

Obraz siebie

Każdy ma obraz siebie. Każdy wie coś o sobie, wyobraża sobie, wydaje mu się. Obraz przedstawia kim jestem, jaki jestem, co umiem, a co nie, jakie są moje silne, a jakie słabe strony. Jest zapełniony przekonaniem na mój temat. To tworzy moje „ja”. Niektóre przekonania są jasne i pewne, inne ledwo uświadomione jakby skryte w cieniu. Niektóre są zgodne z rzeczywistością; inne niestety są złudzeniami. Obraz nie obejmuje wszystkiego, wiele o sobie po prostu nie wiem. Nie zawsze jest też wyraźny. Nie wszystko mam dokładnie rozpoznane, jedynie ogólnie. W rezultacie obraz nie do końca jest adekwatny. Moje „ja” nie do końca jest prawdziwe. Zawsze pozostaje jakaś pomyłka i zawsze wielka niejasność.

Jednocześnie, cały czas jestem zmuszony działać w oparciu o aktualny obraz siebie. Jest on jak mapa, która pomaga mi kierować sobą. Tam, gdzie jest nieprawdziwa czy niedokładna, tam się gubię i nie docieram do celu. Z drugiej strony, w dziedzinach, w których obraz jest klarowny i zgodny z prawdą, moje działania przynoszą pożądane rezultaty.

Obraz rozwija się razem ze mną i moim ciałem. Na początku, w chwili narodzin był on być może całkowicie pusty. Nie wiedziałem, że istnieję. Nie odnosiłem nic do siebie. Gdy poczułem głód, który jeszcze nie wiedziałem, że jest głodem, to zapłakałem, a dokładniej moje ciało zapłakało. Gdy ciało zaspokoilo głód, to przestało płakać. Szybko nauczyłem się, że gdy płaczę, to dostaję pokarm. Wtedy zacząłem płakać ja, a nie moje ciało. Może to było moje pierwsze intencjonalne działanie - drzeć się, aby dostać to, co chcę. Na moim obrazie pojawiły się pierwsze zapisy. Proste formy, coś w stylu „głód – płacz – pokarm – koniec płaczu”. Podmiotem moich działań stało się „ja”, a nie moje ciało. W czasie obraz stawał się coraz bardziej złożony, pełny i precyzyjny. Rozwijał się wszczep i w głąb jednocześnie. Uczyłem się nowych umiejętności, doskonaliłem te już nabyte.

Obraz kształtowany jest przed doświadczenia. Od nich zależy, co się na nim znajdzie. Szczególnie ważne są doświadczenia w dzieciństwie. Dlatego że, wcześniejsze doświadczenia kształtują obraz siebie jako pierwsze. Obraz siebie z kolei decyduje o podejmowanych działaniach np. robię to, co podejrzewam, że mogę zrobić. Dalej, te działania decydują o następnych doświadczeniach i rozbudowie obrazu. Historia toczy się po spirali.

Pierwsze doświadczenia są podobne dla wszystkich zdrowych niemowląt (jedzenie, wydalanie, oddech, spanie). Wraz z rozwojem w różnych rodzinach i społeczeństwach kolejne doświadczenia są różne. Dlatego obrazy siebie na początku proste i podobne, z czasem stają się złożone i różnorodne. Stąd też różnice w działaniach i generalnie między nami. One narastają z wiekiem i bagażem doświadczeń. Na szczęście jest język, którym możemy je opowiadać jeden drugiemu. Różnimy się nie tylko doświadczeniami i obrazami siebie, a więc i celami, które sobie stawiamy. Co jest interesujące, różnimy się też stopniem, w jakim nasz obraz siebie jest: (a) prawdziwy, (b) dokładny, (c) pełny oraz (d) bogaty. Dlatego też, różnimy się skutecznością w osiąganiu swoich celów. Jednemu wychodzi wszystko, za co się zabierze, drugi jest świetny w życiu zawodowym, a kiepski w prywatnym, natomiast trzeci nieustannie przegrywa na obu polach.

Stąd wynika wskazówka praktyczna - jeśli jesteś niezadowolony ze swojej skuteczności możesz zrobić dwie rzeczy: A. próbować zmieniać siebie. Siebie, którego nie rozumiesz i na temat którego się mylisz, czyli zmieniać po omacku (Przy okazji, ponieważ ludzie nie rozumieją siebie wolą naśladować innych i stają się niewolnikami ideału) albo B. próbować zmienić obraz siebie, najczęściej uzupełnić go i doprecyzować. Innymi słowy, dowiedzieć się więcej o sobie. To, co do tej pory było w cieniu wydobyć na światło. Rozwijać samoświadomość. Im będzie pełniejsza, prawdziwsza, dokładniejsza, tym twoje działania będą bardziej adekwatne do twojej rzeczywistości i tym samym skuteczniejsze w realizacji twoich celów. Same cele też będą adekwatniej postawione.

Od czego zacząć zmianę obrazu? Moshe Feldenkrais proponuje, aby zacząć od ciała i od ruchów, czyli do tego samego, od czego wszyscy jako niemowlęta zaczęliśmy obraz budować. Ciało, jego „głód i płacz” były naszym pierwszym doświadczeniem i działaniem. A ponieważ wcześniejsze doświadczenia są dla obrazu ważniejsze od późniejszych, dlatego nimi warto zająć się w pierwszej kolejności.

Z takiego podejścia wynikają kolejne cechy Metody Feldenkraisa:

1. W lekcjach jest wiele odniesień do ruchów niemowlęcych: ssania, przetaczania, pełzania, czworakowania, siadania, wstawania, chodzenia itd. Uczenie się tych ruchów jeszcze raz w życiu dorosłym ma uzupełnić, doprecyzować, uprościć i urealnić obraz siebie stworzony z tych ruchów na początku życia. Wracamy do początków, aby zmienić zasadniczą część obrazu, jego rdzeń.
2. Uczymy się organicznie jak niemowlęta. Eksplorując, próbując, nie śpiesząc się, nie będąc zafiksowanym na zadaniu do wykonania, nie starając się bardzo, nie siląc się zbyt, bez urojonych ambicji, często odpoczywając. Kierując się ciekawością. Nie naśladowując innych, nie porównując się do innych, nie będąc surowymi dla siebie, nie zniechęcając się błędami.
3. Jednocześnie uczymy się na nowo coś jeszcze raz. Kiedyś uczyliśmy się naturalnie, a teraz metodycznie. Mój obraz siebie staje się bardziej adekwatny do mnie, do tego jaki jestem naprawdę. To uczy z jednej strony akceptacji tego, kim jestem, a z drugiej pokazuje, jak mogę się rozwijać w oparciu o to, kim jestem, a nie o fałszywe wyobrażenia jaki powinienem być. Dlatego każdy uczy się sam i z siebie. Można powiedzieć, że na zajęciach dostrajam obraz siebie do swego ciała. Gdy jestem jak dobrze nastrojone pianino czy wiolonczela, to moja muzyka działania jest czystsza, bez fałszów, piękniejsza. Moje zachowanie jest autentyczne, bo w zgodzie ze mną.
4. Większość osób uczy się tylko o tyle, o ile to konieczne dla dobrego spełnienia ról społecznych czy zawodowych. Dlatego wykorzystują jedynie mały ułamek swojego potencjału. Aby wykorzystać więcej, warto uczyć się nowych rzeczy, nabierać świeżych, odmiennych doświadczeń, aby obraz siebie stawał się pełniejszy i bogatszy. Wtedy z kolei rośnie repertuar możliwych działań, poszerzają się horyzonty myślenia i zachowania. W ten sposób rozbudowa obrazu naturalnie rozwija całą osobę.

Na podstawie rozdziału 1 „The Self-Image” w książce Moshe Feldenkraisa „Świadomość poprzez ruch”.

Styczeń 2021