

*Teresa Samek*

## PIERWIASTEK DUCHOWY A POZIOM ROZWOJU OSOBISTEGO CZŁOWIEKA

### Abstract

This article describes dependency between spiritual and personal aspect of a human being. Show spiritual element awakening consciousness and developing the quality of life or/and aspire of person to full self-development.

Key words: spiritual sphere, spiritual element, multilevel and multispectrum of development, personality, identity

Słowa kluczowe: sfera duchowa, pierwiastek duchowy, wielopoziomowość i wieloaspektowość rozwoju, osobowość, tożsamość

W ciągu ostatnich lat ukazało się wiele prac na temat psychologicznych aspektów ducha ludzkiego. Mówi się o sferze duchowej<sup>1</sup>, inteligencji duchowej<sup>2</sup>, rozwoju duchowym<sup>3</sup>, a w obręb psychologii zdrowia włączona została do obszaru zdrowia dziedzina duchowa<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> M. Kościelska, *Psychologia kliniczna dziecka*, [w:] *Psychologia*, red. J. Strelau, t. 3, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.

<sup>2</sup> D. Zohar, I. Marshall, *Inteligencja duchowa*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2001; U. Tokarska, *Wspieranie inteligencji duchowej w modelach psychoedukacyjnych*, [w:] *Psychologia współczesna: oczekiwania i rzeczywistość*, red. M. Ledzińska, G. Rudkowska, L. Wrona, Wyd. Naukowe AP, Kraków 2005, s. 361–374.

<sup>3</sup> Z. Pietrasiński, *Rozwój człowieka dorosłego*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1990; *Duchowy rozwój człowieka. Fazy życia, osobowość, wiara, religijność: stadialne koncepcje rozwoju w ciągu życia*, red. P. Socha, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2000.

<sup>4</sup> B.S. Siegel, *Miłość, medycyna i cuda*, Limbus, Bydgoszcz 1994; I. Heszen, *Zmienność wymiarów zdrowia na przestrzeni życia człowieka*, [w:] *Psychologiczny wymiar zdrowia, kryzysu i choroby*, red. D. Kubacka-Jasiecka, T. Ostrowski, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2005; *Duchowe aspekty medycyny*, red. D. Kunz, Wydawnictwo GALION, Gdynia 2000; P. Stawiarska, *Wymiar noetyczno-duchowy i jego znaczenie dla zdrowia jednostki na przykładzie wolontariuszy pracujących w Hospicjum*, [w:] *Psychologiczny wymiar zdrowia...*

Szczególnie widać to w koncepcjach holistycznych<sup>5</sup>, traktujących człowieka jako jedność psycho-fizyczno-duchową<sup>6</sup> i transpersonalnych<sup>7</sup>.

Pojęcie „pierwiastek duchowy” ma tu spełnić dwie funkcje:

1. Wskazać, że istnieje taki wymiar w człowieku, który energetyzuje i integruje wszystkie struktury psychiczne i w gruncie rzeczy stanowi rdzeń, esencję tego, kim w Istocie swej jest.
2. Zwrócić uwagę, że ów pierwiastek przenika całe ludzkie „wyposażenie” i „oprogramowanie” oraz nasycza każdą strukturę i podstrukturę.

To oznacza, że poziom rozwoju osobistego nie zależy od jakichś konkretnych etapów, jak np. wspinanie się po szczeblach kariery zawodowej, lecz możliwy jest w obrębie każdego obszaru, w który jednostka wystarczająco się zagłębi.

Poziom rozwoju, zdaniem Dąbrowskiego<sup>8</sup>, jest wyrazem normy indywidualno-osobowościowej. Człowiek poprzez rozwój wielopoziomowy, autonomiczny i autentyczny wchodzi w proces przekraczania swojego cyklu biologicznego i typu psychologicznego. Jest on spowodowany świadomą, silną, odśrodkową potrzebą stałego, wszechstronnego doskonalenia, samowychowywania i autoterapeutyzowania siebie, tej — jak mówi Dąbrowski — „wewnętrznej obróbki”. To tendencja do przekraczania „siebie tymczasowego”, stworzenie i realizacja własnego programu przemian o charakterze wielopoziomowym i wielopłaszczyznowym aż do osiągnięcia ideału indywidualnego i społecznego. Dąbrowski<sup>9</sup> wyróżnił pięć etapów w tym procesie przemian — od integracji pierwotnej, aż po integrację wtórną. Te etapy dotyczą całego aparatu psychicznego człowieka. Dotyczą wszystkiego na raz i często wydają się przeciętnemu odbiorcy trudne do zrealizowania w sposób prosty i usystematyzowany. Tymczasem w życiu, a także w pracy psychoedukacyjnej potrzebujemy skonkretyzowania wiedzy o człowieku, tak żeby możliwe było wejście w głąb owej psychiczności.

W mojej pracy posługuję się siedmioaspektowym układem odniesienia, który pozwala przyrzeć się bliżej różnym obszarom aktywności ludzkiej, z uwzględnieniem i tej części, która nazywana jest w literaturze psychologicznej jako „Jaźń”, „Wyższe — Ja”, „Nadświadomość”, czy też Tożsamość właściwa, rdzeń, Istota, Jądro, Duch ożywczy itp. Ponieważ rozważania dotyczą zależności pomiędzy świadomością pierwiastka duchowego w człowieku a jego poziomem rozwoju osobistego, zasadne wydaje się wskazanie jego miejsca w hierarchii tego rozwoju, z uwzględnieniem wszystkich ważnych aspektów. I tak, potrzebne są informacje na temat tego, w obrębie jakich wymiarów i przynależnych im zasobów funkcjonujemy.

Jednym z nich jest poziom cielesnego wyposażenia naszej fizyczności — fizjologii i anatomii. Oznaczony jest tu jako poziom VII, gdyż najczęściej położony jest najdalej od centrum „Ja” — duchowego. Na tym poziomie ważne są informacje dotyczące neurofizjologicznego podłoża funkcji psychicznych i — co się z tym wiąże — wiedza

<sup>5</sup> G.S. Everly jr., R. Rosenfeld, *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*, PWN, Warszawa 1992; D. Chopra, *Twórzmy zdrowie*, PWN, Warszawa 1999; T. Samek, *Od przystosowania do kreatywności — obraz człowieka zdrowego psychicznie*, niepublikowana praca doktorska, UJ 1995.

<sup>6</sup> V.E. Frankl, *Nieświadomy Bóg*, PAX, Warszawa 1978; V.E. Frankl, *Homo patiens*, PAX, Warszawa 1984.

<sup>7</sup> S. Grof, *Poza mózg*, Wydawnictwo A, Kraków 1999; K. Wilber, *Jeden smak. Przemyslenia nad integralną duchowością*, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co, Warszawa 2000.

<sup>8</sup> K. Dąbrowski, *Zdrowie psychiczne*, PWN, Warszawa 1996.

<sup>9</sup> Tamże.

na temat sposobu pobierania danych o świecie i o samym sobie. Ta wiedza często jest fragmentaryczna i zniekształcona, szczególnie jeśli chodzi o korzystanie z informacji dopływających z receptorów wewnętrznych (interoreceptorów), co sprawia, że niska jest wrażliwość sensoryczna osób i bardzo wczesnie tracą one kontakt ze swoim organizmem. Widać mocno zaburzone proporcje w pozyskiwaniu danych o świecie zewnętrznym na niekorzyść tych, które dotyczą własnego środowiska wewnętrznego. Efektem jest niedobór informacji o tym, co dzieje się w/i z organizmem. Tymczasem dane te przesyłane są non-stop, 24 godziny na dobę i giną, ponieważ są niewykorzystywane. Człowiek reaguje z reguły dopiero wtedy, gdy organizm wzmacnia sygnały, co jest interpretowane jako dolegliwość, lub doznanie bólowe. Świadomość przeciętnej osoby na tym etapie zamyka się na ogół w wierze w to, że to Autonomiczny Układ Nerwowy odpowiada za funkcjonowanie na tym poziomie. Przypomina to postawę typu: mam automatycznego pilota i on wszystkim zawiaduje, ja nie mam wpływu na to, co dzieje się w moim ciele.

Łatwo wskazać koszty, które to za sobą pociąga:

- obniżenie wrażliwości zmysłowej na doznania wewnętrzne,
- nadmiar napływających informacji z zewnątrz — przesył, chaos i zagubienie, wymuszające selekcję, redukcję, a więc i fragmentaryczność wiedzy o świecie,
- rozmaite dolegliwości i schorzenia,
- niski dostęp i poczucie wpływu na stan pracy organizmu — jego odpoczynku, regeneracji, naprawy, usprawniania.

Poziom VI to świadomość tego, że organizm nie tylko pobiera informacje, ale także żywo na nie reaguje, skutkiem czego doświadcza różnych stanów emocjonalnych, przeżyć i odczuć. Ważne jest, żeby wiedzieć, jaki jest mechanizm powstawania tych reakcji i jakie są ich pierwotne i wtórne źródła. Wiąże się to z koniecznością wzięcia odpowiedzialności za własną emocjonalność — jej wytwarzanie, rozpoznawanie, wyrażanie, ekspresję, komunikowanie innym i skutki, które to za sobą pociąga. To konieczna wiedza o funkcjach emocji, indywidualnych wzorcach reakcji, odróżniania tych naturalnych od nabytych, wyuczonych, które stają się często źródłem nieprawidłowości i zaburzeń. To wiedza o subiektywnym poczuciu wpływu na swoje uczucia, a także o energetycznym aspekcie emocjonalnego wymiaru. Brak danych na tym poziomie pociąga za sobą:

- niski wskaźnik inteligencji emocjonalnej,
- dolegliwości neurovegetatywne,
- bloki energetyczne i inne zakłócenia,
- niekontrolowane wybuchy złości, paniki, smutku itp.

Poziom V to świadomość własnych zachowań, jako manifestacji siebie wobec świata, ale także stosunku do samego siebie. To wiedza o różnych sposobach i strategiach wyrażania, prezentowania, ujawniania, projektowania siebie. Często wiąże się z niską świadomością osobistych i społecznych uwarunkowań i znajomości podstawowych, behawioralnych praw rządzących ludzkimi zachowaniami. Przybiera więc formę czegoś, co nazywam zachowaniem zachowawczym, czy też zachowawczością, polegającą na aktywności powierzchniowej i zautomatyzowanej, nie przynoszącej satysfakcji, poczucia spełnienia i radości życia w relacjach z ludźmi i światem. Pociąga to za sobą poczucie frustracji, niemocy, niesprawiedliwości społecznej i wyzwala mechanizmy dezadaptacyjne. Niska świadomość tego obszaru pociąga za sobą:

- zachowania mechaniczne i automatyczne,
- powielanie stereotypowych sposobów radzenia sobie w świecie,

- zachowania destrukcyjne i autodestrukcyjne,
- używanie substancji psychoaktywnych w celu zmniejszenia subiektywnie odczuwanego cierpienia i bólu, co w jeszcze większym stopniu zmniejsza świadomość.

Poziom IV to obszar szeroko rozumianej psychiczności. W tym obszarze zgromadzona i magazynowana jest niewyobrażalna ilość danych, które w ciągu życia napływają ze wszystkich możliwych źródeł. To potężne archiwum pamięci, które jest wciąż uzupełniane i modyfikowane. To obszar przekonań, wartości, motywacji, sądów i opinii. Zawiera się tu mniej lub bardziej adekwatna wiedza na temat własnych umiejętności, talentów, zdolności, ogólnie mówiąc — dostępnych zasobów. Brak adekwatnych danych sprawia, że:

- osoba wierzy w to, że niektóre aktywności i dziedziny są poza jej zasięgiem, nawet jeśli wcześniej tego nie sprawdzała,
- interpretuje własne niepowodzenia w kategoriach „pecha”, „fatum”, wrodzonego „nieudacznictwa” itp.,
- nie ma dostępu do rozumienia warunków realizacji celu: treningu, wytrwałości i konsekwencji.

Poziom III to poziom ludzkiej umysłowości. Ten obszar traktuję jako całość psychicznego wyposażenia o strukturze wielowarstwowej, przynależny zarówno poszczególnym jednostkom, jak i całości populacji ludzkiej, tworzący między innymi system tzw. zbiorowej nieświadomości. Na tym poziomie zawierają się informacje o ogólnospołecznym systemie, w jakim żyje człowiek, o jego realiach, ogólny światopogląd, reguły i zasady działania w świecie, wpływ środowiska na jednostkę i jednostki na otoczenie. Często traktowany jest jako coś zastanego i niezmiennego. Potrzebna jest tu świadomość własnych uwarunkowań i konsekwencji, które z tego wynikają. Brak adekwatnych danych w tym obszarze wywołuje:

- poczucie osamotnienia wśród ludzi i w świecie,
- stan swego rodzaju uśpienia w codziennej, życiowej aktywności,
- brak dostępu do wiedzy na temat nieświadomości zbiorowej i poczucia przynależności do reprezentowanego przez siebie gatunku.

To także informacje dotyczące mechanizmu funkcjonowania procesu myślenia i rezultatów końcowych, np. stwarzanie fikcyjnej rzeczywistości, nieadekwatność faktów, zniekształcanie znaczenia wydarzeń, poruszanie się w świecie subiektywnych wyobrażeń traktowanych jako realność. To także informacje lub ich brak na temat samego siebie — jako twórcy i kreatora własnego życia, łącznie z koniecznością wzięcia odpowiedzialności za produkowane efekty końcowe. W tym obszarze szczególnie potrzebna jest wiedza związana z poczuciem wpływu na własne myśli. Tymczasem, często jest to poziom „drugiego automatycznego pilota”, wyrażający się stwierdzeniem: „nie mam wpływu na swoje myśli i na to, co rozgrywa się w mojej głowie”. Skutki są łatwe do przewidzenia:

- nieadekwatność tego co realne w stosunku do tego, co wyobrażone,
- ukrywanie się za mechanizmami obronnymi,
- brak poczucia wpływu na własne życie,
- brak dostępu do rozumienia uniwersalnego prawa przyczyny i skutku,
- zaburzone relacje z ludźmi i światem.

Poziom II to wymiar osobowy człowieka. Osobowość traktowana jest tu jako nadrzędna struktura integrująca to, co znajduje się na niższych poziomach psychofizycznego wyposażenia człowieka. Na tym poziomie jednostka odpowiada sobie na pytanie:

co to znaczy być człowiekiem, w świecie, w którym przyszło jej żyć, korzystając ze wszystkich uświadomionych sobie zasobów pozostających do jej dyspozycji. Dotyczy to rozpoznania wszystkich pełnionych ról i funkcji rodzinnych, społecznych i instytucjonalnych — np. dziecka, ucznia, rodzica, lekarza, nauczyciela, koordynatora, szewca, prezesa banku, dyrektora placówki, właściciela czy zarządcy majątku itp.

Integracja struktur osobowych możliwa jest o tyle, o ile występuje zgodność pomiędzy tym, co osoba myśli, czuje i robi, a więc pomiędzy procesami umysłowymi, emocjonalnymi i zachowaniami. Jeśli integracji nie ma, pojawiają się sprzeczności pomiędzy:

- tym czego osoba pragnie lub tylko mówi, że pragnie i końcowymi rezultatami,
- tym co myśli i co mówi,
- tym co myśli, mówi i robi,
- w rozumieniu samego siebie — pomniejszaniu lub przecenianiu siebie i swojej roli w świecie,

a także:

- przyklejanie sobie etykietek ograniczających możliwości rozwojowe,
- mylenie cech osobowych z ocenami tych cech,
- mylenie cech osobowych z zachowaniami (pomiędzy „jestem” a „robię”),
- poczucie niemożności bycia sobą — przywdziewanie masek, poczucie wewnętrznej dezintegracji.

Poziom I to świadomość tożsamości siebie. Tutaj dopełnia się wiedza jednostki na temat tego, kim w Istocie swej jest. Frankl przytacza słowa Freuda, które wypowiedział kiedyś do Binswängera: „ludzkość wiedziała przecież, że ma ducha; ja musiałem jej pokazać, że istnieją także popędy<sup>10</sup>. Zdaniem Frankla współczesne czasy można by określić jako patologię ducha czasu.

Dzisiejszy człowiek wie aż nadto dobrze, że ma popędy; powinniśmy mu pokazać, że ma także ducha — ducha, wolność i odpowiedzialność (...) człowieczeństwo we właściwym sensie zaczyna się dopiero wtedy, gdy człowiek wykracza poza wszelkie uwarunkowania, a to na mocy czegoś co wolno nazwać nieugiętą mocą ducha<sup>11</sup>.

Na tym poziomie potrzebne jest pozyskanie i przyswojenie sobie informacji na temat tego kim jest człowiek, jakie są jego życiowe cele — te powierzchniowe i te głębokie, skąd się wziął i dokąd wróci po wypełnieniu swojej misji. To przyjęcie do wiadomości, że człowiek jest przede wszystkim duchem, który na czas pobytu na planecie Ziemia został wyposażony w ciało fizyczne, zmysły, mózg itp. Żeby mógł doświadczać siebie w cielesnej postaci — czuć ciepło promieni słonecznych na swojej skórze, smak lodów i czekolady, cieszyć się rozbrzmiewającą muzyką, słyszeć głos ukochanej osoby, poczuć ciepło dłoni drugiego człowieka, radować się tańcem i innymi aktywnościami. Podstawowe informacje co do funkcji ducha ludzkiego, to wymieniane w wielu ujęciach funkcje: energetyczna (ożywcza), integrująca i uzdrawiająca, o ile osobowość zestrojona jest z duchem i ma dostęp do poczucia mocy, którą daje doświadczenie życia w sposób wolny od lęku. Informacje, które docierają z tego poziomu dotyczą:

- prawa do bycia, istnienia w świecie każdej ludzkiej jednostki jako elementu niezbędnego i koniecznego we wszechświecie,

<sup>10</sup> V.E. Frankl, *Nieuświadomiony Bóg...*, s. 107.

<sup>11</sup> Tamże, s. 107–108.

- prawa do bezwarunkowej miłości i akceptacji,
- prawa do podstawowego poczucia bezpieczeństwa,
- prawa do uczenia się metodą prób i błędów po to między innymi, żeby zrozumieć podstawowe prawo przyczyny i skutku i uświadomić sobie własne sprawstwo, oraz móc wziąć za to odpowiedzialność.

Świadomość siebie jako Istoty duchowej zmienia optykę patrzenia i perspektywę rozumienia celu i sensu ludzkiego istnienia — indywidualnego i zbiorowego. Deficyt, brak dostępu lub niedobór informacji w tym obszarze wywołuje często:

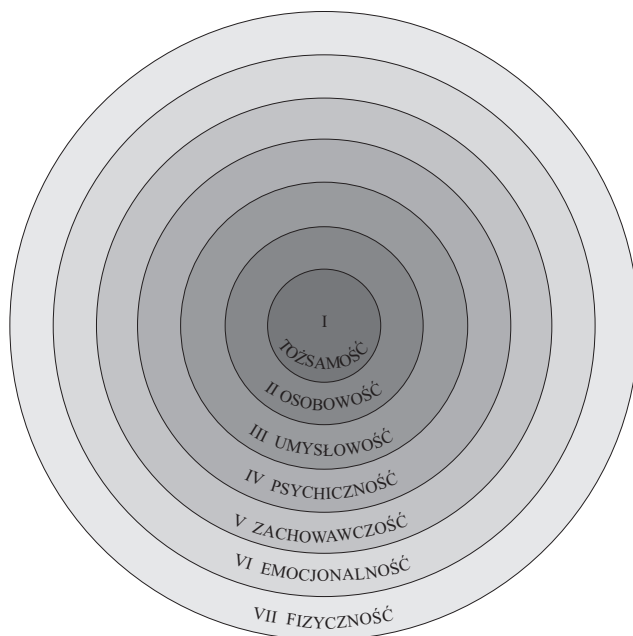
- kwestionowanie swojego prawa do bycia w świecie i pozostałych praw,
- wysoki wskaźnik lęku jako wewnętrznego regulatora,
- brak poczucia mocy i napędu życiowego,
- sprzeczności w rozumieniu siebie jako kogoś stworzonego „na wzór i podobieństwo” swojego Stwórcy, a — z drugiej strony — „marnego pyłku”, „nędznego robaka” na wieczność obciążonego pierwotnym grzechem,
- poczucie zerwania więzi ze „źródłem zasilania”, czyli z ożywczym, energetyzującym duchem (pisanym z małej lub dużej litery),
- próby przedwczesnego wycofywania się z życia.

Wyodrębnione poziomy są w jakimś sensie podziałem sztucznym. W rzeczywistości przenikają się nawzajem i wzajemnie dopełniają. W praktyce przydaje się to w pracy psychoedukacyjnej, gdyż praca na „wyższych” poziomach pociąga za sobą zmiany na poziomach „niższych”. W gruncie rzeczy jest to uaktywnienie płynnego i ciągłego procesu stawania się sobą, odnajdywania, poznawania, odzyskiwania i integrowania wszystkiego, co składa się na jednostkę. Wymaga to:

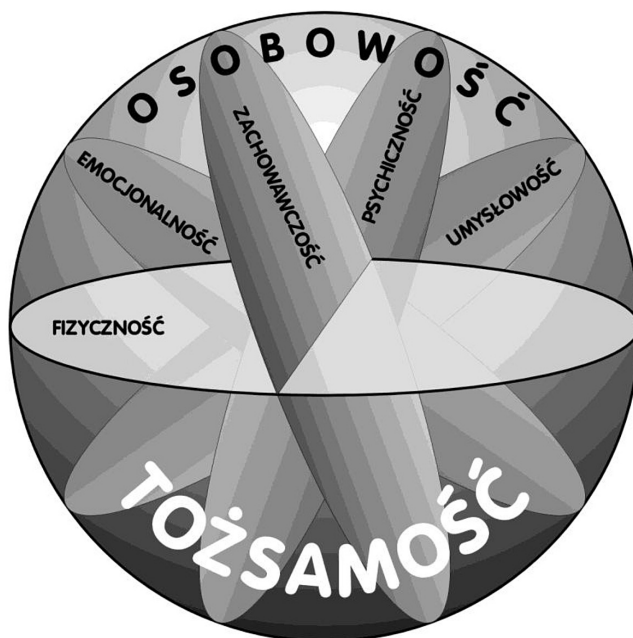
- przywrócenia cechom osobowym pełnej dymensji i wzbogacenia o to, co znajduje się pomiędzy wartościami skrajnymi,
- widzenia całego spektrum możliwości zawierających się w wydarzeniach życiowych — uwolnienie się od widzenia rzeczy jako wyłącznie „dobrych” lub wyłącznie „złych”,
- skierowania uwagi do wewnątrz w miejsce wyłącznej koncentracji na okolicznościach zewnętrznych, poprzez wykorzystanie technik i narzędzi sprzyjających temu (medytacja, kontemplacja, relaksacja ciała i umysłu).

Pierwiastek duchowy przenika wszystkie poziomy, wszystko nasycą swoją energią i wszystko otacza. Z jednej strony jest to proces rozwojowy, a z drugiej — to akt intelektualnego i intuicyjnego poszerzania wiedzy o człowieku, świecie i wszechświecie. Każdy z poziomów ma duchowy wymiar i wymaga kierunku rozwoju — nie tyle „w górę, co „w głąb” siebie. W przybliżony sposób ilustruje to rysunek 1.

W gruncie rzeczy poziom fizyczny nie istniałby bez ożywiającego, energetycznego tchnienia, podobnie jak cały aparat psychiczny i procesy umysłowe też nie mogłyby bez niego istnieć. A osobowość — bez jego funkcji integrującej. Dotychczasowe akademickie propozycje i modele pracy nastawionej na rozwój osobisty miały głównie charakter liniowy. Chciałabym zwrócić uwagę, że pełniejsze efekty przynosi praca dająca szansę na uświadomienie sobie przenikających się wzajemnie obszarów i płaszczyzn, stanowiących wyposażenie człowieka we wszystkich jego aspektach — fizycznym, psychicznym i duchowym. W takim ujęciu praca na każdym z poziomów może pociągnąć za sobą motywację do pracy w obszarze pozostałych wymiarów. Próbą przestrzennego zobrazowania przenikających się wymiarów jest rysunek 2.



Ryc. 1. Wielopoziomowość funkcjonowania człowieka (opracowanie własne)



Ryc. 2. Hipotetyczny model wysycenia wyróżnionych poziomów funkcjonowania człowieka pierwiastkiem duchowym (opracowanie własne)

Jak mówi Wellwod „ludzka natura jest otwarta, ale zarazem nie do końca zdefiniowana”. Każdy człowiek ma zapewnioną swobodę działania i możliwość samorealizacji w życiu, jednak świadomość odpowiedzialności za to życie przysparza nam równocześnie niepewności i bólu. Konieczność szukania rozwiązań tych dylematów w nas samych sprawia, że — jako istoty wrażliwe i emocjonalne — próbujemy uciec przed przewidywanym niepowodzeniem lub zranieniem. Na dodatek czujemy duchową pustkę w sobie i wokół siebie. Czujemy się fragmentami, więc poszukujemy kompletności usiłując zrozumieć, co to znaczy, że czujemy się opuszczeni i zagubieni w owym poszukiwaniu. Ale prawdziwa całość nigdy nie jest prostym dodawaniem. Jest stanem wewnętrznej integracji, która istnieje jako naturalna cecha każdego systemu organicznego, od komórki, poprzez tkanekę, do całej osoby. Każda z części całości jest również całością samą w sobie. Części te mogą współpracować i uzupełniać większe całości ze względu na ich kompletność i pełnię.

Świadomość istnienia głębokiego, interpersonalnego, wzajemnego oddziaływania między ludzkością zmienia percepcję siebie i świata. U podstaw tego stwierdzenia jest założenie, że

...emocjonalna energia wytwarzająca się na głębokiej płaszczyźnie interpersonalnej regulowana jest przez uniwersalne pole, które przenika wszelką materię. Odnosi się to do wszystkich istot, każdy bowiem indywidualny żywy organizm może być opisany oddzielnie: jako byt fizyczny i jako system pól energii nieustannie wymienianej z energiami wszystkich innych organizmów. W polach, które przenikają przestrzeń każdy osobnik jest odrębną koncentracją energii współdziałającej i z innymi energiami tych pól, również będących częściami uniwersalnego, dynamicznego i niezależnego systemu<sup>12</sup>.

Pracę rozwojowo-edukacyjną można rozpocząć na każdym poziomie, o ile uwzględni się nie tylko powierzchniowe, ale także głębokie obszary znajdujących się tam wymiarów. Scharakteryzuję teraz pokrótce te poziomy ze wskazaniem na możliwości, które się w nich zawierają:

### **FIZYCZNOŚĆ (poziom VII)**

Dotyczy zarówno fizyczności wewnętrznej (wewnętrzne środowisko organizmu), jak i zewnętrznej (otoczenie społeczne). Można tu wykorzystać podstawową wiedzę zawartą w koncepcjach psychologicznych człowieka wszystkich szkół i nurtów psychologicznych, ponieważ każdy z nich wykrył i opisał ważne mechanizmy funkcjonowania człowieka. Razem stanowią one psychosyntetyczną całość, przykładem czego jest NLP (Neurolingwistyczne Programowanie). Nabywanie wewnętrznej wrażliwości zmysłowej i uzupełnianie niedoborów w obrębie eksteroreceptorów. W odniesieniu do środowiska zewnętrznego można wykorzystać wiedzę dotyczącą grup społecznych — formalnych i nieformalnych, kulturowych, rodzinnych itp.: różne formy pracy grupowej, treningów, grup spotkaniowych i innych.

### **EMOCJONALNOŚĆ (poziom VI)**

Znajduje tu zastosowanie edukacja emocjonalna typu Lowenowskiego, czy w ujęciu Zukava.

<sup>12</sup> *Duchowe aspekty medycyny...*



Twoje emocje — gniew, szczęście lub jakiegokolwiek inne uczucie nie zależą od tego, co dzieje się w świecie zewnętrznym, ale od sposobu, w jaki przetwarzasz energię wewnątrz, pochodzą bowiem z układu energetycznego danej osoby a nie z interakcji z ludźmi czy rzeczami. Jest przekazem mówiącym o tym co i jak należy przetworzyć, żeby przekroczyć własne ograniczenia<sup>13</sup>.

Jasno z tego wynika, że trzeba nauczyć się kierować uwagę do wnętrza, zamiast koncentrować się na okolicznościach zewnętrznych. Można powiedzieć, że te okoliczności są tylko lustrem, w którym można się przejrzeć.

### **ZACHOWAWCZOŚĆ (poziom V)**

W tym miejscu korzystne jest rozpoznawanie własnych strategii zachowań, odkrywanie mechanizmów ich tworzenia, czasu kiedy powstawały, funkcji które pełnią i kosztów, które za sobą pociągają, jeśli są dezadaptacyjne lub destrukcyjne dla nas albo dla naszego otoczenia. Przydaje się tu ogromna wiedza zgromadzona przez behawiorystów i neo-behawiorystów, a także najnowsze odkrycia NLP.

### **PSYCHICZNOŚĆ (poziom IV)**

Uświadamianie sobie ogromu własnych zasobów i niewykorzystywanego potencjału. Odkrywanie przyczyn, dla których wciąż jeszcze potrafimy czegoś nie robić (np. nie tańczyć, nie pilotować samolotu, nie grać na instrumentach muzycznych itp.). Docieranie do nierozpakowanych jeszcze plików danego nam wyposażenia. Uświadamianie sobie co konkretnie robimy, że doznajemy niepowodzeń. Wytwarzanie nowych strategii, umożliwiających realizację celów.

### **UMYSŁOWOŚĆ (poziom III)**

Można tu wykorzystać alternatywne wersje terapii racjonalnych połączonych z treningiem mentalnym. Poszerzanie granic umysłu. Uświadamianie sobie głębszej warstwy umysłowości zanurzonej w nieświadomości zbiorowej. Przekraczanie uwarunkowań biologicznych i psychicznych. Rozumienie celu ogromnego zróżnicowania panującego na Ziemi, roli wolnej woli w celu dokonywania wyborów, niezbędności każdego istnienia, uwolnienie się od osądów kwestionujących organizację tego świata.

### **OSOBOWOŚĆ (poziom II)**

Wykorzystanie wiedzy zawartej w teoriach humanistycznych (Rogers, Maslow, Milton, Erickson). Odróżnianie tego, co człowiek robi, od tego kim jest (pełnione role i funkcje a identyfikacja z kimś lub czymś). Integracja struktur psychicznych. Jedność myśli, odczuć i działań. Działania nastawione na podwyższanie wskaźnika współczynnika koherencji (Antonovsky).

### **TOŻSAMOŚĆ (poziom I)**

Świadomość tego, kim osoba czuje, że jest, jako Ktoś posiadający ciało fizyczne i cały aparat psychiczny na swoim wyposażeniu, z kim lub czym się utożsamia. Skąd przybyliśmy, dokąd zmierzamy, gdzie powrócimy kiedy już wypełnimy swoją misję w ciągu danego nam czasu, w takim kształcie i postaci, w warunkach które panują na planecie Ziemia. Zastosowanie znajdują tu terapia Jungowska, terapie transpersonalne,

<sup>13</sup> G. Zukav, *Siedlisko duszy*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 1997, s. 37.

psychosyntetyczne, holistyczne. Na tym poziomie zachodzą procesy transcendencyjne, wykraczające poza aktualnie doświadczane “ja” — osobowe (ego). Uświadomienie sobie, że uczucia wyższe, szczególnie miłość, stają się wewnętrznym regulatorem funkcjonowania człowieka.

Propozycja modelu rozwojowo-edukacyjnego w takim ujęciu wynika z moich wieloletnich doświadczeń w pracy psychoedukacyjnej. Przedstawione założenia wymagają dopracowania, niemniej jednak sprawdzają się w praktyce i wskazują na zasadność dalszych opracowań. Opis sfery duchowej językiem psychologicznym wciąż jeszcze jest przedmiotem kontrowersji. Lata zaniedbań, ignorowanie tego ważnego obszaru funkcjonowania człowieka, obawy związane z zarzutami wkraczania na teren zarezerwowany wyłącznie dla religii czy teologii skutkują dzisiaj brakiem programów uwzględniających wiedzę o funkcjonowaniu człowieka w jego pełnym wymiarze.

Współczesna psychologia praktyczna musi udzielić odpowiedzi na podstawowe pytania o sens swoich oddziaływań, jej nadrzędne cele realizowane w programach edukacyjnych. Potrzebujemy spójnych modeli całościowych (holistycznych). Zawarte są one w ofercie nurtów psychosyntetycznych<sup>14</sup> i transpersonalnych. Powyższa propozycja jest jedną z takich ofert. Wyzwaniem i koniecznością staje się bowiem opracowywanie rekomendacji umożliwiających zdobywanie kompetencji zawodowych przyszłych nauczycieli i wychowawców, umożliwiających ich rozwój duchowy — wzrost samoświadomości, hierarchii wartości wyższych, odnajdywanie pasji w działalności zawodowej i przekazywaniu treści wysokiej jakości.

Duchowość to zdolność przekraczania swoich uwarunkowań, wnoszenie się ponad podziały, umiejętność dostrzegania wspólnego dobra, to wreszcie odzyskiwanie poczucia wolności, pozwalającego zająć świadomą i dojrzałą postawę wobec siebie i jednostek, na które się oddziałuje. Poziom duchowości odzwierciedla charakter związków rodzinnych, społecznych i zawodowych. Kształtowanie dojrzałości duchowej należy więc aktualnie do tych zadań, które są tak bardzo zaniedbane lub traktowane jako drugorzędne w dominujących systemach pedagogicznych. Profesjonalnie i wszechstronnie przygotowany pedagog, wychowawca, edukator zdaje sobie sprawę z tego, że świadome i odpowiedzialne realizowanie życia nie jest możliwe bez osiągnięcia dojrzałości i pogłębionego rozwoju w sferze duchowej. Profesjonalne i wszechstronne kształcenie studentów w tym zakresie daje szansę na przekazywanie podobnych treści młodemu pokoleniu, na które będą oni oddziaływać.

Reasumując: treści zawarte w proponowanym wyżej ujęciu wskazują na konieczność dopełnienia wiedzy o człowieku o jego duchowy wymiar, harmonijne funkcjonowanie, wspomaganie rozwoju, odkrywanie potencjału ludzkiego w każdej kategorii wiekowej, wieloaspektowego i wielopłaszczyznowego uczenia się i nauczania. Dzięki poszerzaniu świadomości przygotowują do twórczego radzenia sobie z wyzwaniami i trudnościami codziennego życia, pokonywania barier, przezwycięzania tendencji destrukcyjnych i dezadaptacyjnych strategii (uzależnień, konfliktów z prawem, agresji, przemocy, zaburzeń osobowościowych). Uczą współpracy, poczucia więzi, umiejętności współżycia z ludźmi, empatii i widzenia perspektywicznego. Ostatecznie wskazują na bogactwo nieodkrytych zasobów człowieka i możliwości ich wykorzystywania na rzecz wspólnego dobra, z troską o wysoką jakość życia jednostkowego i zbiorowego.

<sup>14</sup> E. Białek, *Psychosynteza w edukacji*, Wyd. Eneteia, Warszawa 2005; D. Whitmore, *Radość uczenia się*, Wyd. Media Rodzina, Poznań 1993.

*Teresa Samek*

## SPIRITUAL ELEMENT AND LEVEL OF PERSONAL DEVELOPMENT OF A HUMAN BEING

### Summary

According to K. Dabrowski — the extent of personal development of a human being — “is a personal phenomenon (...) achieved with a participation of consciousness, biologically indetermined but self-determined by the individual (...). It reflects a certain personality standard”(p.38). It has a multilevel, autonomous and authentic nature. Allows exceeding of a biological cycle, psychological type and stimulates development. It is its own programme of internal transformation. It is multileveled and multilayered, which means — has broad and hierarchical aspect. It is aimed at achieving of higher and/or deeper level of individual characteristic in the range of personal talents and interests, exclusive and unique personal relations with people and the world, with consciousness of identification with the history of self-development and projection of it on the future.

“Internal transformation — according to S. Groff — can exclusively be achieved by making an individual decision, focussing on effort and personal responsibility. All projects concerning the change of world’s situation have questionable utility value if they are not taking into consideration a constant effort aimed at changing the human standing which provoked or caused a crisis. If evolutionary change in the people’s consciousness is a fundamental precondition for the future of the world, the result of that process depends on initiatives of all of us (p.649). Individuals, who activate the process of internal transformation, automatically develop a new outlook of life in which the spiritual element is natural, the most important and necessary component of deep and true dimensions of a human life.

According to the latest interdisciplinary research, spirituality is ... “inner characteristic of psyche, which comes out completely spontaneously when the process of self-cognition reaches a proper, specific level (Groff, p.556). Direct spiritual experience, such as a feeling of universal unity, divine energy penetrating the body, sense of death and rebirth, visions of light having supernatural beauty, pre-past recollections, meetings with archetype patterns, Maslow’s peak experiences, K. Wilber’s awareness of “Not divided” (“Niepodzielonego”), psychosynthetic description of reality, holistic picture of the world, development of pure, unconditional love, etc., can change a perspective, the picture of the world and people, their role or rather, the mission in life, transition from a level of — very often — not integrated personality, to the standard of identity. The love instead of fear becomes an internal regulator. The person makes oneself aware of so far, Dilts’s neuro-linguistic path of life, reasons of Franklow’s suffering, feels an internal need of braking through the thick walls build for oneself — with considerable help of surrounding community — and for others. Feels the need of awakening from stupefaction and torpor but change a makeshift of life or superficiality into fullness. To free from the feeling of hurting emptiness and immerse oneself in deep layers of own self to reach a core.... , an essence of human being created as paragon of the Creator to finally, completely identify with Him.

In my speech I would like to briefly describe seven basic levels necessary — in my opinion — to reach our own spirit and allow it to take care of itself from that deep level.

#### **These seven following levels are:**

**Level no. VII** — consciousness of a body as a part of earthly “equipment”.

**Level no. VI** — consciousness of feelings, emotions and individual paragon (model) of a life style.

**Level no. V** — consciousness of behaviour as an expression of oneself.

**Level no. IV** — consciousness of own mentality.

**Level no. III** — consciousness of a role and function of mind.

**Level no. II** — consciousness of personality as an overriding structure integrating those mentioned from Level no. VII to Level no. II.

**Level no. I** — consciousness of Identity of oneself as a spiritual being which has been given a human experience.

Suggested model and described problems are related to ability of using them in psychical education and programs supporting development of a human being and professional competence.