

Terapia czy rozwój?

27 III 2019



ELŻBIETA ROGALEWICZ

doradca rozwojowy

Już od kilku lat na łamach Kongresu Obywatelskiego zastanawiamy się, jakie choroby nam – Polakom dolegają, dlaczego warto poddać się „leczeniu”, na czym mogłoby ono polegać. Warto się jednak zastanowić – czy owa terapia jest nam w ogóle potrzebna. Ostatecznie każdy z nas znajduje się na drodze własnego rozwoju i w zależności od jego etapu inaczej interpretuje rzeczywistość oraz w niej funkcjonuje. Niekoniecznie oznacza to, że jest z nami coś nie tak i że powinniśmy być leczeni. Czy rozwój może być alternatywą terapii? Po co człowiek, obok budowania silnego ego, potrzebuje też duchowości? Dlaczego łatwiej nam budować wspólnotę dopiero wtedy, gdy mamy większą samoświadomość?

Rozmowę prowadzi Marcin Wandałowski – redaktor thinklettera Kongresu Obywatelskiego.

Czy Polacy potrzebują dziś terapii narodowej?

Słowo „terapia” sugeruje, że coś z narodem jest nie tak, z kolei słowo „naród” wskazuje, że istnieje pewna wspólnota ludzi. Mam do tych kwestii wiele pytań – kto i dlaczego pozwala sobie twierdzić, że my jako naród mamy tak poważny problem, że wymaga on terapii? Jaka wizja, jakie marzenie, jaki cel, jaka opowieść stoją za postulatem zastosowania terapii? I w jakim stopniu rzeczywiście istnieje wspólnota ludzi? Co nas łączy? W jakim stopniu chcemy poddać terapii pojedyncze osoby, a na ile opowieści, które uważamy, że nas łączą?

Jakie opowieści łączą ludzi?

Zdaniem Susan Cook-Greuter, harwardzkiej uczoniej i badaczki, nasze ego, umysł to gawędziarz, który uwielbia snuć opowieści i budować teorie. By poczuć się bezpiecznie, nieśmiertelnie, ważne, konstruuje on opowieści, nadaje znaczenie naszemu doświadczeniu, tworzy mapy, które dalekie są jednak od rzeczywistości. W rezultacie powstaje iluzoryczne poczucie rozumienia, poznania i kontroli samego siebie.

“ **Nasze ego, umysł to gawędziarz, który uwielbia snuć opowieści i budować teorie. Konstruuje opowieści, nadaje znaczenie**

naszemu doświadczeniu, tworzy mapy, które dalekie są jednak od rzeczywistości. W rezultacie powstaje iluzoryczne poczucie rozumienia, poznania i kontroli.

Poruszamy się zatem w rzeczywistości, ale tak naprawdę jej nie widzimy?

Według psychologii rzeczywistość odbieramy przez pryzmat pewnych filtrów narzuconych nam kulturowo i społecznie. Nie odbieramy jej zatem w pełni, a jedynie ją w pewien sposób interpretujemy. Wraz z rozwojem naszego ego wzrasta też nasza świadomość. Oznacza to, że zaczynamy więcej widzieć i rozumieć z tego, co nas otacza. Im więcej widzimy i rozumiemy, tym nasze opowieści – czyli sposób, w jaki interpretujemy to, co dzieje się wokół nas – są pełniejsze, szersze i większe. Daje to nam możliwość poszerzenia, zmiany tych opowieści.

Mając przed oczami obraz tego, jak różnie ludzie widzą świat i jak różne o tym świecie snują opowieści, pytanie o terapię narodową wydaje się nie mieć podstaw, a samo hasło nie jest niczym innym jak elementem tych opowieści. Każdy z nas znajduje się bowiem na innym etapie rozwoju i zależnie od tego inaczej postrzega i interpretuje rzeczywistość, ceni inne wartości itd. Nie oznacza to, że wymagamy terapii, ponieważ coś jest z nami nie tak – jesteśmy po prostu na takim poziomie świadomości czy rozwoju ego, który pozwala nam ma na takie, a nie inne interpretowanie i funkcjonowanie w rzeczywistości.

“ **Każdy z nas znajduje się na innym etapie swojego rozwoju i zależnie od tego inaczej postrzega i interpretuje rzeczywistość. Nie oznacza to, że wymagamy terapii.**

O jakich etapach mowa?

W 1960 r. Jane Loevinger jako pierwsza sklasyfikowała opowieści, jakie ludzie snuli o sobie i świecie, analizując odpowiedzi w prowadzonych testach badawczych. Wspomniana już Susan Cook-Greuter kontynuowała jej badania, dostarczając kolejną, solidną porcję obserwacji. Wynika z nich, że każdy człowiek przechodzi przez proces definiowania i oceniania, co jest w jego życiu realne i ważne. Złożony obraz kolejnych poziomów tworzy mapę, wzór rozwoju w kierunku dojrzałości i mądrości, na którym można odnaleźć siebie i ukierunkować działanie rozwojowe. Można ją symbolicznie podzielić na dwa etapy: pierwszy obejmuje rozwój człowieka od nieświadomej jedności w momencie narodzin do w pełni odseparowanego, unikatowego, ugruntowanego poziomu siebie. Ów etap jest wspierany przez społeczeństwo, które wyznacza normy i zasady, jest to okres wzrastającej wiedzy, niezależności i poczucia odrębności.

Z kolei w drugi etap ludzie wchodzą, będąc już uwarunkowani społecznie, posiadając własny zestaw przekonań na temat tego, co jest rzeczywiste i ważne. Znajdując się na tym poziomie, dana osoba potrafi przyjąć perspektywę w odniesieniu do własnych założeń i akulturacji. To okres wielkiej niepewności, poszukiwania odpowiedzi na pytanie: kim jestem. Wykraczamy bowiem poza przekonania warunkowane społecznie i kulturowo.

Ludzie różnią się od siebie, dojrzewają w innych kulturach, rodzinach, warunkach bytowych – czy mimo to można wyznaczyć pewien uniwersalny, linearny model rozwoju jednostki?

Nawet w piramidzie Masłowa widzimy, że ludzkie potrzeby się zmieniają oraz że – mimo różnic – rozwijamy się jednak generalnie według pewnego schematu. Każdy z nas zaczyna jako dziecko od nieświadomej jedności z matką, nie zdając sobie sprawy, że jest oddzielnym bytem. Dopiero w trakcie rozwoju ego zaczynamy się separować i indywidualizować. Najpierw skupiamy się na społecznie akceptowanym zachowaniu, tak by uzyskać aprobatę i przynależność do grupy. Zauważamy, że daje nam ona pewne normy, zasady, ale też ochronę. Później koncentrujemy się na doskonaleniu swojej wiedzy i umiejętności, budując swoją tożsamość nie na tym, z kim się jest, a na tym, co się wie i umie. W końcu dochodzimy do momentu, w którym mamy jasny obraz tego, kim jesteśmy, co chcemy robić w życiu, jak zamierzamy osiągnąć swoje cele. To okres zafascynowania racjonalnymi analizami i technologiami oraz wiary w to, że ludzie potrafią wymyślić rozwiązanie dla wszystkich problemów – jeśli nie teraz, to na pewno w przyszłości. Osoby znajdujące się w tym stadium stanowią współczesny ideał dorosłego człowieka. Jest to moment, w którym nasze ego jest już odseparowane i dobrze rozwinięte.

Na przedstawianej przez Pani mapie stadium to znajduje się jednak dopiero w połowie drogi – co jest dalej, skoro ideał znajduje się pośrodku?

Do tej pory byliśmy skupieni na szukaniu wartości na zewnątrz, teraz skupiamy się do wewnątrz. Zaczynamy podważać to, co zbudowaliśmy. Zastanawiamy się, czy to, co robimy w życiu, ma w ogóle sens. Skąd biorą się wartości, w które wierzymy. Podważając, tworzymy pewien dystans do tego, co się zadziało do tej pory. Zaczynamy szukać poczucia głębi, zupełnie nowej drogi. Nie rozwijamy już ego, lecz ocieramy się o duchowość. Koncentrujemy się na wnętrzu, poszukujemy sensu, dążymy do odnalezienia prawdy.

Co istotne, poznając siebie od wewnątrz, poznajemy innych ludzi, zbliżamy się do nich. Jesteśmy bardziej otwarci na innych, skłonni do budowania wspólnoty. Ta praca duchowa kształtuje istotę, esencję naszego bytu. Dopiero połączenie ego i duchowości tworzy tak naprawdę pełny „model” człowieka.

“ **Poznając siebie od wewnątrz, poznajemy innych ludzi, zbliżamy się do nich.**

**Jesteśmy bardziej otwarci na innych,
skłonni do budowania wspólnoty.
Ta praca duchowa kształtuje istotę,
esencję naszego bytu. Dopiero połączenie
ego i duchowości tworzy tak naprawdę
pełny „model” człowieka.**

Wspominała Pani, że współczesny ideał człowieka wygląda jednak inaczej – to osoba racjonalna, budująca swoją tożsamość na tym, co wie i umie. Dlaczego?

Też mnie to dziwi. Wydaje mi się, że dzieje się tak dlatego, że znajdując się na pewnym etapie rozwoju ego, nie dostrzegamy wartości w sferze duchowej, wierzymy bowiem np. tylko w naukę. Wynika to z przyjętych w danym momencie filtrów i nie oznacza, że tak wygląda prawdziwa rzeczywistość. Temu obrazowi brakuje esencji, umocowania, które może dać tylko duchowość.

Czy nie jest tak, że duchowość bywa współcześnie często niedoceniana, lekceważona, nawet wyśmiewana?

O duchowości niewiele się dziś mówi, a jeśli już się nią zajmujemy, jest ona przez nas źle rozumiana – kojarzymy ją wyłącznie z religią. Tymczasem można ją tak naprawdę określić mianem poszukiwania sensu życia. Odnalezienie w sobie poczucia głębi daje nam możliwość przynależności do świata bez potrzeby kontrolowania go. Próby kontrolowania rzeczywistości, zawładnięcia światem, żeby poczuć się lepiej, bardziej wartościowo, są charakterystyczne dla wcześniejszych etapów ego rozwoju, kiedy konstrukcja ego jest jeszcze niedojrzała.

Wracając do kwestii terapii – czy sprowadzanie wszystkiego do frazy: „na takim etapie rozwoju dziś się znajduję”, nie jest zachętą do braku pracy nad sobą, do życia według zasady: „będzie, co ma być”?

Z jednej strony można na to faktycznie tak patrzeć. Z drugiej zaś naturalną potrzebą człowieka jest rozwój – dążymy do osiągnięcia pewnej dojrzałości czy nawet doskonałości. Rozwijamy się całe życie, a nie tylko do 20. czy 25. roku życia, kiedy chodzimy do szkoły czy na uczelnię. Wierzę w człowieka, w to, że sam z siebie będzie parł do przodu, zamiast grzęznąć w miejscu.

Jak rozumiem, choć poszczególne etapy rozwoju są dla każdego identyczne, pokonujemy je indywidualnie w różnym tempie. Jakie uwarunkowania mogą sprawić, że szybciej staniemy się dojrzałsi?

Niektóre badania wskazują, że rozwój może być wspierany społecznie – gdy to, co indywidualne, przenika się z tym, co wspólnotowe. Rozwój jest więc większy w miejscach, gdzie kapitał społeczny jest wysoki, gdzie przenikają się różne kultury, różne punkty widzenia. I analogicznie: życie w zamkniętej enklawie może być czynnikiem blokującym ten proces.

O rozmówcy

Elżbieta Rogalewicz jest doradcą rozwojowym, trenerem, certyfikowanym absolwentem Akademii Rozwoju Wertykalnego Susan Cook Greuter na Harvardzie. Wieloletni praktyk, menedżerka w biznesie międzynarodowym, pasjonatka rozwoju osobistego. Absolwentka Uniwersytetu Łódzkiego.