

## Bezinteresowność zwycięża - wywiad z Matthieu Ricardem

---

ALTRUIZM... Zapomnijcie o wszystkim, czego do tej pory dowiedzieliście się na ten temat, gdyż Matthieu Ricard przedstawia zupełnie nową interpretację człowieka.

**Matthieu Ricard** - ten francuski mnich buddyjski i uczeń Dalajlamy jest autorem książki *Plaidoyer pour l'altruisme (W obronie altruizmu)*, wydanej we Francji 19 września 2013 roku, która sprzedała się już w nakładzie 70 tysięcy egzemplarzy! Jest to książka o tematyce niereligijnej, przypominająca encyklopedię, a jej treść jest niezwykle znacząca w obecnych czasach kryzysu ekonomicznego. Polskie tłumaczenie książki ukaże się w roku 2014 nakładem [Wydawnictwa Rogaty Budda](#).

\*\*\*

*Istnieją dowody na to, że nie jesteśmy jedynie samolubnymi istotami kierowanymi wyłącznie przez nasz własny interes. Co więcej, dzisiejsze społeczeństwo wcale nie jest bardziej pełne przemocy niż społeczeństwa w przeszłości. Tak, możemy zmienić siebie, a zatem współpracować coraz lepiej nie tylko na poziomie jednostki, ale również na poziomie społeczności.*

*Niezależnie od tego, czy chodzi o gospodarkę, środowisko, osobiste dobro, czy związki z innymi, wszyscy czerpiemy korzyści z akceptacji i rozwijania altruizmu.*

*Ideę tę wspierają nie tylko mnisi, lecz również nauka. Ewolucjonizm, neurologia, psychologia, jak również opracowania naukowe dotyczące konfliktów pokazują, że altruizm jest nie tylko wrodzonym wzorcem ludzkiego zachowania, ale również że można go rozwijać. Naprawdę możemy stać się lepszymi ludźmi, jeśli tylko zaakceptujemy pewne oczywiste fakty, o których zapomnieliśmy.*

\*\*\*

**HuffPost:** Nauka dowodzi, że altruizm jest wrodzonym zachowaniem dzieci i zwierząt... Dlaczego więc zdecydował się Pan napisać tę książkę?

**Matthieu Ricard:** Ponieważ nie wszyscy tak myślą. Ludzie częstą uważają się za samolubnych. Kiedy rozpoczynałem pracę nad tą książką, myślałem, że nie ma potrzeby udowadniania istnienia altruizmu. Wierzyłem w to. Nie spodziewałem się jednak odkrycia, że dla tak wielkich myślicieli jak np. XVII-wieczny filozof Hobbes, dla psychologów z pierwszej połowy XX wieku czy neoklasycystycznych ekonomistów pojęcie altruizmu było zupełnie nieznanne. Po prostu nie wierzyli w istnienie czegoś takiego. Zasadniczo twierdzili, że za każdym altruistycznym działaniem kryje się samolubna motywacja. Innymi słowy, bystry i przenikliwy umysł zawsze znajdzie samolubny motyw ukrywający się za dobrym uczynkiem.

**HuffPost:** A Pan się z tym nie zgadza...

**Matthieu Ricard:** Ta rozpowszechniona teoria samolubności to z góry przyjęte założenie. Nie ma żadnych dowodów naukowych na jej poparcie. Ale ponieważ teoria ta istniała od zawsze, naukowcy zdecydowali się udowodnić poprzez eksperymenty, że altruizm istnieje. Daniel Batson, znakomity amerykański psycholog, wraz z towarzyszącą mu grupą naukowców badał to zjawisko przez 25 lat. Opracował ponad 30 strategii służących odróżnieniu zachowań samolubnych od innych, przede wszystkim jednak od empatii odczuwanej w stosunku do cierpiących osób, którą tłumaczono jako pragnienie niesienia pomocy cierpiącym, ponieważ nie możemy znieść widoku ich bólu. Ostatecznie stwierdzono, że niektórzy ludzie są zdolni do przejawów prawdziwego altruizmu niezależnie od warunków. W każdym razie nie znaleziono żadnych dowodów popierających tezę, że ludzie są samolubni. Otwierało to drzwi dla mojej teorii i tym razem moje przekonania były naukowo poparte.

**HuffPost:** Co powstrzymuje nas od bycia altruistami?

**Matthieu Ricard:** Kilka rzeczy. Po pierwsze, błędne pojęcie, że wszyscy jesteśmy samolubni, a zatem

podejmowanie prób bycia innym to strata czasu. Jednakże jeżeli przeanalizujemy codzienne zachowania ludzi, zdamy sobie sprawę, że 70% z nich można by uznać za gesty dobrej woli: drobne gesty, takie jak otworzenie komuś drzwi. Tych prostych dobrych uczynków jest w naszej codziennej rzeczywistości więcej, niż mogłoby się wydawać, i to jest zachęcające. Po drugie, wszyscy wiemy, że nauka czytania, pisanie czy gry w szachy wymaga pewnego wysiłku, jak zatem inne aspekty naszego istnienia, takie jak uwaga czy altruizm, miałyby od początku być rozwinięte bez żadnego wysiłku? To absurd. Rozwijamy wszystkie nasze umiejętności, aż osiągniemy w nich pewien poziom. A zatem rozwijanie naszej zdolności altruistycznego działania wymaga ciągłego kontaktu z pewnym sposobem myślenia, które może wpłynąć na nasz mózg.

**HuffPost:** Wspomina Pan też o tym, że istnieje technika pomagająca ludziom w rozwijaniu postawy altruistycznej: jest nią medytacja...

**Matthieu Ricard:** Słowo „medytacja” brzmi mistycznie, egzotycznie, ale znaczy ono po prostu zapoznanie się z nowym sposobem myślenia i działania, uczenie się go przy jednoczesnym rozwijaniu naszych właściwości. Przyjrzyjmy się zachowaniom altruistycznym. Oczywiście, w życiu odczuwamy bezwarunkową miłość do naszych dzieci, do drugiej osoby czy nawet do zwierzęcia i uczucie to nie wymaga wkładania żadnego wysiłku w okazanie altruistycznej postawy, po prostu życzymy im zdrowia i szczęścia. Problem w tym, że uczucie to nie jest trwałe. Rozwijanie altruizmu oznacza poświęcenie większej ilości czasu, powiedzmy dziesięciu minut codziennie, na wypełnienie naszej mentalnej przestrzeni altruistyczną miłością, a jeśli ulegniemy rozproszeniu, na ponownej koncentracji lub – jeśli wrażenie to umknie – na ponownym jego przywołaniu. To jest medytacja.

**HuffPost:** W jaki sposób medytacja może nas zmienić?

**Matthieu Ricard:** Eksperymenty pokazują pewne zmiany na poziomie osobistym. Zostały one naukowo udowodnione i potwierdzone przez zjawisko neuroplastyczności mózgu. Pod wpływem jakiegokolwiek treningu, czy będzie to medytacja, czy żonglerka, w mózgu zachodzą określone zmiany. Dzieje się tak zarówno w przypadku osób, które medytowały w sumie przez około 50 tysięcy godzin, jak i w przypadku osób, które medytowały przez około 20 minut dziennie przez miesiąc. Po czterech tygodniach codziennej medytacji zaobserwowano w mózgu ludzkim zmiany funkcjonalne, zmiany behawioralne – współpracę, zachowania prospołeczne, wzajemną pomoc – jak również zmiany strukturalne. Na przykład odkryto, że części ludzkiego mózgu odpowiedzialne za empatię, miłość macierzyńską oraz pozytywne emocje wzmocniły się, co pokazuje, że medytacja dała efekty.

**HuffPost:** Czy to znaczy, że medytacji powinno się uczyć w szkołach i na uniwersytetach?

**Matthieu Ricard:** Medytacji powinno uczyć się od przedszkola, jednak pod inną nazwą, jako czegoś zupełnie niezwiązanego z religią, pozbawionego buddyjskiej etykiety. Medytacja jest techniką. Dr John Kabat Zinn przez 30 lat uczył sposobów redukcji stresu poprzez świadomą medytację w 300 szpitalach na terenie Stanów Zjednoczonych. Inspirowana religią buddyjską medytacja stała się pojęciem niereligijnym. Kolejnym przykładem jest program Richarda Davidsona promujący ideę rozwijania współczucia i zachowań prospołecznych u dzieci 4- i 5-letnich. Po dziesięciu tygodniach odbywania trzech 30-minutowych sesji medytacyjnych w tygodniu naukowcom udało się pobudzić u dzieci zachowania prospołeczne i altruistyczne. Wyniki były niesamowite.

**HuffPost:** Pańskie badania dowodzą, że nawet zwierzęta potrafią być altruistami.

**Matthieu Ricard:** Zachowania młodych szympanów, które pomagały swoim starym matkom napić się wody, ponieważ te nie mogły się ruszać, dowodzą, że zwierzęta potrafią zachowywać się altruistycznie, czyż nie? Jeżeli małpy są zdolne do takich zachowań, to czemu my mielibyśmy nie być? Istnieją setki przykładów zachowań altruistycznych zarówno u zwierząt żyjących na wolności, jak i tych w laboratoriach. Darwin również wspominał o ewolucji emocji i potwierdzał, że zwierzęta są zdolne do takich uczuć.

**HuffPost:** Ponowne przeanalizowanie naszych relacji ze zwierzętami mogłoby stać się otwartą furtką dla prawdziwego altruizmu...

**Matthieu Ricard:** Ludzie cierpią na swego rodzaju schizofrenię: jesteśmy zdolni do empatii i zachowań altruistycznych w stosunku do naszych dzieci, bliskich przyjaciół i rodziny lub innych ludzi poprzez nasze działania humanitarne. Jednakże jeżeli chodzi o zwierzęta, ludzie niechętnie postrzegają je jako wrażliwe istoty. Oczywiście, zwierzęta nie będą protestować przeciwko wykorzystywaniu, nie posiadają one naszej zdolności angażowania się w politykę... Absurdem byłoby jednak sądzić, że emocje, altruizm czy empatia zostały stworzone przez Boga

wyłącznie dla ludzi, z pominięciem milionów lat ewolucji. Pomiędzy poszczególnymi stadiami ewolucji nie ma granic.

**HuffPost:** Co zatem powinniśmy zrobić?

**Matthieu Ricard:** Powinniśmy raz jeszcze przyjrzeć się sobie. W dzisiejszych czasach ubojnie umieszcza się poza zasięgiem wzroku, poza świadomością. W rzeczywistości nie chcemy przyznać, że dla naszych potrzeb żywieniowych co roku na Ziemi zabija się półtora miliarda zwierząt. Nie chcemy przyznać, że zwierzęta nie są pozbawionymi uczuć robotami. Traktowanie ich jak przedmioty jest zupełnie niedorzeczne. Gandhi powiedział, że stopień rozwoju cywilizacji wyraża się stosunkiem człowieka do zwierząt. Oczywiście, zwierzęta nie realizują długofalowych projektów, jednak nasz brak empatii w stosunku do nich naraża ludzkość na niebezpieczeństwo popadnięcia w masową psychopatię. Kafka mawiał, że „wojna to potworna porażka wyobraźni”. W końcu został wegetarianinem, a któregoś dnia, patrząc na swoje akwarium z rybkami, powiedział: „Teraz mogę patrzeć na was spokojnie. Już was nie zjadam” (śmiech).

**HuffPost:** Ale w jaki sposób przejście na wegetarianizm może mieć altruistyczne znaczenie sięgające dalej niż nasze potrzeby żywieniowe?

**Matthieu Ricard:** Jestem wegetarianinem z wyboru, ponieważ jest to lepsze dla zwierząt i lepsze dla środowiska. W krajach rozwijających się uprawia się 775 miliardów ton kukurydzy i soi, aby nakarmić zwierzęta na przemysłowych farmach w krajach wysoko rozwiniętych. Opłacalność tego jest zerowa! Do wyprodukowania 1 kilograma białka zwierzęcego potrzeba 10 kilogramów białka pochodzenia roślinnego. Świat stoi na głowie...

Następnie mamy koszt ludzki, gdyż biedni ludzie zostają pozbawieni tych warzyw. Istnieje też koszt środowiskowy, ponieważ metan wytwarzany przez żywy inwentarz i obornik to jedne z podstawowych przyczyn zmian klimatycznych.

Podsumowując, istnieje kodeks etyczny dotyczący zwierząt, zdrowia ludzkiego, biedy i środowiska. Według Narodów Zjednoczonych zmniejszenie ilości zjadanego mięsa byłoby jednym z najlepszych sposobów na redukcję nierówności i rozwiązanie problemów środowiska naturalnego. Nie chodzi o to, aby zostać fanatycznym weganem, ale o zrównoważenie spraw, tak by raz na zawsze skończyć z rzezią zwierząt.

**HuffPost:** A co z gospodarką nastawioną na zysk? W jaki sposób można pogodzić altruizm z tą ideą?

**Matthieu Ricard:** Teoria *homo oeconomicus* opiera się na twierdzeniu, że ludzie postępują racjonalnie i próbują zmaksymalizować swoje korzyści. Jest to redukcjonistyczny model człowieka. Większość ekonomistów wie, że ludzie nie da się sprowadzić do takiego obrazu, jednakże model ten służy jako źródło wielu modeli ekonomicznych. Tymczasem wielu ekonomistów, np. Amartya Sen, Joseph Stiglitz czy Dennis Snower, podkreśla kwestię wspólnego dobra: jakości powietrza, rezerw świeżej wody, demokracji – to dotyczy nas wszystkich.

W rzeczy samej, jeżeli mamy na względzie tylko swój własny interes, nie ma się o co troszczyć. Tak więc oprócz rozsądku jedyne, co ekonomiści uwzględnili w swoich obliczeniach, to troska – pojęcie lepsze nawet niż altruizm, ponieważ jeżeli ludzie mówią „nie obchodzi mnie to”, znaczy to, że coś ich nie dotyczy. Troska implikuje zainteresowanie innymi. Ekonomiści zaczęli akceptować tę ideę i wyobrażać sobie system oparty na czymś więcej niż samolubny interes. Społeczeństwo funkcjonowałoby wydajniej, a taki nowy system dużo lepiej pasowałby do rzeczywistości, ponieważ nie każdy jest samolubnym maniakiem!

**HuffPost:** Czy myśli Pan, że altruizm będzie myśłą przewodnią XXI wieku?

**Matthieu Ricard:** Z pewnością! To nić Ariadny, która mogłaby połączyć ekonomię na krótką metę, satysfakcjonujące życie pośrodku i środowisko naturalne w ujęciu długofalowym. Bez altruizmu żaden system intelektualny nie zdoła pogodzić tych trzech różnych kwestii. Zatwardziały ekonomista chwytą chwilę, nie myśląc o przyszłości. Ale gdyby troszczył się o innych, robiłby coś, by poprawić jakość ich życia. Gdyby troszczył się o innych nieco bardziej, niszczenie planety nie wchodziłoby w grę.

**HuffPost:** Jednak wciąż istnieją konflikty, przemoc...

**Matthieu Ricard:** Przemoc ma swoje przyczyny. To odhumanizowanie drugiego człowieka. Ludzie postrzegają

ludzi jak szkodniki, robactwo, szczury; traktują się nawzajem jak zwierzęta. Powinniśmy zrozumieć przyczyny, aby lepiej poradzić sobie z problemem. Istnieją też inne wpływy tworzące fałszywy obraz rzeczywistości. Wystarczy obejrzeć wiadomości. Przemoc jest wszędzie – Syria, Sudan, kałaznikowy w Marsylii... Ale to nieprawda.

Historia pokazuje, że przemoc jest coraz mniej. W XIV-wiecznej Anglii popełniano 100 morderstw na 100 000 mieszkańców rocznie; obecnie liczba ta zmniejszyła się do 0,7. W Europie liczba morderstw spadła ponad 50-100-krotnie w porównaniu z sytuacją sprzed trzech stuleci. W roku 1950 średnia roczna liczba ofiar konfliktów na całej Ziemi wynosiła 30 000. Obecnie jest to 900. Jest również mniej przypadków wykorzystywania kobiet i dzieci. Nadal pozostaje dużo do zrobienia, ale wiele już zostało zrobione.

**HuffPost:** Możemy wspierać zmniejszanie przemocy...

**Matthieu Ricard:** Wszyscy znamy czynniki wpływające na ograniczenie przemocy i wszyscy je popieramy: status społeczny kobiet, demokracja... Weźmy na przykład Europę. W XIV wieku w Europie istniało 500 jednostek politycznych, za czasów napoleońskich było ich 250, obecnie mamy ich około 50, wszystkie są demokratyczne i prowadzą wspólne interesy... Ryzyko, że Belgia wypowie wojnę Włochom, jest równe zero. Kraje pozostające w konflikcie z innymi krajami mają demokrację dysfunkcyjną. Bez wątplenia rasa ludzka ewoluuje i trzeba przyznać, że to jest budujące.

**HuffPost:** Co uważa Pan za najbardziej zachęcające znaki w naszym obecnym społeczeństwie?

**Matthieu Ricard:** Nadzieją napawa mnie fakt, że ludzkość ewoluuje. W naszym życiu istnieje znacznie więcej dobroci, niż możemy sobie wyobrazić. W tym względzie możemy się uczyć na poziomie jednostki i na poziomie społeczności... Victor Hugo powiedział, że „nie ma nic potężniejszego od idei, której czas nadszedł”. Myślę więc, że czas altruizmu właśnie nadszedł.

Źródło: [Huffington Post](#)

Tłumaczenie: Alina Mroczek ([Slovik Translations](#)).

---

Autor: Rogaty Budda

Przedruk ze strony: <http://buddyzm.edu.pl/cybersangha/page.php?id=1004>

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](#)