

**Halina Romanowska-Łakomy**

Prof. dr hab.  
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski  
Olsztyn

## **Harmonia i bezinteresowność – antidotum na cierpienie i uzależnienia**

*„Gdy nasz organizm doznaje urazu lub wstrząsu,  
wycofuje się automatycznie, chroni w strefę aktywności głębokiej,  
aby zregenerować swój potencjał”.*

Francois J. Paul-Cavallier

### **Od szerokiego pola widzenia do harmonii**

Przedstawiona tu koncepcja<sup>1</sup> pracy nad sobą, jest w pewnym sensie próbą przeszczepienia wschodniej drogi rozwoju na grunt naszego zachodniego, polskiego stylu życia. Propozycja ta ukształtowała się pod wpływem psychologii Wschodu, której zadaniem jest pomaganie człowiekowi w uniezależnianiu się od cierpienia, stresów i życia destruktywnego poprzez rozwijanie w sobie dążenia do wewnętrznego wyciszenia i h a r m o n i i.

Celem tej psychologii nie jest jednak namawianie do izolowania się i wyłączenia z życia społecznego. Nie chodzi tu o to, aby oderwać się od innych i zachować swój własny „święty spokój”. Realizowanie w sobie spokoju i harmonii ma służyć nie tylko nam, ale i innym ludziom, z którymi przebywamy i którym możemy nieść pomoc w codziennej sytuacji życiowej.

Wschodnia koncepcja rozwoju proponuje, aczkolwiek wytonowaną, to jednak o p t y m i s t y c z n ą i – wbrew temu co się sądzi – a k t y w n ą drogę rozwoju. Zakłada się tu, że człowiek jest z natury wyposażony w możliwość osiągnięcia we-

---

<sup>1</sup> Propozycję tę przedstawiłam na zorganizowanej przez mnie w 1993 roku w Olsztynie przy współpracy z Polskim Towarzystwem Psychologicznym trzydniowej Konferencji, w której wzięły udział lokalne ośrodki i centra prowadzące profilaktykę uzależnień i promocję zdrowia psychicznego. Patrz: H. Romanowska-Łakomy, *W stronę zdrowego stylu życia*, Olsztyn 1994; Problem harmonijności rozwinęłam w innych swoich pracach, jak: *Harmonia jako wartość archetypowa*, [w:] *Inspiracje jungowskie: albo, albo*, 1992, nr 4/5, s. 57-61; *Harmonijność – Aksjologiczny wymiar człowieka*, [w:] *Biuletyn Naukowy. Humanistyka i Przyrodoznawstwo*, ART. w Olsztynie, Olsztyn 1994, nr 2/14, s. 7-16; *Medycyna w stronę harmonii. Szkic modelu pracy metaklinicznej*, [w:] *Medycyna u progu XXI wieku. Sztuka leczenia*, red. K. Imieliński, Warszawa 1995, s. 49-53; *W stronę harmonijnego stylu życia człowieka*, [w:] *Styl życia a zdrowie*, red. Z. Czapliski, W. Muzyka, Olsztyn 1995, s. 36-41.

wewnętrznej równowagi i harmonii, która powinna stymulować jego działanie. Jego życie prywatne, zawodowe, społeczne stają się wówczas aktywnością świadomą i wybiórczą, a przez to i radośniejszą.

Uznałam, iż powyższe założenia psychologii Wschodu można wykorzystać w pracy z osobami pracującymi nad własnym rozwojem, szczególnie zaś w pracy z osobami uzależnionymi i depresyjnymi, wśród których istnieje niemały procent potencjalnych samobójców.

Okazuje się, że pierwszym krokiem do odnajdywania w sobie spokoju i harmonii jest poszerzenie swojej własnej opcji świata poprzez uczenie się dystansowania otaczających zjawisk, które wywołują cierpienie. Poszerzenie swego pola widzenia buduje większą przestrzeń życiową, na której łatwiej jest poruszać się i dokonywać korzystniejszych wyborów. Na szerszej przestrzeni życiowej pojawia się możliwość patrzenia z większej odległości (z większego dystansu) na własne sytuacje trudne, oraz możliwość uniezależniania się od własnych nałogów, depresji, lęków.

Duża przestrzeń życiowa proponuje nowe możliwości, większe wybory i ułatwia większy rozmach. Pozwala na przekraczanie zawężonej przez cierpienie perspektywy i wysuwa szerszą perspektywę, która pozwala na poszerzenie swego pola działania i wyprowadza z wąskiego kręgu cierpienia, a nawet je niweluje i przybliża możliwość rozwijania w sobie harmonii i wewnętrznego ładu.

Na szerszej przestrzeni życiowej ma się większe szanse realizowania własnych twórczych i niepowtarzalnych wartości i związanych z nimi marzeń. W przestrzeni takiej łatwiej jest odkryć swoje możliwości i łatwiej je porządkować pod kątem ich rzeczywistego spełniania. Podobnie jak łatwiej jest w dużym mieszkaniu niż w jednym małym pokoju porządkować dużą ilość rzeczy i zdecydować o tym, które z nich zachować. Szeroka perspektywa życia ułatwia różnicowanie wartości, hierarhizowanie ich, porządkowanie i harmonizowanie z własnym działaniem.

Jeśli świadomie poszerzamy naszą przestrzeń życiową, tworzymy warunki do podnoszenia naszej zdolności do koncentracji na tym, co jest istotne i ważne, a co może rozwinąć w nas poczucie harmonii.

Drogę do osiągnięcia harmonii przedstawia chiński znak filozofii Tao: Jin – Jang. Ukazuje on harmonię jako j e d n o ś ć przeciwstawnych zjawisk, które wzajemnie przenikają i tworzą jedną powiązaną ze sobą całość. Filozofia Wschodu przyjmuje bardzo szeroką perspektywę oglądu (z dużego dystansu) zjawisk sprzecznych. Odkrywa ona, iż zjawiska te w perspektywie wielowymiarowej okazują się być wzajemnie ze sobą powiązane wspólnym pochodzeniem (w filozofii europejskiej problem ten został opracowany przez Arystotelesa, Plotyna oraz H. Bergsona).

Symboliczny znak Jin – Jang przedstawia model wzajemnego przenikania się zjawisk sprzecznych. Symboliczna przestrzeń czerni przenika do przestrzeni bieli, i odwrotnie biel do czerni. Uczymy się tu rozumienia głębszych związków zachodzących między p r z e c i w i e ń s t w a m i i poznajemy możliwość odnajdywania wspólnego kontekstu, poprzez dystansowanie ich i odkrywanie wspólnego źródła.

Uczymy się tu akceptującego przyjmowania tego, czego nie lubimy, od czego odgradzamy się poprzez przyglądanie się temu z dużej odległości i w innym, szerszym kontekście.

W proponowanej tu pracy nad sobą dąży się do godzenia we własnym myśleniu i w doświadczaniu zjawisk sprzecznych, kontrastowych czy konfliktowych. Dąży się do przekraczania wąskiego pola widzenia i przeżywania.

Zmierza się tu do rozwijania umiejętności akceptowania, tolerowania, a nawet rozumienia przeciwstawnych przekonań i postaw. Zmierza się do rozwijania zdolności przekraczania własnych negatywnych ustosunkowań do odmiennych, bądź sprzecznych stylów życia, do uczenia akceptacji alternatywnego myślenia.

Zgodnie ze wschodnim kierunkiem rozwoju proponuje się tu kształtowanie bardzo szerokiego pola postrzegania i działania, uczy się umiejętności **w k r a c z a n i a n a b a r d z o s z e r o k i e p o l e d o ś w i a d c z a n i a**.

Zakłada się tu, że budowanie szerokiej opcji świata we własnym myśleniu i działaniu jest drogą do odnalezienia dla siebie bardziej stabilnych wartości, gwarantujących większą harmonijność wewnętrzną, która stanowi antidotum na wszelkie cierpienia, depresje i nałogi.

### **Przekształcanie własnych negatywności**

Szeroka wizja rzeczywistości staje się kluczem, który otwiera drogę do bogatszego doświadczania. Wizja taka buduje większą przestrzeń życiową, dzięki której możemy uczyć się dystansowania źródła naszych cierpień, lęków, depresji i uzależnień.

Szersze pole postrzegania mniej ogranicza, bo proponuje większe wybory, które odkrywają i uruchamiają wewnętrzne kreatywne możliwości człowieka i podnoszą poziom jego działania. Szeroka opcja buduje szerszy kontekst tego działania, a przez to bardziej optymistycznie nastawia do siebie i świata. Pozwala odkrywać sens własnej aktywności, co ułatwia w sposób pokojowy ustosunkowywać się od tego, czego nie akceptujemy, czego nie lubimy.

Odkrywamy wówczas bardziej pokojowe strategie pracy z własnymi problemami i uzależnieniami. Na większej przestrzeni życiowej odnajdujemy wyższy rodzaj metod pracy z naszymi negatywnościami. Nie walczymy z nimi i nie amputujemy, lecz neutralizujemy je, tonizujemy poprzez włączanie ich w kontekst takiej sytuacji, w której następuje ich pozytywne przeobrażenie. Negatywności, które są dla nas, a często i dla innych, trucizną, mogą stać się rodzajem lekarstwa.

Dzięki szerokiej opcji można wprowadzić wyższy poziom metod i środków pracy z własnymi problemami – **m e t o d y p r z e k s z t a ł c a j ą c e j**, a nie metody walczącej. Kiedy toczymy walkę z najbardziej negatywnymi zjawiskami, wtedy wytwarzamy agresywne energie, które również oddziałują na nas i przyszłą sytuację. Przekształcanie negatywnych zjawisk stwarza atmosferę pokojową i skłania ku poszukiwaniu w sobie takich aspektów, w oparciu o które można by przebudować to, co negatywne w pozytywne.

Jeśli chcielibyśmy przykładowo poprzez walkę z samym sobą porzucić **d e p r e s y j n y i a u t y s t y c z n y** „styl” życia i na siłę i bez przekonania rzucilibyśmy się w wir aktywnego życia społecznego lub towarzyskiego, to na pewno byłby to rodzaj walki z samym sobą, czyli **r e p r e s y j n y** sposób pracy z sobą, który nie gwarantowałby pozytywnego i stałego efektu.

Walka z depresją jest zawsze metodą negującą i tłamszącą nie tylko depresję, ale i osobę znajdującą się w niej. Represywność nie gwarantuje stałości zmiany zachowania, osoby dotkniętej depresją, bądź zniekształca jej aktywność zewnętrzną, która miałaby uleczyć ją z depresji.

Jeśli natomiast zaakceptuje się własny stan depresyjny i przyjrzymy mu się bliżej, to poznamy jego przyczyny i zrozumiemy jego przebieg, a przez to oddalimy się emocjonalnie od tego stanu. Kontaktowanie się racjonalnie z własną depresją zmniejsza symbiotyczny związek z nią, czyli powoduje dystans do niej.

Spojrzenie z boku na swoją depresję zmniejsza poczucie identyfikacji z nią, i czyni, że staje się ona bardziej obca i bardziej odległa.

Wyobraźmy sobie sytuację, w której zamierzamy zerwać z nałogiem palenia. Jeśli potępiamy siebie jako osobą za nasz czyn palenia i żywimy do siebie niechęć i za wszelką cenę dążymy do niepalenia, tzn. robimy to w sposób apodyktyczny i represyjny, który na ogół jest sposobem zawodnym. Wywołuje on rodzaj lęku przed niepaleniem. Dawne poczucie winy jakie posiadało się w czasie palenia zostaje zastąpione nieuświadomionym lękiem przed niepaleniem.

Jeśli rozstawanie się z paleniem wywołuje silny lęk przed niepaleniem, to lęk ten może nakłonić do powrotu do palenia, albo przekształcić się w rodzaj innego uzależnienia, bądź wręcz może wywołać zaburzenia somatyczne, a nawet psychiczne. Może również pojawić się rodzaj uzależnienia od niepalenia, które również oddziałuje w sposób negatywny na zdrowe funkcjonowanie osoby.

Niezawodnym sposobem odejścia od palenia, jest zaakceptowanie swojego nałogu, czyli siebie palącego i przygotowywanie się do niepalenia w pozytywnym stanie myślenia.

„Palę i wiem, że nie jest to dobre, ale nie czuję do siebie nienawiści z tego powodu. Planuję znaleźć moment, w którym przestanę palić, ale nie chcę tego uczynić w strachu i lęku. Zamierzam to zrobić z pozytywnym nastawieniem. Będę poszukiwał takiego momentu”.

„Wiem, że nie jest to pozytywne, że palę ale nie nienawidzę siebie za to. Wręcz akceptuję siebie mimo takiej sytuacji w jakiej jestem aktualnie, choć sędzę, że powinienem odejść od palenia. Nie akceptuję jedynie swojego czynu palenia, a nie siebie i sędzę, że powinienem przestać palić. Nie chcę tego zrobić przez siłę i przymus, oraz nie w złości”.

Powyższe sposoby myślenia zabezpieczają przed represywnością dezakceptującą nas samych, oraz przed lękiem przed niepaleniem, który jest równie groźny jak palenie. Negatywny sposób myślenia, złość i nienawiść do własnego uzależnienia może zawsze przenieść się na nową sytuację, w której chcemy zerwać z nałogiem. Jest to zawodny sposób, ponieważ zaraża nową sytuację niezdrową atmosferę.

Zasada pokojowego sposobu zaprzestania palenia nie jest łatwa. Poszukiwanie jednak tego sposobu jest opłacalne, ponieważ gwarantuje zerwanie z nałogiem w pozytywnym stanie myślenia, który wpływa pozytywnie na nową sytuację i asekuje przed nowym uzależnieniem, chociażby od niepalenia.

Dzięki więc szerszej opcji świata pojawiają się dużo większe możliwości wyborów pozytywnego odchodzenia od uzależnień, lęków i depresji. Odnajdujemy

w takiej opcji szersze i głębsze wymiary życia, które łagodnie i w pozytywnej atmosferze wyprowadzają z sytuacji trudnej.

W szerokiej przestrzeni życiowej możliwe jest stworzenie takiego kontekstu pracy z samym sobą, w którym nie wystąpi tłumienie, lecz przekształcanie negatywności. Kontekst ten niweluje – zawsze nam grożące – uzależnienie od *u n i e z a l e ż n i a n i a* się, które jest równie bolesne, zniewalające i hamujące jako samo uzależnienie. Wskazuje on sens pokojowego i łagodnego porzucania własnych negatywności poprzez wydobywanie w nich pozytywnych aspektów. Wyzwala zatem od wypełnionego lękiem uzależniania się od:

palenia	jak i	niepalenia
picia	jak i	niepicia
doznawania przyjemności	jak i	niedoznawania przyjemności
posiadania	jak i	nieposiadania
przywiązywania	jak i	nieprzywiązywania

Szeroka opcja stwarza warunki do wyższego poziomu uniezależniania się od własnych negatywności. Pozwala na harmonijne wchodzenie w sytuację *p o z a u z a l e ż n i e n i a* i zapobiega lękowemu uzależnieniu się od *u n i e z a l e ż n i e ń*.

### **Koncentracja, kontemplacja i medytacja – antidotum na cierpienie, stresy i uzależnienia**

„Najprostszą ilustracją stanu czuwania (aktywności beta) byłby obraz orkiestry symfonicznej, w której każdy muzyk gra własną partyturę bez konieczności uwzględniania instrukcji dyrygenta, zaś stan medytacji lub koncentracji alfa lub theta odpowiadałby tej samej orkiestrze, grającej w sposób harmonijny jako całość”.

Francois J. Palu-Cavallier

Umysł, który ćwiczy się w koncentracji, skupieniu, kontemplacji i medytacji potrafi do tego stopnia zrelaksować się, że dystansuje całkowicie otaczającą rzeczywistość i rozbudowuje oraz poszerza swoją codzienną wizję życiową. Relaks ten jest pełnym relaksem obejmującym nie tylko ciało, ale i umysł, uspokaja ciało, oddala myśli oraz przeżycia emocjonalne, wycisza ciało i umysł, co rzadko występuje w zwykłej relaksacji.

Dzięki dystansowaniu własnych myśli regenerujemy swoje siły witalne i postrzegamy rzeczywistość jako źródło bogatych możliwości funkcjonowania i uwalniania się w sposób łagodny od uzależnień i cierpień bez stosowania w stosunku do siebie represyjności i wyzwalań w sobie lęku.

Nie bez powodu osoby medytujące na ogół z rezerwą odnoszą się do wszelkich swoich przywiązań. Dzięki zdolności dystansowania swego otoczenia, potrafią dystansować to, co wywołuje ich cierpienie i co stanowi przedmiot ich uzależnień i negatywnych przywiązań. Łatwiej jest takim osobom uwolnić się od własnych negatywności, jeśli tylko tego chcą. Nie występuje również u nich lęk przed negatywnościami i uzależnienie od braku negatywności. A kiedy zdarza im się czasem wrócić do negatywnych zachowań, to czynią to bez lęku i bez represyjności ponownie z nimi się rozstają.

Dzięki dużej umiejętności skupienia się i koncentracji (np. na oddechu) osoby kontemplujące i medytujące zdobywają zdolność wprowadzenia się w stan pełnej relaksacji, w czasie której zmniejsza się częstotliwość fal bioelektrycznych mózgu i przechodzi się w tzw. strefę alfa lub theta, gdzie potencjał elektromagnetyczny mózgu wzrasta i regeneruje utracone siły życiowe.

Osobom takim – dzięki umiejętności wprowadzania się w stan medytacji i kontemplacji – łatwo jest uniezależnić się od stymulacji zewnętrznej, która wprowadza w stan nadmiernego czuwania i stresu. Łatwiej jest im ograniczać samemu tę stymulację i wyprowadzać się ze stanu nasilonej czujności i stresu, gdzie częstotliwość aktywności mózgu wzrasta, a spada, niestety, jego elektromagnetyczny potencjał.

Relaksacja medytacyjno-kontemplacyjna uczy skutecznego sposobu dystansowania źródła cierpienia i depresji oraz tego, od czego się najbardziej uzależniamy w sposób negatywny. Umiejętność postrzegania rzeczywistości z dużej perspektywy daje większą siłę w decydowaniu o własnej postawie, ułatwia rozwijanie postawy akceptującej alternatywne punkty widzenia. Brak tej akceptacji jest bowiem przyczyną wielu cierpień, depresji, uzależnień.

Człowiek ćwiczący się w koncentracji, dzięki umiejętności dystansowania codziennej rzeczywistości poszerza swoje pole postrzegania i odkrywa wyższy wymiar życia – wymiar sensu.

W obliczu tego wymiaru rzeczywistość codzienna nabiera zupełnie innego charakteru i wzbogacona zostaje o wyższe wartości, które niwelują znaczenie obiektów, z powodu których cierpimy. Złagodzony zostaje wrogi i walczący stosunek do patologii własnego zachowania i następuje zwrot ku temu, co jest w nas dobre.

Relaksacja medytacyjna i kontemplacyjna z dużą lekkością uwalnia od źródła cierpienia i przyczyny uzależnień.

## **Droga do odkrywania w sobie n a d w y ż k i**

Osoba zdolna do dużej koncentracji, głębokiej medytacji i kontemplacji jest mniej ograniczona sytuacją zewnętrzną i nie przywiązuje się z dużą siłą do uzależnień ani do uniezależnień; do postawy walczącej, ani poddającej się.

Człowiek rozwijający zdolności koncentracyjne i kontemplacyjne może zastosować z wyboru koncentrację na obranym obiekcie, bez uzależniania się od niego. I dlatego kiedy uwalnia się on od nałogu, własnej negatywności to nie szuka zastępczego obiektu kompensującego. Przekształca on po prostu swoje negatywności nie na drodze walki i negacji, lecz na drodze konstruktywnej zmiany siebie, zmiany kontekstu swego działania.

Przekształca on cały kontekst, w jakim funkcjonowało jego negatywne zachowanie w kierunku koncentracji na wartości wyższej, którą odnajdujemy w sobie, a która całkowicie unieważnia znaczenie obiektu negatywnego uzależnienia. Nie jest to walka z obiektem uzależnienia czy z samym uzależnieniem, ani walka z samym sobą, lecz jest to praca nad odnalezieniem pozytywnego klimatu dla całkowitego przekształcenia negatywności w pozytywność.

Zdolności koncentracyjne i kontemplacyjne pozwalają na zastosowanie metody dekoncentracji i derefleksji w stosunku do uzależnienia i w sposób efektywny uwalniają od niego. Uczą one skutecznego skupienia się na wyższych wymiarach życia, które gratyfikują dotychczas ukryte potrzeby wyższe.

I jeśli uzależnienia zaspakajają deficyty człowieka, to zdolności koncentracyjne – budując szerszą perspektywę rzeczywistości – pokazują wyższy nadrzędny wymiar, który nie jest związany z brakami, lecz z „nadwyżką” jaką posiada człowiek w sobie.

Kiedy uczymy się koncentracji, budujemy pole widzenia, przeżywania, doświadczania, które uruchamia w nas nie nasze niedobory, lecz *n a d w y ż k i, n a d m i a r y*. Odkrywamy w samych sobie coś, co pozwala nam działać nie pod wpływem jakiegoś „głodu”, lecz pod wpływem tego, co jest w nas wartością dodatnią, która zmniejsza nasze dotychczasowe braki i daje siłę zaakceptowania ich.

Osoba kontemplująca i medytująca odkrywa wartości, które przetasowują jej dotychczasowe wartości. Odkrycie przez nią w sobie *n a d w y ż k i* lokuje w innym kontekście jej niedobory i znieczula a nawet umniejsza ból związany z brakami. Uniezależnia się od natrętnego uzupełniania, bądź nachalnego zaspakajania ich.

*N a d w y ż k a* nie jest przeciwieństwem braku ani jego zaprzeczeniem, lecz jest nowym nadrzędnym wymiarem, który realizuje prawo bezinteresowności. Gratyfikacja braków rozbudowuje warstwę interesowno-biologiczną człowieka i jest ona niezbędna do jego empirycznego istnienia, zaś *n a d w y ż k a* rozwija bezinteresowne warstwy człowieka i realizuje jego duchową stronę.

Koncentracja i kontemplacja dają możliwości budowania w sobie pokładów bezinteresownych. Stwarzają one warunki do odkrycia innego niż biologiczny porządek – do odkrycia bezinteresownego porządku świata.

Można by pokusić się o stwierdzenie, że wszelkie uzależnienia, lęki i depresje wynikają z wyłącznego utkwienia w interesownym porządku świata, w uzależnieniu od niego i w nieumiejętności przekraczania go, i wkraczania na teren porządku bezinteresownego (nazywanego przez współczesnych biologów i fizyków ukrytym porządkiem implikatywnym). Dzięki ćwiczeniom koncentracyjnym i medytacyjnym następuje swobodniejszy przepływ energii wewnątrz osoby, dzięki czemu nie jest ona uwięziona wyłącznie w jednym porządku i swobodnie porusza się po orbicie obu porządków. Jest to skuteczna droga do totalnej przebudowy swojej osoby, w kierunku harmonii.

### **Zasady harmonijnej pracy z własnym cierpieniem i uzależnieniami**

Pierwszą zasadą proponowanej tu drogi rozwoju jest **zasada niewerbalnego doświadczenia sytuacji „tu i teraz”**. Mimo, że zasada ta jest opisywana przez wielu holistycznych psychologów, wydaje się być ona bardzo trudną zasadą do praktycznego zastosowania. Wymaga bowiem dużej dojrzałości wewnętrznej tj. umiejętności dystansowania własnych problemów życia codziennego oraz siebie jako osoby ograniczonej mówieniem i myśleniem pojęciowym.

Proponuję tu opracowane przeze mnie metody i techniki, które sprowokowałyby przeżycie tej zasady, oraz nauczyłyby umiejętności doświadczania jej w życiu. Zasadę tę wprowadza się w sposób stopniowy i etapami.

W pierwszym etapie stosuje się koncentracyjne i kontemplacyjne ćwiczenia niewerbalne w grupie (w pomieszczeniu i plenerze) i uczy się dystansowania o t o c z e n i a, a następnie d y s t a n s o w a n i a w ł a s n e j o s o b y. Uczy się tu umiejętności świadomego oddalania się i oczyszczania ze swoich negatywnych myśli, uczuć, konfliktów, bólów i cierpień poprzez skupianie się na tym, co jest doznaniem niewerbalnym. Chodzi o to, aby doznanie to przeżyć w grupie w sposób autentyczny. Jest to etap przeżywania nowych zjawisk w całkowitym oderwaniu (fizycznym i mentalnym – myślowym) od swego codziennego życia.

W drugim etapie powraca się do koncentracji na własnej osobie w celu poszukiwania swojej i d e n t y f i k a c j i. Poleca się koncentrowanie na swoim ciele, emocjach, umyśle, oddechu, na swoich doznaniach „tu i teraz”, aż do skupienia się na jednym wybranym elemencie i pełnym przeżyciu tego elementu. Stosuje się tu indywidualne ćwiczenia wizualizacyjne, wyłączające myślenie pojęciowe, a rozwijające myślenie obrazowe.

Następnie przechodzi się do ćwiczeń słownych w dziedzinie i w małych grupach, w których poszukuje się wewnątrz siebie punktów odniesienia dla własnej tożsamości. Są to ćwiczenia bardzo trudne, ponieważ na ogół tożsamość nasza kształtuje się dzięki stymulacji zewnętrznej.

Osoba poszukująca swej tożsamości zadaje sobie głośno pytania i na nie sama sobie odpowiada w obecności jednej osoby, oraz w obecności dwóch osób. Odpowiedzi jej skierowane do siebie samej są śledzone i uzupełniane pytaniami osób słuchających (alterego). Osoba poszukująca własnej tożsamości stawia następnie pytania obserwatorom swego autodialogu na temat, związany z jej tożsamością i otrzymuje od nich odpowiedzi.

Następnie przechodzi do porządkowania w sposób pisemny, bądź myślowy tego, co odkryła w sobie. Może ona spróbować przedstawić w grupie w sposób niewerbalny to, co odnalazła jako istotę swojej tożsamości (np. w sposób pantomimiczny).

W ostatnim etapie zmierza ona do tego, aby przeżyć „tu i teraz” odkrytą w sobie istotę własnej tożsamości. Wprowadza się tu ćwiczenia i n t e g r a c y j n e, pozwalające na przeżywanie swojej tożsamości w kontakcie z samym sobą i z innymi. Odbywa się to drogą ćwiczeń ruchowych, eurytmicznych, wyobrazeniowo-wizualizacyjnych, oraz ćwiczeń kontemplujących własną tożsamość. Zajęcia te kontynuuje się podczas kilku spotkań.

Następną zasadą jest **zasada formatywna**, która prowadzi do zwiększania ładu w samym sobie. Posługuje się tu niewerbalnymi metodami koncentracyjnymi stymulującymi zmysły (wzrok, słuch, smak, dotyk) i koordynującymi ciało, (ćwiczenia ruchowo-dźwiękowe) oraz wschodnimi technikami koordynującymi ciało z emocjami, umysłem i mową. Zasada ta przygotowuje do wyższego poziomu zintegrowania własnej osoby, który obejmuje poziom fizyczny, psychiczny i duchowy, określane tu poziomem harmonijnym.

W tym momencie można zastosować **zasadę poszukiwania w sobie nadyżki**, czyli tego, co jest w nas w nadmiarze, co ujawnia się w sposób spontaniczny, nieprzewidywalny, a co prowadzi do rozwoju skokowego (do skoku wzwyż, zwanego w psychologii w z r o s t e m). Zasada ta jest zasadą twórczego, niestymulowanego zewnętrznie przejawiania siebie, którego nie można mylić z twórczością artystyczną. Za-



sada ta zakłada konieczność poddawania się „skokom” swobodnego myślenia, mówienia i działania, które uwalniają od stereotypowości i automatyczności zachowania.

Zasada „skoków” akceptuje i odsłania całkowicie własną, czyli niepowtarzalną aktywność, która wyprowadza z kręgu zrutynowanych zachowań reaktywnych, związanych zawsze z dążeniem do zaspokojenia potrzeb i braków, a pobudza do aktywności związanej z własną wyjątkowością i kreatywnością.

**Zasada bezinteresownego doświadczenia** jest ostatnią zasadą proponowanej pracy z sobą. Celem tej zasady jest wywołanie pewnego stanu kontemplacyjnego, który cechuje się bezinteresownością. Stosuje się tu techniki kontemplacyjne, które uaktywniają bezinteresowne i bezstronne wymiary osobowości. Techniki te uczą umiejętności przeżywania i doświadczenia pozbawionego nastawienia na *c e l*, który jest zawsze związany z korzyścią.

Rozwijają wyciszoną postawę wewnętrznego skupienia, dzięki któremu można nauczyć się „bycia” poza ocenianiem, poza kontrolowaniem i poza porównywaniem się z innymi. Uczą koncentracji na własnym wewnętrznym życiu, poprzez zawieszanie własnej pragmatycznej natury, która jest zawsze interesowną naturą.

Zadaniem tej zasady jest nie tyle wycofywanie z aktywności życiowej gratyfikującej interesowne potrzeby i prowadzenie do życia ascetycznego, lecz przygotowywanie do umiejętności uwalniania się od ślepego przywiązania do „posiadania” i przyjemności.

**Zasada bezinteresowności** realizowana jest w czasie zajęć grupowych oraz w czasie indywidualnych zajęć przygotowujących do stosowania jej w życiu codziennym. Proponuje się tu chwilowe zawieszenie myślenia, które jest z natury swej interesowne, a następnie rozwijanie myślenia pozytywnego i nie oczekującego na żadne korzyści. Wprowadza się słowne ćwiczenia dialogowe w parach sprawdzające czy myślenie interesowne zostało zniwelowane. Sprawdza się również poziom bezinteresowności myślenia w spontanicznych scenkach grupowych, w czasie których pobudza się bezinteresowną motywację do relacji w grupie.

Kładzie się akcent nie na osiąganie korzyści z relacji, lecz na ich formę. Zmierza się tu do formowania tych relacji w harmonijny i estetyczny kształt.

Jest to moment, kiedy uaktywnia się w człowieku nadwyżki, która wycofuje jego interesowne „ja” na rzecz „ja” wyższego – kreatywnego, stanowiącego załączek wyższej harmonijnej i bezinteresownej świadomości.

### Literatura

*Psychoterapia i zen*, red. J. Dmuchowski, Warszawa 1993.

Doktor T., *Orientalne techniki relaksu i medytacji*, Warszawa 1993.

Gałdowa A., *Rozwój i krytyka dojrzałości osobowej*, Przegląd Psychologiczny 1990, z. 1, s. 13-27.

Maslow A., *W stronę psychologii istnienia*, Warszawa 1988.

Paul-Cavallier F.J., *Wizualizacja*, Poznań 1992.

Romanowska-Łakomy H., *Tendencja do miłości i wolności – praźródło osobowego wymiaru psychiki*, Olsztyn 1987.

Siems M., *Ciało zna odpowiedź*, Warszawa 1992.

### S u m m a r y

This article points to the necessity and particularly importance for the development of the teacher's personality.

It is taken for granted that the responsible teacher is able to expand the pupil's horizon, deepen his understanding and appreciation and add immeasurably to his mental health and happiness. It depends especially of the teacher's right attitudes.

This article is based on opinions of many authors and written by utilizing their different works.