

# W PODRÓŻY BOHATERA: ZASADY I PROCESY ŻYCIA PEŁNEGO SENSU I ZNACZENIA

## ABSTRAKT

Zaprezentowane poniżej opracowanie jest wyłącznie ogólnym zarysem fascynującego i bogatego modelu osiągnięcia głębokiego szczęścia, zdrowia i bycia pomocnym. Malidoma Somé w swojej książce zatytułowanej *Of water and spirit (O wodzie i duchu)* opowiada o dorastaniu w zachodnioafrykańskiej wiosce. W tej kulturze wierzy się, iż każde nowo narodzone dziecko przybywa ze świata ducha, aby ofiarować coś społeczności, w której przychodzi na ten świat. Somé opisuje lokalny rytuał, w trakcie którego każde nowo narodzone dziecko zostaje przyniesione członkom starszyny, którzy następnie przez kilka dni obcuja z nowo przybyłym duchem, zadając mu kluczowe pytanie: „Po co tu przybyłeś?”. Członkowie starszyny zakładają, że każdy przybywa na ten świat ze specjalną misją i że życie każdej osoby powinno być zorganizowane w sposób, który pozwoli na uszanowanie i zrealizowanie jej. Otrzymawszy odpowiedź na pytanie, członkowie starszyny podejmują starania, by wspierać rozwój dziecka w taki sposób, aby mogło zrealizować swoją misję.

Podobnie jest z podróżą bohatera. Mitologiczna ścieżka podróży bohatera stara się uszanować wartość i wezwanie obecne w życiu każdego człowieka. Zakłada, że każda trudność, kryzys i niepowodzenie, z którymi mierzy się człowiek, mogą być szansą na odnalezienie i dookreślenie jej głębokiego powołania oraz że potrzebuje on odnaleźć zasoby wewnątrz siebie oraz w zbiorowym polu, które pomogą mu przebyć podróż przemiany. Mit ten ujął nas przede wszystkim swoim głębokim uznaniem dla godności i wartości każdego ludzkiego życia. Przekonaliśmy się, że jest on niezwykle pomocny w coachingu oraz we wspieraniu poszczególnych osób i grup, w odkrywaniu

i przeżywaniu życia, które przynosi spełnienie i pomoc innym. Te informacje i wskazówki, które zawarliśmy w niniejszym artykule, pochodzą z warsztatów, które wspólnie prowadziliśmy oraz stanowią zarys treści książki, nad którą obecnie pracujemy. Mamy nadzieję, że w procesie tworzenia nowego świata, w którym wszyscy uczestniczymy, świata, w którym jest miejsce dla każdego, informacje te będą równie pomocne dla was, jak były dla nas.

#### Słowa kluczowe

Podróż bohatera, stadia (etapy) zmiany, proces osobistej ewolucji, coaching generatywny

Jedną z najbardziej charakterystycznych cech ludzi, którzy przekuwają efektywność w sukces, jest głębokie poczucie celu i intencji. Bez tego łatwo zagubić się w nieustannych dramatach i kryzysach codziennego życia i zostać wydanym na pastwę losu i jego odmiennych kolei. Aby nadać swojemu życiu sensowy kierunek, trzeba wsłuchać się w wewnętrzne wezwanie i przyjąć je. Trafnym modelem opisującym taką ścieżkę życia jest „Podróż bohatera”, scharakteryzowana po raz pierwszy przez badacza mitologii – Josepha Campbella (1949) w jego przełomowej książce zatytułowanej *Bohater o tysiącu twarzy*.

Campbell badał opowieści o historycznych i mitycznych bohaterach, które pojawiały się we wszystkich kulturach, religiach i epokach historii człowieka. Zauważył, że na przestrzeni wieków w wielu odmiennych kulturach historie te miały wspólną, głęboką mitologiczną strukturę. Opowiadały mianowicie o osobie, która w niezwyklej sposobie zmieniając swoje życie, mogła wnieść wiele dobrego w życie innych ludzi, i dzięki której zachodziły pozytywne zmiany i transformacje zarówno w niej samej, jak i w tych, którzy żyli obok niej.

Podróż bohatera składa się z trzech głównych kroków: (1) życia w ogrodzie, (2) wygnania na pustynię oraz (3) powrotu do ogrodu z nowymi umiejętnościami. Inaczej mówiąc: człowiek zaczyna podróż, będąc w „transie” lub „pudełku tożsamości” zgodnym z wartościami dominującymi w danej kulturze. Następnie zostaje wypchnięty z tego zwyczajnego „pudełka” rzeczywistości w sposób, który zmusza go do wyrzucenia starych map, wypracowania nowych zasobów oraz wypróbowania innego rozumienia rzeczywistości. Podczas swojej podróży bohater przekracza próg nowego terytorium, znajdującego się poza jego strefą komfortu, odnajduje odpowiednich opiekunów (zasoby) oraz mierzy się z wewnętrznymi „demonami” lub „cieniami” (problemami) i przekształca je. Przebrnąwszy przez próby i zawirowania związane z progami i wyzwaniem, zupełnie odmieniony i nowo narodzony – powraca do swojej społeczności gotowy, by ofiarować jej to, czego się nauczył.

Wielu znanych ludzi przebyło swoją podróż bohatera. Byli tacy, którzy uzdrawiali, jak Jezus czy Milton Erickson, tacy, którzy wprowadzali zmiany społeczne, jak Mahatma Ghandi lub Martin Luther King, tacy, którzy zajmowali się sztuką, jak Bob Dylan czy Pablo Picasso, oraz tacy jak Thomas Edison czy Carl Jung, których fascynowały wynalazki i nauka. Każdy z nich przebył długą i wyboistą drogę zmian, i stał się człowiekiem, który miał światu coś niezwykłego do zaoferowania.

Oczywiście nie tylko sławni ludzie wyruszali i wyruszają w podróż bohatera. Na drogę zmian i rozwoju może wejść każdy z nas jako rodzic, dziecko, obywatel czy pracownik. Podróż może rozpocząć się od rozpadu związku, choroby fizycznej, wyzwania w pracy, nieoczekiwanego wydarzenia lub ogromnej traumy. Cokolwiek by to było, mit o podróży bohatera ułatwia zrozumienie i zaakceptowanie takiego wydarzenia jako swoistego przejścia prowadzącego do głębokiej przemiany i pozytywnej zmiany. Ścieżka podróży bohatera poprowadzi tych, którzy chcą nadać swojemu życiu sens i znaczenie, aby dzięki temu ofiarować coś innym i światu; tych, którzy chcą, by ich życie wypełnione było szczęściem, pomocą, zdrowiem i mocą uzdrawiania innych i siebie.

Do przebycia podróży bohatera potrzebne są mapy, narzędzia i zasoby, i dlatego w tym artykule chcielibyśmy krótko opisać sposoby przechodzenia przez poszczególne etapy podróży bohatera. Zaczniemy od przedstawienia koncepcji Generatywnego Ja, czyli modelu rozwijania i utrzymywania niezwyklej świadomości, niezbędnej do zmierzenia się z niezwyklejmi wyzwaniami. Następnie zajmiemy się głównymi wyzwaniami podróży bohatera i wskażemy kilka efektywnych sposobów radzenia sobie z nimi. Na koniec przyjrzymy się, jak mit podróży bohatera wpisuje się w obecną rzeczywistość.

## GENERATYWNE JA

Pytanie dotyczące tożsamości – „Kim jesteś i do jakiego większego świata należysz?” – jest kluczowe dla nas obydwu (zobacz Gilligan: 1987, 1997, 2004; Dilts: 1987, 1990, 1996, 2000, 2003). Postrzegamy tożsamość wielopoziomowo, jako nieustannie przepłatające się cykle „śmierci i ponownych narodzin”. Niektóre doświadczenia traktujemy jako „zwyczajne”, czyli takie, które nie wymagają od nas zmiany naszych ustalonych tożsamości i ról, i wyjścia poza naszą ramę odniesienia. Mierząc się z nimi, możemy posługiwać się wyuczonymi strategiami i z dużym prawdopodobieństwem oczekiwać sukcesu. Inne doświadczenia i wyzwania są „nad-zwyczajne”, i powodują, że wychodzimy z „pudełka” swojego „zwyczajnego” Ja. Tego rodzaju przeżycia wymagają od nas „nad-zwyczajnych” reakcji – doświadczalnego rozumienia oraz zupełnie nowych, nieprzetestowanych dotąd sposobów działania. Niezwykle ważne jest więc, by odróżniać te dwa poziomy świadomości w odniesieniu do podróży bohatera.

Generatywne Ja jest procesem zapożyczonym z self-relations psychotherapy (srp) (Gilligan 1997, 2003, 2005). Zgodnie z kluczowym założeniem tej terapii, sposób, w jaki odnosimy się do naszych doświadczeń, determinuje ich formę, wartość oraz rezultaty. Można więc powiedzieć, że doświadczenia nie istnieją niezależnie od osoby, która ich doświadcza, ponieważ to my sami tworzymy je w każdym momencie naszego życia. Celem srp jest wypracowanie optymalnej (czyli takiej, która przyniesie tej osobie pozytywne rezultaty) relacji między osobą a określonym doświadczeniem. Ten rodzaj psychoterapii podkreśla ponadto, że negatywne doświadczenia są odzwierciedleniem niewyćwiczonych relacji, które jednak można zmienić, aby osiągać pozytywne rezultaty. To podejście w dużej mierze opiera się na pracy Milтона Ericksona, który znany był ze swojej umiejętności akceptowania i przekształcania najtrudniejszych wzorców zachowania.

Modelując generatywne strategie Ericksona, srp rozróżnia trzy umysły:

1. **umysł somatyczny** (lokalnie ucieleśnioną inteligencję),
2. **relacyjny umysł pola** (jako nie-lokalną lub kolektywną inteligencję),
3. **umysł kognitywny** jako rodzaj mostu pomiędzy tymi dwoma światami.

Dodatkowo psychoterapia zorientowana na jaźń wyróżnia dwa poziomy dla każdego umysłu:

- a. poziom podstawowy, zajmujący się działaniami naprawczymi;
- b. poziom generatywny, dostępny po zharmonizowaniu i dostrojeniu do siebie wszystkich trzech umysłów.

**Generatywne Ja** jest rodzajem subtelnego metapola, które uważnie i umiejętnie tworzy przestrzeń dla wszystkich podstawowych działań, a które ponadto charakteryzuje się innymi cechami, znacząco przekształcającymi jego formę i funkcję. Self-relations psychotherapy sugeruje, że podczas gdy **poziomy podstawowe** są zupełnie wystarczające dla zwykłych funkcji dostosowawczych, **poziomy generatywne** są niezbędne, aby przejść przez nadzwyczajne stany świadomości charakteryzujące proces podróży bohatera i przekształcić je. Jeśli więc pragniemy odnosić sukcesy w obliczu wielkich wyzwań, potrzebujemy rozwijać umiejętność rozwijania Generatywnego Ja. Poniej przedstawiliśmy kilka sposobów, w jaki można ją praktykować.

## UMYSŁ SOMATYCZNY I ZASADA ZEŚRODKOWANIA

Umysł somatyczny można postrzegać jako parter lub poziom zero Generatywnego Ja. Na poziomie podstawowym umysł somatyczny realizuje popęd seksualny, potrzebę jedzenia, posiadania terytorium i ustalenia hierarchii. Jego zachowanie uwarunkowane jest jego własną historią emocjonalną. W sytuacjach stresowych stosuje strategie

walki, ucieczki lub zastygnięcia. Jest w szczególności sposób połączony z układem limbicznym i typową dla ssaków potrzebą relacji i bliskości (zob. Lewis, Amini, Landon 2000), co oznacza, że wie, jak być, integrować się i subtelnie rezonować z innymi. Znaczna część jego aktywności pozostaje poza jego świadomością, co powoduje, że reaguje w sposób instynktowny lub uwarunkowany (wyuczony).

W nadzwyczajnych stanach świadomości potrzeba jednak czegoś więcej. Wyobraźmy sobie, że umiera ukochana przez nas osoba, że pragniemy dać coś niezwykłego światu, ale zupełnie nie wiemy jak; że przeżywamy ogromny stres w pracy, rozwodzimy się lub przejeżdżamy przez niebezpieczną dzielnicę, czując się zupełnie bezbronni. W takich momentach nasz **umysł somatyczny** potrzebuje więcej umiejętności i zasobów. Potrzebuje posiadać umiejętność radzenia sobie z pomieszaniem i trudnymi wyzwaniami, umiejętność doświadczania intensywnych emocji i radzenia sobie z przeciwstawnymi emocjami, przechodzenia w stan odpoczynku, relaksowania się przy jednoczesnym pozostawaniu w stanie mobilizacji, dostrajania się do intuicyjnych i nieracjonalnych mądrości oraz do podejmowania kreatywnych działań. W takich momentach zdecydowanie potrzebujemy **generatywnego poziomu umysłu somatycznego**.

Jedną z najskuteczniejszych metod osiągnięcia tego poziomu zaawansowania jest sztuka **ześrodkowania**. W procesie ześrodkowania zestrzaja się ze sobą umysł i ciało, aby uspokoić i skupić umysł, odprężyć i zrelaksować ciało oraz dostroić się do pól relacyjnych. Ześrodkowanie jest formą równoważenia uwagi, która polega na odnajdowaniu punktu, w którym dopełniające się cechy, takie jak: zewnętrzny/wewnętrzny, zrelaksowany/skupiony, przychodzący z trudem/bez trudu, są obecne w tym samym czasie. Po osiągnięciu tego stanu może pojawić się „świadomość poza przeciwieństwami”, czyli pole świadomości, które wykracza poza ciało obejmując zarówno ciało, jak i pole przestrzeni, w którym jest ono obecne.

Najprostsza metoda ześrodkowania polega na znalezieniu spokojnego miejsca i „wymoszczeniu” się w nim, a następnie przejściu przez cykl czterech kroków: (1) odnalezienie dobrej postawy, (2) rozluźnienie mięśni, (3) skupienie uwagi przez spłot słoneczny i (4) wyobrażenie sobie, że wydechane przez nas myśli zamieniają się w ciecz, która przepływa przez nasze ciało, a następnie wpływa w świat. Powtarzanie tych 4 kroków (z zamkniętymi lub otwartymi oczyma) może pomóc nam poczuć istotę spokojnej przytomnej obecności<sup>1</sup>. Zwykle wtedy przypominamy sobie doświadczenia dobrostanu: wędrówki po lesie, momenty z ukochaną osobą lub szczęśliwe chwile, kiedy byliśmy sami ze sobą. Wdychając wspomnienia dobrostanu, zauważ, gdzie w ciele najmocniej odczuwasz uczucie związane z tym doświadczeniem. Większość

<sup>1</sup> Autorzy używają tu określenia „alert awareness” (przyp. tłum.).

ludzi doświadcza go w okolicach brzucha, splotu słonecznego lub serca. To są możliwe „centra”, do których możemy się dostrajać. Wielu ludziom pomaga delikatnie położyć rękę na swoim centrum, ponieważ sprzyja to większej integracji świadomości.

Proces ześrodkowania ma wiele zalet. Po pierwsze, buduje spokojną, lecz przytomną obecność, w wyniku której cichnie dialog wewnętrzny i wzrasta somatyczne dostrojenie, co przekłada się na efektywniejszy odbiór bodźców i sygnałów. Po drugie, ześrodkowanie stabilizuje uwagę w sytuacjach stresowych. Wyobraźmy sobie, że rozmawiamy z osobą agresywną, której sposób mówienia onieśmiela nas. Będąc ześrodkowanymi, możemy w spokojny i stabilny sposób zwrócić naszą uwagę w pierwszej kolejności („pierwsza uwaga” zob. Gilligan 1997) ku naszemu centrum, zamiast skupiać ją na stresującej nas osobie, wspomnieniu lub wewnętrznym obrazie. Możemy wtedy otworzyć i rozszerzyć naszą świadomość poza osobę-agresora i doświadczyć przestrzennego uczucia otwarcia poza problem. Po trzecie, ześrodkowanie sprzyja jednoczącemu, nie-dualistycznemu doświadczeniu, kiedy to typowy sposób myślenia oparty na alternatywie „albo-albo”: umysł w opozycji do ciała, ja w opozycji do innych, dobre w opozycji do złego, rozpuszcza się, tworząc przestrzeń dla odczuwania „tego, co jest”. To z kolei pozwala świadomości dostroić się do energii życia – do „ki” w aikido, „chi” w tai chi, do uczucia „uskrzydlenia” lub łaski „ducha” itp. Nie oznacza to jednak, że zmniejsza się umiejętność poznawczego rozróżniania – zostaje ona tylko ponownie połączona ze swoim głębszym poziomem naturalnej inteligencji w sposób, który pozwala na doświadczenie skoncentrowanego „przepływu” (zob. Csikszentmihalyi 1990) oraz zintegrowanego funkcjonowania. Kontrola zostaje zastąpiona współpracą, dominacja zasobnym wykorzystaniem, a walka harmonią. Jest to możliwe nawet w stresujących i niesprzyjających warunkach, co dobrze widać na przykładzie aikido.

Gwoli przypomnienia, dostęp do **generatywnego umysłu somatycznego** jest możliwy w sytuacji, gdy to, czego doświadczamy, niejako wyrzuca nas poza naszą normalną tożsamość. Mogą to być zarówno doświadczenia dobrostanu i szczęścia, jak i doświadczenia negatywne, takie jak traumy. W obydwu przypadkach zaburzenie normalnego stanu tożsamości aktywuje **generatywny umysł somatyczny** i jego, wzmacniając, nieracjonalne archetypowe/emocjonalne procesy. Brak połączenia z umysłem somatycznym może powodować, że doświadczenia będą odczuwane jako przerażające, przytłaczające i powodujące pomieszanie. **To właśnie kroki podejmowane w celu kontrolowania tych nieprzyjemnych doświadczeń tworzą symptomatyczne doświadczenia.** Natomiast osoba ześrodkowana może przyjąć i pracować z tymi pojawiającymi się doświadczeniami w sposób, który przekształca tożsamość.

## UMYSŁ KOGNITYWNY I ZASADA SPONSORINGU

**Umysł kognitywny** tworzy drugi typ ludzkiej inteligencji. W procesie zdrowego rozwoju kognitywne ja „przekracza, choć zawiera w sobie” (zob. Wilber 1995; Pearce 2002) somatyczne ja. Z kolei w procesie niezdrowego rozwoju kognitywne ja odłącza się od somatycznego ja i staje do niego w opozycji.

Umysł kognitywny, podobnie jak umysł somatyczny, ma dwa poziomy. Poziom podstawowy składa się z procesów wykorzystywanych do poruszania się w świecie społecznym/psychologicznym: z planów, strategii, zasad, schematów, ról społecznych itp. Zawiera on również wspólne dla wszystkich ramy życia społecznego oraz ustalone wartości indywidualnej tożsamości. Jest odpowiedzialny za społeczne dopasowanie, kontrolę otoczenia, dbanie o własne korzyści oraz utrzymanie własnej tożsamości. Sposób jego działania opiera się na przyjęciu określonego, stałego punktu widzenia, świadomym lub nieświadomym wypracowaniu intencji, a następnie na działaniu prowadzącym do zrealizowania tych intencji. Jest to oczywiście podstawowy aspekt zdrowego funkcjonowania, który wymaga stałej uwagi i praktyki. W Kalifornii powiedzielibyśmy: „Nie wychodź bez niego z domu!”.

Podczas gdy **poziom podstawowy** zwykle wystarcza w codziennych i nieodbiegających od normy warunkach, nie poradzi sobie z wyzwaniem stawianymi przez doświadczenia nadzwyczajne. **Podstawowy poziom umysłu kognitywnego** nie umie wyjść poza schemat, ani myśleć „poza pudełkiem”. Przywiązuje się do określonego punktu widzenia i nie potrafi dopuścić do siebie kreatywnego chaosu, licznych punktów widzenia lub sprzecznych punktów widzenia i konfliktów. Niełatwo poddaje się doświadczeniom „śmierci i ponownych narodzin”. Wyobraź sobie na przykład, że masz córkę, która wkracza w wiek dorastania i nagle „cała jej słodka dziewczęcość”, gdzieś znika i pojawiają się hip-hopowe ciuchy, nagle zainteresowanie chłopcami i potrzeba większej swobody i wolności, albo też żyjesz w wielokulturowym środowisku, gdzie pojawiają się rozbieżne poglądy dotyczące religii, wolności i etyki, albo starasz się pozbyć niepożądanego doświadczenia lub zachowania, lecz ono powraca jeszcze silniejsze. W takich kontekstach generatywny poziom umysłu kognitywnego jest niezbędny, by efektywnie radzić sobie z zaistniałymi sytuacjami i związanymi z nimi wyzwaniami.

**Generatywny poziom umysłu kognitywnego** „zawiera w sobie i przekracza” poziom podstawowy, umożliwiając kreatywne myślenie, systemową (opartą na polu) tożsamość oraz rezonującą intencjonalność. Innymi słowy, charakteryzuje się: racjonalnością, intencjonalnością, planowaniem i działaniem strategicznym oraz rozumieniem zasad i norm społecznych, ale wykracza poza nie i zawiera coś jeszcze. Ten zaawansowany poziom jest raczej metapoznawczą zasadą i procesem, które w psychologii relacji do samego siebie określa się mianem sponsoringu (zob. Gilligan 1997).

Zasada sponsoringu jest fundamentem pracy w psychologii relacji do samego siebie. Słowo „sponsoring” pochodzi od łacińskiego słowa *spons*, oznaczającego „uroczyście przyrzekać”, tak więc sponsoring jest zobowiązaniem się do pomocy innej osobie (lub sobie samemu) i do wykorzystania każdej sytuacji i każdego doświadczenia w celu przebudzenia się i uzyskania świadomości dobra i darów własnego i cudzego „ja”, świata i połączeń, jakie między nimi istnieją. Według self-relations psychotherapy doświadczenia pojawiające się w życiu każdego z nas nie są w pełni uczłowieczone – nie mają ludzkiej wartości – dopóki nie potrafimy ich „zasponsorować”. Proces sponsoringu jest stałą częścią kultury, terapii, rodzicielstwa i samorozwoju, i poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie: „Jak przyjąć i wchłonąć życie w jego nieskończoności i różnorodności w twórczy sposób?”. Dzięki temu relacyjnemu procesowi możliwa jest przemiana takiego doświadczenia, które zdaje się wcale nie mieć ludzkiej wartości w doświadczenie, mające oczywistą wartość.

Sponsoring można praktykować na wiele sposobów. Receptywny aspekt sponsoringu – *yin* – polega na przyjmowaniu, pozwalaniu sobie na otwarcie serca, byciu świadkiem, zapewnianiu świętego miejsca lub sanktuarium, utulaniu, delikatnym trzymaniu, byciu ciekawym, głębokim słuchaniu i postrzeganiu czyjejś obecności oczyma pełnymi dobroci i zrozumienia. Aktywny aspekt sponsoringu – *yang* – składa się z niezłomnego zaangażowania, niestrudzonej uważności, udzielania wskazówek i pomocy, odpowiedniego nazywania, określania granic, kwestionowania samoograniczeń i wzbogacania sponsorowanego doświadczenia o inne zasoby. Dzięki umiejętnemu łączeniu tych i innych procesów sponsoringu można przekształcić doświadczenie lub zachowanie, które wydają się nie mieć wartości dla jednostki lub społeczności (zachowanie lub doświadczenie „to”, które powinno być zniszczone) w zachowanie lub doświadczenie „ty”, któremu poświęca się uwagę, które się docenia i któremu pozwala się wzrastać w sobie i społeczeństwie.

## UMYSŁ POLA I ZASADA REZONOWANIA POLA

Poza inteligencją ciała i intelektu istnieje jeszcze trzeci typ inteligencji – pole relacyjne – w którym osadzona jest cała świadomość i tożsamość. O środowisku fizycznym można myśleć jak o „Gai” – wielopoziomowym żywym polu inteligencji. Rodzina i kultura są polami, w ramach których funkcjonuje każdy z nas. Sztuka, nauka i religia są polami, organizującym działania i dostarczającym informacji. Zbiorową historię świadomości, którą Jung nazywał „zbiorową nieświadomością”, można traktować jako pole archetypowych wzorców. Istnieje również wiele innych pól: bezpośrednie otoczenie danej osoby, historia osobista, grupy społeczne, nastroje i stany fizyczne itp. – czyli wszystkie te konteksty, które kształtują, ograniczają i tworzą zawartość



świadomości oraz kierują nią. Trudno byłoby zakwestionować ogromny wpływ pól na ludzką świadomość.

Na **podstawowym poziomie** pola są przede wszystkim pomocnymi lub przeszkadzającymi ograniczeniami. Kształtują świadomość oraz wyznaczają zakres jej zawartości i kierunek jej przepływu, dzięki czemu umożliwiają funkcjonowanie, opierając się na wcześniejszych doświadczeniach i ramach. Oszczędzają nam codziennego „odkrywania Ameryki” i pozwalają na powielanie efektywnych rozwiązań i podejść. Jednakże na **podstawowym poziomie somatyczny i kognitywny umysł** danej osoby jest dostrojony do **umysłu pola** w ściśle określony sposób, co powoduje, że otrzymujemy tylko określony typ informacji z pola w określony sposób.

Jeśli jednak chcemy przekroczyć lub zmienić stary wzorzec lub tożsamość albo wykonać znaczący i twórczy wysiłek, potrzebujemy **generatywnego poziomu umysłu pola**. Potrzebujemy odczuwać **umysł pola** i czerpać z niego na wiele różnych sposobów. Abyśmy mogli to osiągnąć, świadomość musi promieniować „przez i poza” otaczające ją pola, tworząc doświadczalne „pole pól”, niemające konkretnej zawartości ani formy. Tak samo jak inne obszary tego generatywnego poziomu **generatywny poziom umysłu pola** jest metapolem subtelnej energii, który „przekracza i zawiera w sobie” wszystkie pola informacji **poziomu podstawowego**.

Weźmy na przykład sztukę walki aikido, której adepci ćwiczą się w „nieoddawaniu swoich oczu (lub **umysłu**) atakującemu”. Polega to na tym, że ich oczy stają się miękkie i wykraczają poza przeciwnika, dzięki czemu nie funkcjonują oni tylko i wyłącznie w trybie reaktywnym. Możecie to poćwiczyć. Najpierw ześrodkujcie się i odnajdźcie stan spokojnej i przytomnej obecności. Następnie skierujcie oczy na osobę lub przedmiot, nie wyostrajając wzroku. Utrzymując miękkie wzrok, pozwólcie percepcyjnej obecności otworzyć się na nieskończoną przestrzeń, pozostając jednocześnie w sensorycznym połączeniu z obserwowanym obiektem. Prawdopodobnie znajdziecie inny sposób na odczuwanie obiektu, taki, który pozwoli wam włączyć go w obszar waszego doświadczenia, ale jednocześnie nie będzie ograniczał waszej uwagi. Może okazać się, że dzięki temu będziecie bardziej wyczuleni na delikatne zmiany w położeniu przedmiotu lub osoby, a jednocześnie pozostaniecie otwarci na większe pole i połączeni z nim. Jeśli będziecie kontynuować eksperyment, poczujecie bezkresną przestrzeń poza tym, na czym możecie się świadomie skupić – to jest jeden ze sposobów otwierania się na **generatywne pole**. Można ćwiczyć taką przytomną obecność podczas rozmów z innymi osobami lub podczas pracy (pisząc wiersz lub rozwiązując problem). Skupiając uwagę w ten zupełnie nowy sposób, który można by nazwać sposobem „otwartego pola”, dokonacie przyjemnego odkrycia – poczujecie, że jesteście kreatywnie „karmieni” przez pola informacji znajdujące się poza waszym lokalnym ja.

## STAWIAJĄC CZOŁA WYZWANIAM PODRÓŻY BOHATERA

Zaopatrzeni w zasoby Generatywnego Ja jesteśmy gotowi do stawienia czoła trudnym wyzwaniom podróży bohatera, w której Campbell wyróżnił siedem głównych zadań:

1. **Usłyszenie wezwania** odnosi się do naszej tożsamości, celu życia lub misji. Wezwanie może mieć różną formę i zwykle oznacza punkt zwrotny w naszym życiu. Wezwania mogą stanowić sytuacje, w których stajemy się rodzicami, zmieniamy pracę, wracamy do zdrowia po ciężkiej chorobie, tworzymy, wchodzimy w nowy etap życia itd. Takie wezwania pojawiają się w wyniku zmieniającej się sytuacji życiowej i często stanowią dla nas duże wyzwanie (gdyby tak nie było, nie byłaby to podróż „bohatera”). Prowadzą do ekspansji lub ewolucji naszej tożsamości. Przykładem może być odnosząca duże sukcesy kobieta biznesu, która zbliżając się do pięćdziesiątki, zaczęła coraz częściej doświadczać stanów depresji. Te „symptomy” okazały się wezwaniem wyjścia poza strefę zawodowych osiągnięć i zbudowania głębszych relacji z rodziną i naturą.

Rzecz jasna wezwania przychodzą z wielu różnych otaczających nas pól i często mają archetypowy charakter. Dzięki rozwijaniu umiejętności związanych ze świadomością pola i otwieraniu się na **generatywne pole** łatwiej jest nam usłyszeć wezwanie i podążać za nim. Wspomniana kobieta zaczęła czerpać przyjemność ze słuchania i przyjmowania pomysłów współpracowników i podwładnych. To z kolei przelożyło się na jej dalsze sukcesy.

2. **Przyjęcie wezwania** prowadzi do konfrontacji z granicą lub progiem naszych umiejętności lub naszej mapy świata. Możemy albo przyjąć, albo zignorować wezwanie. Jednakże odrzucenie wezwania często prowadzi do powstania lub nasilenia się problemów lub symptomów i przyspieszenia kryzysów, których nie należy ignorować. Pewna kobieta, która dorastała w rodzinie zdominowanej silną, męską energią i pragnieniem władzy, przez wiele lat chorowała fizycznie. Dopiero rak piersi spowodował, że „ocknęła się” i rzeczywiście zaakceptowała wezwanie do rozwoju kobiecej mądrości.

Pełna akceptacja wezwania i zaangażowanie się w to, do czego zostaliśmy wezwani polega na przyjęciu wezwania do naszego centrum i utrzymaniu odczuwalnego połączenia między nim, nami oraz większym polem, które nas otacza. W tym sensie wezwanie jest czymś różnym od naszej ego-tożsamości – jest energią, która pulsuje w naszym brzuchu lub sercu, jest drogowskazem, jest źródłem wiedzy, dzięki któremu wiemy, czy jesteśmy na dobrym kursie, czy z niego zbczyliśmy.

3. Po **przekroczeniu progu** wchodzimy na nowe terytorium znajdujące się poza naszą obecną strefą komfortu. To nowe terytorium zmusza nas nie tylko do wzrostu

i rozwoju, lecz także do znalezienia wsparcia i przewodników. Według Campbella próg jest punktem, po przekroczeniu którego nie ma już odwrotu. Możemy już tylko iść do przodu w nieznaną. Bardzo często takie progi pojawiają się w formie „podwójnego związania”, czyli sytuacji, w której bez względu na podjęty wybór nie da się utrzymać *status quo*. Weźmy na przykład osobę, która zawsze starała się być niezależna. W wyniku przyjęcia takiej strategii życiowej stała się bardzo samotna, ale strach przed byciem zależnym (i niezrozumienie, co to tak na prawdę oznacza) był równie przerażający. Impas na progu podwójnego związania wskazał jej nową ścieżkę „autonomii i połączenia”.

Przekroczenie progu wymaga nie tylko ześrodkowania i otwarcia się na pole, lecz także sponsoringu – zarówno ze strony naszego potencjału do bycia bohaterem, jak i ze strony obaw i wahań, które pojawiają się wraz ze zbliżaniem się do progu.

4. **Znalezienie opiekunów, mentorów i sponsorów** często jest naturalnym rezultatem odwagi do przekroczenia progu – „Kiedy uczeń jest gotów, pojawia się nauczyciel”. „Opiekunowie” to kluczowe relacje, które wspierają nas w budowaniu naszych umiejętności, pomagają nam wierzyć w siebie samych i koncentrować się na naszych celach. Choć podróż bohatera jest bardzo osobista, nie możemy jej odbyć zupełnie sami. Potrzebujemy otworzyć się na wsparcie i być chętni do jego otrzymania. Można na przykład „wyczuć” osoby, które pomyślnie ukończyły podobne podróże bohatera i nawiązać z nimi relacje.

Aby znaleźć opiekunów, potrzebujemy ześrodkować i otworzyć się na pole. Ponieważ nie znamy terytorium położonego poza progiem, nie wiemy z góry, jakiego rodzaju opiekunów będziemy potrzebować i kim oni będą. Czasami pochodzić będą z zaskakujących miejsc, dlatego musimy być otwarci i chętni do otrzymania opieki i wsparcia na każdym etapie podróży.

5. **Stawienie czoła wyzwaniu („demonowi”)** jest kolejnym zupełnie naturalnym wynikiem przekroczenia progu. Demon to coś, co pojawia się, by przeciwstawić się nam jako bohaterowi, kusić nas lub zaprzeczyć naszemu bohaterstwu. Może to być inna osoba lub grupa, uzależnienie lub cierpienie psychiczne, traumatyczne wydarzenie lub trudne wyzwanie. Jednakże „demony” niekoniecznie są złe. Są po prostu rodzajem „energii”, z którą potrzebujemy sobie poradzić, oraz którą potrzebujemy zaakceptować i przekierować. Często demony są po prostu odbiciem jednego z naszych wewnętrznych lęków lub **cieni**. W tym właśnie punkcie naszej podróży musimy stawić czoła „negatywnemu sponsoringowi” – informacji pochodzącym od nas samych lub od innych ważnych dla nas osób – którego przekaz brzmi: „Nie powinieneś być tutaj”, „Nie zasługujesz na to, by istnieć”,

„Nie jesteś do tego zdolny”, „Nigdy nie będziesz wystarczająco dobry”, „Nikt cię tutaj nie potrzebuje” itp. Aby stawić czoła demonom i cieniom, potrzebujemy skorzystać ze wszystkich zasobów Generatywnego Ja: ześrodkowania, sponsoringu i połączenia z **generatywnym polem**. Wyzwanie polega na stworzeniu takiej relacji z tą „negatywną częścią” (Gilligan 1997), która przekształci ją w rozwiązanie lub zasób.

6. **Rozwijanie nowych zasobów** jest niezbędne, by uporać się z niepewnością i przekształcić „demona”. Podróż bohatera jest z pewnością drogą nauki i samorozwoju. Zasoby, dzięki którym przekraczamy próg, wkraczamy na nowe terytorium i przekształcamy demona, to przekonania, zdolności, umiejętności i narzędzia behawioralne, których potrafimy użyć, aby poradzić sobie ze złożonością, niepewnością i oporem. To jest właśnie ten obszar, w którym sami musimy wzrastać, by rozwijać elastyczność i inne kompetencje niezbędne do pomyślnego poruszania się po nieznanym terytorium (wewnętrznym i zewnętrznym) oraz do pokonania przeszkód, które pojawiają się po drodze.

Zasobami niezbędnymi do pomyślnego ukończenia podróży bohatera są: zwiększona samoświadomość, umiejętność dotarcia do kluczowych „energii archetypowych”, takich jak waleczność, łagodność, figlarność (lekkość)<sup>2</sup> oraz ich zrównoważenia i zintegrowania. Te zasoby w efekcie spowodują ewolucję naszej świadomości, która polegać będzie na ekspansji nas samych w sposób, który będzie zawierał i przekraczał wszystkie poprzednie wymiary naszego istnienia.

7. Ukończenie **zadania**, do wykonania którego zostaliśmy wezwani. Odnalezienie sposobu wypełnienia misji staje się możliwe i wykonalne dzięki **stworzeniu nowej mapy świata**, uwzględniającej rozwój i odkrycia poczynione w trakcie podróży.

Bohater jako nowa osoba odnajduje drogę do domu i dzieli się z innymi wiedzą i doświadczeniami zdobytymi podczas podróży. Ważne, by otoczenie zauważyło zmianę i uznało nową tożsamość bohatera oraz potraktowało ją jako podarunek dla społeczności, do której bohater wraca. Ten element jest integralną częścią podróży, niezbędną do jej ukończenia.

## WYZNACZENIE MAPY PODRÓŻY BOHATERA

Choć Campbellowska podróż bohatera rozpoczyna się od usłyszenia i przyjęcia wezwania, w prawdziwym życiu podróż bohatera zwykle rozpoczyna się od stawienia czoła

<sup>2</sup> W oryginale autorzy używają słowa *playfulness*, które w języku polskim oznacza swawolność, wesołość, żartobliwość, zabawa, lekkość traktowania (przyp. tłum.).

wyzwaniu. Wielu ludzi, którzy stali się bohaterami w wyniku wydarzeń z 11 września 2001 roku rozpoczęło swoją podróż dość nieoczekiwanie i gwałtownie od bezpośredniej konfrontacji z „demonem”. Musieli stawić czoła własnemu „progowi” i uświadomić sobie „wezwanie”, będąc w sytuacji kryzysowej.

Sytuacje, w których to kryzys jest „wezwaniami” często mają miejsce w naszym życiu. Oczywiście radzenie sobie z jakiegokolwiek typu kryzysem już samo w sobie jest pewnego rodzaju podróżą bohatera. Aby przygotować się do wyzwań, które pojawiają się podczas twojej własnej podróży bohatera, zastanów się nad poniższymi pytaniami:

1. Z jakim „demonem” (wyzwaniem) obecnie się mierzysz? W jakiej sytuacji czujesz się bardziej „ofiara” niż „bohaterem”? Łatwo jest się tego dowiedzieć, mówiąc poniższe zdanie: „Gdyby tylko X nie istniało, moje życie byłoby cudowne”. „X” jest smokiem, którego potrzebuje przekształcić „bohater”. Zazwyczaj będzie to sytuacja, w której mierzysz się z negatywnymi myślami na swój temat lub „negatywnym sponsoringiem” ze swojej strony w odpowiedzi na zewnętrzne wyzwanie lub ze strony innych ważnych dla ciebie osób.
2. Jaki jest twój próg? Jakie jest to nieznane terytorium znajdujące się poza twoją strefą komfortu, w stronę którego a) popycha cię kryzys, b) na które musisz wkroczyć, aby poradzić sobie z kryzysem? Pewien ambitny i pracowity dyrektor zaczął mieć problemy alkoholowe, które wpływały na jakość jego pracy. W wyniku pracy rozwojowej okazało się, że uważał, iż musi się zawsze wykazywać i że gdyby tego nie robił, po prostu by „zniknął” (takie nieracjonalne przekonania, które świadomemu umysłowi wydają się dość niemądre, mogą być bardzo pociągające na poziomie nieświadomym). W jego przypadku progiem było nauczenie się, jak funkcjonować bez przymusu wykazywania się.
3. Biorąc pod uwagę demona, z którym się mierzysz, oraz próg, który musisz przekroczyć, jak brzmi „wezwanie do działania” – kim musisz się stać lub co musisz zrobić? (warto czasami odpowiedzieć na to pytanie, posługując się symbolem lub metaforą, np.: „Wezwano mnie, bym stał się orłem/wojownikiem/magiem”).
4. Jakie zasoby już masz, a jakie musisz rozwinąć, aby stawić czoła wyzwaniu, przekroczyć próg i wykonać to, do czego zostałeś wezwany?
5. Kim są (lub kim będą) twoi „opiekunowie” tych zasobów? Kiedy już zidentyfikujesz opiekunów, wyobraź sobie, gdzie mogliby by się znajdować (fizycznie) w twoim otoczeniu, by mogli cię jak najlepiej wspierać. Następnie po kolei wejdź w rolę każdego z opiekunów i popatrz na siebie ich oczyma (druga pozycja). Jaką radę lub jaki przekaz ma dla ciebie każdy z nich? Powróć do swojej własnej perspektywy (pierwsza pozycja) i przyjmij to, co mają ci do przekazania.

**Robert Dilts**

Światowej sławy coach i trener, jeden z najbardziej uznanych współtwórców NLP, autor ponad 20 książek. Założyciel NLP University.

<http://www.nlpu.com>

**Dr Stephen Gilligan**

Licencjonowany psycholog i psychoterapeuta, bezpośredni uczeń Milтона Ericksona i Gregory'ego Batesona. Doktorat z psychologii uzyskał na Stanford University, twórca self-relations psychotherapy.

<http://stephengilligan.com>

**BIBLIOGRAFIA**

**Campbell, J.** (1973) *Myths to live by*. New York: Bantam.

**Csikszentmihalyi, M.** (1990) *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.

**Dilts, R.** (1996) *Visionary leadership skills: creating a world to which People want to belong*. Capitola, CA: Meta Publications.

**Dilts, R.** (2003) *From Coach to Awakener*. Capitola, CA: Meta Publications.

**Dilts, R.** (1997) *Tools of the spirit*. Capitola, CA: Meta Publications.

**Dilts, R., McDonald, R.** (1990) *Changing belief systems with NLP*. Capitola, CA: Meta Publications.

**Dilts, R., Delozier, J.** (2000) *Encyclopedia of systemic neuro-linguistic programming and NLP new coding*. Santa Cruz, CA: NLP University Press.

**Eliade, M.** (1958) *Rites and symbols of initiation: The mysteries of birth and rebirth*. New York: Harper & Row.

**Gilligan, S.G.** (1987) *Therapeutic trances: The cooperation principle in Ericksonian hypnotherapy*. New York: Brunner/Mazel.

**Gilligan, S.G.** (1997) *The courage to love: Principles and practices of self-relations psychotherapy*. New York: Norton.

**Gilligan, S.G.** (1999) *The experience of "negative otherness": How shall we treat our enemies?* W: Zeig, J.K. (red.), *Brief therapy: Lasting impressions*. Phoenix, AZ: Zeig Tucker Publications.

**Gilligan, S.G.** (2002) *The legacy of Erickson: Selected papers of Stephen Gilligan*. Phoenix, AZ: Zeig, Tucker, Thiesen.

**Gilligan, S.G., Simon, D.** (red.) (2004) *Walking in two worlds: The relational self in theory, practice and community*. Phoenix: Zeig Tucker Thiesen.

**Lewis, T., Amini, F., Landon, R.** (2000) *A general theory of love*. New York: Random House.

**Somé, M.** (1994) *Of water and spirit. Ritual, magic and initiation in the life of an african shaman*. New York: Penguin.

Tłumaczenie artykułu – Anna Czechowska