

1. Siatka kategoryalna w perspektywie wartości

Na wybór tematu określonego w tytule mego eseju wpłynęło kilka czynników. Ponad dziesięć lat temu prowadziłem w ramach SWPS (Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej) seminarium cykl zajęć -wykłady, konwersatoria, seminaria magisterskie. Obok spotkań programowych zaproponowałem wtedy spotkania fakultatywne poświęcone różnym aspektom samodoskonalenia. Z pewnych względów, które tylko zasygnalizuję, cieszyły się one wyjątkowo dużą frekwencją, choć nie były obowiązkowe i żądały obserwacji uczestniczącej w stopniu intensywnym oraz niecodziennego zaangażowania. Pierwszym warunkiem było usytuowanie kolejnej prezentacji w perspektywie międzykulturowej, co warunkowała struktura wydziałowa tej szkoły psychologii; zajęcia odbywały się bowiem w ramach psychologii międzykulturowej i z nią wiązały się całościowo choć pośrednio. Drugi polegał na preferencjach praktyki teorii usuwając w cień choć nie do końca. Założeniem kolejnym był pewien poziom zaawansowania na eksponowanej drodze, co student mógł ukazać osobiście lub z pomocą zaproszonego eksperta. Czwarty warunek stanowiła kasacja żargonu naukowego, dominował ruch, mimika, taniec, ton, rysunek, symbole. Można było sięgać po zdjęcia i filmy dla intensyfikacji ekspresji. Do tego należy dodać pewne ograniczenia związane z uczestnictwem grupy, wynikające z wymagań bhp, założeń czasoprzestrzennych lub z psychofizycznych uzdolnień studentów. Należy dodać, że posiadałem różnorakie patenty regulujące aspekt prawny takich zajęć, od zaświadczeń instruktorskich, bhp, ratowniczych po 5Dan w sferze sztuk walki. Wśród różnych rodzajów samodoskonalenia najbardziej udane były spotkania z nauką orientalnej kaligrafii prowadzone przez żonę jednego z ambasadorów azjatyckich w Polsce, nauka tańców szkockich irlandzkich rytuałów tanecznych, praktyka tai chi chuan prowadzona pod przewodnictwem ekspertki z Chin, badanie sekretów akupunktury w obecności dyrektora takiegoż szpitala, ceremonia parzenia herbaty w wykonaniu japońskiej dyplomatkii, pokaz tricków kaskaderów i koncentracji alpinistów, nauka języka mimów i głuchoniemych, debata gestów w konfrontacji z mistrzem buddyzmu, próba zmierzenia się z tajnikami jogi, gdy studenci zapelnili wielką aulę słysząc o przybyciu indyjskiego guru z Himalajów. Eksperyment trwał kilka lat, by przerodzić się u niektórych w prace magisterskie. Już jednak od samego początku barierą stały się koncepcje. Zarówno ekspert akupunktury jak i tybetański lama (warto wiedzieć, że równolegle z wiedzą o Wschodzie mieli dyplomy europejskie doktorów medycyny) wskazywali na uprzedzenia co do ich lecznictwa ziołowego tkwiące nie w kwestionowaniu dobrych skutków lecz w teorii stojącej za ich praktyką. Na podobne uprzedzenia i zarzuty wskazywali eksperci testujący jogę na warszawskim AWFie, gdzie kierowałem Zakładem Socjologii Sportu, więc mogłem się owej recepcji przyglądać całkiem z bliska. Podobne zarzuty stawiano w recenzjach prac magisterskich o turystyce sakralnej, których byłem promotorem (w grę wchodziły obszary Indii, pielgrzymka do Betlejem, Mekki i Medyny, alpinistyczne wyprawy na święte góry. W sferze siatki kategoryalnej dawało się odczuć zderzenie terminu samodoskonalenie z samorealizacją, co było wynikiem orientacji na odmienne szkoły czy nurty psychologii, natomiast w okresie pracy i recenzowaniu prac nawet habilitacyjnych z psychologii sportu dominowały priorytety ważności treningu cielesnego nad duchowym. Tu doskonalenie sytuowano w konfrontacji z psychofizyczną samokontrolą, intensyfikacją uwagi i koncentracji, w walce ze stresem, gorączką przedstartową i sztuką przyspieszonej relaksacji w celu likwidacji zmęczenia po intensywnych treningach czy startach. Ze względu na bardziej uniwersalne zastosowania warto sięgnąć do książek podanych na zajęciach psychologii (Gruszewska, Mika i inne) Warto też w tym względzie sięgnąć do kilku przykładów, mając na względzie nie tylko

techniki a stojące za nimi systemy wartości. I tak, w poszukiwaniu samodoskonalenia, wielu łączy to z intensyfikacją piękna ciała, traktując je instrumentalnie a nie w kontekście spełnienia. Grozi tu przesada, bez związku środków z i celów wartościami możliwe są choroby, kontuzje, wynaturzenia ciała. Podobne skutki może mieć w sferze psychicznej traktowanie turystyki jako ekspresowej terapii w poszukiwaniu panaceum w podróży do gorących klimatów i narciarskich kurortów. Skupiając się na drodze doskonalenia cielesności w następnym podrozdziale

2. Psychologia ruchu a problem wartości

Przed ponad półwieczem chłopcy w klasach maturalnych marzyli o wyczynowym kolarstwie. Zdjęcia idoli słynnego Wyścigu Pokoju wieszaly dziewczęta w akademikach i szkołach. Mimo fatalnej infrastruktury rower w Polsce był zjawiskiem naturalnym, a trasy międzynarodowych wyścigów traktowano jak furtkę do zakazanej w pewnym sensie indywidualnej turystyki po Europie. Kulturowy charakter jazdy rowerem i różnorakie jej wartościowanie (odsylam do pracy magisterskiej "Rower w Polsce", której byłem promotorem) to znak nowych czasów, epoka naszej re-europeizacji. Warto podkreślić, że tuż po wojnie sportem o najlepszych wynikach był boks, w sferze wartości związany z doskonaleniem w walce, a tematyka ta wkroczyła nawet za mury Oświęcimia (por. film fabularny "Bokser i śmierć" i w przestrzeń więzienia (film "Bokser" z Danielem Olbrychskim w roli mistrza olimpijskiego w Tokio - Kasprzaka). Kolejne mody kulturowe nadawały wartości piłce nożnej, lekkoatletyce, sztukom walki - w tym głównie judo, tenisowi, wspinaczce wysokogórskiej, a wreszcie skokom narciarskim. Z olimpijskimi medalami naszych sprinterem w epoce mej młodości wiąże się wciąż rosnąca popularność biegania, z skrajnych przypadkach wiodąca amatorów na trasy maratonu, gdzie elitarny charakter biegu i eksponowana atmosfera walki z samym sobą fascynuje również wiele kobiet biegających w takich wyścigach lub do nich się przygotowujących. Wśród eksponowanych wartości z takimi aktywnościami ciała związanych lansuje się doskonalenie samokontroli, uwagi i koncentracji, bo techniki biegowe łączą się z zaawansowaną umiejętnością oddychania. Relaksacja w biegach o mniejszych aspiracjach i na krótszych dystansach jest niewątpliwa, a dla zestresowanych biurokratów stanowi często nieodzowną konieczność. Należy tu też pamiętać o walorach poznawczych różnych sportów, kiedy nauka techniki i jej doskonalenie w grze totalnie angażuje ducha i ciało trenującego, jak we śnie izolując go z codzienności życia.

Moje praktyczne doświadczenia obejmują też naukę pozytywnego myślenia. Wybierając judo w epoce jego największej popularności nie tylko w krajach Europy środkowo-wschodniej ale i na Zachodzie, szedłem szlakiem pionierskich by w końcu zdobyć kilka tytułów mistrza Polski i Akademickiego Mistrz Europy. Zawdzięczam to przede wszystkim poszanowaniu techniki ruchu, studiom panowania nad oddechem, koncentracji uwagi i obserwacji ciała, ale także przemianie psychicznej opartej na znajomości teorii. W tym czasie studiowałem na dwóch wydziałach, a przydatne w tym względzie były badania systemów wartości i praktyk motywacyjnych poznawanych na Orientalistyce. Istotne w tym względzie było nie tyle rozumienie agresji co poznawanie wyjątkowości ruchu bez przemocy, sytuowanie go w klimacie gandhyjskiej non-violence. Podobną funkcję spełniały badania prastarej indyjskiej samoobrony i sztuki uzdrowicielskiej, systemu kalarippayat (vide mój artykuł w internetowych "Archives of Budo"), a także systemów jogi. Sekret tkwił w przesłaniu świętej księgi Indii Bhagavadgity,eksponującej koncepcję bezinteresownego czynu. Opisano to w mej książce "Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu oraz w monografii "Budo. Japońskie sztuki walki". Skrótową interpretację psychologii tradycyjnych azjatyckich konfrontacji zawiera mój artykuł " Refleksja o rozważnej odwadze i odważnej rozwadze". Należy tu z całą pewnością stwierdzić, że motywacją wiodącą wielu znanych mi sportowców akademickich i nie tylko było poszukiwanie wolności i samorealizacji. Większość bowiem

nie wiązała swej przyszłości zawodowej w sporcie wyczynowym, doskonaląc umysł z zupełnie innych specjalizacjach i z tym wiążąc poczucie spełnienia.

3. Psychologia bezruchu

Poszukiwanie drogi pozbycia się niepokoju, wyrażane między innymi w kategoriach walki ze stresem, relaksacji, pewności siebie, waloryzacji umysłu i ciała, niekoniecznie przyporządkowywane bywa aktywności ciała i ruchliwości umysłu. W klasztorach chrześcijańskich szkolono się w sztuce bezruchu i milczenia upatrując w tym źródło spokoju. Również mistyka walk Wschodu za ideał obiera nieruchomość w centrum ruchu. Taki wymiar można również odnaleźć w turniejowej sztuce tańca czy również nakierowanej na estetykę gimnastyce artystycznej lub łyżwiarstwie tańców na lodzie. Sam zetknąłem się z tym problemem szkoląc kolejne grupy zawodowych dublerów filmowych i teatralnych, do dziś aktywnych w branży. Eksperymentowałem też w ścisłej więzi z psychologami z piłkarzami reprezentacji olimpijskiej, gdy jeszcze odnosili wielki międzynarodowe sukcesy. Jednym z nich był Zbigniew Boniek.

Porównawczą próbę zestawienia orientacji psychologicznych Wschodu i Zachodu w tym względzie prezentował niegdyś Stanisław Mika w książce "O różnych drogach samodoskonalenia" (Warszawa 1992), pisząc o działaniu do wewnątrz i działaniu na zewnątrz. Proponowany przegląd prezentuje przeróżne drogi pracy nad sobą, a tematykę tę podejmował również Jan Paweł II, prakseolog Jarosław Rudniański, a sam Kotarbiński - twórca polskiej szkoły prakseologii - rozważał ją w tekście "Życie zacnie". O sztuce uwolnienia od niepokoju pisał już Marek Aureliusz w "Rozmyślaniach". Wzorcowa w tym względzie joga klasyczna (por. Patanjali, "Yogasutras", tłum. Leon Cyboran) od dwóch tysięcy lat święci sukcesy w eksponowaniu wartości bezruchu na drodze samodoskonalenia. Odpowiednie pozycje ciała (asana) nadają mu giętkość i rozciągliwość budując cielesność harmonijną bez zbędnego przerostu umięśnienia, a sztuka oddychania w bezruchu ma dla płuc takie same efekty wydolnościowe jak u wyczynowych pływaków czy biegaczy. Godna uwagi jest konstatacja, że właściwa postawa i odpowiednie oddychanie warunkuje efektywne myślenie. I odwrotnie, w innych pozycjach i w bezdechu choćby częściowym nie da się myśleć poprawnie i kreatywnie. Efekty uboczne to samorealizacja i samodoskonalenie. Warto odnotować, że w pewnych warunkach joga jest na to sposobem jedynym, np w chorobie, w gimnastyce niepełnosprawnych i niewidomych, w projektach więziennych (Paryż, Nowy Jork - Hanuman Projekt). Ostatnie skupiano się na efektach jogicznego doskonalenia wyobraźni, poprzez medytację wizualizacji.

Stanisław Mika tylko sygnalizuje różne aspekty psychologii w pracy nad sobą. Kwestia samokontroli może być dzięki znajomości pewnych technik psychologicznych wykorzystana dla samoograniczenia w pewnych deformacjach zachowań, a równie dobrze do poszerzenia otwartości w relacjach międzyludzkich, jeśli nie do intensyfikacji empatii tak bardzo eksponowanej w buddyźmie w koncepcji karuna (współ-czucie), koniecznej w trudnych stosunkach interpersonalnych. Ponad wszelką wątpliwość, doskonalenie konkretnej umiejętności z uwzględnieniem jej psychologicznego wymiaru (płynącego z pewnej znajomości psychologii szkolnej), stanowi rodzaj mediacji umożliwiającej bezpośrednie kontakty na neutralnym gruncie. Wzorcowy przykład w tym względzie może stanowić psycholog więzienny nie bojkotowany przez skazańców przede wszystkim ze względu na to, że był świetnym karciarzem, a to dawało mu szansę nawiązania dobrych kontaktów z więźniami, stanowiąc w pośrednim wymiarze również terapię.