

KRYSTYNA SZTUKA

WYOBRAŻNIA A ROZWÓJ DUCHOWY

**WYDAWNICTWO WAM
KRAKÓW 2010**

Wstęp

Nie będzie wiele przesady w stwierdzeniu, że większą część życia spędzamy w świecie naszej wyobraźni. Choć bodźce z otoczenia stale na nas oddziałują, to jednak ich spostrzeganie zawsze zależne jest od naszych interpretacji. Widzimy to, co chcemy zobaczyć, słyszymy to, co chcemy usłyszeć, czego się spodziewamy, czego się obawiamy lub pragniemy, na co w danym momencie jesteśmy „nastawieni”. Działająca na zmysły rzeczywistość odbierana w postaci wrażeń i spostrzeżeń jest nieprzerwanie przez nas interpretowana i konfrontowana z tym, co już wiemy, co pamiętamy, czego już doświadczyliśmy lub z tym, czego spodziewamy się doświadczyć. Poza tym bodźce napływające z otoczenia często uruchamiają w nas całe łańcuchy skojarzeń: uczuć, wspomnień, odkryć, nowych idei itp. Można by więc powiedzieć, że cały czas wystawieni jesteśmy na działanie jednocześnie dwóch rzeczywistości: zewnętrznej i wewnętrznej. To, co wyobrażamy sobie na temat naszego działania w najbliższej przyszłości wyraźnie determinuje przebieg tego, co robimy, poziom sprawności wykonywania czynności oraz ich wynik końcowy.

Wiadomo, że praca wyobraźni towarzyszy prawie wszystkim naszym czynnościom złożonym. Nie można *wyobrazić sobie* (no właśnie!) działań kierowcy, stolarza czy inżyniera, a nawet tak prostych zdawałoby się zajęć, jak robienie koniecznych dla domu zakupów, porządkowanie czy przyrządzanie smacznej potrawy bez udziału wyobraźni. Nasz umysł potrzebuje jej zarówno do przechowywania wspomnień, jak i do odtwarzania ich z pamięci, do

myślenia i planowania, jak też (może przede wszystkim) do rozwiązywania problemów.

Ale też wcale nie tak rzadko posługujemy się wyobraźnią w sposób, który nam szkodzi, wyniszcza, pozbawia energii do działania czy po prostu tylko utrudnia życie. Używamy jej bowiem również do „produkowania” strachu, zazdrości, zawiści, różnorodnych lęków, do martwienia się o przyszłość, do snucia obaw i do wielu jeszcze innych niszczących nas stanów emocjonalnych. Wyobrażenia poruszają nas w tym samym stopniu, co zewnętrzne sytuacje i podniety. Wiadomo, że nawet przy braku jakichkolwiek bodźców z zewnątrz możemy poczuć się zdenerwowani, jedynie „przypominając sobie” jakieś zdarzenie lub osobę. Tym, co wywołuje nasze emocje, jest jedynie wyobrażenie, a więc obraz powstały w naszej głowie.

Nauka już dawno udowodniła istnienie powiązań i wzajemnego oddziaływania pomiędzy wyobrażeniem i działaniem – i to zarówno na poziomie bardzo złożonych działań i zachowań człowieka, jak i na poziomie jego organizmu: tj. narządów, a nawet komórek. W obiektywnie kontrolowanych warunkach wykazano empirycznie, że np. pod wpływem narzuconych sugestii wyobrażeń dochodzi do zmiany funkcji, a następnie też do zmiany struktury tkanek. Zmiany te dają się rejestrować i obiektywnie mierzyć za pomocą stosowanej w laboratoriach aparatury pomiarowej. Eksperymenty takie należą już dziś do klasyki wiedzy psychologicznej.

Człowiek jest jednak bytem złożonym, „istotą trójwymiarową”. Będąc, fizycznie, zbiorem komórek współdziałających z sobą i utrzymujących się we względnej równowadze, jest jednocześnie obdarzony psychiką – w tym również wyobrażeniami o świecie i o sobie samym – i przeżywa swoje życie w relacjach z innymi. W relacjach tworzy swoją osobowość, wzrasta i się rozwija. Z tego punktu widzenia mówi się nieraz, że człowiek jest istotą relacyjną. Jest on też bezsprzecznie istotą duchową – tzn. jest zdolny do

przekraczania granic własnego „ja”, do wewnętrznej niezależności od nacisku swoich potrzeb i popędów, swoich uwarunkowań psychofizycznych i do przeżyć duchowych. Przede wszystkim jednak przeżywa tęsknotę za Kimś większym od niego i za szczególną więzią z Nim – więzią dającą nadzieję spełnienia.

Wiemy, że nasze ludzkie relacje często bywają bardzo interesowne. Dzieje się tak nawet wtedy, gdy sobie tego wyraźnie nie uświadamiamy, gdy odkrywamy to nagle – zbyt późno, by z powodu owego odkrycia nie cierpieć. Zazwyczaj żyjemy wśród takich relacji i związków, uczymy się ich prawie od początku naszego życia, naszego rozwoju społecznego. Nawet w naszych rodzinach wchodzimy w relacje wymienne: coś za coś. Małe dziecko uczy się, że: „jeśli będziesz grzeczny to...”, „jeśli zrobisz to czy tamto, to dostaniesz ode mnie...”. Sami też powtarzamy to, czego nas nauczono. Oczekujemy, że jeśli dajemy komuś coś wartościowego (rzecz, czas lub nasze uczucia) to otrzymamy coś w zamian, co niejako zbilansuje relację. Wszyscy poznajemy te reguły już w dzieciństwie i od dzieciństwa też tęsknimy za tym, by być kochanymi bezwarunkowo, po prostu za to, że jesteśmy. Zazwyczaj są momenty lub nawet okresy życia, w których udaje się nam doświadczać więzi. W ludzkich związkach jest to jednak doświadczenie przemijalne i nietrwałe, pozostaje nam po nim tęsknota i... ludzkie relacje. I choć te relacje są – i mają prawo być – w życiu społecznym przede wszystkim użytkowe, to jednak doraźnie one nas zadowolają... Jednak to za więzią tęsknimy; za więzią, która jest bezinteresowna.

Można by więc powiedzieć, że człowiek jest istotą, która sens swojej egzystencji opiera na więzi, na byciu w łączności. Już w samej etymologii słowa „religia” zawarte jest jej rozumienie jako więzi z Bogiem.

Na poziomie psychologicznym Bóg jest doświadczany przez nas jako wspierający i chroniący nas „obiekt przywiązania”, co jest równoznaczne z koniecznością posiadania *wyobrażenia* więzi,

jaka występuje pomiędzy rodzicami a dzieckiem. Dostępne prawie wszystkim ludziom doświadczenie miłosnego związku z dzieciństwem jest podstawą do naszych późniejszych wyobrażeń Boga, jako naszego Ojca. Tęsknimy do stworzenia podobnie bliskiej z Nim relacji. I tę naszą tęsknotę musiał Bóg dla nas przewidzieć. „Pociągnąłem ich ludzkimi więzami, a były to więzy miłości. Byłem dla nich jak ten, co podnosi do swego policzka niemowlę” (Oz 11, 4).

Z powyższego wywodu wynika, że nie sposób pominąć udziału wyobraźni w rozwoju naszej duchowości. Jak widać zarówno nasz umysł, jak i dusza korzystają z tego daru. Najpierw wtedy, gdy jako dzieci kształtujemy sobie obraz Boga i uczymy się modlitwy, a potem kiedy coraz dojrzejemy i głębiej wchodzimy w relację z Nim, starając się coraz pełniej poznawać Go poprzez Słowo, gdy otwieramy się na słuchanie tego, co Bóg ma nam do powiedzenia...

Zapewne zdawał sobie z tego sprawę św. Ignacy Loyola wtedy, gdy tworzył i spisywał swoje *Ćwiczenia duchowne*. Są one niezwykle prostą, a przez to nader skuteczną, metodą duchowej formacji człowieka poprzez wykorzystanie naturalnego daru jego wyobraźni.

Św. Ignacy postuluje systematyczne ćwiczenie, czyli poddawanie świadomej kontroli i rozwijanie danego nam przez Boga daru tak, aby służył on zarówno „porządkowaniu wewnętrznemu”, jak i poznawaniu Jego działania w naszym wnętrzu. Bo choć to prawda, że porządkowaniem wewnętrznej rzeczywistości rządzą nabywane przez nas (w dzieciństwie i później) schematy, to jednak mogą się one układać wedle porządku Bożego lub... szatańskiego. I to od nas samych w dużej mierze zależy, co zrobimy z „engramami w naszym mózgu”, ze śladami naszych doświadczeń.

Epoka, w której żył św. Ignacy, jak również wiele wieków przed nim i po nim różne siły i władze, różne prądy i nurty w ludzkiej kulturze próbowały zniewolić człowieka, tak by go sobie całkowicie podporządkować. Najbardziej skutecznym sposobem na to wydawało się zawłaszczenie obszaru jego wyobraźni – tego we-

wewnętrznego bogactwa człowieka, które zawsze też stanowiło intymny obszar jego wewnętrznej wolności.

Jeśli przyjmimy, że wyobraźnia jest przede wszystkim danym nam od Boga darem, to powinien on pozostawać w dyspozycji człowieka i być przez niego wykorzystywany dla dobra jego samego bądź „dobra wspólnoty ludzkiej”.

Podobnie jak to się dzieje np. z inteligencją i twórczym myśleniem, z wszelkiego rodzaju twórczymi uzdolnieniami i sprawnościami, dar wyobraźni powinien przede wszystkim służyć rozwojowi ludzkiej osoby. Każdy z nas – jako obdarowany – musi więc zachowywać szczególną czujność, nie dopuszczając, by go podstępnie obrabowywano, by ktoś inny posługiwał się jego wyobraźnią w sprzecznym z jego dobrem interesie.

Nie można więc bezwolnie poddawać się manipulacji, godzić na tak powszechne dziś nadużycia, na „zagospodarowywanie” naszej wyobraźni dla czyjejś korzyści, dla materialnego zysku potężnych firm i korporacji. Nie można pozwalać, by nadużywano wrażliwej wyobraźni dzieci, ludzi młodych, aby posługiwano się nią w zamiarze instrumentalnego wykorzystania, stwarzania uzależnień. Ale by umieć się bronić trzeba poznać ten obszar, jego mocne i słabe strony. Trzeba by więc najpierw zdać sobie sprawę zarówno z wartości samego daru, jak i z jego kruchości, podatności na zagrożenia, a także z mechanizmu działania zagrażających mu niebezpieczeństw.