

RECENZJE I SPRAWOZDANIA [Reviews and reports]

Daniel Goleman (2014). *Focus: sztuka koncentracji jako ukryte dążenie do doskonałości*
Poznań: Media Rodzina (ss. 343)

W 2014 roku wydana została książka Daniela Golemana *Focus: sztuka koncentracji jako ukryte dążenie do doskonałości*. Rok wcześniej książka ukazała się na rynku amerykańskim.

Składa się z siedmiu części poprzedzonych rozdziałem pełniącym rolę wstępu. Daniel Goleman prowadzi w nim wywód ku stwierdzeniu, że uwaga bierze udział nie tylko w procesach poznawczych, ale też decyduje o jakości kontaktów interpersonalnych, dobrostanie psychicznym i osiąganiu sukcesów w niezliczonych dziedzinach. Autor wyznacza sobie zadanie ukazania tych, często niedostrzeganych (w tytule: „ukrytych”), zależności.

W części pierwszej Daniel Goleman wstępnie charakteryzuje procesy odpowiadające za stan skoncentrowania i rozproszenia uwagi. W wyniku rozwoju technologii ludzie otoczeni są ogromnymi ilościami informacji. Może to skutkować podążaniem uwagi za wciąż napływającymi, atrakcyjnymi bodźcami, a więc nawykiem ciągłego poszukiwania wrażeń i płytkiego przetwarzania. Oznacza to zarazem osłabienie umiejętności koncentracji, rozumianej jako kierowanie uwagi ze względu na wewnętrzne cele. Jednak wyćwiczenie koncentracji pozwala te same rozprasające technologie wy-

korzystać do pomnażania biologicznie ograniczonych możliwości człowieka. Goleman ma tu na myśli narzędzia takie jak Facebook. Dzięki portalowi możliwe jest utrzymywanie szerokiej siatki znajomych, którzy mogą pomagać sobie wzajemnie jako „dodatkowe pary oczu i uszu”, a więc poszerzać pole uwagi i wstępnie selekcjonować informacje. Nawiązanie do koncepcji przepływu (ang. *flow*) wskazuje, że koncentracja zwiększa też zadowolenie z życia. Ponieważ aktywna kora czołowa ignorująca dystraktory zużywa dodatkowe porcje energii, dochodzi do wyczerpywania uwagi dowolnej i konieczności właściwego jej regenerowania. Na koniec autor wprowadza ideę nieustannego konfliktu pomiędzy odgórnie, korowo zarządzaną uwagą dowolną, a oddolnie, podkorowo zarządzaną uwagą mimowolną, który stanowi przyczynę niektórych problemów z koncentracją.

W części drugiej Goleman twierdzi, że osiągnięcia i szczęśliwe życie zależą od samokontroli, wstrzeźliwości i siły woli, a te są niczym innym jak zdolnością utrzymywania uwagi na wybranym przedmiocie. Przekonuje, że uwaga pomaga także wyznaczać cele oraz podejmować decyzje. Autor utożsamia bowiem samoświadomość,

intuicję i sumienie, którymi jego zdaniem należy się kierować, ze zdolnością kierowania uwagi na własne stany emocjonalne.

Z kolei umiejętność rozpoznawania własnych emocji stanowi bazę dla empatii, przekonuje Goleman w części trzeciej. Żeby dostrzegać uczucia innych, trzeba najpierw nauczyć się zauważać własne. Uwzględnianie kontekstu sytuacyjnego i kulturowego w kontaktach interpersonalnych ma być również zdolnością płynącą z uwagi, w tym przypadku kierowanej na otoczenie i innych ludzi. Autor uznaje uwagę za podstawę inteligencji emocjonalnej, co stanowi rewizję lub chociaż uzupełnienie jego wcześniejszych poglądów na jej temat.

Część czwarta spleciona jest z pozostałymi kilkoma ciekawymi wzmiankami o uwadze, jednak większość miejsca zajmuje tu agitacja ekologiczna. Człowiek z łatwością zauważa zagrożenia, takie jak warczący pies, ale nie ma wrodzonego aparatu reagującego na wzrost dwutlenku węgla w atmosferze. Jednak kora mózgowa zdolna jest nauczyć się dostrzegać wzorce w systemach ekologicznych, gospodarczych, społecznych. Wymaga to niezdefiniowanej „uwagi panoramicznej”. Autor uważa, że straszenie katastrofą ekologiczną zniechęca do ekologii, bo koncentruje uwagę na nieprzyjemnych uczuciach, których ludzie starają się unikać.

Punktem wyjścia rozważań w części piątej jest trening sportowców. Po kilkudziesięciu godzinach treningu umiejętności mogą już być kierowane nawykami, co jednak hamuje ich rozwój. Do mistrzostwa prowadzi wysiłek kierowania uwagi na niedoskonałości

techniki i ich korektę. Następnie autor zajmuje się grami komputerowymi. Ich producenci skupiają się tylko na zapewnieniu rozrywki, dlatego z reguły gry pogarszają funkcjonowanie uwagi. Powstają już jednak aplikacje tworzone na podstawie wiedzy naukowej, które bawiąc, ćwiczą zdolność koncentracji. Następnie autor opisuje, jak trening uwagi poprawia wyniki w nauce u dzieci oraz atmosferę na lekcjach, a u dorosłych zwiększa skuteczność w sferze zawodowej.

Swoją działalność zawodową, w tym pisarską, Daniel Goleman częściowo poświęcił przywództwu. Oddźwięk tego znaleźć można w części szóstej zatytułowanej „Skupiony Lider”. Na przykładach omawia, jak zawężenie pola uwagi może wywoływać zgubne skutki dla firm, a nawet dla ładu międzynarodowego. Dużo miejsca poświęca umiejętności utrzymania równowagi pomiędzy uwagą skierowaną na własne wnętrze, na otoczenie oraz innych ludzi.

Część siódma, składająca się tylko z jednego, kilkunastostrostronicowego rozdziału stanowi podsumowanie książki. Autor zachęca do koncentracji na długofalowych skutkach działań. Dobrze wykształcona uwaga oznacza dla Golemana skupianie jej na właściwych przedmiotach: ekologii, wartościach etycznych, równości społecznej oraz przyszłości.

W książce można znaleźć elementy psychologii społecznej, klinicznej, rozwojowej, ewolucyjnej, sportowej, pozytywnej oraz wielu innych. Autor opisuje uwagę, uwzględniając neurobiologiczne mechanizmy, przebieg procesów, a także skutki dla dobrostanu jednostki i społeczeństwa. Orygi-

nalne wydaje mi się kategoryzowanie uwagi ze względu na jej przedmiot, uważając za inny rodzaj uwagi, gdy skupia się na rzeczywistości zewnętrznej (*outer focus*) i inny, gdy skupia się na innych ludziach (*other focus*). Daniel Goleman ukazał, tak jak zapowiadał we wstępie, że różne elementy i rodzaje uwagi odgrywają istotną rolę przy wykonywaniu niemal każdej czynności oraz że ćwiczenie uwagi ułatwia dążenie do tytułowej doskonałości w każdej niemal dziedzinie życia.

Szczególnie ciekawe jest dążenie Golemana do syntezy pojęć. Owocuje ono na przykład postawieniem znaku równości między uwagą a pamięcią roboczą. W innym miejscu opisaniem samoświadomości jako synergicznego działania uwagi selektywnej i otwartej, zwróconych do wnętrza. Stwierdza też, że ponieważ obwody przetwarzające emocje oraz wiedzę nakładają się na siebie, to podział na zdolności kognitywne i emocjonalne, czy też podział na inteligencję oraz inteligencję emocjonalną, są w znacznej mierze sztuczne.

W książce brakuje jednak wyraźnych definicji, uporządkowania treści, czy schematów graficznych, jakie można znaleźć w innej jego pracy na temat uwagi: *Konieczne kłamstwa, proste prawdy*. Naukowe dowody i przykłady z życia są ze sobą poprzeplatane, jak gdyby autor nie odróżniał ich innej przecież wagi. A tezy, nieraz śmiałe, nie są w żaden sposób wyróżnione w tekście,

tak że nie ma jasności, czy Goleman rzeczywiście postuluje wspomniane zrównanie pojęcia uwagi i pamięci roboczej, czy też jest to skutkiem ubocznym frywolnego stylu pisarskiego.

Książkę uważam jednak za nie mniej doniosłą niż *Inteligencja emocjonalna*, która rozsławiła Daniela Golemana, choć muszę podkreślić, że jest gorzej albo po prostu bardziej popularnonaukowo napisana. Poświęcenie całej książki na opisanie wszechstronnej roli uwagi i uznanie jej za proces centralny, decydujący o jakości funkcjonowania człowieka i społeczeństwa, wydaje mi się ważne i przekonujące. Dlatego pracę, a szczególnie trzy pierwsze oraz piątą część, poleciłbym każdemu studentowi i absolwentowi psychologii, o ile tak jak ja przed jej przeczytaniem ma on uwagę za proces, który można pominąć w analizowaniu bardziej złożonych aspektów funkcjonowania człowieka i społeczeństwa. Książkę w całości warto szczególnie polecić osobom zajmującym się psychologią pracy albo psychologią polityki. Wykładowcy akademicy mogliby zalecać jej przeczytanie studentom przy omawianiu zagadnień psychologii poznawczej, społecznej, pozytywnej, rozwojowej i psychologii emocji oraz motywacji. Książka może też stanowić inspirację do badań oraz do namysłu teoretycznego.

Arkadiusz Jarzecki