

filozofia wizerunku, filozofia Ja

O wartościach, szybkich rozwiązaniach, rozwoju i leczeniu problemów osobowości - podstawy rozwoju duchowego.

SPOŁECZNE PIGUŁKI, DORAŻNIE ŚRODKI NA GŁĘBOKIE RANY

Istnieje ogromny zasób wiedzy obejmujący szereg technik, zasad, przykazań, które mają zapewnić osiągnięcie sukcesu osobistego, zawodowego, materialnego, zagwarantować szczęśliwe, spełnione życie. Wiele z nich można porównać do plasterka, który po przyklejeniu będzie działał natychmiast, przynosić zauważalne efekty cudownego uzdrowienia, a jego stosowanie wymagać ma od nas minimalnego wysiłku.

W życiu mają na celu umożliwienie osiągnięcia szybkiego i łatwego sukcesu tworząc gotowe „zestawy”, pakiety, których zastosowanie będzie gwarancją uzyskania efektownych, błyskotliwych rezultatów. Sukces w takim ujęciu jest przede wszystkim i w głównej mierze wypadkową wizerunku, czyli posiadania oraz wykorzystywania wiedzy z zakresu wywierania wpływu, zdolności komunikacji, właściwej prezentacji, pozytywnego nastawienia, mowy ciała. Krótko mówiąc powodzenie zależy od umiejętnej kreacji, oraz znajomości szeregu zasad szczegółowo analizujących każdy gest. Istotne żeby skutecznie stosować wiedzę jaką posiadamy o innych w celu jak największego uzyskania wpływu czy osiągnięcia postawionego sobie celu.

Działania niosące za sobą obietnicę szybkiego sukcesu bez konieczności długotrwałych wysiłków wydają się atrakcyjne. W niektórych sytuacjach rzeczywiście sprawiają, że odnosimy sukces będąc bardziej przekonującym, czarującym, wzbudzamy większe zaufanie. To pomaga w skutecznej komunikacji, nawiązaniu znajomości, wzajemnych stosunkach międzyludzkich. Przez pewien czas możemy nawet podbudowywać się własnym wizerunkiem, ale problem w tym, że efekty takiego życia są krótkotrwałe, budują w nas świadomość, że bez ich pomocy tracimy swoją wartość. W literaturze ostatnich dziesięcioleci dotyczącej rozwoju osobowości, psychologii, skutecznego działania, literaturze tzw. sukcesu opisującej klucze umożliwiające osiągnięcie powodzenia, można zauważyć kult filozofii wizerunku.

Szereg koncepcji pojawiających się w poradnikach nie dotyka sedna głęboko ukrytych problemów skupiając się na działaniu „na powierzchni” w kręgu postaw, a nie wartości. Przykładem dobrze oddającym koncepcję kultu filozofii wizerunku jest dorobek badań z zakresu PR (Public Relations) – techniki oddziaływania i wpływu w związkach i grupach oraz PMA (Positive Mental Attitude) – wpływ pozytywnego myślenia na skuteczne działanie i osiągnięcie sukcesu, a także wykorzystywanie mowy w skutecznym wywieraniu wpływu na ludzi. Koncentrowanie się wyłącznie na utrzymywaniu wypracowanego zewnętrznego wizerunku ułatwiającego osiągnięcie coraz to nowych celów, w oderwaniu od wewnętrznych potrzeb i priorytetów przypomina ciągle utrzymywanie się na powierzchni oceanu. Cała energia skupia się na unoszeniu się na fali. Jak długo to może potrwać i czy wiesz, w którym konkretnie kierunku dryfujesz?

Dryfowanie przez życie także nie ma kierunku jeśli nie wiesz dokąd zmierzasz. Jeśli nie znasz siebie, nie wiesz co jest dla ciebie istotne, praca, rodzina, wykształcenie, rozwój osobisty, pomoc innym, poznawanie czegoś nowego, podróże, ale płyniesz bez celu realizując kolejne punkty w życiorysie w miejscu, w którym wydaje się, że jesteś przez przypadek, to gdzie tak naprawdę dopłyniesz? Czy tam gdzie zawsze chciałeś się znaleźć? Czy kiedy już tam

się znajdziesz czy będziesz mógł odczuć rzeczywistą satysfakcję i zadowolenie z siebie, powiedzieć – jestem z siebie dumny?

Życie we współczesnym świecie cechuje ogromne tempo. Prawdopodobnie tak też jest z tobą, śpieszysz się tak bardzo, że nie masz na nic czasu, albo odwrotnie, odczuwasz, że wciąż stoisz w miejscu i nie możesz się posunąć naprzód, choć codziennie zmagasz się z tysiącem drobnych spraw. Życie wraz z natłokiem spraw, z którymi trzeba się zmierzyć, to nieustanne cele, które realizujesz, sprawy, które załatwiasz. Jesteś w biegu czy tego chcesz czy nie – dryfujesz. Czy wiesz dokąd? Może to tak jak z porównaniem do wspinania się po drabinie. Wspinasz się codziennie, bezustannie i od nowa po szczeblach zmagając się z zadaniami w pracy, sprawami w domu, problemami w rodzinie, partnerstwie, małżeństwie, wykonując tysiące czynności, których nawet nie zauważasz. Czy jeśli dojdiesz już na sam szczyt, będziesz tam, gdzie chciałeś zawsze dojść?...

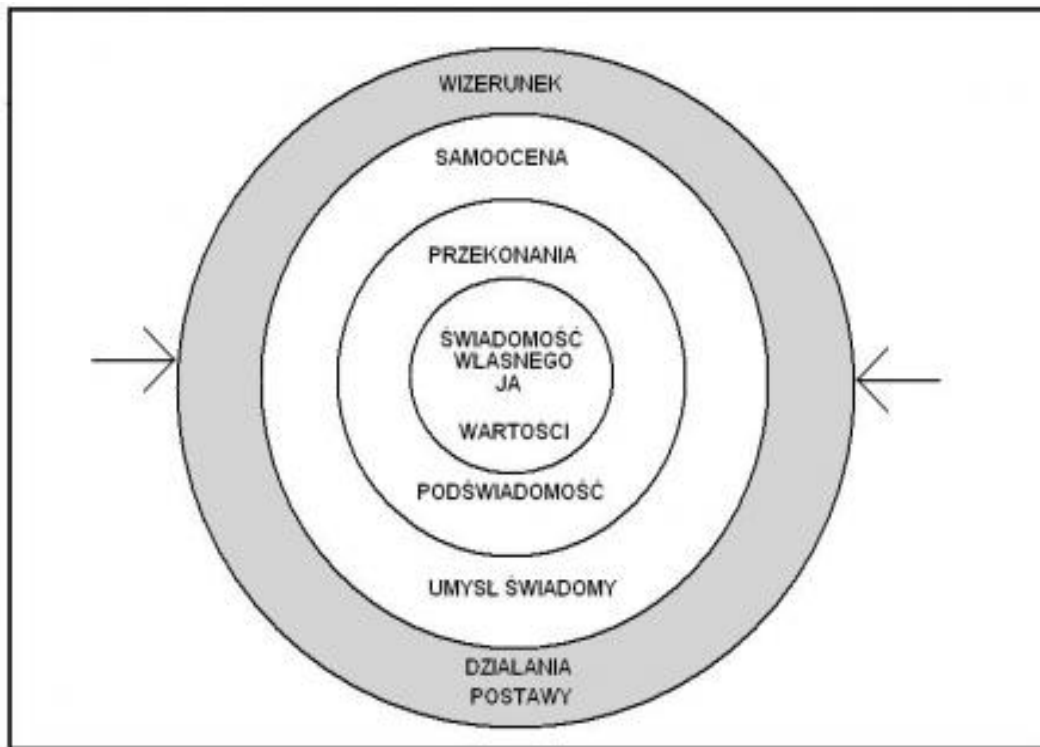
Myślę, że większość z nas kusi wizja natychmiastowego rozwiązania swoich problemów bez konieczności czasochłonných nakładów pracy. W obliczu braku czasu, środków, a natłoku pracy i obowiązków uniwersalne środki przyciągają nas niesamowitą obietnicą natychmiastowych efektów i bezwarunkowego sukcesu. Uważamy swoje życie za niezbyt satysfakcjonujące, więc jesteśmy w stanie wypróbować wszystko co może za nas to zmienić. Oczekujemy efektów, ale bez konieczności poznania przyczyny tego co doprowadziło nas w miejsce gdzie się znajdujemy. Chętnie sięgamy po złote rady działające natychmiast i skuteczne dla wszystkich, problem w tym, że one szybko dezaktualizują się i przestają być skuteczne.

Co więc działa? Uważam, że nie można wypracować trwałych i skutecznych efektów, jeśli w procesie uzdrawiania własnego wnętrza nie docieramy do problemów, kryjących się w podświadomości. Źródła dręczących nas przez lata problemów pojawiają się już w początkach naszego życia, z biegiem czasu nawarstwiają się, stają przyczyną coraz bardziej złożonych konfliktów i narastającego dyskomfortu. Jeśli naprawdę chcemy zmienić siebie, swoje życie radykalnie, przygotujmy się na konieczność przyjrzenia się zasobom tkwiącym w podświadomości i trudną pracę z systemem przekonań.

W KRĘGU KULTU WIZERUNKU I FILOZOFII JA

Nasze czasy wywierają na nas ogromną presję dążenia do celu, osiągnięcia coraz to nowych szczytów bez możliwości zatrzymania się, zupełnie jakby to, kim jesteśmy, znaczyło zbyt mało. Jesteśmy przyzwyczajeni do nieustannej pogoni w „wyścigu szczurów”, a utrzymanie się w tej szalonej gonitwie wymaga od nas tak dużo energii i wysiłku, że nie mamy już ani czasu ani ochoty by zajmować się swoim wnętrzem.

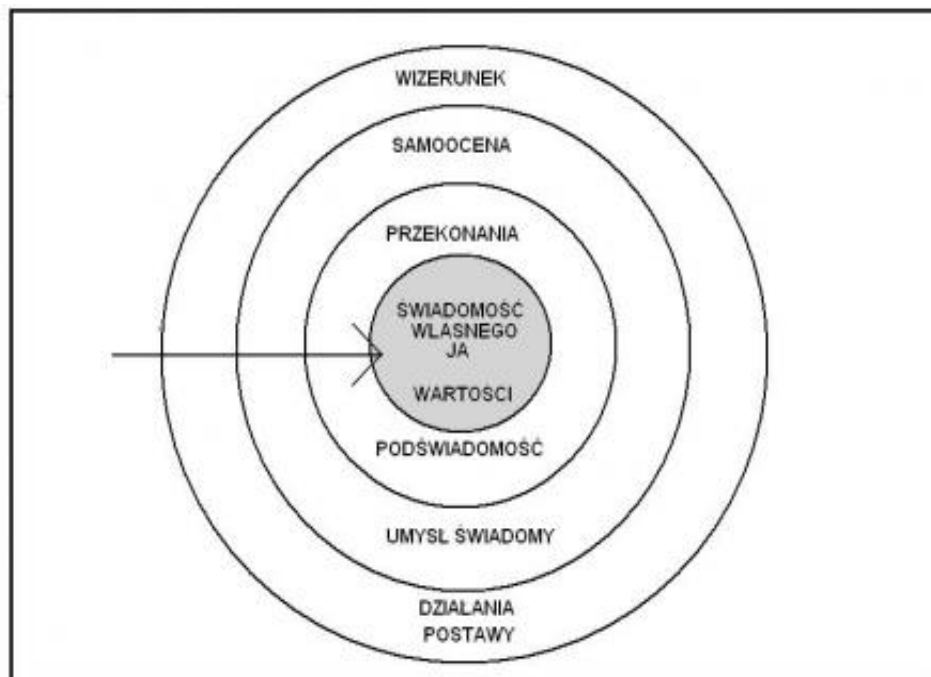
Kult wizerunku przypomina przeglądanie się w świecie zewnętrznym. Patrzymy na to co nas otacza i na podstawie porównań określamy własną tożsamość. Wyznacza nas wygląd, wykształcenie, kariera, rodzina, popularność, sława, znajomi. Mamy też swoją wartość determinowaną przez pieniądze. W obliczu tego zwariowanego układu rzeczywiście nie trudno jest uwierzyć, że powinniśmy sprostać wszystkim tym oczekiwaniom jakie stawiają przed nami inni. Nauczyliśmy się nie kwestionować ich do tego stopnia, że obranie własnego kierunku i opowiedzenie się po stronie własnych oczekiwań wydaje się krokiem niemalże desperackim. Nic dziwnego, że często nie mamy pojęcia o sobie i nie staramy się tego zmienić. Szukamy jak najprostszych rozwiązań, koncentrujemy się na powierzchni naszych problemów, traktując własne istnienie jak dodatek do świata zewnętrznego, społeczeństwa, cywilizacji, a nie nadrzędną wartość.



Rys.1 W kręgu filozofii wierunku

Nasz wierunek wynika z tego co myślimy na własny temat. Często wierzymy w to, żeby się zmienić wystarczy zmienić sposób myślenia. To prawda, ale nie zupełnie, ponieważ to jacy jesteśmy i nasze myśli są kształtowane poprzez samoocenę, system przekonań, a wreszcie przez podstawowy system wartości leżący u podstaw naszej egzystencji. Nie możemy żyć w oderwaniu od własnego wnętrza. Możemy go unikać, żyć na powierzchni, uciekać od świadomości siebie, a mimo to nasze wartości i system przekonań i tak będą sterować naszym życiem. Skupiając się na swoim wierunku, na sposobie w jaki jesteśmy postrzegani przez świat zewnętrzny, jesteśmy skazani na cierpienie, które prędzej czy później odczujemy. Krąg filozofii wierunku koncentruje się na powierzchni, dotyczy osobowości (na rysunku obszar zaznaczony ciemniejszym kolorem), analizuje działania, postawy, sposób jaki **JESTEŚMY POSTRZEGANI**, pomijając to jacy czujemy się naprawdę i co my sami sądzymy na własny temat.

Skuteczne uzdrawianie własnego Ja dąży do przebudowania pierwotnego, wspierającego systemu wartości, odkrycia przekonań destrukcyjnych, zbędnych i zastąpienia ich przekonaniem zgodnym z naszą misją życiową. Wszystko po to, żebyśmy mogli prowadzić życie świadome, celowe, umieć wybierać rzeczy ważne od nieistotnych, ale przede wszystkim umieć kochać i szanować siebie..



Rys. 2 W kręgu wartości Ja

Co to jest Filozofia wewnętrznego Ja? Zakłada ona, że istnieją niezmiennie, uniwersalne i trwałe zasady, dotyczące wewnętrznej spójności (spójności wartości i działania), wywodzące się z pracy nad własnym charakterem, a postępowanie według nich, w zgodzie ze sobą gwarantuje osiągnięcie prawdziwego, trwałego szczęścia. Sukces w świetle życia w zgodzie z własnym Ja jest czymś więcej niż osiągnięciem kolejnego celu na liście. Wynika z rzeczywistych potrzeb, ze zrozumienia siebie i własnych prawdziwych, niezmiennych przez całe życie, priorytetów (zgodność wartości z działaniami i priorytetami życiowymi).

Podsumujmy więc czym różni się życie według filozofii kult wizerunku od filozofii wewnętrznego Ja? Kult wizerunku opiera się na podstawowym założeniu, że wystarczy zmienić zachowanie i postawę żeby zmienić swoje życie. Bazuje na wypracowanym obrazie samego siebie prezentowanym sobie i innym jako drodze do szczęścia, spełnienia, akceptacji. Postawy kształtowane przez niego są nabyte i często ulegają zmianom. Nie wynikają z faktu jaki rzeczywiście jestem, ale z pragnienia w jaki sposób chcę być postrzegany. To kim jestem opisuje się na podstawie tego jak widzą i odbierają mnie inni. Indywidualność ma znaczenie marginalne, ponieważ głównym celem jest nie sens istnienia sam w sobie, ale istnienie w społeczeństwie i jak najlepsze dopasowanie do wyznaczonych modeli. Kult wizerunku zakłada, że to kim jestem jest niewystarczające, żeby być naprawdę szczęśliwym, a żeby stać się kimś trzeba być takim jak inni. Wymaga bezkrytycznego przyjmowania zasad i stosowania się do nich. Tracąc tempo często okazuje się, że wracamy do punktu wyjścia. Podążając za regułami kultu wizerunku możemy spodziewać się bezustannych zmian wyglądu, zachowania, postaw, sposobu mówienia, stylu życia, pragnień, dążeń i dewaluacji celów.

Filozofia Ja zakłada świadomość siebie, swojej duchowości, tego, że przede wszystkim ważne jest moje wnętrze, czyli co myślę, odczuwam, czego pragnę i nie podlega ono żadnej ocenie zewnętrznej. Świadomość, że istnieję dla siebie i nie muszę ukrywać tego kim jestem żeby osiągnąć swoje cele. Moje istnienie jest ważne, a jego miarą nie jest ani wygląd, ani pieniądze, ani pozycja społeczna, praca, popularność czy wykształcenie. Cele wynikające z filozofii Ja wynikają z moich własnych potrzeb i są zgodne z wartościami jakie wyznaję, nie zaś z lęku przed brakiem akceptacji, przymusu spełniania oczekiwań innych czy udowadniania własnej wartości. Filozofia Ja zakłada przede wszystkim i na pierwszym miejscu bezwarunkowy szacunek do własnej osoby, akceptację siebie, poszanowanie własnego istnienia. Wszystkie działania i decyzje wynikają z wolnej woli, a nie z wymogów świata zewnętrznego. Zmiany w życiu wynikają ze zmiany świadomości, wartości jakie wyznajemy i dotyczą całego wnętrza, nie zaś tylko

działania na powierzchni, czyli wizerunku.

W KRĘGU SZYBKICH EFEKTÓW:

- Sukces jest budowany na wizerunku prezentowanym na zewnątrz, dokładnie wypracowanej postawie i zachowaniu, także na znajomości technik, które opisują czynniki skutecznej komunikacji, pozwalają zdobywać władzę, wpływać na innych, często mając cechy manipulacji
- Nie dopuszczam do siebie świadomości własnego wnętrza, koncentruję się na utrzymaniu własnego wizerunku
- Nawet jeśli jakaś dziedzina mojego życia nie zadowala mnie, nie mówię o tym, nie dostrzegam problemu. Chcę myśleć o sobie jak o kimś, kto zawsze odnosi sukcesy.
- Jeśli coś się nie powiedzie szukam uzasadnienia i racjonalizuję.
- Udzielam rad, wytykam błędy, krytykuję, ganię innych, traktuję siebie jako kogoś kto wszystko wie a swoje zasady jako niepodważalne
- Narzucam innym własne zdanie i własny kodeks zasad – wiem co dla innych jest najlepsze
- Oceniam ludzi i łatwo ich klasyfikuję
- Nie toleruję słabości, nie daję sobie prawa do błędów, od moich bliskich i współpracowników oczekuję, że będą idealni
- Dbam o własny prestiż, mam tendencję do postrzegania innych jako gorszych od siebie
- W kontaktach z otoczeniem bardzo liczy się społeczny odbiór tego, co robię, ocena poglądów, które głoszę. Za wartościowe uznaję to, co stanowi wartość w danym kręgu społecznym. Przywiązuję dużą wagę do konwencji, konwenansów, przepisów normujących zachowanie. W efekcie liczy się społeczne uznanie i sukces przeliczany na dobra materialne lub inne gratyfikacje zewnętrzne.
- Moje działanie polega przede wszystkim na dostosowaniu się, umiejętnym manipulowaniu regułami gry i funkcjonowaniu w ramach już istniejących reguł.
- Ważne jest to, co mówię, robię. Wychowywanie polega na kierowaniu człowiekiem za pośrednictwem zewnętrznych norm i ocen. Cechy charakteru ukształtowane w tym trybie uznaję za niezmiennie i nie podlegające dyskusji.
- Nie traktuję innych jak równych sobie, myślę w kategorii wygrany – przegrana, lubię zawsze wygrywać

W KRĘGU WŁASNYCH WARTOŚCI:

- Szanuję siebie
- Rozumiem istotę swojej natury i egzystencji
- Akceptuję siebie takiego jakim jestem
- Akceptuję swoje myśli, uczucia, emocje, pragnienia
- Doceniam swoją odrębność i akceptuję ją

- Najważniejsze jest to, kim jestem, postępuję według zasad, które podziwiam i uważam za wartościowe
- Dążę do spójności między tym kim jestem, a tym co robię, mówię, popieram. Nie odcinam się od siebie i nie podejmuję decyzji, które są sprzeczne z moim sumieniem.
- Mój system przekonań jest wybrany przeze mnie, nie zaś narzucony mi przez społeczeństwo.
- Wiem co jest dla mnie w życiu najważniejsze. Cele jakie stawiam sobie w życiu zawsze są zgodne z wartościami, jakie wyznaję.
- Postępuję tak samo wobec siebie jak i innych. Kieruję się szczerością, uczciwością i jasnością.
- Potrafię dokonywać wyborów motywując się nie lękiem czy oczekiwaniami innych, ale faktami, wewnętrznym spokojem, spójnością i chęcią znalezienia optymalnego dla wszystkich rozwiązania.
- Nie oceniam, nie krytykuję, nie narzucam swoich zasad innym
- Nie pozwalam sobie manipulować, umiem powiedzieć „nie” bez ranienia innych
- Nie porównuję się z innymi, nie mam potrzeby postrzegania ludzi jako lepszych lub gorszych
- Umieję słuchać bez udzielania rad, pouczenia, oceniania, narzucania innym własnej autobiografii
- Wiem, że moje doświadczenia czy rady nie koniecznie muszą być dobre i odpowiednie dla innych. Dzielę się nimi z chęcią przedstawienia swoich doświadczeń i nie traktuję jak wyznacznika dla wszystkich.
- Pozwalam innym wyrażać swoje zdanie, nie odczuwam lęku czy złości kiedy ktoś się ze mną nie zgadza
- Pozwalam sobie popełniać błędy, traktuję je jako lekcję, z której potrafię wyciągać wnioski
- Nie oczekuję od siebie i otoczenia bycia doskonałym
- Nie boję się zmian w życiu, ponieważ ufam sobie, mam wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa i wiem, że wartości jakie wyznaję są słuszne, właściwe, dobre w każdej sytuacji
- Nieustannie się uczę czegoś nowego, jestem otwarty na wiedzę, pracuję nad własnym charakterem, nie traktuję siebie jako istoty nieomyślnej
- Mój "społeczny" sukces nie jest związany ze spełnianiem zewnętrznych oczekiwań, lecz z autentycznym zaangażowaniem się w sprawy innych ludzi i własny rozwój.
- Indywidualność i różnice charakterów traktuję jako wyzwanie, okazję poznania innego punktu widzenia, nie zaś zagrożenie.
- Pracuję nad swoimi motywami i metodami działania, nie nad osiągnięciem za wszelką cenę zamierzonego celu.
- Ustalam swoje cele według własnych priorytetów, nie pozwalam na to, żeby ktokolwiek decydował za mnie co powinienem wybierać w życiu.

Przeczytałeś fragment mojej książki "**Rozwój duchowy dla początkujących**", która ukazała się na rynku w marcu 2008r.

Więcej materiałów o rozwoju osobowości, rozwoju duchowym i całą masę innych tematów mojego autorstwa znajdziesz na www.strefaumyslu.pl

Autor: Paula Świątek

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl