

Spojrzenie w głąb siebie



dr
EWA DANUTA BIAŁEK

psychosyntetyk

27 V 2020

Czas pandemii uzmysłowił wielu z nas, jak bardzo jesteśmy w naszym życiu skierowani na zewnątrz, a jak mało uwagi, czasu i energii poświęcamy sobie samym – naszemu wewnętrznemu światowi. Zapominamy – lub co gorsza – nie wiemy nawet, że każdy z nas składa się nie tylko z ciała i umysłu, lecz także i duszy. Nie mając tej świadomości, nie jesteśmy w stanie poznać i zrozumieć samych siebie. Jakie niesie to konsekwencje? Dlaczego warto dbać o nasze wewnętrzne „ja”? W jaki sposób to robić?

Skupieni na zewnątrz

W codziennym pośpiechu obcujemy przede wszystkim ze światem zewnętrznym i jego atrybutami. Skupia się na nich cała edukacja, także wychowanie, starania o egzystencję materialną i sukces społeczny. Funkcjonując w zewnętrznym świecie, człowiek wypełnia jego przestrzenie: w rodzinie, w pracy czy w swoim otoczeniu. Realizuje też siebie poprzez materialne wytwory swojej pracy.

Takie podejście od razu implikuje, że człowiek działa niczym robot, zaprogramowany na wykonywanie różnych czynności – bez własnej głębi, bez przeżywania tego, w czym uczestniczy, bez duszy. Dlatego bywa, że nie ma motywacji do pracy, wykonuje ją mechanicznie, bez zaangażowania.

Tymczasem już starożytni filozofowie napominali: „poznaj samego siebie”. Na przestrzeni epok nie znalazło to jednak właściwego wyrazu ani w wychowaniu, ani tym bardziej w edukacji.

Struktura „ja”

Świat wewnętrzny to świat myśli, emocji, wrażeń, wyobrażeń, intuicji, wglądów itd. To także świat przekonań, nawyków, poczucia siebie, własnej wartości i godności. Ma on swoje poziomy. Pierwszy z nich to „piwnica”, czyli podświadomość. Była ona badana przez Sigmunda Freuda, obejmuje przeszłe doświadczenia, ukończone i niezakończone sceny ze „sztuki życia”, które – bywa, że – odzywają się w snach.

Kolejnym poziomem jest „parter” – czyli świadomość, to, co dzieje się „tu i teraz” na „scenie życia” oraz to, czego jesteśmy samoświadomi.

Następny poziom, o którym wiedzą tylko nieliczni to „poddasze” – poziom nadświadomy, inaczej zwany polem wszelkich możliwości, sferą „idealnego ja” czy „wyższego ja”. Nadświadomość jest przestrzenią naszych potencjałów – tego, co może zrobić i dokąd zająć może każdy z nas. Jest ona dostępna, jeśli tylko będziemy otwarci na siebie i zmiany, których potrzebujemy dokonać, aby wzrastać, rozwijać się, osiągając „wzloty”, do których pragniemy dotrzeć.

Na drodze rozwoju i wzrastania

Mając świadomość konstrukcji własnego „ja” oraz istnienia światów tak zewnętrznego, jak i wewnętrznego, jesteśmy w stanie zrozumieć życie jako drogę rozwoju i wzrastania, włączając w to aspekt wzrastania duchowego.

Świat wewnętrzny odkrywa w nas wzorce, na których zostaliśmy „zbudowani”. Pomaga nam doskonalić się, przekraczać bariery myślenia, radzenia sobie z reakcjami emocjonalnymi, odczytywać ich przesłanie, ale także własne przeznaczenie i misję – „po co jesteśmy tu, na Ziemi”.

Gdybyśmy żyli w harmonii ze sobą, świat wewnętrzny byłby częścią naszego codziennego istnienia i eksploracji. Wszystko, co w nim się dzieje, miałoby swoje właściwe miejsce, a refleksja byłaby zasadniczym procesem dla zrozumienia siebie i tego, co przeżywamy.

Mimo doświadczeń wielu pokoleń, które przeszły ścieżką życia przez wieki, jako współcześni ludzie jesteśmy uczeni, że my i świat to jedynie fizyczność. Tymczasem ciało, a w nim także mózg, to część widzialnego, namacalnego świata, podczas gdy umysł i wewnętrzne przeżycia są częścią niewidzialnej, transcendentnej przestrzeni myśli, uczuć, postaw, wyobraźni, wiary i wartości uniwersalnych.

“ **Mimo wielu pokoleń, które poprzedziły nas przez wieki, jako współcześni ludzie zostaliśmy nauczeni, że my i świat to jedynie fizyczność. Tymczasem już starożytni filozofowie napominali: „poznaj samego siebie” – swój wewnętrzny świat myśli, emocji, wrażeń.**

Duchowość, dusza i umysł

W tym miejscu warto przywołać kluczowe z punktu widzenia naszego świata wewnętrznego pojęcia duchowości, duszy, a także umysłu.

Duchowość jest osobistym doświadczeniem, unikalnym dla każdego. Czasem traktuje się duchowość jako wewnętrzny system wierzeń, zapewniający jednostce sens i cel, poczucie świętości życia i wizję jej udziału w doskonaleniu świata. W 2007 r. w ankiecie Gallupa, przeprowadzonej na reprezentatywnej grupie Amerykanów, 86% respondentów określiło religię lub duchowość jako najważniejsze źródło siły i kierunku w ich życiu. Ponieważ duchowość odgrywa tak istotną rolę w doświadczeniach wielu ludzi, to tego poziomu często dotyka trauma i stres, a to z kolei wpływa na reakcję całego organizmu, jego zdrowie i jakość życia jednostkowego, ale i społecznego, na wiele lat.

Dusza lub *psyche* (greckie: „psyühē”, „psychein”, „oddychać”), to zdolności umysłowe żywej istoty: świadomość, charakter, uczucie, percepcja, myślenie itd. Współcześnie często zapominamy o rytmach duszy, wchodząc tym samym w tzw. stan zombienia. Stajemy się wówczas istotami bez duszy i własnej woli, podatnymi na manipulowanie i zniewolenie. Obserwujemy to w nadmiernym konsumowaniu dóbr materialnych i taniej rozrywki, bez zastanowienia się odnośnie ich przydatności. Jeśli utrzymujemy harmonię z duszą, przyjmujemy odpowiedzialność za swój rozwój, a stąd mamy wpływ na sprawstwo tego, co robimy.

Z kolei mózg, jako fizyczny (biologiczny) organ ciała, odgrywa kluczową rolę w przekuwaniu zawartości umysłu (myśli, uczuć, postaw, wierzeń, wspomnień i wyobraźni) na wzorce, zapisywane w komórkach nerwowych. Mózg, będący zbiorem zdolności poznawczych, wykorzystany jest przez umysł do wyrażania siebie.

Generalnie, główną ideą podejść uwzględniających ciało, umysł i duszę jest to, że jesteśmy czymś więcej niż tylko naszymi myślami. Jesteśmy zarówno ciałami, emocjami, ale i duchowością. Wszystkie te poziomy łączą się, określając naszą tożsamość, zdrowie i czyniąc nas takimi, jakimi jesteśmy.

“ **Jesteśmy zarówno ciałami, emocjami, ale i duchowością. Wszystkie te poziomy łączą się, określając naszą tożsamość, zdrowie i czyniąc nas takimi, jakimi jesteśmy.** ”

W kierunku integralności

Jeśli utrzymujemy harmonię z duszą, przyjmujemy odpowiedzialność za swój rozwój i jesteśmy osobami sprawczymi i podmiotowymi. Stajemy się „inspirowani” do właściwej odpowiedzi wobec innych i środowiska, w którym żyjemy i mając swoją wolę, nie pozwalamy sobą manipulować. Żadne algorytmy czy sterowanie informacyjne (propaganda) nie są nam straszne.

Uświadomienie sobie, że składamy się tak z ciała, umysłu, jak i duszy, praca nad tym każdego dnia, niczym higiena osobista – na wszystkich poziomach siebie – przywraca wewnętrzną harmonię. Człowiek przestaje wymagać zaspokajania swoich potrzeb przez innych, zaczyna wzrastać ponad ego.

“ **Uświadomienie sobie, że składamy się tak z ciała, umysłu, jak i duszy, praca nad tym każdego dnia, niczym higiena osobista – na wszystkich poziomach siebie – przywraca wewnętrzną harmonię. Człowiek przestaje wymagać zaspokajania swoich potrzeb przez innych, zaczyna wzrastać ponad ego.** ”

W różnych tekstach literatury spotykamy pojęcie *anima mundi*, koncepcję „duszy świata”, łączącej wszystkie żywe organizmy na Ziemi. Jest to wyjątkowo inspirujące podejście, pozwalające uświadomić sobie samemu i zbiorowości, że wszyscy jesteśmy częścią większego systemu i odpowiadamy indywidualnie, ale i zbiorowo za jakość tego, co tworzymy myślą, emocjami, mową i działaniem.

Musimy więc zacząć wreszcie brać pod uwagę związek między ciałem, umysłem i duszą. Stajemy się bowiem tym, jak myślimy. Programujemy się i jesteśmy programowani w naszych domach, systemie kształcenia, warunkowani przez społeczeństwo, w którym żyjemy. Szczególnie dotyczy to wielości negatywnych komunikatów, które do nas docierają, na które reagujemy strachem. To, co przyjmujemy z zewnątrz, zaczyna w nas żyć własnym życiem, niekontrolowanym przez własne „ja”, manifestując się w różnych życiowych sytuacjach.

Odzyskajmy więc władzę nad sobą i tym, co nieświadomie projektujemy na innych. Pozwoli nam to na utrzymanie dobrostanu na wszystkich poziomach siebie, a także zasiewanie dobra wokół nas.

O autorce

Dr **Ewa Danuta Białek** – były wieloletni pracownik naukowy Akademii Medycznej i Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie. Od 23 lat pionierka psychosyntezy w Polsce – „psychologii z duszą”, prowadzącej do zrównoważonego rozwoju i dobrostanu w sobie, otoczeniu i świecie, którą stosuje w Instytucie Psychosyntezy dla pomagania ludziom w znajdowaniu „drogi powrotnej do zdrowia”. Jest autorką ponad 70 artykułów i 45 książek, a ostatnia z nich „Uniwersytet zintegrowanego kształcenia” jest zwieńczeniem jej poszukiwań modelu edukacji dla przyszłości.