

Katarzyna Tłuczek

“Niepodzielone. Wschodnie i zachodnie teorie rozwoju osobowości”, Ken Wilber, Poznań 1996 : [recenzja]

Civitas Hominibus : rocznik filozoficzno-społeczny 3, 181-186

2008

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Katarzyna Tłuczek

Ken Wilber, *Niepodzielone. Wschodnie i zachodnie teorie rozwoju osobowości*

Tytuł oryginału: *No Boundary. Eastern and Western Approaches to Personal Growth*,
Poznań: Zys i S-ka Wydawnictwo s.c., 1996, 208 stron

Współczesny świat coraz bardziej pokawałkowany jest na luźno powiązane fragmenty, co przyczynia się do tego, że nasze życie sprowadzone zostaje do przypadkowych sekwencji niedbale powiązanych epizodów. Człowiek XXI wieku jest więc zmuszony do egzystencji w rzeczywistości coraz mniej spójnej, a także podzielonej i rozczłonkowanej. Staje się chronicznie wyobcowany od samego siebie, innych ludzi, a także świata, nieprzerwanie dzielonego granicami, które nieustannie się mnożą, a przy tym odgrywają dominującą rolę w naszym życiu.

Już Adam w raju zapoczątkował pierwsze podziały, wprowadzając mentalne i symboliczne linie graniczne. To on jako pierwszy definiował, dzielił i grupował zjawiska natury na pewne kategorie, a konsekwencją tego jest fakt, iż aż do dnia dzisiejszego znaczną część naszego życia spędzamy na ustanawianiu nowych granic. Od tamtego momentu człowiek permanentnie dzieli rzeczywistość na tę znaną i nieznaną, na to co jest jeszcze nim, oraz na to, co nim już nie jest. Wystarczy spojrzeć, jak nasz kontynent jest pocięty przez tory kolejowe, autostrady czy korytarze powietrzne. Tworzone są granice pomiędzy państwami, miastami, a nawet domami. Budujemy płoty i ogrodzenia odgradzające nas od innych ludzi. Sami oddzielamy się w coraz większym stopniu od świata, ludzi, od samych siebie. Kawałkujemy przy tym nasze doświadczenia na wiele części, stawiając granice. Nasza świadomość jest ciągle przez nie fragmentaryzowana, a to nie sprzyja harmonijnemu rozwojowi człowieka. Próbując usunąć bądź niwelować jedne granice, tworzymy na ich miejsce kolejne. Nie trudno to zaobserwować, przykładem jest idea Unii Europejskiej o otwartości granic, która doprowadziła w konsekwencji i paradoksalnie do powstania nowej, która dokonuje podziału na obywateli UE oraz obywateli pozostałych państw. Dzieląc

wszystko, co nas otacza, tworzymy przeciwieństwa. Stawiając granicę pomiędzy jednym a drugim, doprowadzamy nieświadomie do pojawienia się konfliktów i cierpienia.

Interesująca w kontekście podziałów może wydać się książka Kena Wilbera *Niepodzielone*. Autor często przyrównywany do Junga czy Freuda, w swojej pracy prezentuje teorię powstawania granic, za pomocą których dokonujemy podziału naszego doświadczenia, doprowadzając do zawężenia własnej świadomości, która staje się fragmentaryczna i wewnętrznie skłócona. Książka poza tym stanowi ciekawe wprowadzenie do najważniejszych metod pozwalających wyzbyć się owych granic wytwarzanych nieświadomie przez nas samych i doprowadza czytelnika do przemiany jego świadomości. Jednak punktem kulminacyjnym, jak podkreśla Wilber, jest osiągnięcie przez jednostkę świadomości jedynej, rozumianej jako zjednoczenie się z całym wszechświatem. Każdy rodzaj terapii, na którą wskazuje autor, usiłuje zlikwidować konkretną granicę, usunąć dany podział i umożliwić zbliżenie się do świadomości jedynej. Wilber sięga przy tym do doświadczeń trzech najważniejszych kierunków w zachodniej psychologii i psychoterapii: psychologii jaźni, psychologii humanistycznej oraz psychologii transpersonalnej. Może być przez to posądzony o eklektyzm, jednak, jak sam wyjaśnia, każda z wyżej wymienionych praktyk ukierunkowana jest na określone pasmo spektrum naszej świadomości. Każda z nich bada bowiem ważny fragment ludzkiego doświadczenia, ale jak podkreśla Wilber, każda z nich robi to w sposób niepełny, ograniczony tylko i wyłącznie do jednej perspektywy, z której widzi człowieka. W związku z tym żadnej nie można gloryfikować ani także pomijać a wszystkie razem wzajemnie dopełniają się.

Zdaję sobie sprawę, że prezentowana przeze mnie pozycja nie jest nową na rynku wydawniczym, jednak uważam, że warto do niej zajrzeć choćby ze względu na jej nowatorskie i błyskotliwe ujęcie problemu ludzkiego rozwoju, ale również z samej ciekawości poznania własnych ograniczeń i wewnętrznych podziałów. Poza tym Wilber, który zdobył niekwestionowaną pozycję jednego z najwybitniejszych myślicieli pośród współczesnych badaczy świadomości, zabiera nas w niezwykle fascynującą podróż po zakamarkach i meandrach naszej świadomości. Myślę, że warto się skusić i udać razem z autorem w tę mroczną i niezbadaną przygodę.

Jednak aby w pełni zrozumieć ideę tej pracy należy w pierwszej kolejności przywołać wilberowską teorię integralną rzeczywistości, która stanowi największe jak do tej pory osiągnięcie teoretyczne autora. Wilber zakłada zatem, że cała rzeczywistość składa się z holonów, które są całością same w sobie, a jednocześnie częścią innych holonów. Istotny jest tu fakt, iż holony nie tworzą pewnych hierarchii, a są pogrupowane w tzw. holarchie, gdzie nie ma mniej ważnych holonów – wszystkie są równie ważne i tworzą całość. W konsekwencji tej retoryki możemy się przekonać, że Wilber proponuje holistyczne i integralne pojmowanie rzeczywistości. W wielu jego pracach daje o sobie znać ta sama idea mówiąca, że wszystko, co istnieje, jest nie tylko całością, ale również częścią większej całości. Podobnie dzieje się w proponowanej przeze mnie książce *Niepodzielone*, gdzie człowiek jest całością, ale i częścią większej całości, czyli wszechświata. Autor proponuje w powyższej pozycji osiągnięcie jedności człowieka ze światem poprzez wyzbycie się wszelkich granic pojawiających się na określonych pasmach naszej świadomości. Celem nadrzędnym staje się zintegrowanie wewnętrzne człowieka i uzyskanie zespolenia ze światem.

Nie sposób na kilku kartkach papieru zaprezentować całej koncepcji budowania granic oraz ich usuwania z naszej świadomości, spróbuję jednak pokrótce zaprezentować zarys ich powstawania, aby zachęcić do głębszej lektury tej pracy.

Punktem wyjścia w książce *Niepodzielone* jest mechanizm powstawania granic, który zajmuje znaczące miejsce w twórczości Wilbera. Autor podkreśla, że natura nie zna i nie posiada żadnych granic, to człowiek nieustannie je tworzy. Linie graniczne żyją tylko w naszej wyobraźni, a nie w realnym świecie. Są jedynie złudzeniem oraz wynikiem, jak tłumaczy Wilber, naszego sposobu odbierania i interpretacji rzeczywistości. Nasze słowa, myśli, symbole to nic innego jak granice. Żyjemy bowiem w świecie granic, gdzie rzeczywistość daje się postrzegać jako jedność przeciwieństw. Większość współczesnych problemów wywodzi się z błędnego myślenia, że przeciwieństwa należy wyodrębnić i odseparować od siebie. Natomiast:

[...] kiedy ujarzmimy świat jako niepodzielony, wszystkie przedmioty i zdarzenia – podobnie jak wszystkie przeciwieństwa – postrzegamy jako współzależne i przenikające się [...] (s. 65).

Wilber w proponowanej pozycji analizuje pojawienie się tzw. linii granicznych na poszczególnych pasmach spektrum świadomości, opisując przy tym każde z wymienionych poziomów.

Pierwszą granicą, jaką wyróżnia autor, jest granica pierwotna – definiowana jako pęknięcie pomiędzy podmiotem a przedmiotem. Dzieli ona organizm od otoczenia. A dokładnie mówiąc, jest to linia skóry oddzielająca osobę od otoczenia. Dokonał się zatem rozłam pomiędzy tym, co jest mną, i tym, co mną nie już jest.

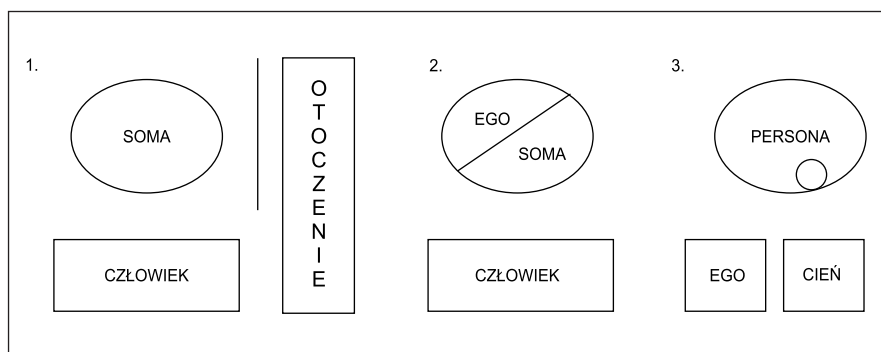
Gdy powstanie pierwotna granica, człowiek zapomina o swym uprzednim utożsamieniu z Całością i skupia się wyłącznie na swym ciele i umyśle (s. 106).

Owe utożsamienie wyłącznie ze swym organizmem Wilber przyrównuje do legendarnego centaury – jeźdźca zespolonego z koniem. Poziom centaury ulega także przepołowieniu, gdzie człowiek tworzy wewnątrz swojego organizmu linię graniczną pomiędzy ciałem a umysłem. Nie postrzega już swojego ciała jako integralnej części siebie. Traci kontakt z jednością ciała i umysłu. Zawęża swą tożsamość i identyfikuje się wyłącznie ze swym ego, autowizerunkiem, a odrzuca ciało. Dzieje się tak dlatego, jak tłumaczy Wilber, że człowiek ucieka przed śmiercią, a ciało jest przecież śmiertelne i zniszczalne. Organizm popada w wewnętrzny konflikt i znika jego spójność. Następnie poziom ego ulega także podzieleniu z powodu zniekształcenia własnego wizerunku. Wówczas wytwarza się oszukańczy obraz samego siebie, czyli persona. Wszystkie niepożądane aspekty ego stają się zewnętrznie obce i są projektowane do cienia. Nie należą już w związku z tym do naszego ja.

Z każdą nową granicą poczucie własnego ja zmniejsza się, kurczy, zawęża. Najpierw otoczenie, potem ciało, potem cień jawi się jako nie-ja, jako coś istniejącego na zewnątrz, jako obce przedmioty, i to przedmioty wrogie, ponieważ każda granica jest linią frontu (s. 115).

W celu zobrazowania wyżej wspomnianych granic, zamieszczam rysunki, które prezentują przebieg linii granicznych w świadomości człowieka. Na pierwszym z nich

przedstawiam granicę pierwotną – tworzoną pomiędzy człowiekiem a otoczeniem. Jest ona pierwszą, którą kreślimy, i ostatnią, którą skreślamy. Wchodząc w głąb naszej istoty możemy dostrzec kolejne pęknięcie pomiędzy ego a somą, czyli pomiędzy naszym ciałem a umysłem, co prezentuję na rysunku drugim. Następną granicą, jaką wytwarzamy w obrębie naszego umysłu, to podział ego na personę i cień, który definiujemy jako niechcianą cząstkę samego siebie.

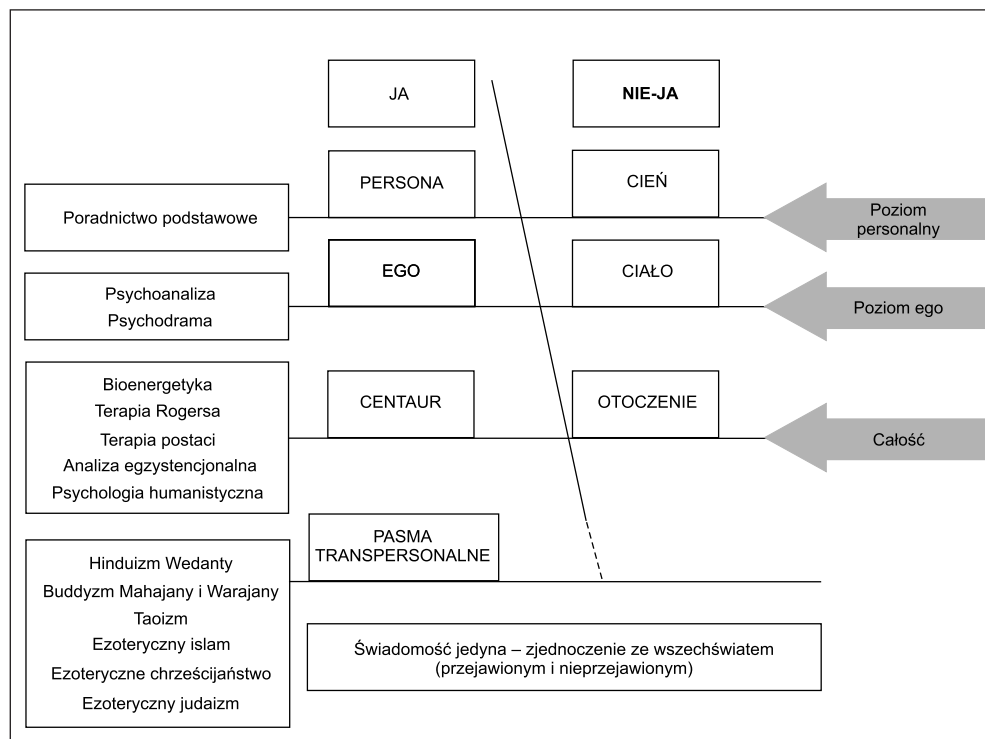


Źródło: opracowanie własne

Rysunek 1. Przebieg linii granicznych w świadomości człowieka

Bardzo ważne, na co wskazuje Wilber, jest możliwość przesuwania wyżej wymienionych linii granicznych. Kolejne kartki książki poświęcone są właśnie znoszeniu owych granic z poszczególnych pasm świadomości, aż do momentu uzyskania świadomości jedynej, gdzie nasze granice rozszerzają się na cały wszechświat, a człowiek utożsamia się z harmonijną całością, której wszelkie linie graniczne ulegają pęknięciu i rozplývają się w przestworzach nieskończoności. Wilber z niezwykłą starannością opisuje kolejno poszczególne pasma naszej świadomości, zwracając szczególną uwagę na pojawiające się linie graniczne i możliwości ich usunięcia. Po każdym opisie danego spektrum autor zamieszcza krótką bibliografię proponowanych przez niego terapii wraz z podaniem konkretnych pozycji zajmujących się zwalczaniem granic na danym poziomie świadomości. Jak już wcześniej wspomniałam, Wilber nie skupia się na jednej terapii, która ma pomóc człowiekowi znieść jego wewnętrzne granice, sięga on do doświadczeń zarówno psychoanalizy, psychologii ego, psychologii humanistycznej, terapii postaci, analizy egzystencjalnej oraz także do nauk buddyjskich, taoizmu czy hinduizmu. Jak twierdzi, każda z nich jest pomocna w zwalczaniu granic na danym poziomie świadomości. Psychoanaliza pragnie połączyć personę i cień, aby utworzyć zdrowe ego (akceptowalny obraz samego siebie), teorie humanistyczne dążą do usunięcia rozdźwięku pomiędzy ego i ciałem, natomiast celem zen i wedanty jest usunięcie podziału między całością organizmu a otoczeniem oraz przekroczenie granic indywidualnego organizmu (pasma transpersonalne). Dodatkowo autor *Niepodzielonych* podaje konkretne ćwiczenia, których celem jest podjęcie próby zburzenia wszelkich granic, co umożliwia właściwe zrozumienie działania konkretnej terapii w praktyce.

Poniżej zamieszczam ilustrację Wilbera przedstawiającą poszczególne pasma świadomości oraz konkretne terapie, które mogą być pomocne w usuwaniu podziałów na poszczególnych jej poziomach.



Źródło: według rys. Kena Wilbera (s. 24–25)

Rysunek 2. Terapie na poszczególnych poziomach spektrum

Na samo już zakończenie nie sposób pominąć kwestii dotyczącej świadomości jedynej, która odgrywa znaczącą rolę i stanowi trzon książki *Niepodzielone*. Oddaje ona przy tym w pełni zasadność, tak sformułowanego tytułu pracy. W świadomości jedynej, czyli właśnie tej nie-podzielonej, poczucie „ja” rozszerza się i ogarnia wszystko, co było uprzednio postrzegane przez nas jako „nie-ja”. Poczucie tożsamości obejmuje wówczas cały wszechświat. Wszystko staje się niepodzielone.

Próbując jednak zdefiniować świadomość jedyne popadamy w paradoksy i sprzeczności, gdyż struktura naszego języka nie pozwala uchwycić jej istoty. Jest ona wieczna, nie zna początku ani końca i nie dotrzemy do niej poprzez konkretną terapię. Jedynie poprzez uzewnętrznienie naszej prawdziwej natury, dzięki praktyce duchowej, która będzie przejawiać się we wszystkim, co robimy, jesteśmy w stanie odkryć istotę świadomości jedynej. A odkrycie rzeczywistego świata pozbawionego granic to jest właśnie według autora droga ku odkryciu istoty świadomości jedynej, czyli największa tajemnica objawionej ludzkości przez Wilbera.

Reasumując, należy stwierdzić, że *Niepodzielone*, to szczegółowy, ale jednocześnie prosty przewodnik po różnych pasmach naszej świadomości, jak i po różnych rodzajach terapii. Kontrowersyjne w jego koncepcji może jedynie wydać się połączenie konkretnej wiedzy naukowej z doświadczeniami duchowymi. Dla niektórych będzie to stanowiło uzupełnienie całej teorii, dla innych wydumane frazesy. Ken Wilber jednak w sposób nowatorski i błyskotliwy kreśli nam nową i łatwo zrozumiałą mapę ludzkiej świadomości, na tle której demonstruje i wyjaśnia różne rodzaje terapii. Proponuje także każdemu czytelnikowi wspaniałą i fascynującą wędrówkę ku harmonijnemu rozwojowi. A rozwój, jak pisze:

[...] oznacza przede wszystkim poszerzanie horyzontów i granic, pogłębianie wnętrza. Jest to równoznaczne z wędrówką w dół spektrum świadomości... Rozwój polega na uznaniu istnienia, a następnie wzbogacaniu coraz głębszych i rozleglejszych poziomów swojego ja [...] (s. 30–31)

To czytelnik decyduje, czy chce udać się w tę podróż...

Nie sposób przejść obojętnie obok tej pozycji. Książka wzbudza ciekawość, trzeba jedyne dać się poprowadzić poza granice samego siebie, ku tajemnicy meandrów świadomości jedynej. Według autora najważniejszą kwestią we współczesnym świecie jest bez wątpienia wyzbycie się granic, które sami ciągle wytwarzamy i mnożymy. One jedyne przysparzają nam cierpienia i uniemożliwiają osiągnięcie stanu *Niepodzielonego*. Książka jest więc próbą uchwycenia jakże nienamacalnej świadomości jedynej, której nie można zdefiniować i opisać – ją trzeba doświadczyć. Czytelnik może spróbować jej dotknąć, zrywając z wszelkimi granicami, jakie posiada. Może okazać się, że dojdzie wówczas do bardzo ciekawej konkluzji, że świadomości jedynej nigdy nie byliśmy pozbawieni...