



**Ewa Danuta Białek**

Instytut Psychosyntezy, Warszawa  
instytut@psychosynteza.pl

## Jakość nauczania a odpowiedzialność za stan świata / *Quality of education as responsibility for state of the world*

### Abstract

The article discusses the essence of the quality of teaching as the transmission of himself as a man: who he is, what he represents and where he is going. Through the synthetic approach to the theory of modern science and practice of life, it allows you to understand the interdependence of human self-image of the world and the quality of communication in teaching. By setting the centrifugal self-knowledge as the basis for this communication, we are able to not only get back to the essence of things – to understand a man, but also change the quality of education and human interaction with the world.

**Key words:** the essence of teaching, teaching as communication, individual experience, the order of things, sustainable human development, spiritual human identity

*Jeśli potrzebujemy stale więcej edukacji, aby nas ochronić,  
powinna to być edukacja innego rodzaju: edukacja,  
która prowadzi nas w głąb istoty rzeczy.*

E.F. Schumacher

### WPROWADZENIE

Zyjemy w złożonym świecie, pełnym różnorodności zjawisk, obiektów i żywych organizmów. Będąc częścią tej złożoności, jesteśmy w niej nie tylko zanurzeni, ale także mamy wpływ (nie zawsze to sobie uświadamiając) na jakość tego, co wydarza się wokół nas, poprzez nasze emocje, sposób myślenia i działania. Jako ludzie, mamy jednak stawać się odpowiedzialnymi za jakość tego, co wnosimy do tej całości poprzez swoją obecność. Mamy bowiem wpływ na wszystko i wszystkich wokół i od naszego wkładu zależy to także, co do nas wraca.

Nie sposób w krótkim artykule poruszyć wielości zagadnień, które dotyczą wyżej wspomnianej tematyki. Wiąże się z tym także nauczanie wszelkich przedmiotów, a szczególnie filozofii, gdyż ona była uważana dawniej za królową nauk, a więc fundament, na którym opiera się każda nauka. Uprawiając ją, jest to jak upra-

wianie ogrodu, włożenie całego siebie w to, co robię, co i jak przekazuję, dzieląc się sobą, swymi przemyśleniami, refleksjami z tego, co wniosła w moje życie i jak oddziałuje to na innych. Ponieważ najbliższa mi była przez lata zawodowego życia medycyna, a obecnie także psychologia i jakość zdrowia i życia człowieka, skoncentruję się w swym artykule na kilku aspektach, które są istotne dla mnie w nauczaniu – jakimkolwiek nauczaniu.

## JAK UCZYĆ?

To wyjątkowo ważne zagadnienie stawia się często na różnego rodzaju konferencjach pedagogicznych. To pytanie konfrontuje nas przed innymi istotnymi pytaniami, które musimy sobie postawić, *zanim* odpowiemy na nie: *jak uczyć?* Jest to wyjątkowo osobiste zapytanie do każdego z nas, jako nauczyciela – nauczającego, w tym na poziomie akademickim.

Kilkadziesiąt lat temu E.F. Schumacher, autor znanej na cały świat książki *Małe jest piękne*, (Schumacher 1973) zauważył, że musimy najpierw wrócić do *istoty rzeczy*. Tego rodzaju i podobne sformułowania spotykamy w filozofii na przestrzeni dziejów wielokrotnie. Nie jestem filozofem, interesuje mnie jednak człowiek i jego istota, choć wyszłam z medycyny, której dedykowałam omalże 25 lat swej pracy naukowej. Dlatego skupię się na tym, co mnie doprowadziło do filozoficznych i etycznych rozważań, w tym do odpowiedzi na postawione tutaj pytanie - w znacznie szerszym kontekście.

Człowiek – istota nieznaną, szczególnie przez niego samego. Znana w nauce w jego częściach, narządach, organach, układach, metabolizmie komórkowym. Ale co jest jego istotą? To pytanie wraca do *istoty rzeczy*.

Jak poznać człowieka? Już w starożytności powstała odpowiedź: „poznaj samego siebie” Na przestrzeni dziejów z istoty nieznaną powoli zaczynamy stawać się istotą *do* poznania – ponieważ odpowiedź na pytanie *jak uczyć?* leży *we mnie*, mówi o mnie, o *mojej istocie*, o tym *kim jestem?* skąd przychodzę, co mną kieruje (intencje, przekonania, wierzenia, jakość myślenia, zachowań – *jakość* mego Człowieczeństwa). Jak widać cały czas wracam do *istoty rzeczy*.

Ja – to świadomość, ja to umysł, emocje i uczucia, także wyobrażenia, ale i coś więcej. To wszystko jest istotne w nauczaniu. To wszystko jest istotne w *moim* obrazie świata, jaki reprezentuję – każdy z nas. To jest także o mojej (każdego) przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, czyli tym, co mnie ukształtowało – o *moim doświadczeniu*, a więc *jak* nauczam?

Jako nauczyciele, ale i naukowcy, w tym dziejącym się obecnie okresie transformacji, potrzebujemy stać się nie tyle przekaznikami wiedzy, ale przeżyć, emocji, uczuć, całego przeogromnego bogactwa w sobie, poprzez różne środki wyrazu. Mamy być „żywymi modelami” jak to działa poprzez siebie, a jednocześnie stać się rejestratorami, drogowskazami i przewodnikami do tej wewnętrznej wiedzy i animatorami ewolucji, wychodzącej od nas samych.

## NAUKA A FUNKCJONOWANIE CZŁOWIEKA

Wiek XX był wyjątkowym okresem dla rozwoju licznych nauk, szczególnie technicznych, takich chociażby jak fizyka i mechanika kwantowa. Wielu badaczy otrzymało w tych dziedzinach nagrody Nobla. Odkrycia w tych specjalnościach dają się łatwo przekładać na interpretację stanu świata jak i kondycji ludzkiego życia i indywidualnego jego funkcjonowania. Prekursorzy nowej nauki i edukacji na początku XXI wieku mają intuicyjną potrzebę poszukiwania i stworzenia naturalnego pomostu między codziennym życiem i światem fizyki kwantowej, tworząc zręby *nauki o świadomości* i podnoszenia jakości życia w skali globalnej. To głębokie spojrzenie na naturę i rolę świadomości prowadzi do filozoficznego zrozumienia codzienności i bardziej pełnego obrazu Wszechświata, którego człowiek jest integralną częścią. Dzięki nim, dla osiągnięcia zrównoważonego rozwoju zarówno środowiska jak i człowieka, staje się jasne i oczywiste, że wpływ stanu umysłu i spokoju serca zaczyna być zasadniczym tematem poszukiwań i kluczowym polem nie tylko ekologicznych działań, ale edukacyjnych dokonań. Dla tych ostatnich wiele inspiracji wniosły badania nad inteligencją emocjonalną i duchową takich autorów jak D. Goleman, D. (Goleman 1997) Wilber K., (Wilber 1977, 2000), Zohar (Zohar 1990, 2000), D. Hay (Hay 1998, 2000, 2008) oraz liczne prace E. Laszlo (Laszlo 1987) czy Institute of HeartMath.

Od kilkunastu już lat, szczególnie pod koniec lat 90-tych XX w. spotyka się w literaturze stwierdzenia, że wiek XXI ma się stać duchową epoką w życiu ludzkości. Bazują one na przekonaniach, będących odpowiedzią na wyzwania i okoliczności obecnego życia, poszukiwania szerszego celu, znaczenia i porządku. Ciągące się od ponad 50 lat tendencje ukazujące kierunek indywidualnego rozwoju ludzkiego potencjału zaczynają nabierać szerszego wymiaru – grupowego i społeczności (tworzenia wspólnoty), zorientowanych na cele zbiorowe (całej rodziny ludzkiej) i ochronę środowiska dla wspierania Życia jako całości i jego jakości.

Jako nauczyciele i naukowcy mamy stać się kreatorami oryginalnego modelu kształcenia, integrującego wszelkie aspekty życia w jedną spójną i harmonijną całość, a jednocześnie powiązania z najnowszymi odkryciami nauki, szczególnie fizyki kwantowej, tłumaczącej świat jako energię. Będzie to przełożeniem ogromnej wiedzy i odkryć z tej dziedziny na przestrzeni XX wieku, potwierdzającej zresztą przesłania mistyków różnych religii i epok, na pojedynczego człowieka, uczenia o sobie, dla wydobywania z niego całego potencjału drzemącego w jego duchowej naturze. Pomoże to odkopać („educare”) w nim więzy wspólnoty i transpersonalne wartości, ukryte w głębi jego człowieczeństwa i przywrócić duchową istotę człowieka w edukacji, powiązanej z „duszą świata” (*anima mundi*) dla jego ochrony i wspierania zdrowia i życia siebie, rodziny, społeczeństw i Świata.

## OBSERWACJA WZAJEMNYCH POWIĄZAŃ I TEGO KONSEKWENCJE

Jak wspomniałam wyżej, żyjemy w świecie połączeń w skali globalnej poprzez społeczne media - Internet, przepływ informacji, ale i emocji na skalę niespotykaną nigdy wcześniej, tworzącego formę pola elektromagnetycznego (morfogenetycznego) z jego napięciami i dynamiką. Jest to jak naczynie, zawierające niezliczoną

ilość wiadomości (energii), syntezę tego, co zawarte w ludzkiej świadomości. Przypomina to „kwantowe naczynie”, koncepcję „Unified Vacuum” czy „Unified Field” jako pola tworzenia Kosmosu, poprzez jednoczenie, połączenie wszystkiego ze wszystkim i drogę całego Wszechświata, opisane przez E. Laszlo (Laszlo 2012). Internet stanowi więc niejako odzwierciedlenie synergii istniejącej od poziomu pojedynczego organizmu do Kosmosu, niosąc przekazy elektromagnetyczne, kumulując informacje, a jednocześnie poszerzając się nieustannie i tworząc „psyche Wszechświata”. Jest ona następnie przenoszona na wszelkie inne pola, skorelowane z nią, zarówno ekosystemy, jak i biosferę, wyzwalając fale transmitowane do różnych przestrzeni, podobne do fal morskich, ich przyływów i odpływów i współtworząc coraz większe pole (Białek 2012). Jest to żywy system, nieustannie ewoluujący, współtworzony z indywidualnych hologramów, zawartych w większych, biosferze i noosferze – zbiorowej świadomości (nieświadomości). Niosąc więc informacje każde pole staje się ich wzorcem, jak DNA w człowieku – w DNA zbiorowym, odzwierciedleniem Życia jako całości.

Każda więc wnoszona informacja, a więc fala czy energia (jak w internecie) jest replikowana, zbierana w całość i przenoszona w przeciwnym kierunku. Jeśli jest ona pozytywna, niesie taką jakość, jest transformująca świadomość zbiorową (także indywidualną), wznosząc ją na wyższy poziom wibracji. Jeśli jest negatywna (a widać to wyraźnie w nawale negatywnych komentarzy w internecie na różnych forach) – niesie je we wspólną przestrzeń, rezonując z tym, co w innych nagromadzone do odrealizowania.

Tego rodzaju „jednocząca teoria wszystkiego” niesie wyjątkowe implikacje nie tylko dla pojedynczego człowieka i jego jakości, lecz przede wszystkim dla nauki i edukacji – jakie mają być, co wnosić, aby tworzone przez nie pola informacyjne (morfogenetyczne) wnosiły świadomość indywidualną i zbiorową na wyższy poziom ewolucji, tym samym polepszając „jakość świata”.

St. Grof który zastosował koncepcje holografii do zrozumienia funkcjonowania ciała, umysłu i duszy uważa, że istnieje pamięć okresu ciąży i prenatalnego doświadczenia (Groff 1993). Autor uważa, że aż do 4 tygodni po urodzeniu wspomnienie okresu płodowego, włączając zarówno wszystko to, co pochodzi od matki (myśli, uczucia, przekonania i zachowania) staje się pamięcią w dziecku. Wszystkie te podstawowe przedurodzeniowe matryce (których Groff wyróżnia cztery) mają swe biologiczne, psychologiczne i duchowe aspekty, które włączają nie tylko archetypy, opisane przez C.G. Junga, ale także pamięć, z której potem dziecko pobiera informacje, jak reagować na okoliczności w trakcie życia. Wiele z tych kodów wyłania się w trakcie procesu nazywanego re-birthing, który pozwala uwolnić dysfunkcjonalne emocjonalne i wynikające z zachowania choroby. Jest to zgodne z tym, co A. Maslow przywoływał jako „odpatologizowanie” ludzkiej psyche, otwierając wewnętrzny świat ludzkiego istnienia, duchowe centrum, określane obecnie w psychiatrii jako źródło metafizycznych chorób i ciemności, ale także mogące być źródłem zdrowia i regeneracji, kreatywności, przemiany energii wewnętrznej w energię tworzenia wartości dla innych.

Podobnego rodzaju tematów można znaleźć obecnie wiele w literaturze ogólnonaukowej, a świadczą one wyraźnie o tym, że żyjemy w polu informacyjnym (energetycznym) i każda nasza reakcja emocjonalna ma wpływ na to, co pojawia się w otoczeniu.

## O ISTOCIE NAUCZANIA

Wróć więc do mego życiowego doświadczenia związanego z medycyną, ale także z pedagogiką zdrowia i psychologią zdrowia (a to dotyczy mnie – istoty mnie, istoty zdrowia – *jak być zdrowym?* To też jest częścią postawionego pytania będąc zdrowym – w sensie zintegrowanym.

Ale ja – to także świat, stąd również nauki o Życiu, całym otaczającym mnie *życiu*. Co to znaczy *żyć*? Co to *znaczy życie*? Co to *znaczy być*?, uczestniczyć w *życiu*? Jaka jest moja rola w *życiu*? Jakie jest moje doświadczenie? To nie są oderwane ode mnie pytania – to są *moje pytania*, na które mam sobie odpowiedzieć *zanim* podejmę się jakiegokolwiek nauczania, aby dzielić się swym doświadczeniem. To jest o *istocie nauczania*, o mojej świadomości, także o istocie świata – *czego uczyć*? Ponieważ to ma wpływ na drugiego człowieka (ucznia) i zmiany, często na życie w jego świadomości, gdyż jest to ingerencja w jego intymny świat, jego osobowość.

Jako nauczający - nauczyciel ingeruje w tożsamość drugiego człowieka. Etyczna postawa wychowawcy jest więc sprawą zasadniczej wagi. Dlatego musi on zadbać o swą wiarygodność w sensie człowieczeństwa, czyli o to kim jest, dokąd zmierza, jaki jest jego cel, jakie ma intencje, jakimi wartościami kieruje się w *życiu*, czy jest autentyczny wobec siebie i drugiego człowieka. Trudno bowiem mówić zarówno o autentycznym nauczaniu, jak i o nauczaniu wartości, bez wyznawania tych wartości w sobie, bez bycia żywym modelem tego, czy one istotnie grają zasadniczą rolę w jego *życiu*, czy jest przekąźnikiem tych wartości – nie w mowie, lecz w *życiu* – byciu przykładem, tego, *czego uczy*. Jako dorośli musimy zdać sobie sprawę co naprawdę znaczy to, co robimy. Do czego i kogo edukujemy, jak się mają kompetencje oceniane w testach sprawnościowych do umiejętności radzenia sobie w *życiu*, byciu dobrym człowiekiem. Uczymy dzieci różnych przedmiotów, ale musimy pamiętać, że przekładają się one na konkretne umiejętności, przydatne w wykonywanych przez nich zawodach, ale także na codzienne *życie*, na ich jakość jako Ludzi i na ich relacje z innymi i światem. Uczenie umiejętności zmienia także osobę, jej wartości oraz aktywność w bardziej głęboki i trwały sposób.

Wiele dzieci już obecnie, mając kilka czy kilkanaście lat pyta siebie – po co mi to?, to mnie nie interesuje. Musimy pamiętać, że dziecko nie jest białą kartą, a przyszło na świat z zapisanym programem (Pearce 1992).

Jaka ma być edukacja, jak przygotować dzieci i młodzież do życia w świecie, w którym tak wiele jest zła, którego źródłem są przecież w większości dorośli, którzy pokazali im wzorce na *życie*?

W literaturze mówi się o autorytecie nauczyciela, rozumianym często jako władza i siła. Czynności opiekuńcze sprawowane w podobny sposób gubią drugiego

człowieka (dziecko) jego istotę (kim jest, po co żyje). W wyżej wspomnianym kontekście kodeks etyki nauczycielskiej staje się niezbędnym środkiem własnego rozwoju, gdyż prowadzi do refleksji nad własnymi wartościami, intencjami, jakością nauczyciela jako człowieka, co to znaczy człowiek, jak ja – nauczyciel realizuję to we własnym życiu, jak to przekłada się na relacje z uczniami i innymi dorosłymi, jak jestem zrównoważony, gdyż każda nierównowaga prowadzi do różnego rodzaju patologii. Nieharmonijny rozwój człowieka rodzi konsekwencje moralne, co odbija się na zdrowiu indywidualnym i społecznym.

Jestem praktykiem, nie teoretykiem, pracuje z żywymi ludźmi, konkretnymi osobami, stąd posłużę się też przykładami z życia. Może to chociażby być kamień puszczony na wodę, który tworzy kręgi wokół siebie. Tłumacząc tę metaforę można powiedzieć, że tak też jest z nauczaniem – moim, każdego: daje wokół koliste kręgi, co znaczy, że *oddziałuje na zewnątrz*: to *Co mówię, o czym mówię, jak mówię, jakim jestem* – działa na tych do których mówię, kogo uczę. Mimo, że wiele jest badań na ten temat w różnych dziedzinach, używając specjalistycznego słownictwa, ja postaram się to uprościć, używając języka bardziej zrozumiałego, aby odpowiedzieć na pytanie: *jak uczyć?*

Gdy mówię moja krtań porusza się (przyłożywszy rękę można to sprawdzić). Mogę też poczuć siebie, gdy o czymś mówię, jakie wzbudza to emocje i uczucia. Z tym związany jest cały metabolizm ciała, w tym neurotransmitery, hormony, układ odpornościowy. To nie tylko to, co mówię działa – działa też to *jak* mówię, jak więc wibruję (czym!) Tym zajmuje się współczesna psychologia, mówiąc o psychoenergetyce słowa. Słowa mogą ranić, słowa mogą leczyć – to jest o jakości wypowiedzianych słów. Słowo nie jest tylko informacją. Słowo jest przede wszystkim energią, jaką niesie. I znowu przykład z życia: Gdy ktoś *w złości* zwraca się do mnie – co czuję? Co do mnie wysyła? Może mnie też zranić (o tym często nie wie), a gdy mówi z miłością? Wtedy śpiewa moje serce, a także odbiera to otoczenie. Znamy to przecież w własnego doświadczenia. Gdy ktoś (np. lekarz) przekazuje informację o chorobie – co czuje człowiek? Jak to na niego działa w danej chwili i w przyszłości? Jak to także działa na najbliższych, którzy go kochają? To jest o jakości słów, to jest o tym, co przekazują słowa, co przekazuję ja, gdy nauczam.

Czy świat zyskuje i co zyskuje, gdy ja się złączę czy nie toleruję kogoś? Co zyskuje świat, gdy zwracam się do ludzi z miłością? To jest o kamieniu puszczonym na wodę. O tych i podobnych zagadnieniach piszę w mych praktycznych poradnikach edukacji siebie (Białek 1999, 2002) . Ja nie udzielam odpowiedzi – ja stawiam pytania do refleksji, ponieważ to jest o nas, o jakości nas dla innych i środowiska: o jakości tego co dajemy innym ludziom, zwierzętom, przyrodzie, światu.

## WIELE POZIOMÓW I PRZESTRZENI CZŁOWIEKA

Wspomniany wcześniej Instytut HeartMath opublikował w literaturze naukowej wiele prac, koncentrując się na rewolucyjnym odkryciu, że serce odgrywa wyjątkową rolę w funkcjonowaniu mózgu. Funkcja ta nazwana „inteligencją emocjonalną”, pochodzi od wcześniej używanego pojęcia „inteligencja serca. Odkrycie to oferuje nowe podejście do znaczenia inteligencji w ogóle, rewolucjonizując

również pojęcie słowa „miłość” – jako naszą biologiczną, naturalną właściwość. HeartMath Institute wprowadza od wielu lat proste techniki do uczenia nauczycieli i dzieci kontaktowania się z miłością, wzmacniając tym serce, układ immunologiczny, gospodarkę hormonalną, a tym samym uwalniania stresu, osobistej harmonii, pobudzenia kreatywności i procesu uczenia się jako naturalnego stanu zaspokajania ciekawości świata i poznawania siebie (Childre 1996)

Odkrycia HeartMath Institute dowodzą, że kluczem do współdziałania umysłu i serca jest wzrastająca łączność obydwu systemów, przynosząc harmonizowanie osobowości i zrównoważony rozwój osoby. Wizja, zdolność słuchania, czas reakcji, jasność umysłu, stan emocjonalny i wrażliwość zależą od współdziałania zarówno umysłu jak i emocji. Dzięki temu wzrasta efektywność wielu systemów w tym: nerwowego, naczyń krwionośnych, hormonalnego i immunologicznego, zdolności autoregulacyjnych ciała, pamięci i uczenia, aktywności DNA, jak i jakość relacji międzyludzkich. Nosi to nazwę *psychofizjologicznej koherencji*, która prowadzi do równowagi i synchronizacji wewnątrz i między poznawczymi, emocjonalnymi i fizjologicznymi procesami, a tym samym redukcji stresu, wzrostu emocjonalnej stabilności i związanych z tym wielu korzyściach dla zdrowia jednostki i grupy (włączając zdrowie fizyczne, psychiczne jak i społeczne). W ten sposób serce, umysł, system nerwowy gospodarka hormonalna i immunologiczna są podstawowymi czynnikami dynamicznego procesu komunikacji wewnątrzustrojowej, mającej wpływ na nasze emocjonalne doświadczenia i na konkretne zachowania. Serce z każdym uderzeniem przenosi nie tylko krew, ale również neurologiczne, hormonalne, ciśnieniowe i energetyczne informacje do mózgu i całego ciała, a tym samym wzbudza wzorce konkretnych zachowań (zależnych od psychoenergetycznego i emocjonalnego pobudzenia). W ten sposób wpływa na całość organizmu, łącząc ciało, umysł, emocje i ducha. Nie należy przy tym zapominać, że w centralnej części mózgu leży ciało migdałowe, które jest kluczowym centrum koordynującym immunologiczną i neurohormonalną odpowiedź wysyłaną do otoczenia, a tym samym zachowania.

## NAUCZANIE JAKO KOMUNIKACJA

Nauczanie to rodzaj komunikacji międzyludzkiej, a więc pewnego rodzaju dwutorowej wymiany. Polega ono na przekazie słów i konkretnym ich oddziaływaniu na drugą osobę lub grupę. Każde z używanych słów ma wpływ na reakcję emocjonalną w drugim człowieku i wywołuje w nim rezonans, gdyż słowo jest dźwiękiem, który powoduje konkretny efekt. W swojej książce „Psychoenergetyka słowa” (Białek 2003), będącej scenariuszami dla nauczycieli, podają konkretne przykłady ćwiczeń do własnego wykonania, które uświadamiają ile różnorodnych oddziaływań ma wypowiedzany dźwięk.

To, o czym wspominam ma także swój wpływ na szerokie gremia np. przemowa kogoś ważnego dla społeczeństwa i jego masowe oddziaływanie, dając zarówno pozytywny, jak i negatywny oddźwięk w świecie (wojny). To znamy z historii. My jako ludzie (także nauczyciele) jesteśmy takimi generatorami zdawczo-odborczymi.

Wychowanie, a w ślad za nim podążająca edukacja ma być drogą *poszukiwania*

*i odkrywania źródła naszego jestestwa, edukacją sumienia.* Wymaga ona zmiany języka komunikacji na „bardziej ludzki” i to dotyczy każdego środowiska i każdej osoby. Jak sugeruje K. Najder-Stefaniak (Najder-Stefaniak 2002) „*teoria nie może być ważniejsza od rzeczywistości i nie może utrudniać doświadczania świata. Musi zakorzeniać człowieka w źródle jego mocy, dając je jako punkt odniesienia*”. Źródłem natomiast mocy jest duchowa natura człowieka, jako generator przymiotów ducha takich jak: miłość, współczucie, wybaczenie, odpowiedzialność, harmonia, pogoda ducha itp.

Tego rodzaju relacja lustra i odbijającego się obrazu w nim, wymusza refleksyjne spojrzenie na samego siebie, jak i zmianę mentalności, jeśli chcemy powstrzymać degradację człowieka i środowiska. Są to wybory moralne i odpowiedzialność każdego za to co robi czy tworzy myślą. W. Pasterniak (Pasterniak 2003) uważa, że szkoła powinna dostarczać pokarmu nie tylko dla ciała ale i psychiki i ducha.

W książce *Słowa mogą zmienić twój umysł* Mark Waldman, powołuje się na wiele badań współczesnej neurofizjologii. Szczególnie zwraca uwagę na *aktywne słuchanie*, podobnie jak na subtelne zmiany w wyrazie twarzy słuchacza, jego mowę ciała. Powstała zresztą cała nauka, zajmująca się mikrozmianami w mowie ciała. Ostatnio wiele mówiono o tym na Konferencji Nexus w Harvard University (czerwiec 2013). W/w autor jest twórcą strategii „*współodczuwającej komunikacji*” – gdzie dochodzi do zjawiska zwanego rezonansem neuronowym, a więc wzmocnieniu wzajemnego dostrojenia dwóch osób. Eliminuje to osobową obronność. To wzmocnienie rezonansowe powoduje uwolnienie napięcia między uczestnikami dyskursu i swobodę w wypowiedaniu się, przynosząc niepomierne korzyści obydwu stronom. Ten rodzaj komunikacji został wprowadzony do programu studiów magisterskich Loyola Marymount University w Los Angeles, także w seminarium teologicznym Holmes Institute, jak i w wielu szkołach podstawowych, gdyż pomaga ona uczniom w rozwijaniu strategii unikania konfliktów w różnych sytuacjach szkolnych.

Wiele uwagi współczesna nauka poświęca wpływowi stresu na neurologiczne mechanizmy. W trakcie stresu następuje uaktywnienie reakcji emocjonalnej w części limbicznej mózgu, podczas gdy spowolnienie aktywności językowej płatów czołowych mózgu, odpowiedzialnych za mowę. Stres i napięcie wywołują zaostrzenie mięśni twarzy, co jest widoczne dla obserwatora. Podobnie zmienia się ton głosu, wywołując zresztą wrażenie irytacji w drugiej osobie. To oczywiście stymuluje mechanizmy obronne w słuchaczu, jego brak uwagi, a nawet ucieczkę emocjonalną przed potencjalnym atakiem.

Gdy zaczynamy *mówić z głębi siebie*, tym bardziej możemy *spotkać drugiego człowieka*, jego *wrażliwość*, a dialog może stać się bardziej istotny i znaczący. Jeśli jesteśmy skupieni na tym, co dzieje się między rozmówcami, możemy *dostrzec prześrzenie dialogu i zgody*, a szczególnie słuchania, stąd łatwiej osiągnąć *kompromis*. Tego rodzaju komunikacja pozwala na dostrzeżenie „przepływu” między osobami, a nie jedynie przekazu, który staje się nieefektywny, nie pozwalając na rezonans.

Rozwój nauki o *uważności* datuje się od lat 70-tych XX w., gdy wprowadzona została do społeczności medycznej, a w latach 90-tych w psychoterapii. Polegała ona



na *obserwowaniu swoich zachowań bez oceniania*. Ten rodzaj samokontroli pozwala na *uświadomienie sobie destrukcyjnych emocji, które osoba posyła nieświadomie do innych*. Szczególnie dotyczy to *świadomości społecznej, a stąd uwalniać empatię i podejmować bardziej moralne decyzje*.

Badania nad świadomością wniosły wiele zrozumienia do aktywnej komunikacji. Można zadać sobie pytanie: Kto myśli? Co myśli we mnie? lub po prostu – kto jest świadomy? Niemniej coraz jaśniejszym staje się, że z jednej strony ludzie *potrzebują dzielić się swymi emocjami, uczuciami i refleksjami*, z drugiej, nie każdy jest w stanie w danym momencie i w takiej ilości to przyjąć. Uważa się, że umysł może przyjąć zaledwie 4 kawałki i że trzyma je jedynie przez 30 sekund, aby je zrozumieć. Stąd mówiąc do kogoś jesteśmy zobligowani do *skracania tego, co mówimy do niewielkich porcji, mówiąc zaledwie maksymalnie 30 sekund za jednym razem*. Dlatego istotnym jest także, abyśmy to, co chcemy przekazać, *zapisywali sobie na papierze. Tym samym też nie przekazujemy negatywnych emocji*.

Ogromnie istotnym we właściwym nauczaniu, jest problem *negatywnych komunikatów*. Często nie zdajemy sobie sprawy, że coś usiłujemy komuś przekazać na siłę, czując przy tym samego złość. Zwykle kończy się to fiaskiem dla obydwu stron. *Wyrażanie złości jest destrukcyjne dla obydwu stron – wywołuje ona w nas negatywne odczucia i to samo przekazuje drugiej osobie*.

Badania w wielu ośrodkach naukowych na świecie wykazały, że dla radzenia sobie z negatywnymi odczuciami, najlepsza *metoda jest samoobserwacja bez osądzania*. Gdy reagujemy, negatywność narasta, dodaje się. Gdy sami pozostajemy neutralni, umiemy radzić sobie z tego rodzaju atakiem np. złości, sami jej nie wyrażając.

Kolejnym ważnym aspektem komunikacyjnym jest *nauczenie się myślenia za-nim mówimy*. Nawet jeśli dziecko lub nastolatek zaakceptował to, czego uczymy, a w jakiejś innej chwili „poniosły nas emocje” w stosunku do niego lub innej osoby, całe zaufanie, które w nas pokładał zostaje zniesione w drzazgi. Musimy także nauczyć się *radzić sobie z własnym niezadowoleniem, negatywnymi emocjami, gdyż przekazujemy te wzorce innym, swoim przykładem*.

## PRZEKAZYWANIE WEWNĘTRZNYCH WARTOŚCI

Kilka słów chcę poświęcić *wewnętrznym wartościom*. Nie chodzi o dawanie im etykiet, lecz *wyrażenie poszczególnych znaczeń* każdej z nich. Na zajęciach uczelnianych zachęcano studentów do zrobienia indywidualnego ćwiczenia trwającego 10 dni, polegającego na zadawaniu sobie wielokrotnie tego samego pytania, dla wydobycia z siebie tego, *co nimi kieruje*. Pytanie to brzmi: *Jaka jest moja najgłębsza, najbardziej wewnętrzna wartość – zdefiniowanie jej?* Za każdym razem należało je zapisać na papierze. Po jakimś czasie warto jest zobaczyć swoją listę i odczuć – jak się czujemy z nimi i jak realizujemy je w życiu. Tego rodzaju badania wykonano na University of California w Los Angeles. Ćwiczenie wzmacnia auto-refleksję. Im bardziej jesteśmy w stanie *uchwycić swe wartości na głębokim poziomie*, tym bardziej czujemy *dobrostan*, uwalniając neurohormony, sprzyjające *zdrowiu i dobremu samopoczuciu*, a także umiemy sobie *radzić z sytuacjami, które przy-*

*noszą negatywne emocje od innej osoby.* Szczególnie osoby, które na początku odrzuciły ćwiczenie, po kilku dniach eksperymentu odkryły, że było to najbardziej pouczające ćwiczenie, które zmieniło jakość nie tylko ich pracy, ale także osobistego życia i relacji z innymi. Zadawanie sobie zresztą pytań pomaga uzyskać coraz głębsze odpowiedzi na moralne i etyczne dylematy – nasze osobiste dylematy.

Podobne ćwiczenia przeprowadzono na Missouri State University i włączono do programu terapii przewlekle chorych, także na Harvard University, gdzie ujawniły się *wartości nie tylko osobowe ale i społeczne*, wprowadzając je w naukach o zarządzaniu, podobnie jak budowaniu zespołów i to zarówno w klasie szkolnej jak i w środowisku pracy. Podsumowano, że *warto dedykować swój czas na dzielenie się swymi osobowymi, relacyjnymi i komunikacyjnymi wartościami*, gdyż uczestnicy bardziej rozumieją wtedy siebie i często zaczynają identyfikować się z wartościami, które wyraża druga osoba. (to przybliżyła nam przysłowie o zjedzeniu worka soli z drugą osobą, aby ją zrozumieć).

Wracając do medycyny, która leczy objaw – to właśnie on jest drogą do początku choroby, a więc do istoty rzeczy. Tak też w postawionym pytaniu: *jak uczyć aby nauczyć?* tkwi największy dylemat, a jednocześnie najbardziej istotna odpowiedź, mająca swe korzenie w tym, kim jesteśmy, jakie intencje wyrażamy i jak realizujemy je poprzez własne życie. Jeśli czujemy niezadowolenie czy niedosyt, zamiast nieustannie wytykać czyjeś błędy, warto jest skupić uwagę na rozwiązaniu i wprowadzić je we własne życie, a potem w życie innych.

To tylko kropla w oceanie tego, co można by opisać na ten temat. Zawarte to jest zresztą w wielu moich publikacjach. Reasumując – aby nauczać, warto najpierw obejrzeć siebie, gdyż to jest o istocie rzeczy, o tym, kim jesteśmy, co przekazujemy i jak to robimy. Ponieważ to jest o stanie świata: rodziny, klasy szkolnej, społeczeństwa. To jest o naszej harmonii i pokoju w sobie i świecie, także o wewnętrznej prawdzie i pokorze, zaufaniu do ludzi i świata, jak i pasji i jej ekspresji w świecie, byciu pasją, nieustannym źródłem inspiracji dla innych, świadectwem swego życia w służbie innych. To wreszcie jest o miłości, o jej wielu poziomach, które mamy zrozumieć w życiu i stawać się miłością. Ona jest naszą istotą, zawartą w głębi nas samych i mamy ją przejawiać w życiu. Ale nade wszystko nauczanie jest o *Życiu* (czyli tym, co nas otacza i w czym uczestniczymy) i życiowej energii w nas i o tym, jak ja, każdy z nas dedykowany jest Życiu, co wyraża i jak to wyraża. To nie teorie innych grają rolę w uczeniu. To teorie innych przekute na własne doświadczenie mają wartość. One bowiem mają przekładać się na Życie – nasze życie i jego ekspresję w świecie. Dlatego mamy wrócić do *istoty rzeczy* i zacząć od początku – od poszanowania Życia w wielu Jego przejawach i wyrażać je poprzez siebie, a wtedy zrozumiemy *porządek rzeczy*, istotę siebie i świata, i to właśnie jest sednem naszego nauczania.

## PODSUMOWANIE

W trakcie odkrywania kolejno zagubionych części w człowieku, zacznie wreszcie ujawniać się jego duchowa natura, oddana w zarządzanie zewnętrznemu światu, nie składając i nie wkładając w nie siebie – jako człowieka i swego przeżywania i wierzeń. Takie całościowe podejście do natury człowieka, do jego psychoduch-

wych, emocjonalnych, intelektualnych i biologicznych przymiotów zacznie tworzyć koncentryczny porządek wewnątrz niego, oddziałując tym samym na jego najbliższe otoczenie i świat. Odkrywając istotę człowieka, duchową tożsamość, dotąd zakrytą w nim część, odczuwaną jako kryzysy zewnętrzne we wszystkich dziedzinach życia, nauka przywróci ją do łask, jednocześnie dając niewyobrażalny wprost wkład w porządkowanie chaosu na zewnątrz. To, co bowiem jest naszą rzeczywistością, w której żyjemy obecnie jako ludzkość, to objaw wewnętrznego *kryzysu tożsamości człowieka*, duchowego wymiaru, właśnie jego istoty, której sama nauka dotychczas nie opisała jako całości, identyfikując w nim wiele tożsamości (Białek 2007, Juszczyk 2009). Przypisała je bowiem zewnętrznemu światu, jego rolom w życiu, zinstytucjonalizowała je poza nim, bez odniesienia do indywidualnej jednostki, a tym samym niewłaściwie ukierunkowała je, nie prowadząc do ich odkrywania i jednoczenia w jedną spójną całość siebie i stąd budowania odśrodkowego porządku – rozpoczynając od człowieka, jego istoty, *istoty rzeczy*.

Odwroćcie porządku, postawienie go do góry nogami, (zamiast od rozpoczęcia od świata i braku wpływu na niego samego człowieka, a przez to braku jego odpowiedzialności za stan świata i tego co czyni, włącznie z odkryciami naukowymi, które posłużyły zagładzie świata), zacznie nabierać innego wyrazu, rozpoczynając od porządkowania siebie, zaprowadzenia w sobie właściwej harmonii (Białek 2003). Jest to zadanie dla każdego indywidualnego człowieka i uczenia tego innych – jak to robić (Białek 1998-2003) - w wychowaniu do harmonijnego rozwoju, edukacji do zdrowego wzrastania, edukacji do zrównoważonego rozwoju środowiska i świata (Białek 2002, 2005) Jest to bowiem edukacja dla przyszłości (Białek 2005) rozpoczynająca się od teraz, edukacja do bezpieczeństwa (Białek 2004, 2007) , w sensie zarówno indywidualnego człowieka jak i świata. To tak jak kamień puszczony na wodę – tak rozpoczęcie od siebie zacznie tworzyć współbieżne kręgi wokół.

Dzięki tej wiedzy zaczniemy wreszcie przekładać wewnętrzny świat na zewnętrzną rzeczywistość, tworząc i współtworząc dobro wokół, czyniąc to dla dobrostanu i zdrowia w sobie i na zewnątrz.

## LITERATURA

- Białek E., *Jaka ma być edukacja? w: Dokąd zmierzasz człowieku? Model edukacji dla przyszłości*. Pod redakcją E. Białek. Opublikowane materiały z I Naukowej Konferencji pod tym samym tytułem, SEDP, Warszawa 2002 s.13-32
- Białek E., *Recykling osobisty*, Zielone Brygady nr 1(181), 2003
- Białek E., Seria „Poradników edukacji siebie”, z cyklu Wyzwania edukacyjne. Edukacja dla każdego, wydana drukiem przez Stowarzyszenie „Edukacja dla Przyszłości na przestrzeni lat 1998-2003.
- Białek E. , *W stronę wizji edukacji jutra*. w: Edukacja dla człowieka - wychowaniem do uniwersalizmu. Red. naukowa J. Kwapiszewskiego, Katedra Filozofii, Pomorska Akademia Pedagogiczna, Słupsk, 2004, s. 48-61
- Białek E., Krygier B., *Jakość medialnego przekazu w podejściu psychosyntezy w: Studia Medioznawcze*, v.2 (21), Warszawa 2005, s. 84-100
- Białek E.D., *Tożsamość indywidualna a duchowy aspekt edukacji*, Dydaktyka Literatury XXVII Wyższa Szkoła Humanistyczna w Lesznie, Wydawnictwo Naukowe

- PTP w Poznaniu, Leszno 2007 s. 11-16
- Białek E., *Kadra dla bezpieczeństwa szkolnego. Wypracowywanie modelu edukacji szkoły „jutra” – podejście psychosyntezy* Konferencja Trzcianka „Edukacja do bezpieczeństwa” IV, 2007 w: Edukacja dla Bezpieczeństwa. *Bezpieczna szkoła. Bezpieczny uczeń. Edukacja wobec zagrożeń szkolnych*. Red. D. Czajkowska-Ziobrowska. A Zduniak, Poznań 2007, s. 381-392
  - Białek E.D., „Kwantowy człowiek” – jako nowy podmiot i wyzwanie dla kształcenia akademickiego w XXI wieku w: Podmiotowość w edukacji wobec odmienności kulturowych oraz społecznych różnicowań. *edukacja XXI wieku 27*. Red. N. Starik, A. Zduniak, Poznań 2012, s. 31-52
  - Białek E.D., *Świadomość indywidualna – jako być albo nie być człowieka i świata w: Obszary akademickiej wiedzy naukowej. Prawo i społeczeństwo. Fizyka. Tematy do dyskusji na XXI wiek*, red. Naukowa. M. Gwoździcka-Piotrowska, J. Wiśniewski, P. Ziobrowski, Poznań 2012, s.13-24
  - Białek E.D., *Całościowy obraz siebie i świata – do zastosowania do filozofii nauki od zaraz w: Podmiotowość w edukacji wobec odmienności kulturowych oraz społecznych różnicowań. edukacja xxi wieku 29*. Red. M. Walachowska, A. Zduniak, Poznań 2013, s. 383-396
  - Białek E.D., *Słowo jako energia*. (Psychoenergetyka słowa 2003), Instytut Psychosyntezy, Warszawa 2013
  - Białek E.D., *Wychowanie dziecka. W kierunku zdrowia i harmonii w sobie i świecie*, Instytut Psychosyntezy, Warszawa 2014
  - Childre D.L.: *Teaching Children to Love. 80 Games & Fun Activities for Raising Balanced Children in Unbalanced Times*. Boulder Creek, 1996
  - Goleman D., *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina of Poznań 1997.
  - Groff St., *The Holotropic Mind*, Harper/Collinspublishers, San Francisco, California, 1993
  - Hay D., Nye R., *The spirit of the child*, Harper Collins, London 1998.
  - Hay D., *Spirituality versus individualism: why we should nurture relational consciousness?*, International Journal of Children's Spirituality 2000, nr 5(1)
  - Hay D., *The spirit of the child in a secularized culture* [w:] Dydaktyka Literatury, t. XXVIII, Wyższa Szkoła Humanistyczna, Leszno 2008
  - Laszlo E., *Evolution: the ground synthesis*, New Science Library, Boston 1987
  - Laszlo E., *Science and Acashic Field: An Integral Theory of Everything. The Great Rethinking*, Oxford Press, 2012
  - Najder-Stefaniak K., *Pedagogika czasu przemian* [w:] Dokąd zmierzasz człowieku? Model edukacji dla przyszłości. SEdP, Warszawa, 2002
  - Pearce J.C., *Magical child. Child psychology*, Penguin Group, New York 1992.
  - Pasterniak W., *O pedagogice wyższych stanów świadomości*, Zielona Góra 2003.
  - Schumacher E.F. *Small Is Beautiful: A Study of Economics As If People Mattered*, Blond & Briggs, 1973
  - Wilber K., *The spectrum of consciousness*, Wheaton, Quest 1977.
  - Wilber K., *Psychologia integralna: Świadomość, duch, psychologia, terapia*, tłum. T. Bieroń, Zysk i S-ka, Poznań 1996
  - Wilber K., *Sex, ecology, spirituality. The spirit of evolution*, Shambala, Boston 2000.
  - Zohar D., Marshall I.N., *The quantum self. Human nature consciousness defined by the New physics*, Quill/William Morrow, New York 1990.
  - Zohar D., Marshall I.N., *Spiritual intelligence – the ultimate intelligence*, Bloomsbury, London 2000.