

Halina Romanowska-Łakomy

"Terapia dla wszystkich - ku kreatywności. (Cito!)"

"Treatment for all – toward creativity (Cito!)"

UWM w Olsztynie Instytut Filozofii
Zakład Antropologii Filozoficznej, Filozofii Kultury i Estetyki.

Marzence Magdoń, w podziękowaniu za Jej oddanie w inspirowaniu naszych umysłów.

Terapia, o jakiej chcę mówić jest bardziej terapią obronną niż leczniczą, ale ogromnie pilną. Jest to ten rodzaj terapii, który należałby, jak najszybciej, zastosować wobec każdego. Człowiek skoncentrował się dziś nie na tworzeniu siebie samego, lecz na samoobronie. Stale poszukuje strategii obronnych w celu osiągnięcia poczucia bezpieczeństwa biologicznego i psychicznego, czyli empirycznego. Jest w tym nienasycony, tak jakby czuł się stale zagrożony

Broni swego „stanu posiadania” materialnego i psychicznego i pod tym kątem organizuje i tworzy zewnętrzne środowisko, sądząc, że to jest wyłącznie misją jego życia. Ów stan „posiadania” dostarcza mu przyjemności i buduje jego poczucie bezpieczeństwa, a równocześnie zmusza do wchodzenia w uzależnienia, w oparciu, o które rozwija relacje ze światem. Człowiek uzależnia się od wszystkiego, co w jego przekonaniu daje bezpieczeństwo, a potem dramatycznie porzuca, lub jest porzucany, rozpacza i wpada w stany depresyjne. Poszukuje strategii obronnych w płaszczyźnie materialnej, psychologicznej i społecznej, sądząc, że

zaspokojenie tych płaszczyzn zniweluje jego lęk o siebie.

Dlatego nie bardzo mam ochotę zajmować się swoją twórczą stroną i nie bardzo w nią wierzy. Nie w nią inwestuje, lecz w swoją cielesno - biologiczną stronę. Nie stara się mobilizować i włączać twórczych możliwości umysłu. Twórczości poszukuje u osób tworzących dzieła artystyczne, a nie u siebie. Rzadko uświadamia sobie, że życie może być naszym dziełem sztuki, że możemy być twórcami własnego istnienia.

Wycofał się człowiek z autokracji i poświęcił aktywności ekstrawertywnej, zmieniającej rzeczywistość pod kątem własnych korzyści, które budują fałszywe poczucie bezpieczeństwa. Buduje fortece, mury obronne na zewnątrz siebie, a nie siłę i moc duchową w sobie. Wynika to z potrzeby niwelowania strachu i lęku przed rzeczywistością zewnętrzną.

Abyśmy mogli wejść w etap rozwoju swych wewnętrznych możliwości, musimy obronić się przed cywilizacyjną machiną niszczącą twórcze wymiary naszych umysłów. Umysł bardzo łatwo wchodzi w zniewolenie, uzależnienie, tracając zdolności samokreatywne. Możemy skutecznie odbudować swoje poczucie bezpieczeństwa poprzez opracowanie strategii obrony twórczych możliwości umysłu. Uchronić to nas może przed

ślepy uleganiem nakazom cywilizacji i przed bezmyślnym poddawaniem się masowemu sposobowi myślenia, przeżywanie i działania.

Zniewolenie umysłu objawia się w stałej gonitwie za czymś, czego nie uznajemy za wartość wyższą, lecz wartość uznaną przez większość. Gonimy bez refleksji, bez poczucia sensu i bez wyższych uniwersalnych celów. Biegniemy przez życie bez zastanowienia, bo pragniemy osiągnąć dużo i szybko. I te dwa imperatywy zachowania, jakim są dużo i szybko, odebrały nam zdolność tworzenia siebie. Czujemy się bardziej rzeczą, czy towarem, uwarunkowanym nie sobą, lecz zewnętrżnością, czujemy się stale zagrożeni i przez to nieszczęśliwi. Nie umiemy już zresztą doświadczać szczęścia, a uganiamy się za krótkotrwałymi przyjemnościami.

Aby człowiek mógł kreować siebie samego, musi się zatrzymać i osiągnąć bardziej trwałe poczucie bezpieczeństwa. Terapia, którą określam „terapią dla wszystkich ku kreatywności”, zmierza do budowania poczucie bezpieczeństwa, a jednocześnie pobudzania twórczych aspektów człowieka. Sięga bowiem do twórczych zasobów umysłu, kierując osobę ku poznawaniu własnego umysłu. Dystransuje od codziennego pędu życia i mobilizuje do tworzenia siebie samego.

Prywatna filozofia dzisiejszej jednostki przybiera postać patologiczną, bo umysł jej jest pod wpływem tendencji cywilizacyjnych, a zatem cywilizacyjnej inercji duchowej. Wynika to z jej głuchoty na własną duchowość oraz ślepoty na wyższy sens i wyższą jakość życia i uzależnia od świata rzeczy materialnych, relatywnych oraz znieczula etyczne. Filozofia ta wyraża partykularyzm i broni interesownych dążeń człowieka, oddalając go od uniwersalizmu i obiektywizmu, a przede wszystkim od jego duchowej strony.

Coraz częściej wyłączamy naszą zdolność do refleksji i dzielność etyczną, coraz rzadziej rozumiemy prawo bezinteresowności, bezstronności i sprawiedliwości, w klasycznym znaczeniu tych słów.

Filozofia, jaką uprawiamy pomaga nam pokonać nasz wylbrzymiony ludzki strach i lęk, uzasadniając naszą zachłanność. Walcząc stale o siebie tracimy jednak to, co jest najcenniejsze, a co zawarte jest immanentnie w naszym umyśle, który najskuteczniej może nam zapewnić bezpieczeństwo..

Umysł nasz stał się nadmiernie reaktywny, co oznacza zachłanny na materialny świat zewnętrzny, nadmiernie reagujący na bodźce fizyczne, stale postrzegający świat z perspektywy przyczynowo – skutkowej i stale pasywny twórczo.

Dlatego staranne opracowanie strategii obronnej naszego umysłu może pokonać zakłócone poczucie bezpieczeństwa, i uwolnić umysł z cywilizacyjnych wymogów i kulturowej presji. Umysł ślepo poddał się owej presji i dopuścił do upadku duchowej strony gatunku, a rozwinął urzeczowione aspekty gatunku. Człowiek tłumaczy swoje zachowanie w kategoriach narzuconego mu uwarunkowania, a nie własnych twórczych możliwości. Jego umysł jest już dziś rzadko zdolny do twórczego rozwiązywania codziennych problemów, musi je bowiem szybko pokonać, bo ma stale wiele do zrobienia. Funkcjonuje w płaszczyźnie przedmiotowej, a nie podmiotowo – kreatywnej.

Źródłem formy życia ludzkiego, jaką jest aktywizowanie siebie jako przedmiotu stale zdeterminowanego i nie będącego twórcą swego życia, jest odejście od możliwości autokracji i skazanie swego umysłu na reaktywność, a nie tworzenie, na dopasowywanie się do tego, co masowe. Nasze umysły uwikłały się automatyzm myślowy i w zachowania mechaniczne.

Dążenie do konsumpcji i „posiadania”, a nie kreowania swego życia, stało się naszą życiową dewizą. Umysł zaczął służyć do kształtowania umiejętności naśladowania, powielania, imitowania. Rozwinął wyłącznie niskie poziomy świadomości, z niekorzyścią dla rozwoju wyższych poziomów twórczych.

Uwierzyliśmy w siłę i znaczenie rzeczy i pieniędzy, bardziej niż w swoje

umysły. Skutecznie zabiło to w umysłach immanentny pierwiastek twórczy, zabiło w nas zdolność tworzenia siebie, a nawet wiarę w konieczność tego tworzenia. Nie czujemy się autorami swojego życia. Pozbawieni przez siebie samych możliwości twórczego bytowania, ślepo podporządkujemy się prawom społecznym, grupowym i całemu zapleczu cywilizacyjnemu, i to nie tylko w poziomie biologicznym, lecz psychologicznym i duchowym.

Jeśli śmiało spojrzymy sobie w oczy, to odkryjemy, że staliśmy się bezrozumną istotą, która nie korzysta ze swego wyższego rozumu, jaki jest zawarty w umyśle. Nie korzystamy z wewnętrznej mądrości umysłu. Kierowani jesteśmy automatyzmem, a więc prawami natury nieożywionej, a rzadziej naturalnymi impulsami, czy spontanicznością¹. Znajdujemy się pod wpływem praw świata rzeczy, bo cywilizacja wykształciła w nas podziw dla tego świata. Poddajemy nasze umysły rzeczywistości w jej materialnym wymiarze, a umysł nasz, który coraz częściej działa jak automat, jest już oddalony nie tylko od duchowości, ale świata natury.

F. Nietzsche twierdził, że „człowiek – maszyna”, który zostanie podporządkowany technice², jest zagrożeniem dla etyki ludzkiej i może sprowadzić nihilizm etyczny. w dzisiejszych warunkach możemy powiedzieć, że człowiek stworzył skuteczne zagrożenie dla swego umysłu, bo zniszczył jego atrybuty twórcze. Ustanowienia terapii dla umysłu dzisiejszej jednostki ludzkiej jest koniecznością, bo grozić może nam nihilizm umysłowy.

Zaniepokojona cofaniem się umysłu ku prawom materialnym i mechanicznym, co gorsze ku prawom sztucznej inteligencji, postanowiłam opracować rodzaj terapii mentalnej. Myślę, że każdy specjalista terapeuty i filozof powinien wziąć udział w ratowaniu naszych ludzkich umysłów. i właśnie czyniła to

¹ K. Dąbrowski wyróżniał mechanizmy i dynamizmy rozwojowe w człowieku.

² F. Nietzsche, z genealogii moralności, przekład L. Staff, Warszawa 1913, s. 93

z wielką gorliwością i oddaniem Marzanna Magdoń, która prowokowała nasze umysły do sięgania do twórczych wymiarów.

Powiem tu o podstawowych założeniach terapii umysłu, która jest terapią ku kreatywności i opiera się na pracy ze świadomością. Obejmuje ona:

1. Bycie uważnym i czujnym wobec praw rzeczywistości materialnej i świadome uwalnianie się od nich.
2. Uważność wobec zawężonej opcji rzeczywistości.
3. Kierowanie swego umysłu poza redukcyjny sposób postrzegania.
4. Świadome przekraczanie myślenia przyczynowo – skutkowego.
5. Czujne rozwijanie umiejętności nie poddawania się okolicznościom
6. Rozwijanie w sobie zdolności świadomej rezygnacji z ekstremalnej konsumpcji życia
7. Rozwijanie twórczego sposobu myślenia, włączanie własnych pomysłów i rozwiązań, szczególnie w sytuacjach trudnych.
8. Odwaga nie powielania życia innych – tworzenie w umyśle własnego skryptu życia
9. Zachowanie uważności w podejmowaniu relacji z innymi, unikanie nieświadomego wyboru relacji.
10. Mentalne wychodzenie ze ślepej reakcji na rzeczywistość i ślepego poddawania się stymulacji zewnętrznej.
11. Mentalne porzucanie pola wszelkich uzależnień.
12. Mentalne przekraczanie narzucanego nam dziś prymitywnego realizmu, rzeczowości i konkretności, zawężających ludzkie cele do zysków, ekonomii, korzyści społecznych, wygody i partykularyzmu.
13. Świadome przekraczanie interesownych intencji życia narzucanych nam przez środowisko.
14. Uważność umysłu wobec uniwersalności życia.
15. Bycie czujnym wobec wartości ponadczasowych.

16. Uważność umysłu na rzeczywistość sakralną.
17. Uprawianie mentalnego carpe diem w kontakcie z rzeczywistością praw duchowych.

Terapia, jaką proponuję ma przeciwdziałać zapanowaniu umysłowi zniewolonemu, urzeczowionemu, automatycznemu, a wyzwolić nasz wyższy rozum twórczy. Antidotum na uśpienia twórczych możliwości ludzkiego umysłu jest ćwiczenie refleksyjności i wdrażanie umysłu w ten stan refleksyjnej pracy.

Warto i należy zatem podziękować w tym miejscu Marzannie Magdoń za to, że nasz umysł stale prowokowała, pobudzała, prawie zmuszała do refleksyjności i twórczej jego eksplozji. Czyniła to sta-

nowczo i zdecydowanie, dając nam jednak wolność samego tworzenia. w nasz proces tworzenia nigdy nie ingerowała i nie sugerowała. Szanowała umysł i każdy jego pomysł oraz sposób jego prezentacji, szanowała kreacje umysłu. Była terapeutką, która leczy umysły z gnuśności cywilizacyjnej, a wiedzie je ku samokreacji. Można by powiedzieć, że uprawiała mentalną terapię umysłu dla wszystkich.

Osobiście dziękuję Ci Marzanno, za to, że również dzięki Tobie zrozumiałam, iż umysł nasz powinien być, jak sama o tym pisałaś: „TYLKO JASNOŚCIĄ i PRZYTOMNOŚCIĄ”³.

³ Cytat z tomiku Marzanny Magdoń „Księga Marzanna Zofia, Kraków 1996, s. 65