

# Zacznijmy od poznania siebie



**WOJCIECH EICHELBERGER**

*psychoterapeuta*

Zgodnie z powszechnie obowiązującymi badaniami nad rozwojem człowieka twierdzi się, że najpierw poznajemy świat. Ale czy faktycznie tak jest? Czy nie jest tak, że najpierw poznajemy interpretację tego świata, która jest obecna w naszym środowisku kulturowym i rodzinnym? Czy ten interpretowany odbiór rzeczywistości jest tak naprawdę jej poznaniem? Takie pytania musimy sobie zadawać, żeby stawiać kolejne kroki w procesie zdobywania wiedzy o samym sobie. Tylko zrozumienie własnych mechanizmów poznawczych może doprowadzić nas do zrozumienia świata oraz otwarcia się na innych ludzi.

Jeśli miałbym rozstrzygać dylemat, co trzeba najpierw poznać: świat czy siebie, to zdecydowanie opowiadam się za tym, że najpierw trzeba poznać siebie. Już Freud, używając bardzo obrazowej metafory góry lodowej, wskazywał, jak pilna jest to potrzeba. Miał stwierdzić, że to, czego jesteśmy świadomi na własny temat, a tym samym na temat świata, to czubek góry lodowej. W przypadku góry lodowej jej czubek wystający ponad taflę wody to około 5% jej objętości! Cała reszta wiedzy o nas samych znajduje się pod poziomem świadomym, więc podejmowanie stałego, intensywnego wysiłku na rzecz zrozumienia samych siebie wydaje się palącą potrzebą.

Istnieją nieskończone ilości dowodów na to, że te nieświadome emocje, przekonania, gdzieś wyparte ze świadomości traumy z okresu dzieciństwa i dorastania itd. w ogromnej mierze wpływają na nasze procesy poznawcze – na procesy percepcji, analizy, wyborów, interpretacji tego, czego doświadczamy jako nasz subiektywny świat. Można więc powiedzieć, że każdy z nas żyje w świecie własnych interpretacji. Nie żyjemy w świecie obiektywnym, tylko w świecie interpretowanym. Mówimy, że istnieją takie zjawiska, jak samosprawdzająca się przepowiednia czy samosprawdzające się przekonania. Jeśli jesteśmy przekonani, że świat wygląda w określony sposób, to będziemy go tylko w taki właśnie sposób widzieć, potwierdzając swoje przeświadczenie. To bardzo poważna pułapka, w którą wpada również wielu naukowców, którzy tak formułują swoje hipotezy, aby potwierdzić swoje (nie do końca uświadomione) przekonania.

Postępy fizyki i mechaniki kwantowej pokazują, że kartezjańsko-newtonowski paradygmat oświeceniowy nie wystarcza, nie jest dostatecznie pojemny, żeby interpretować badania z tego obszaru. Nie może nam już pomóc w rozumieniu istoty rzeczy i rzeczywistości. Okazuje się na przykład – co zresztą intuicyjnie już wiedzieliśmy od dawna – że obserwator zmienia to, co jest obserwowane, i trzeba go wpisać w równanie. Ta wiedza powinna znacząco zmienić nasze podejście do badań.

Jeśli chcemy poznać świat, to najpierw musimy zrozumieć aparat, którym go poznajemy. Nie jest to sprzeczne z naukowym punktem widzenia – musimy zidentyfikować właściwości, parametry tego instrumentarium, którym poznajemy świat. To instrumentarium zaś to my, we wszystkich warstwach naszego istnienia, na wszystkich poziomach istnienia – na poziomie fizycznym, emocjonalnym, intelektualnym czy poznawczym, ale również na poziomie duchowym. Takie podejście jest jednak rzadko obecne we współczesnym paradygmacie. Można powiedzieć, że powrót do takiego spojrzenia na człowieka jest dzisiaj niezwykle atrakcyjny właśnie dlatego, że jest czymś wyjątkowym.

“ **Aby poznać świat musimy najpierw zrozumieć, w jaki sposób go poznajemy. Inaczej będziemy wyłącznie potwierdzać swoje przeświadczenia i wyobrażenia.**

Za „przebój” dzisiejszych czasów można uznać penetrację naszej przestrzeni podświadomej i rozszerzanie pola świadomości. Okazuje się, że jeśli ludzie spenetrują swoją podświadomość, poznają swoje filtry emocjonalne i poznawcze, przez które oglądają świat, to ten świat się zmienia. Świat, w którym żyją, staje się inny w ich percepcji – mimo że nie oznacza to przecież jego fizycznej, realnej zmiany. Po prostu nagle inaczej go widzą albo dostrzegają więcej. Nie są tak dogmatycznie jednostronnie nastawieni do rzeczywistości.

Budowanie i rozszerzanie samoświadomości jest elementarnym, fundamentalnym zadaniem, jeśli chodzi o poznawanie świata. Zgodnie z powszechnie dziś obowiązującymi badaniami nad rozwojem człowieka twierdzi się, że najpierw poznajemy świat. Ale czy faktycznie tak jest? Prawdę mówiąc, najpierw poznajemy interpretację tego świata, która jest obecna w naszym środowisku: kulturowym i rodzinnym. Czy jednak ten interpretowany odbiór rzeczywistości jest jej poznaniem? Takie pytania musimy sobie zadawać, żeby stawiać kolejne kroki w procesie zdobywania wiedzy o samym sobie.

Musimy mieć też świadomość, że nasze subiektywne interpretacje przekazujemy dalej. Szczególnie powinni o tym pamiętać rodzice i nauczyciele, bo to właśnie oni najbardziej formatują w dziecięcych mózgach ich interpretację świata. Jest to ich ogromna odpowiedzialność, żeby tę interpretację tak formatować, aby zawierała informację o jej arbitralności i zachowywała otwartość na różnorodność możliwych interpretacji. Wtedy wszyscy będziemy lepiej czuli się w tym świecie, łatwiej będzie się nam zrozumieć.

Kiedy zgodzimy się, że wszyscy żyjemy pewnymi wyobrażeniami o rzeczywistości, powinniśmy pójść o krok dalej i dążyć do bycia harmonijną wspólnotą świadomą swych ograniczeń poznawczych i opartą na szacunku dla różnorodności. Aby tak się stało, nie możemy jednak postrzegać różności w kategoriach „dobre – złe”. Ten niesłuchanie ważny element jest fundamentalnym składnikiem edukacji psychologicznej i poznawania siebie. Tak naprawdę jest to pytanie o sposób, w jaki definiujemy swoją tożsamość.

“ **Gdy zgodzimy się, że wszyscy żyjemy pewnymi wyobrażeniami o rzeczywistości, łatwiej będzie zbudować harmonijną wspólnotę świadomą swych ograniczeń poznawczych i opartą na szacunku dla różnorodności.**

Jeśli przedwcześnie będziemy definiować swoją tożsamość na poziomie tożsamości tymczasowych i powierzchownych, to one będą zawsze antagonistyczne. Jeśli ja siebie szybko zdefiniuję i na pytanie: „kim jestem?” odpowiem: „jestem warszawiakiem” (to dość powierzchowna tożsamość), to od razu ustawię się przeciwko mieszkańcom Krakowa. Ktoś, kto się zdefiniuje jako krakowiak, będzie ze mną rywalizował pod tym względem. Jeśli się zdefiniuję jako wyznawca jakiejś religii, teorii czy jakiegoś światopoglądu, będę miał przeciwko sobie wyznawców innej religii, teorii czy odmiennego światopoglądu. Chodzi o to, żeby dawać takie narzędzia i inspiracje nie tylko młodym ludziom, ale wszystkim, również dorosłym, aby nie ustawiali w zapytywaniu samych siebie, kim w istocie są. By nie ograniczali się do tożsamości powierzchownych i tymczasowych, lecz by szukali tej tożsamości fundamentalnej, łączącej wszystkich ludzi. Im głębiej jest zakorzeniona tożsamość, tym mniej konfliktowa. To wymaga bardzo intensywnego poszukiwania siebie, osobistych korzeni, ciągłego pytania „kim jestem?” i konfrontowania pojawiających się odpowiedzi ze swoim społecznym i kulturowym dziedzictwem i wynikającej z tych działań interpretacji świata.

## O autorze

**Wojciech Eichelberger** jest psychoterapeutą, coachem, trenerem, doradcą biznesu. Współtwórca i dyrektor Instytutu Psychoimmunologii (IPSI) w Warszawie, który zajmuje się m.in. profilaktyką przeciążenia i wypalenia stresem. W swoich projektach szkoleniowych i terapeutycznych odwołuje się do koncepcji terapii integralnej, która oprócz psychiki bierze pod uwagę ciało, energię i duchowość człowieka.