

ZDROWIE I CHOROBA Z PERSPEKTYWY POZIOMÓW ŚWIADOMOŚCI

„JA” EGOCENTRYCZNE

Jeśli przeważająca część twojego doświadczenia pochodzi z egocentrycznego poziomu świadomości, masz wyraźne poczucie własnej tożsamości i sprecyzowane poglądy na temat tego, jak powinien działać świat. Wiesz, czego chcesz, wiesz co jest dobre, a co złe. Jesteś skupiony na swoim dobrostanie, wszystko kręci się wokół zaspokajania twoich potrzeb. Masz poczucie, że to ty wpływasz na bieg życia, więc jesteś przekonany, że jeśli jesteś zdrowy, sprawny, masz odpowiednie umiejętności i podejmiesz stosowny wysiłek, zrealizujesz każdy cel, który sobie wyznaczysz. Twoje działanie napędzane jest poczuciem nieokreślonego braku, stale więc gonisz za kolejnymi sukcesami. Dotarcie do celu przynosi chwilową ulgę, ale szybko wyłania się nowe pragnienie, które musisz zrealizować. Twoje życie to nieustające staranie się, zmaganie się z prze-szkodami, które trzeba usunąć, gdy

stają na drodze do realizacji wytyczonych celów. Jeśli brak ci kompetencji, żeby osiągnąć to, czego chcesz, będziesz starał się na to zasłużyć, np. będziesz spełniał czyjeś potrzeby (tak, jak je widzisz według swoich standardów), żeby uzyskać szacunek, uznanie czy inną pożądaną przez siebie gratyfikację. Świat postrzegasz jako przyjazny, gdy twoje potrzeby są realizowane, i jako wrogi — gdy nie otrzymujesz tego, czego chcesz. Kontakt z uczuciami masz wyrazisty lub zablokowany przez auto-cenzurę. Te niepożądane, których „nie powinieneś” czuć, negujesz, unieważniasz i zwalczasz przez tłumienie, obracanie w przeciwieństwo lub wykorzystanie innych mechanizmów obronnych. Światu pokazujesz wykreowany wizerunek siebie, który odzwierciedla twoje przekonania na temat tego, jaki być powinieneś.

Ponieważ masz swoją opinię na każdy temat, który jest dla ciebie istotny, w kwestii podejścia do zdrowia twoje poglądy także są wyklarowane. Możesz przestrzegać określonej diety, uprawiać jakiś rodzaj aktywności

fizycznej, regularnie poddawać się okresowym badaniom. W odróżnieniu od osoby funkcjonującej na rozmytym poziomie świadomości, oprzesz swoje decyzje na analizie dostępnych informacji na temat określonego stylu życia i wybierzesz to, co w twoim odczuciu przyniesie ci konkretne korzyści. Możesz też nie zajmować się specjalnie tematem zdrowia, jeśli uważasz, że aktualnie masz do zrealizowania inne, ważniejsze cele albo nie lubisz wysiłku fizycznego czy stosowania się do ograniczeń dietetycznych.

Lekką chorobę będziesz prawdopodobnie postrzegał jako irytującą przeszkodę w realizacji twoich aktualnych planów. Poważniejszej możesz doświadczać jako życiowej porażki. Choroba zagrażająca życiu może wyrócić twój świat do góry nogami. Podważy twoje wyobrażenia o własnym wpływie na rzeczywistość. Pojawi się lęk przed rozpadem „ja”, z którym się utożsamiasz. Możesz zastanawiać się: „Jak to możliwe, że zachorowałem? Co przeoczyłem? Gdzie popełniłem błąd?”. Natychmiast

weźmiesz sprawy w swoje ręce. Dołożysz starań, by za wszelką cenę oddalić od siebie widmo inwalidztwa czy śmierci. Poruszysz niebo i ziemię, żeby wyzdrowieć. Przeczytasz i obejrzyś wszystko, co jest dostępne na temat twojego problemu i udasz się do najlepszych specjalistów w dziedzinie, w której skuteczność wierzysz. Najprawdopodobniej jednak najchętniej sięgniesz po sprawdzone naukowe rozwiązania. Jeśli efekty terapii nie będą zadowalające, z dużym prawdopodobieństwem uznasz lekarzy/terapeutów za niekompetentnych i będziesz poszukiwać lepszych. Będziesz zdeterminowany, by zatrzymać i odwrócić bieg spraw. Jeśli zajdzie taka potrzeba, staniesz na głowie, by zdobyć środki na leczenie u najlepszych lekarzy/terapeutów, w najlepszych ośrodkach. Wykorzystasz wszystkie swoje znajomości. Jeśli uznasz, że to potrzebne, nie zawahasz się użyć szantażu czy manipulacji i nie będziesz widział w tym niczego niestosownego. W tej chwili liczy się tylko twoje zdrowie i życie. Cel uświęca środki. W swój problem bez wahania zaangażujesz bliskich. Będziesz od nich

oczekiwać pełnej mobilizacji i działania na rzecz jego rozwiązania. Jeśli twoją dotychczasową postawą było poświęcanie się dla innych, jest prawdopodobne, że teraz będziesz starał się wyegzekwować od nich spłatę długu — zorganizowanie twojego powrotu do zdrowia.

Jeśli udasz się po poradę do konsultanta psychobiologii, z dużym prawdopodobieństwem będziesz oczekiwać konkretów: „Co, gdzie, kiedy i jak przyczyniło się do mojej choroby i co mam z tym zrobić?”. Trudno jednak ci będzie wziąć odpowiedzialność za biologiczny konflikt. Masz jasno sprecyzowane przekonania o tym, jak być powinno, więc będziesz miał także konkretne zdanie na temat tego, jak w tamtej sytuacji powinieneś zachować się ty i jak powinni zachować się inni ludzie. Na przykład może być dla ciebie oczywiste, że jedyną słuszną reakcją z twojej strony na niesprawiedliwość, nieuczciwość, brak kompetencji, lenistwo (wstaw tu dowolny warunek, który nie powinien według ciebie zaistnieć) jest twój „usprawiedliwiony” gniew. Akceptacja róż-

norodności ludzkich postaw wynikających z różnic postrzegania i interpretowania rzeczywistości doświadczana jest w twoim przeżyciu jako tolerancja, co sprowadza się do ignorowania, znoszenia danego zjawiska, ale tylko do czasu, gdy nie dotyczy to ciebie bezpośrednio. Gdy zostaniesz postawiony w sytuacji bezpośredniej konfrontacji – twoja osobista opinia zostanie w jakiś sposób podważona – trudno będzie ci przyjąć tę różnorodność jako równoważną z twoim sposobem postrzegania rzeczywistości. Zdecydowanie bliższa będzie ci obrona swojej pozycji niż rozważanie zmiany przekonania. Swój udział w biologicznym konflikcie będziesz widział przede wszystkim przez pryzmat trudnych uczuć, których doświadczyłeś. Prawdopodobnie chętnie podejmiesz działanie, by się od nich uwolnić poprzez ich ekspresję, jednak głębsza praca, wymagająca weryfikacji twoich przekonań, może się okazać dla ciebie barierą trudną do pokonania. Zdecydowanie chętniej wdrożysz w życie praktyczne rozwiązania (zmienisz pracę, zdobędziesz nowe kompetencje, jeśli ich niedostatek uznasz za źródło przykrości,

która cię spotkała, zakończysz intymny związek, zerwiesz relację, która była źródłem dyskomfortu) niż podważysz przekonanie leżące u podstawy twojej oceny tego, co się wydarzyło. Żeby sięgnąć do istoty swojego biologicznego konfliktu, potrzebujesz na wstępie przyjąć za konieczną i możliwą do wdrożenia zmianę siebie, a nie otoczenia. I nie poprzestać na intelektualnej deklaracji. Czeka cię niełatwa praca nad rezygnacją z korzyści, jakie czerpiesz z utrzymywania swojego wizerunku (np. osoby sprawiedliwej, uczciwej, kompetentnej, pracowitej, uduchowionej itd.) i zmianą przekonania/przekonań leżących u podłoża biologicznego konfliktu. Będziesz do tego potrzebować wsparcia specjalisty doświadczonego w takiej pracy. Samemu będzie ci trudno podważyć własną nieomyślność, gdyż stanowi ona podstawę twojego poczucia tożsamości i stabilności.