestrzeni, w której mogłoby o tym bezpiecznie opowiedzieć. Zdarza się, że obawiają się niezrozumienia lub stygmatyzacji. To pokazuje, że zdrowie psychiczne nie dotyczy jedynie objawów i diagnoz. Dotyczy także sposobu, w jaki kultura pozwala nam opowiadać o własnych doświadczeniach i nadawać im znaczenie. Właśnie dlatego tak bardzo zależy mi na rozwijaniu perspektywy międzykulturowej. Nie po to, by rezygnować z naukowych standardów, ale po to, by lepiej rozumieć człowieka w kontekście kultury, w której żyje, cierpi i szuka pomocy.

**▸ Gdzie, pani zdaniem, przebiega granica między naukowym sceptycyzmem a otwartością na zjawiska, które nadal pozostają słabo rozumiane przez współczesną naukę?**

Utożsamianie naturalizmu metodologicznego z ontologicznym może prowadzić do przekonania, że wszystko, czego nie da się obecnie wyjaśnić znanymi mechanizmami biologicznymi, musi być iluzją lub błędem interpretacyjnym. Tymczasem brak pełnego wyjaśnienia określonego zjawiska nie stanowi ani dowodu jego nadnaturalnej natury, ani dowodu jego nieistnienia. Oznacza jedynie, że aktualny model teoretyczny napotyka ograniczenia wymagające dalszych badań. Z perspektywy psychologii międzykulturowej szczególnego znaczenia nabiera więc epistemologiczna otwartość. Rozumiem ją nie jako bezkrytyczne przyjmowanie każdej hipotezy, lecz jako gotowość do oddzielania tego, co zostało empirycznie potwierdzone, od tego, co nadal wymaga badań. To właśnie taka postawa pozwala nauce się rozwijać.

Dotyczy to również pytań o naturę świadomości czy doświadczeń bliskich śmierci. Możemy traktować je jako pełnoprawne problemy naukowe, nawet jeśli nie dysponujemy jeszcze osta-






Europejsko-Azjatycki Kongres Zdrowia Psychicznego

Fot. Paweł Książek

tecznymi odpowiedziami. Historia nauki wielokrotnie pokazywała, że zjawiska uznawane kiedyś za niewytłumaczalne z czasem znajdowały swoje miejsce w naukowym opisie rzeczywistości.

Dlatego zamiast pytać, czy dane zjawisko pasuje do naszego aktualnego modelu, warto czasem zapytać, czy sam model nie wymaga dalszego rozwijania. To właśnie takie pytania najczęściej prowadzą do naukowych przełomów.

W tym sensie przyszłość badań nad świadomością może zależeć nie tylko od rozwoju technologii pomiarowych, lecz również od zdolności integrowania różnych tradycji badawczych. Współczesna psychologia międzykulturowa, neuronauka oraz badania nad medytacją pokazują, że taki dialog jest możliwy.

Niezależnie od tego, jak zostanie ostatecznie rozwiązany problem doświadczeń bliskich śmierci, już dziś stanowi on ważne wyzwanie dla koncepcji człowieka, świadomości i granic naukowego poznania. W tym sensie NDEs mogą stanowić ważny obszar rozwoju psychologii świadomości. Nie dlatego, że rozstrzygają kwestie metafizyczne, lecz dlatego, że pokazują granice obecnych modeli i wskazują kierunki ich dalszego poszerzania.

**▸ Jakie jest pani osobiste podejście do takiego dialogu w obliczu tych wyzwań i rozbieżności pomiędzy paradygmatem wschodnim a zachodnim?**

Staram się przede wszystkim zachować ciekawość badawczą. Przez lata pracy w Azji miałam okazję obserwować zjawiska, które trudno było mi wyjaśnić w oparciu o wiedzę, jaką wyniosłam z zachodniej psychologii. Właśnie dlatego nie chcę ich ani bezrefleksyjnie akceptować, ani automatycznie odrzucać.

W Wietnamie współpracowałam między innymi z przedstawicielami wspomnianej szkoły sztuk walki Thien Mon Dao. Miałam okazję obserwować osoby deklarujące zdolność świadomego wpływania na wybrane procesy fizjologiczne. Podczas niektórych prób rejestrowaliśmy zmiany parametrów organizmu za pomocą aparatury pomiarowej[5]. Takie obserwacje są dla mnie interesujące przede wszystkim dlatego, że prowokują kolejne pytania badawcze. Nie traktuję ich jako dowodu na określoną teorię. Traktuję je jako zjawiska, które warto badać z zachowaniem metodologicznej ostrożności. Historia nauki wielokrotnie pokazywała, że rozwój wiedzy zaczynał się od uważnej obserwacji fenomenów, które początkowo wydawały się trudne do wyjaśnienia.

Dlatego najbliższa jest mi postawa dialogu między różnymi perspektywami. Zachodnia nauka dostarcza nam rygorystycznych metod badawczych, natomiast doświadczenia kultur Azji często podpowiadają nowe pytania, których wcześniej nie zadawaliśmy.

**▸ Czy, biorąc to pod uwagę, podczas badania zjawisk występujących w kulturach Azji, nie doszła pani do wniosku, że większym wyzwaniem niż same zjawiska są nasze własne założenia dotyczące tego, co uznajemy za możliwe i naukowo wiarygodne?**

Pisałam o tym wspólnie z moimi współpracownikami z Wietnamu w artykule opublikowanym w „Health Psychology Report”[6]. Zależało nam na pokazaniu, że także naukowcy funkcjonują w określonym kontekście kulturowym i poznawczym. W psychologii międzykulturowej nazywamy to etnocentryzmem – patrzymy na świat przez filtr własnej kultury, często nie zdając sobie z tego sprawy.

Bardzo bliska jest mi koncepcja Geerta Hofstedego, który określał kulturę mianem „mentalnego oprogramowania umysłu". Każdy z nas wyrasta w określonym systemie pojęć, wartości i sposobów rozumienia rzeczywistości. To dotyczy również badaczy. Urodziłam się i kształciłam w kulturze zachodniej. Miałam szczęście uczyć się od wybitnych profesorów, między innymi Bogdana Wojciszkego i Pawła Boskiego, dzięki czemu wyrosłam na styku psychologii społecznej i międzykulturowej. Jednocześnie mam świadomość, że również ja postrzegam świat przez określony filtr poznawczy. Dlatego nie pytam w pierwszej kolejności, jak wyjaśnić dane zjawisko, lecz czy potrafimy spojrzeć na nie z więcej niż jednej perspektywy. Prawdziwym wyzwaniem jest próba wyjścia poza własny „mentalny software" i dostrzeżenie, że inne kultury mogą zadawać zupełnie inne pytania o człowieka, świadomość oraz naturę rzeczywistości. Właśnie tam zaczyna się dla mnie najbardziej fascynująca część badań międzykulturowych.

W Azji zetknęłam się z obserwacjami, które trudno było mi od razu wpisać w kategorie wyniesione z zachodniej psychologii. Uświadomiłam sobie, że różnice między paradygmatami nie są jedynie teoretycznym sporem akademickim, ale przekładają się na to, jakie pytania zadajemy i jakie zjawiska w ogóle uznajemy za warte badania.

We wspomnianym artykule pisaliśmy, że zachodni model medyczny nie operuje pojęciem systemu energetycznego człowieka. Koncentrujemy się przede wszystkim na układzie nerwowym oraz sercowo-naczyniowym. Tymczasem w tradycjach azjatyckich od tysięcy lat funkcjonuje koncepcja meridianów, czyli systemu punktów akupunkturowych i przepływu energii życiowej; część badań wskazuje tkankę łączną jako organiczny system dystrybucji energii, który bierze udział w regulacyjnych procesach homeostatycznych organizmu. Nie twierdzę, że zachodnia nauka powinna bezkrytycznie przyjmować takie założenia. Moim zdaniem warto jednak zadać pytanie, czy wszystkie obserwowane zjawiska potrafimy już wyjaśnić za pomocą obecnych modeli teoretycznych. W czasie badań w Azji miałam okazję obserwować praktyki związane z treningiem ciała i umysłu, które skłoniły mnie do takich refleksji.

**▸ Czy dobrze rozumiem, że część tych zjawisk może wynikać nie tylko z odmiennych założeń kulturowych, ale także z wieloletniej pracy z umysłem i ciałem, która w kulturach Azji rozwijana jest od pokoleń?**

Tak, myślę, że to bardzo ważny element. Osoby, które obserwowałam w Wietnamie, od lat stosują określone techniki oddechowe, ćwiczenia koncentracji i pracy z ciałem. Wykonują poszczególne ruchy w ścisłym połączeniu z rytmem oddechu oraz skupieniem uwagi. Z perspektywy tych tradycji jest to sposób uruchamiania wspomnianych już procesów energetycznych.

W trakcie badań miałam okazję obserwować praktyki i umiejętności, które trudno było mi wyjaśnić wyłącznie w ramach zachodnich modeli teoretycznych. Widziałam osoby wykonujące zadania wymagające niezwykłej kontroli nad własnym ciałem i reakcjami fizjologicznymi. Niektóre z tych obserwacji do dziś pozostają dla mnie naukowo otwartym pytaniem.

Pamiętam między innymi sytuację, w której młody adept szkoły sztuk walki Thien Mon Dao poddawany był próbie obciążeniowej trudnej wręcz do wyobrażenia. Byłam świadkiem tego wydarzenia i od lat obserwuję rozwój tej grupy. To doświadczenie skłoniło mnie raczej do stawiania kolejnych pytań niż do formułowania gotowych odpowiedzi.

Chciałabym jednak bardzo wyraźnie podkreślić, że tego typu umiejętności są efektem wieloletniego treningu prowadzonego pod okiem doświadczonych nauczycieli i specjalistów. Osoby uczestniczące w takich praktykach funkcjonują w określonym systemie szkolenia, wiedzy i opieki. Nie są to działania, które można bezpiecznie naśladować samodzielnie.

Dla mnie jako badaczki najciekawsze jest nie tyle to, by udowadniać lub podważać takie zjawiska, ile to, by próbować zrozumieć, jak daleko sięgają możliwości ludzkiego organizmu i jak wiele wciąż pozostaje do odkrycia na styku psychologii, kultury i nauk o człowieku.

**▸ Czy podczas swoich badań w Azji zetknęła się pani również z doświadczeniami, które udało się częściowo udokumentować lub zmierzyć za pomocą narzędzi naukowych?**

Tak. Jednym z obszarów, który szczególnie mnie interesował, była medytacja i jej wpływ na funkcjonowanie mózgu. Badania nad medytacją są bardzo interesującym przykładem konstruktywnego dialogu pomiędzy tradycjami Wschodu a współczesną nauką. W tradycjach buddyjskich medytacja rozwijała się przede wszystkim jako praktyka samopoznania, treningu uwagi i regulacji stanów psychicznych. Współczesna psychologia analizuje ją natomiast jako proces poznawczy






Europejsko-Azjatycki Kongres Zdrowia Psychicznego

Fot. Paweł Książek

i neurofizjologiczny podlegający empirycznemu badaniu.

Spędziłam dużo czasu w wietnamskich klasztorach, gdzie prowadziłam obserwacje z wykorzystaniem czepka BrainBit, który umożliwia nieinwazyjny pomiar aktywności mózgu i wybranych parametrów fizjologicznych[7]. Tego typu rozwiązania znajdują dziś zastosowanie zarówno w badaniach naukowych, jak i w projektach związanych z dobrostanem psychicznym czy neurofeedbackiem. Podczas sesji medytacyjnych zakładałam mnichom elektrody EEG, a sygnał był rejestrowany bezprzewodowo na urządzeniach mobilnych. Następnie materiał został poddany szczegółowej analizie przez profesora Piotra Suffczyńskiego z Uniwersytetu Warszawskiego, fizyka zajmującego się modelowaniem procesów zachodzących w mózgu.

Prowadzone przez nas badania w wietnamskich klasztorach zen Truc Lam z wykorzystaniem elektroencefalografii wykazały specyficzne wzorce aktywności EEG związane z praktyką medytacyjną, co zostało opisane w „Biological Psychology”[8]. Znaczenie tych badań wykracza poza samą medytację, bo pokazują one, że możliwe jest jednoczesne uwzględnianie kulturowego znaczenia praktyki oraz jej neurofizjologicznych korelatów. Jeżeli możliwe jest badanie subiektywnego doświadczenia medytacyjnego za pomocą metod neuronauki, analogiczna strategia może być stosowana również wobec innych szczególnych stanów świadomości, w tym doświadczeń bliskich śmierci. W obu przypadkach kluczowe staje się połączenie danych biologicznych, psychologicznych i kulturowych w ramach bardziej wielowymiarowego modelu świadomości.

To właśnie takie projekty interesują mnie najbardziej. Z jednej strony dotyczą praktyk zakorzenionych w azjatyckich tradycjach, z drugiej strony wykorzystują nowoczesne narzędzia badawcze. Dzięki temu możemy próbować rozmawiać o tych zjawiskach językiem nauki, nie rezygnując jednocześnie z otwartości na doświadczenia innych kultur.

### ▸ Co z nich wynika?

Najkrócej mówiąc, uzyskane przez nas wyniki pokazują, że medytacja wiąże się ze zmianami w aktywności mózgu. Zainteresowało mnie zwłaszcza to, że obserwowaliśmy je nie tylko podczas samej praktyki medytacyjnej. Badaliśmy również mnichów, którzy spędzili w klasztorach kilkadziesiąt lat. U części z nich charakterystyczne wzorce aktywności mózgowej były widoczne także podczas wykonywania zwykłych codziennych czynności. To sugeruje, że wieloletni trening umysłu może prowadzić do trwałych zmian w sposobie funkcjonowania człowieka. Z psychologicznego punktu widzenia jest to niezwykle interesujące, bo pokazuje, że nasz mózg zachowuje zdolność do adaptacji przez całe życie.

Dla mnie najważniejszy jest jednak nie sam zapis EEG, ale pytanie, co się za nim kryje. Jeśli przez dziesięciolecia ktoś rozwija uważność, koncentrację, zdolność regulowania emocji czy odporność na stres, to być może obserwujemy nie tylko zmianę parametrów fizjologicznych, ale również głęboką zmianę sposobu funkcjonowania człowieka.

To właśnie dlatego medytacja interesuje dziś nie tylko osoby związane z tradycjami Wschodu, ale również psychologów, psychoterapeutów, neuronaukowców i lekarzy. Coraz częściej zadajemy sobie pytanie, w jakim stopniu świadomy trening umysłu może wspierać zdrowie psychiczne i dobrostan człowieka.

**▸ Co taka praktyka daje mnichom, którzy poświęcili jej znaczną część życia? I czy ludzie Zachodu, żyjący w zupełnie innym tempie, mogliby odnieść podobne korzyści?**

W tradycjach Wschodu medytacja nie jest techniką służącą poprawie efektywności czy redukcji stresu. Jest raczej drogą do lepszego rozumienia siebie, swoich emocji i relacji z innymi ludźmi oraz światem. Mnisi, których miałam okazję spotykać w różnych klasztorach podczas wypraw w Himalaje, często emanowali spokojem, uważnością i wewnętrzną równowagą. Trudno nie odnieść wrażenia, że jest to efekt wielu lat systematycznej pracy nad własnym umysłem.

Z perspektywy Zachodu często szukamy szybkich metod poprawy samopoczucia. Tymczasem azjatyckie podejście przypomina, że dobrostan psychiczny jest procesem rozwijanym przez lata. Nie chodzi o to, aby wszyscy zamknęli się w klasztorach. Myślę jednak, że moglibyśmy czerpać inspirację z większej uważności, umiejętności zatrzymania się oraz poświęcania czasu na obserwację własnego umysłu i siebie.

To właśnie ten sposób myślenia wydaje mi się szczególnie wartościowy dla współczesnego Zachodu. Nie dlatego, że jest lepszy od naszego, ale dlatego, że może stanowić jego ważne uzupełnienie. Od lat przekonuję się, że najwięcej uczymy się wtedy, gdy różne perspektywy spotykają się ze sobą, zamiast wzajemnie się wykluczać.

**▸ W jednym z wywiadów opowiadała pani o mnichach, którzy podczas głębokiej medytacji przechodzą symbolicznie przez własny proces umierania. Dla zachodniego odbiorcy brzmi to jak opowieść science fiction. Jak pani interpretuje takie doświadczenia i dlaczego uważa je za ważne z punktu widzenia psychologii?**

Mnisi opowiadali mi, że praktyka świadomego umierania jest w ich tradycji czymś naturalnym. W trakcie głębokiej medytacji przechodzą przez kolejne etapy procesu śmierci, zachowując świadomość. W buddyzmie tybetańskim istnieje nawet szczegółowo opisana praktyka Poła (tyb. *Phowa* – 'joga świadomego umierania'), związana z przygotowaniem umysłu do tego doświadczenia. Fizycznym znakiem powodzenia tej praktyki wyprowadzenia świadomości z ciała przez czubek głowy jest pojawiająca się kropla płynu ustrojowego lub krwi jako potwierdzenie otwarcia kanału energetycznego.

Dla mnie najciekawsze jest jednak nie samo duchowe znaczenie tych praktyk, lecz pytanie, czego mogą nas nauczyć o ludzkiej świadomości.

Podczas Kongresu dużo rozmawialiśmy o wynikach badań prowadzonych przez takich lekarzy, jak Pim van Lommel, wspomniany już Jeffrey Long czy Sam Parnia, którzy od lat analizują relacje pacjentów po zatrzymaniu krążenia. Interesujące jest to, że niezależnie od religii, kultury czy miejsca zamieszkania w wielu relacjach pojawiają się podobne opisy: poczucie oddzielenia od ciała, doświadczenie światła, spokoju czy przeglądu własnego życia (tu jednocześnie zaobserwowano podwyższoną elektryczność umierającego mózgu).

Te relacje stanowią dziś bardzo duży materiał badawczy (tzw. first person perspective data), więc pojawia się pytanie, czy można zidentyfikować pewne wzorce niezależnie od kultury i światopoglądu. Dlatego myślę o wykorzystaniu narzędzi jakościowej analizy danych i modelowania matematycznego do badania takich doświadczeń. Nie po to, by rozstrzygać kwestie metafizyczne, ale po to, by lepiej zrozumieć strukturę tych przeżyć i mechanizmy, które mogą za nimi stać.

W moim przekonaniu najbardziej naukowym podejściem nie jest zakładanie odpowiedzi z góry, lecz stawianie pytań i sprawdzanie, co rzeczywiście pokazują dane.

**▸ W wielu swoich wypowiedziach podkreśla pani, że człowiek widzi świat nie takim, jaki jest, ale takim, jakim pozwala mu go zobaczyć jego własne „mentalne oprogramowanie". Czego nauczyły panią spotkania z kulturami Azji o naszych nawykach poznawczych i możliwościach świadomego wyjścia poza nie?**

Kluczowe jest właśnie wspomniane przez panią „mentalne oprogramowanie", czyli nasz obarczony błędami poznawczy system tendencyjnego przetwarzania informacji. Można to nazwać systemem operacyjnym umysłu.

Wzrastając w danej kulturze, działamy jak komputer z określonym systemem operacyjnym. Jeśli mamy Windows 11, widzimy coś innego, niż jeśli mamy MacOS. Bez systemu operacyjnego komputer nie pokaże nic. Tak samo jest z kulturą. Jeśli rodzę się na Zachodzie, mam zachodnie „oprogramowanie" mentalne. Jeśli rodzę się w Azji, mam „kodowanie" azjatyckie.

U nas dzieci rodzą się w szpitalach. Jeszcze niedawno były od razu zabierane od matki i karmione o wyznaczonych godzinach, co dziś często wraca w gabinetach terapeutycznych jako doświadczenie traumatyczne. W Azji dziecko często rodzi się w domu i od początku





Europejsko-Azjatycki Kongres Zdrowia Psychicznego

Fot. Paweł Książek

jest z matką. Cały proces przebiega inaczej, więc od pierwszych chwil zapamiętywane są inne informacje tworzące matrycę poznawczą. Jesteśmy bardzo mocno zaprogramowani mentalnie.

To, co mnie najbardziej zachwyciło wśród buddystów, to próba „odprogramowania się" (ucieczka z matrixa). Chodzi o uważną obserwację własnych myśli i uczuć, żeby wychwycić automatyczne tendencje. Automaty pojawiają się, bo nasz system poznawczy ma ograniczoną pojemność. W psychologii mówimy o dwóch systemach przetwarzania informacji: kontrolowanym i automatycznym. System kontrolowany zużywa dużo energii, dlatego jesteśmy poznawczymi skąpcami. Musimy oszczędzać zasoby, więc wiele procesów schodzi do nieświadomości i działa automatycznie.

Każdemu zdarzyła się sytuacja, kiedy wraca po bardzo intensywnym dniu, wsiada do samochodu czy innego środka transportu, dojeżdża pod dom i nagle orientuje się, że nie pamięta drogi. To jest nasz automatyczny pilot. Wykonujemy czynności mechanicznie, ponieważ system poznawczy jest przeciążony. Często tak wygląda nasze całe życie i dopiero w chwili śmierci ludzie mają moment przebudzenia: „Co ja właściwie zrobiłem ze swoim życiem?". Bo przez lata działali na automatycznym pilocie, bez świadomości.

**▸ Skoro tak wiele naszych decyzji i zachowań odbywa się na poznawczym „autopilocie", to czy praktyki medytacyjne, które obserwowała pani w klasztorach buddyjskich można rozumieć jako próbę odzyskania świadomego wpływu na własne życie?**

Tak, myślę, że właśnie o to chodzi. Problem pojawia się wtedy, gdy ten automatyczny tryb zaczyna dominować nie tylko podczas na przykład prowadzenia samochodu, ale także w życiu. Wykonujemy kolejne zadania, realizujemy obowiązki, podejmujemy decyzje, a jednocześnie coraz rzadziej zatrzymujemy się, by świadomie przyjrzeć się własnym myślom, emocjom czy motywacjom, a często też relacjom, w których funkcjonujemy bezrefleksyjnie.

Mnisi podejmują wieloletni wysiłek obserwowania własnego umysłu, aby rozpoznawać automatyczne reakcje, nawyki i tendencje, które kierują ich zachowaniem. Można powiedzieć, że próbują wyjść poza to, co w psychologii nazwalibyśmy automatycznym przetwarzaniem informacji – aby uzyskać wpływ na swój los. Buddyjskie przysłowie mówi: „Gwiazdy głupcem sterują, mędrzec sam swymi gwiazdami zarządza".

Z tej perspektywy również proces śmierci nie powinien przebiegać całkowicie automatycznie. Moją uwagę w buddyzmie tybetańskim zwrócił bardzo szczegółowy opis procesu umierania. Istnieje koncepcja Bardo, odnosząca się do stanu pośredniego między śmiercią a kolejnym narodzeniem, trwającego 49 dni. Kiedy po raz pierwszy czytałam *Tybetańską księgę umarłych*, zainteresował mnie komentarz Carla Gustava Junga w polskim tłumaczeniu Ireneusza Kani. Jung próbował interpretować te opisy z perspektywy psychologicznej; sugerował, że proces Bardo może być odwróconym procesem intrapsychicznym, w którym pacjent mógłby cofnąć się do wspomnień przedprenatalnych, na co jednak nie pozwalał paradygmat psychoanalityczny. To pokazuje, że dialog między tradycjami Wschodu a zachodnią nauką trwa od dawna i nadal może być niezwykle inspirujący. Więcej piszę o tym w pokongresowej książce *Debating Near-Death Experiences: Philosophical, Scientific and Psycho-*

*logical Perspectives*, którą właśnie redagujemy z profesorem Arturem Szuttą[9].

Niezależnie od tego, jak interpretujemy te doświadczenia, dostrzegam w nich ważną przesłankę: większość z nas funkcjonuje w dużej mierze automatycznie, a praktyka uważności jest próbą odzyskania większej świadomości i wpływu na własne życie oraz tak zwany los. Być może właśnie dlatego ten temat budzi dziś tak duże zainteresowanie również poza kulturami Azji.

**▸ Uroczystość otwarcia Kongresu odbyła się w przestrzeni dawnego kościoła, a rozpoczynający ją wykład doktora Pima van Lommela również dotyczył granicy życia i śmierci...**

Samo zaproszenie doktora Pima van Lommela, światowej sławy holenderskiego kardiologa i badacza zajmującego się tematem NDEs już ponad 50 lat, miało być połączeniem wschodniego i zachodniego paradygmatu naukowego. Miejsce wygłoszenia wykładu nie było przypadkowe – dzięki uprzejmości Nadbałtyckiego Centrum Kultury zorganizowaliśmy uroczystość otwarcia wraz z wykładem w przepięknym dawnym kościele – aktualnie Centrum Świętego Jana.

**▸ W programie znalazły się także warsztaty zen prowadzone w tradycji wietnamskiej. Jak pani zdaniem praktyki kontemplacyjne mogą zostać włączone do zachodnich modeli wsparcia psychicznego, nie jako egzotyczna ciekawostka, lecz jako realne narzędzie terapeutyczne?**

Przed wykładem inauguracyjnym doktora Pima van Lommela na zabytkowym poddaszu w Centrum Świętego Jana razem z Christophem Marionem przeprowadziliśmy warsztat medytacyjny w wietnamskiej tradycji zen Truc Lam, dla osób zainteresowanych wschodnią praktyką pracy z umysłem. Razem z Christophem mieszkaliśmy w tych samych wietnamskich klasztorach zen, nie znając się wcześniej – Chris uczył się medytacji, a ja robiłam badania naukowe. Medytacja już jest wykorzystywana terapeutycznie, często w postaci technik mindfulness i w terapiach opartych na uważności. Pomaga monitorować stany mentalne i regulować emocje.

**▸ W komentarzach po Kongresie widać ogromne poruszenie – nie tylko naukowe, lecz także osobiste. Czy to dla pani sygnał, że współczesna nauka o człowieku potrzebuje dziś nie tylko danych i metod, ale też przestrzeni, w której badacze mogą spotkać się jako ludzie? Co mówią te reakcje o kierunku, w jakim zmierzają badania nad zdrowiem psychicznym?**

Uczestnicy Kongresu reprezentowali bardzo różne środowiska naukowe, zawodowe i kulturowe, a mimo to potrafili rozmawiać o zdrowiu psychicznym wspólnym językiem. To było niezwykle cenne doświadczenie zarówno dla słuchaczy, jak i dla samych prelegentów. W wiadomościach, które otrzymywałam po Kongresie, wielokrotnie powracał motyw wyjątkowej atmosfery otwartości, wzajemnej życzliwości i autentycznej ciekawości wobec odmiennych perspektyw. Wielu gości podkreślało, że rzadko uczestniczy w wydarzeniach, podczas których badacze, praktycy, edukatorzy i przedstawiciele różnych kultur mogą prowadzić tak swobodny i inspirujący dialog.

Cieszy mnie zwłaszcza to, że nawiązane kontakty nie zakończyły się wraz z Kongresem. Już dziś widzimy pierwsze efekty nowych międzynarodowych współprac badawczych i edukacyjnych. Niektórzy uczestnicy podkreślali również, że pobyt w Polsce i spotkania z partnerami z Wietnamu pozostawiły w nich nie tylko nowe inspiracje naukowe, ale także poczucie wyjątkowej więzi międzyludzkiej. Dla organizatorów nie ma większej satysfakcji niż świadomość, że konferencja staje się początkiem relacji i projektów, które będą rozwijały się długo po jej zakończeniu.

Adam Jagiełło-Rusiłowski, twórca INNOCAMP PL zajmujący się innowacjami społecznymi, edukacją i wspieraniem młodych ludzi w rozwijaniu sprawczości oraz kreatywności napisał, że największą wartością naszego wspólnego przedsięwzięcia jest jego rzeczywisty wpływ społeczny. Zwrócił uwagę, że udało nam się wyjść poza tradycyjny model współpracy akademickiej i połączyć badania naukowe z edukacją, innowacjami społecznymi oraz praktycznymi działaniami na rzecz zdrowia psychicznego młodych ludzi. W jego ocenie szczególnymi wartościami projektu były współpraca międzynarodowa oraz zaangażowanie partnerów społecznych w tworzenie rozwiązań, które mają szansę funkcjonować także poza środowiskiem akademickim. Jego zdaniem powodzenie projektu nie byłoby możliwe bez wsparcia Uniwersytetu Gdańskiego jako uczelni otwartej na współpracę międzynarodową, na dialog między nauką a praktyką społeczną oraz odważne, czasem nieoczywiste inicjatywy. Jest to ważny sygnał, że nasze działania są dostrzegane przez środowisko akademickie, a także przez osoby zajmujące się innowacjami społecznymi i realną zmianą społeczną.

**▸ Kongres był częścią projektu ASPIC, który buduje mosty między UG a instytucjami w Wietnamie. Jak pani zdaniem takie partnerstwa zmieniają samą uczelnię? Czy współpraca międzykulturowa może wpływać nie tylko na badania, lecz także na sposób, w jaki uczymy przyszłych psychologów i badaczy?**

Zdecydowanie tak. Myślę, że największą wartością takich partnerstw nie są nawet publikacje czy konferencje, ale zmiana perspektywy. Każda osoba, która wyjeżdża do innego kraju i pracuje w odmiennym środowisku akademickim, wraca z nowym sposobem patrzenia na świat. Dotyczy to zarówno studentów, jak i pracowników naukowych. W projekcie ASPIC zbudowaliśmy społeczność obejmującą ponad sto osób. Wielu uczestników podkreślało później, że takie doświadczenie zmieniło ich sposób myślenia o badaniach, edukacji i samym człowieku.

Współpraca międzykulturowa wpływa również na sposób kształcenia przyszłych psychologów. Uczy wrażliwości na różnice kulturowe i pokazuje, że człowieka można opisywać z wielu perspektyw. Takie partnerstwa tworzą też nowe sieci współpracy i otwierają przestrzeń dla nowych tematów badawczych – aktualnie przygotowujemy się do złożenia kolejnego wniosku w ramach programu „Strategiczna Czwórka NAWA", z nowymi partnerami wietnamskimi.

Moją największą satysfakcją jest to, że z projektu nie pozostały tylko publikacje i raporty. Pozostały międzyludzkie relacje, które nadal się rozwijają. A właśnie od relacji najczęściej zaczynają się najciekawsze rzeczy w nauce.

**▸ Kongres był otwarty dla mieszkańców regionu, nie tylko dla środowiska akademickiego. Jakie reakcje osób spoza świata nauki szczególnie panią poruszyły? Czy widać, że społeczeństwo zaczyna inaczej myśleć o zdrowiu psychicznym niż jeszcze dekadę temu?**

Zaskakujące są statystyki internetowe pokazujące intensywność wyszukiwanych treści na temat zdrowia psychicznego i również NDEs. Społeczeństwo bardzo interesuje się tą tematyką. Osiągnęliśmy dobrostan materialny i teraz chcielibyśmy mieć komfort psychiczny. Zaskoczyły mnie reakcje wdzięczności – po wydarzeniach podchodziły do mnie różne osoby dziękując za możliwość uczestniczenia w Kongresie i poruszania tej tematyki. Zaskoczyło mnie również to, że kilka osób podeszło, aby podzielić się swoimi osobistymi doświadczeniami NDEs i że wreszcie zrozumiały one, co im się przytrafiło. To były bardzo poruszające momenty.

**▸ Wśród wykładowców pojawiły się osoby zajmujące się tematyką przebaczenia, duchowości, etyki opieki nad dziećmi, stereotypami w postrzeganiu płci czy anomaliami świadomości. Jakie jedno pytanie zadałaby pani wszystkim tym naukowcom jednocześnie?**

Zapytałabym: „Co dobrego, jaką nadzieję dla człowieka niesie państwa obszar badań?". Niezależnie od tego, czy mówimy o przebaczeniu, zdrowiu psychicznym, duchowości, stereotypach czy świadomości, wszyscy próbujemy odpowiedzieć na pytanie, jak lepiej rozumieć siebie, innego człowieka i nasze miejsce w świecie. Dla mnie nauka ma największą wartość wtedy, gdy nie tylko opisuje rzeczywistość, ale też pomaga nam oraz innym ludziom mądrzej i pełniej żyć w naszym wspólnym świecie.

**▸ W tej rozmowie wielokrotnie wracaliśmy do tematów świadomości, kultury i poszukiwania głębszego rozumienia człowieka. Skąd wzięła się w pani potrzeba podążania właśnie tą drogą?**

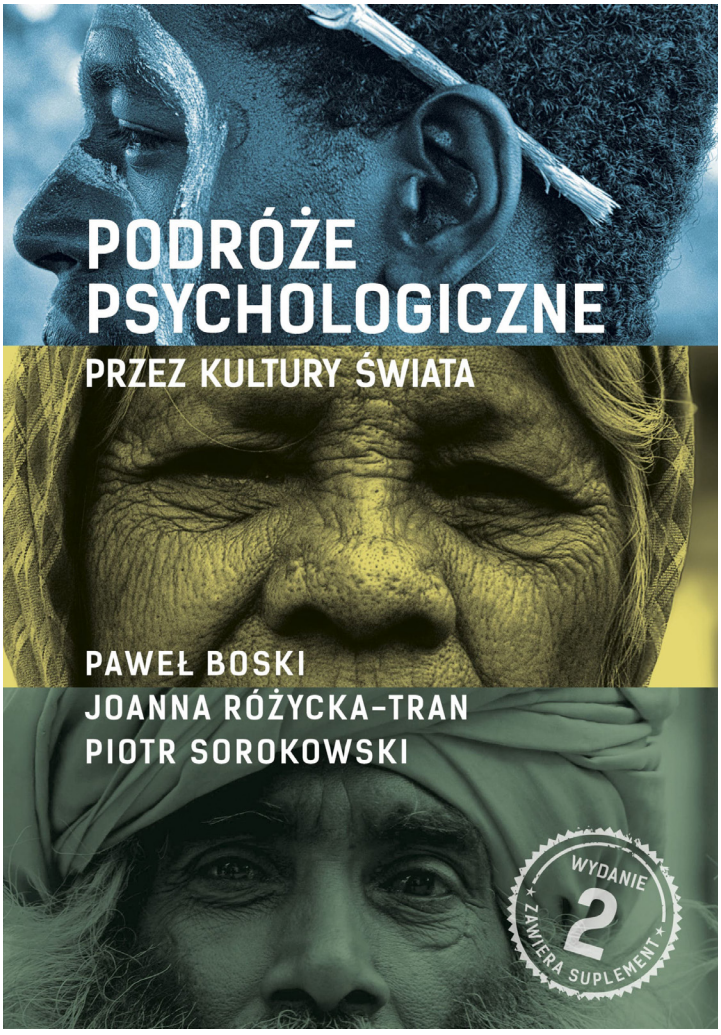
To była długa droga. Zaczęła się od rozmów z moim wujem filozofem, który zaraził mnie ciekawością świata idei i przekazał mi wyjątkowy księgozbiór poświęcony filozofii oraz duchowości, w którym znajdują się prawie stuletnie rękopisy i maszynopisy przetłumaczonych dzieł z Indii. Ta lektura skłoniła mnie do pierwszej podróży do Tybetu, a później do zadawania pytań, na które starałam się szukać odpowiedzi, już pracując naukowo.

Kiedy pojawiła się możliwość wyjazdu naukowego do Wietnamu, skorzystałam z niej. I tak zaczęła się współpraca, która trwa do dziś. W Wietnamie znalazłam nie tylko partnerów do badań, ale także kulturę, która pozwala spojrzeć na człowieka z szerszej perspektywy, obejmującej zarówno naukę, jak i refleksję nad świadomością, dobrostanem oraz relacjami międzyludzkimi.

Z czasem z pojedynczych kontaktów narodziła się rozległa sieć współpracy między badaczami z Polski, Wietnamu i wielu innych krajów. Patrząc wstecz, myślę, że najważniejsze były ciekawość świata i odwaga, by podążać za marzeniami niczym Alchemik z opowieści Paula Coelho. To one zaprowadziły mnie najpierw do Tybetu, potem do Wietnamu, a w konsekwencji do ludzi, których inaczej nigdy bym nie spotkała.

**▸ Dziękuję za rozmowę.**

**Sylwia Dudkowska-Kafar**




Warto dodać, że doświadczenia związane z badaniami międzykulturowymi prof. Joanny Różyckiej-Tran znalazły odzwierciedlenie także w książce *Podróże psychologiczne przez kultury świata*, napisanej wspólnie z prof. Pawłem Boskim i prof. Piotrem Sorokowskim. Autorzy pokazują w niej, jak podróże i spotkania z innymi kulturami pomagają lepiej zrozumieć człowieka oraz mechanizmy rządzące jego zachowaniem

---

[1] Więcej informacji: https://aspic.ug.edu.pl

[2] Relację z Kongresu można obejrzeć na kanale: https://youtu.be/RBpegtZjx0s, a poszczególne wykłady tutaj: https://drive.google.com/drive/folders/1vsGOTtNp37cRXYTPfOpL33gPps7R6YtC?usp=sharing

[3] R. Lanza, B. Berman, *Biocentrism: How life and consciousness are the keys to understanding the true nature of the universe*, BenBella Books 2009.

[4] https://www.nderf.org

[5] Zob. *Thien Mon Dao – quintessence of Vietnamese martial arts*; https://www.youtube.com/watch?v=FS-36d9-VlM8

[6] M. Gajewski, J. Różycka-Tran, H. van Le, *Psycho-physiological mechanism of energy transfer in the human body: myth or reality?*, „Health Psychology Report" 2019, t. 7, nr 4, s. 267–275; https://doi.org/10.5114/hpr.2019.88624

[7] J. Różycka-Tran, K.H.T. Truong, K.T. Bochniarz, S. Radoń, Q.A. Tran, *Zen meditation and aromatherapy as a core to mental health: Studies in Vietnamese monasteries*, „Religions" 2025, t. 16, nr 4, art. 497; https://doi.org/10.3390/rel16040497

[8] M. Kurek, J. Różycka-Tran, S. Radoń, A. Kania, K. Orlińska, T.T. Tùng, P. Suffczyński, *Electrophysiological correlates of zen meditation: An investigation using in-monastery EEG acquisition*, „Biological Psychology" 2025, t. 201, art. 109133; https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2025.109133

[9] J. Różycka-Tran, *Near-Death Experiences (NDEs) from a Cross-Cultural Psychology Perspective*, [w:] *Debating Near-Death Experiences: Philosophical, Scientific and Psychological Perspectives*, red. A. Szutta, J. Różycka-Tran, Academicon Press, ISBN 978-83-67134-43-9.