

---

---

---

# 1

---

---

---

## Duży obraz

Nieuniknioną częścią natury człowieka jest fakt, że autentyczność kwitnie niezależnie od czynników zewnętrznych.

Jeffrey Leaf, pisarz

Pewnego wietrznego poranka rozmawiałam z moim synem o tym, w jaki sposób literatura go inspiruje i jak on postrzega życie. Powiedział wtedy: „Mamo, gdy czuję, jak wiatr smaga mnie po twarzy, odczuwam emocje, których w innej sytuacji bym nie doświadczał i wtedy w mojej głowie pojawiają się słowa. Dosłownie przenoszę się do innego świata. Uświadamiam sobie, że nie mogę uciec przed upływem czasu”. Potem całkiem trafnie zauważył: „Mamo, gdy ty czujesz wiatr, myślisz o działaniach kwantowych w mózgu, o prawdopodobieństwie, kognitywistyce oraz fizycznym wpływie toksycznych wyborów. Zostaliśmy stworzeni w kompletnie odmienny sposób”.

Ta krótka rozmowa stała się dobrym podsumowaniem trzydziestu lat moich badań i stawiania sobie pytania, nad którym filozofowie głośnią się od dawna: Czym jest subiektywne, świadome doświadczenie? Dlaczego jako niezależne stworzenia postrzegamy rzeczywistość w tak różny sposób? Dlaczego używamy tych samych „kolorów”, żeby użyć artystycznej analogii, ale malujemy zupełnie inne obrazy? Podczas tej rozmowy oboje z synem mieliśmy coś, co określa się mianem *qualé* – świadomego, subiektywnego i osobistego doświadczenia jako reakcji na bodziec (wiatr)<sup>1</sup>. Nasze indywidualne, wyjątkowe reakcje wynikały z naszego indywidualnego, wyjątkowego planu, zaprojektowanego dla każdego z nas: naszego Doskonałego Ja.

### Czym jest doświadczenie?

Doświadczenie to coś abstrakcyjnego. Mówiąc, że wiatr wywołuje jakieś „doświadczenie”, mamy na myśli to, że on robi coś z *nami*. Jest to doświadczenie, które obejmuje wyłącznie nas. Gdy obserwujemy coś tak prostego i pięknego jak wiatr, możemy odczuwać jedną lub kilka emocji związanych z naszymi wspomnieniami – na przykład mój syn, patrząc na spadające liście, odczuwał spokój i było to dla niego doświadczenie transcendentalne. Dla mnie jednak obraz ten stanowił analogię procesów naukowych oczyszczania umysłu, a zatem mózgu.

Jeżeli Doskonałe Ja oznacza właśnie zdrowe, świadome doświadczenie, to dla ciebie jest to szczególnie zestaw skojarzeń, których wcześniej doświadczyłeś przez filtr swojego Doskonałego Ja. Te skojarzenia – myśli, uczucia i emocje wbudowane w twój umysł – zostały wprowadzone do twojej pamięci długotrwałej poprzez częste myślenie o nich, a obecny bodziec, który współdziała z tymi długoterminowymi wspomnieniami, przenosi je do twojej świadomości. O to właśnie chodzi, gdy mówimy: „To jest to, co *ja* myślę, *ja* czuję, co *ja* wybieram – to

jest *mój* sposób myślenia – tak zostałem stworzony”. Wspomnienia, które są uruchamiane przez bodziec pochodzący z twojego życia lub twoich myśli (lub obu) oraz zestaw stanów emocjonalnych, które wiążą się z każdym z tych wspomnień, są całkowicie oryginalne i przypisane tylko tobie – to jest twoja tożsamość.

Zatem twoje Doskonałe Ja jest jak filtr, a jeśli filtr jest unieruchomiony przez niską samoocenę lub toksyczne myślenie, wtedy nie jesteś wolny do tego, by być sobą. Wszyscy tego doświadczyliśmy – poczucia, że toczy się w nas walka, która polega na tym, że to, kim się staliśmy, próbuje pokonać nasze prawdziwe „ja”, o którym wiemy w głębi duszy. Jeżeli wyjdziemy z naszego Doskonałego Ja, wtedy znajdziemy się w konflikcie, który sprawi, że staniemy się sfrustrowani i nieszczęśliwi, a nawet czasowo mniej inteligentni i narażeni na choroby umysłowe.

Nasze Doskonałe Ja działa – jeśli nie jest unieruchomione – w środowisku miłości. Miłość zmienia fizyczną naturę wszystkich 75–100 trylionów komórek naszego ciała i daje odwagę do stawiania czoła blokadom naszego Doskonałego Ja. Jeżeli uczymy się skupiać na naszym Bogu, który jest miłością, i tym, co On mówi o nas, wtedy uczymy się, w jaki sposób przyjąć naszą wyjątkową tożsamość i odkryć, kim w Nim naprawdę jesteśmy (1 J 4,8). W końcu mamy Jego miłość, moc i odwagę (2 Tm 1,7)!

### **Wzór naszego myślenia, uczuć i wyborów**

Ostatnich trzydzieści lat spędziłam, badając, rozwijając i poszerzając swój teoretyczny i konceptualny model, żeby wyjaśnić nasz „trzeźwy umysł”, który nazywam geodezyjnym modelem przetwarzania informacji<sup>2</sup>. Określa on nasz wyjątkowy sposób myślenia, odczuwania i dokonywania wyborów poprzez filtr naszego Doskonałego Ja oraz wpływ, jaki ma to na nasz mózg, a zatem na nasze zachowanie. Mówiąc

dokładniej, śledzi on ścieżkę przetwarzania informacji od miejsca wejścia – które może być zewnętrzne (pięć zmysłów), wewnętrzne (wspomnienia) lub i takie, i takie – do miejsca wyjścia, ścieżki, która używa celowego, *świadomego* myślenia. Moja teoria leży u podstaw tej książki, dlatego zawarłam w niej uaktualnioną wersję modelu (zob. s. 95-96), stosując teorie fizyki kwantowej, poszerzone przez Henry’ego Stappa na rzecz powiązań na linii umysł–mózg<sup>3</sup>.

*Geodezyjny* oznacza globalne i rozległe podejście do myślenia i uczenia się, o całościowej naturze kwantowej, która nadal bierze pod uwagę indywidualność. Model ten kontrastuje z tradycyjnym podejściem behawioralnym i kognitywnym, którego natura jest bardziej klasyczna i ograniczona i które nie bierze pod uwagę wyjątkowości Doskonałego Ja ani centralnej roli, jaką pełni myślenie, odczuwanie i dokonywanie wyborów przez jednostkę. Dlatego zaproponowałam strukturę koncepcji metafizycznej połączenia na linii umysł–mózg, włączając w to wyjątkowość Doskonałego Ja.

W modelu geodezyjnym umysł jest podzielony na poziom świadomy i nieświadomy. Struktura Doskonałego Ja mieści się na poziomie nieświadomym i jest opisana za pomocą profilu UQ, który znajduje się w szóstym rozdziale tej książki. Cały model odzwierciedla przetwarzanie informacji poprzez świadome, celowe myślenie jednostki, co mimowolnie wpływa na strukturę mózgu. Zatem każdy człowiek, ze swoim wyjątkowym sposobem interpretowania życia, odgrywa kluczową rolę we wpływaniu na zmianę behawioralną i emocjonalną w swoim własnym życiu oraz zostawia ślad tej zmiany w mózgu. To podejście do kognitywnej neuronauki jest zgodne z fizyką kwantową. My nie tylko kierujemy naszymi zmianami behawioralnymi, emocjonalnymi i intelektualnymi, ale w naszym mózgu i ciele również dokonujemy zmiany strukturalnej, która jest wynikiem naszych indywidualnych i złożonych procesów myślowych.

Opisuję nieświadome i świadome poziomy umysłu za pomocą fizyki kwantowej, żeby wyjaśnić interakcję na linii umysł–mózg w przeciwieństwie do aktywności poznawczej, która zaledwie koreluje z zachowaniem mózgu. Jak zauważają naukowcy Henry Stapp i Jeffrey Schwartz, fizyka kwantowa umożliwia analizę złożonego działania kory mózgowej, jakie zachodzi w interakcji pomiędzy umysłem a mózgiem. Jest efektywnym sposobem na podkreślenie wpływu, jaki Doskonałe Ja (nasz indywidualny sposób myślenia, odczuwania i dokonywania wyborów) ma na funkcjonowanie fizyczne i behawioralne, albo tego, co Stapp nazywa „psychofizycznym funkcjonowaniem”<sup>24</sup>.

### **Umysł kontroluje mózg**

Należy pamiętać, że nasze myślenie zmienia strukturę naszego mózgu, ponieważ nasz umysł jest oddzielony od naszego mózgu. Twój umysł kontroluje twój mózg. Twój mózg nie kontroluje twojego umysłu. To ty zmieniasz swój mózg; twój mózg sam nie może się zmienić. Myśląc, odczuwając i dokonując wyborów aktualizujesz swoje doświadczenie, a to zostaje odzwierciedlone w zmianach strukturalnych i funkcjonalnych, zachodzących w twoim mózgu: dosłownie i w przenośni budujesz wspomnienia. Twój mózg reaguje na to, co robisz, zatem jeśli w wyniku komunikacji następuje zmiana behawioralna i intelektualna, to znaczy, że mózg został zmieniony przez umysł, a ta zmiana wyraża się w słowach i czynach.

Ten sposób myślenia o mózgu jest dla nauki dość nowy. W połowie lat osiemdziesiątych, gdy zaczęłam pracę po studiach, często zadawałam sobie pytanie, czy umysł może zmienić mózg. Obserwowałam niesamowity postęp u pacjentów z uszkodzonym mózgiem oraz u dzieci z niepełnosprawnością i problemami z nauką, które pomimo swoich fizycznych ułomności osiągały nadzwyczajne wyniki dzięki swojej pozytywnej determinacji i ciężkiej pracy.

Pracowałam z pacjentami, którzy cierpieli na wszelkie rodzaje schorzeń związanych z głosem, językiem, mową i nauką; traumatyczny uraz mózgu (TBI); mieli objawy afazji; problemy związane z przebytym zawałem czy wylewem; porażenie mózgowe; autyzm; problemy emocjonalne; traumę<sup>5</sup>. Moi pacjenci cierpiący na TBI w widoczny sposób poprawili swoją sprawność kognitywną, behawioralną, akademicką i intelektualną, gdy zastosowałam opracowane przez siebie techniki umysłowe. Za pomocą umysłu potrafili zmienić fizyczną strukturę swojego mózgu, co uwidoczniło się w zmianie ich zachowania. U pacjentów i klientów, z którymi pracowałam, nawet tych najtrudniejszych, zaczął pojawiać się wzór pozytywnej zmiany. Statystycznie poprawa nastąpiła u 35 do 75 procent przypadków ludzi, którzy przez długi czas praktykowali celowe myślenie i ćwiczyli swoją świadomość. Dwadzieścia pięć lat poświęciłam na praktykę w najbardziej potrzebujących częściach Afryki Południowej. Dzięki temu mogłam doświadczyć obu krańców ekonomicznego spektrum. Obserwowałam zmiany kognitywne, emocjonalne i behawioralne u tych uczniów i dorosłych, którzy celowo i świadomie postanowili, że będą wykorzystywać swój umysł w bardzo zdyscyplinowany, konsekwentny i przemyślany sposób.

Nigdy nie zapomnę cudownej historii jednej z moich pacjentek, szesnastoletniej dziewczyny, która w wyniku poważnego wypadku samochodowego cierpiała na TBI. Gdy wyszła z dwutygodniowej śpiączki, okazało się, że umysłowo była na poziomie czwartej klasy szkoły podstawowej. Pracowałam z nią na indywidualnych spotkaniach za pomocą mojego procesu opartego na samoregulacji, pracy z umysłem i pięciostopniowym uczeniu się. Była bardzo zdeterminowana, żeby dogonić swoją grupę wiekową, a ja wierzyłam, że potrafi osiągnąć poziom akademicki. W ciągu ośmiu miesięcy nastąpił „cud”: dziewczyna skończyła szkołę średnią ze swoją klasą i poszła na studia. W porównaniu z tym sprzed wypadku jej IQ wzrosło o dwadzieścia punktów, poprawiła również wszystkie swoje

wyniki w nauce. (Udokumentowałam jej przypadek w swojej pracy magisterskiej<sup>6</sup>). Było to coś niezwykłego, ponieważ badania pokazują, że w przypadku osób cierpiących na TBI normalna jest sytuacja odwrotna. Negatywny trend został zamieniony w pozytywny dzięki świadomej pracy umysłu. Ale to nie koniec historii. Zdolności emocjonalne tej dziewczyny, a także zdolność samooceny i samokontroli również wzrosły, mimo że podczas naszych sesji klinicznych nie zajmowałyśmy się nimi bezpośrednio. To oznacza, że zmiana umysłu wiąże się również ze zmianami intelektualnymi i emocjonalnymi. Jako chrześcijanka wiedziałam, że ta dziewczyna ma kontrolę nad swoim umysłem i może zmienić sposób, w jaki myśli (zob. Rz 12,2; 2 Kor 10,3–5; Flp 4,6–8). Nawet greckie znaczenie słowa *skrucha* oznacza zmianę własnego *umysłu*!

### **Twój mózg naprawdę może się zmienić**

W latach osiemdziesiątych wielu naukowców wierzyło, że uszkodzony mózg nie może się „naprawić”. Jako lekarze byliśmy uczeni, jak pomagać pacjentom rekompensować uszkodzenia mózgu oraz choroby umysłowe. Całkowite wyzdrowienie nie było brane pod uwagę. Jednak nowe techniki obrazowania mózgu, takie jak PET, a później skany MRI oraz fMRI, zaczęły zmieniać sposób, w jaki rozumiemy pamięć i poznanie. Te zaawansowane technologie, dzięki którym można obserwować podstawowy poziom działania mózgu, nauczyły nas – i stale nas uczą – jak różne sfery mózgu stają się aktywne metabolicznie podczas różnych zadań. Dzięki nim usprawniliśmy nasze diagnozy i operacje, nie wykonujemy również niepotrzebnych operacji w dziedzinie zdrowia mózgu i całego ciała. Niektórzy z moich najbliższych przyjaciół są neurochirurgami – obserwowanie ich przy pracy jest inspirujące i sprawia, że odczuwam pokorę.

Jednym z kluczowych przełomów w kwestii technologii obrazowania mózgu było odkrycie *neuroplastyczności*. Jest to

zdolność mózgu do odbudowywania się w odpowiedzi na stymulację umysłu. Neuroplastyczność razem z *neurogenezą* (narodzinami nowych neuronów) oraz fizyką kwantową dały nam możliwość wyjaśnienia, jak mózg może się zmienić w reakcji na działanie umysłu. Pomogło mi to lepiej zrozumieć wyniki moich badań i z całą pewnością stało się wielkim darem dla nauki!

### Problem przeceniania skanów

Istnieje jednak niebezpieczeństwo postrzegania skanów jako wiarygodnej i szczegółowej mapy, ukazującej drogę do ludzkiej świadomości. Schwartz ujmuje to następująco:

Nawet najbardziej szczegółowy obraz fMRI nie da nam więcej niż fizyczną podstawę percepcji czy świadomości. On się nawet nie zbliża do wyjaśnienia tego, jak coś jest widziane od środka. Nie wyjaśnia postrzegania czerwieni przez daną osobę. Skąd wiemy, czy ten kolor jest taki sam dla wszystkich? I dlaczego badanie mechanizmów zachodzących w mózgu, nawet na poziomie molekularnym, miałyby w ogóle dawać odpowiedź na takie pytania? Gdyby się nad tym zastanowić, to dość osobliwa wydaje się wiara w to, że jeśli odnalazłeś jasne połączenie pomiędzy molekularnymi procesami w swojej czaszce a procesami zachodzącymi w umyśle, to wytłumaczyłeś je w sposób wystarczający, nie mówiąc już o wytłumaczeniu działania całego umysłu. Istnieje poważne niebezpieczeństwo popełnienia błędu kategoryjnego, jeśli grupom neuronów będziemy przypisywać właściwości, których one nie posiadają – w tym wypadku: świadomości<sup>7</sup>.

Nie jesteśmy wyłącznie „kanonadą neuronów na kolorowym skanie”. Tak jak wiatr, każdy z nas postrzega rzeczywistość w sposób dla nas wyjątkowy. Każdy może mieć ten sam rodzaj struktur neuronowych i komórek, ten sam zestaw pędzli i farb, ale każdy z nas ma do namalowania swój własny obraz.

Musimy ostrożnie podchodzić do tego, co Dana Foundation nazywa *neuroredukcyjizmem*. Neuroredukcyjizm to objaw konsumpcjonizmu, który dominuje w naszym społeczeństwie, co dokładniej omówię w rozdziale czwartym. Zasadniczo



materialiści ograniczają wyjaśnienia do materiału fizycznego, jak atomy w kanonadzie neuronów na skanie mózgu. W swoich ostatnich badaniach Dana Foundation zauważyła, jak wielu naukowców poddaje się temu materialistycznemu rozumowaniu i

w pośpiechu adaptuje nowe technologie w celu zbadania fizjologicznych czy anatomicznych korelacji pomiędzy zachowaniem a myśleniem. Najważniejszym wkładem MRI będą badania nad strukturą mózgu, a nie dzisiejsze, konceptualnie wadliwe próby zlokalizowania funkcji kognitywnych i świadomości. Kluczowym konceptualnym problemem, z jakim mierzą się ci, którzy chcieliby połączyć procesy kognitywne z aktywnością mózgu, jest ich ukryte założenie, że umysł składa się z osobnych części modułowych, które można oddzielić i zbadać niezależnie od siebie. Ta przesłanka zakłada, że hipotetyczne procesy kognitywne, które powstają w mózgu, współdziałają linearnie (jedną można do drugiej dodawać lub odejmować, w przeciwieństwie do ich złożonych, multiplikatywnych funkcji) i zachowują te same właściwości, gdy zostaną użyte do różnych zadań. Na przykład to podejście zakłada, że składowa procesu czasu reakcji (taka jak czas potrzebny do wybrania odpowiedzi) pozostaje taka sama bez względu na to, ile bodźców jest obecnych jednocześnie. To ostatnie kryterium jest jednym z najbardziej kruchych założeń, leżących u podstaw współczesnego pędu w szukaniu miejsc w mózgu, które według mnie są raczej wynikiem wysokopojłączonych mechanizmów nerwowych, z których żaden nie funkcjonuje w izolacji od innych rejonów mózgu<sup>8</sup>.

Taki rodzaj naukowego wytłumaczenia funkcjonuje w odosobnieniu, podczas gdy wszechświat składa się z natury z licznych połączeń – od poziomu makro, przez poziom subatomowy, do poziomu kwantowych fal energii. Jest to widoczne w świecie naturalnym. Te powiązania widzimy w Piśmie Świętym. Na przykład w Liście do Efezjan 4,16 św. Paweł zauważa: „Z Niego całe Ciało – zespalane i utrzymywane w łączności dzięki całej więzi umacniającej każdy z członków stosownie do jego miary – przyczynia sobie wzrostu dla budowania siebie w miłości”. Potrzebujemy siebie nawzajem!

Mimo że obrazowanie za pomocą funkcjonalnego obrazu magnetycznego (fMRI) stało się w ciągu ostatnich dwudziestu

pięciu lat ogromnie popularną formą badań w dziedzinie neuronauki, psychiatrii i psychologii, otwierający oczy raport z Johns Hopkins University poddaje całe to pole w wątpliwość:

Opublikowano ponad 40 000 badań, w których zastosowano fMRI, jednak metody użyte w badaniach za pomocą fMRI mogą tworzyć iluzję aktywności mózgu, która przez 70% czasu nie istnieje. Eklund razem ze swoimi kolegami w Szwecji i Wielkiej Brytanii – Thomasem Nicholsem i Hansem Knutssonem – zbadał programy komputerowe, używane powszechnie do analizy danych fMRI. Odkryli, że założenia, jakich dokonały te programy, prowadzą do wysokiego poziomu błędu pierwszego rodzaju – aż do 70% w porównaniu do oczekiwanych 5%. Błąd pierwszego stopnia jest istotny, ponieważ przez niego może się wydawać, że dany obszar w mózgu jest „rozsświetlony” w odpowiedzi na bodziec, podczas gdy tak naprawdę nic takiego się nie dzieje<sup>9</sup>.

Błędy pierwszego stopnia mogą i prowadzą do wielu mylnych twierdzeń, które umniejszają wyjątkowości ludzkiego myślenia i odpowiedzialności. To w zasadzie staje się smutną i pełną niejasności opowieścią o tym, że „mój mózg kazał mi to zrobić”. Indywidualne i wyjątkowe doświadczenie zostaje zredukowane do kanonady neuronów lub, używając analogii do malarstwa, malowanie zostaje zredukowane do kolorów i ich składu chemicznego.

Nie ma wątpliwości co do tego, że aktywność umysłowa jest powiązana ze złożoną aktywnością neuronową w mózgu. W końcu mózg jest podstawą, w której działa umysł i powinien być złożony – zostaliśmy stworzeni na obraz Boga! Istnieją jednak granice odnośnie do tego, czego można się dowiedzieć, nawet pomimo tych wszystkich wspaniałych urządzeń obrazujących. Zwłaszcza jeśli doświadczenia oparte są na uproszczonej hipotezie, zgodnie z którą moduły poznawcze mogą zostać wyizolowane do poszczególnych rejonów w mózgu, z założeniem, że te rejony produkują to szczególne zachowanie myślowe.

Tak naprawdę badanie Hopkinsa nie było pierwszym, które ostrzegało przed nieskrępowanym użyciem fMRI

w neuronauce. W roku 2009 naukowcy z Dartmouth University ostrzegli przed niebezpieczeństwem błędu pierwszego rodzaju. Podczas eksperymentu umieścili martwego łosia atlantyckiego w fMRI i „pokazali mu serię zdjęć ludzi w różnych społecznych sytuacjach”. Dane otrzymane z technologii obrazowania sprawiały wrażenie, jakby „martwy łosoś oglądający ludzi potrafił ocenić ich stan emocjonalny”<sup>10</sup>. Jeżeli fMRI może wykazać, że martwy łosoś jest w stanie odczytać ludzkie emocje, to z całą pewnością musimy poddać w wątpliwość tę technologię jako „dowód” na to, że wolna wola i świadomość to miła, ale smutna iluzja. Dużo bardziej prawdopodobne jest, że aktywność umysłowa reprezentuje niepodzielną, złożoną jednostkę, której nie można podzielić na fizyczne elementy.

W rezultacie postanowiłam, że odejdę od neuroredukcjonizmu w stronę bardziej zintegrowanego kognitywnego i meta-kognitywnego podejścia behawioralnego. Dokonuję ewaluacji zmian językowych, intelektualnych, behawioralnych, akademickich i emocjonalnych przed i po zastosowaniu przemyślanych i celowych technik myślowych, które opracowałam podczas trzydziestu lat badań i praktyki.

## **Moc wyboru**

Najważniejszym jednak aspektem wszystkich moich badań i całej praktyki jest indywidualny *wybór*. W chwili, w której ludzie dostrzegą moc swojego umysłu – indywidualny sposób swojego myślenia i kontrolę, jaką mają nad życiem – wtedy stają się prawdziwie zdolnymi do zmiany swojego świata. Gdy ludzie postrzegają samych siebie, tak jak Bóg ich widzi – jako swoje wspaniałe dzieło i odzwierciedlenie Jego obrazu – wtedy w inny sposób patrzą na wszechświat (Ps 139,14). Każdy z nas ma nieść Jego chwałę na swój wyjątkowy sposób – każdy ma swój piękny sposób szafowania wiecznością (Koh 3,11; Rdz 1–2). Prawdziwa samoświadomość bierze się z rozpoznania Doskonałego Ja – *prawdziwego „ja”*. Zmienia

cię od środka na zewnątrz. Zostajesz odblokowany. To o wiele więcej niż „znajdowanie swojego celu”. Tu chodzi o znalezienie samego siebie.

Wszyscy chcemy dowiedzieć się, kim jest Bóg. Jesteśmy odzwierciedleniem Jego obrazu. Świat poniesie klęskę, jeśli nie będziesz działał w swoim Doskonałym Ja: jesteś szczególną częścią Jego odbicia, brakującym ogniwem, które całemu światu daje wyjątkową perspektywę i nadzieję. Nie ma drugiej takiej osoby jak ty, co oznacza, że możesz zrobić coś, czego nie może nikt inny. Dzięki twojemu Doskonałemu Ja twoje doświadczenie życia stanie się wzmocnieniem dla mojego. Jeżeli nie będziesz sobą, wtedy wszyscy stracimy na lepszym poznaniu Boga, ponieważ odzwierciedlasz Jego obraz w wyjątkowy i piękny sposób!

Tylko ty możesz być sobą ze swoim szczególnym rodzajem osobowości. Jesteś obserwatorem, który za pomocą swojego wyjątkowego Doskonałego Ja dokonuje wyjątkowych wyborów. Ja również mam swoje Doskonałe Ja i dokonuję własnych wyborów. Ubogacamy nasze wzajemne doświadczenia – to znaczy, że ubogacamy nasze wzajemne Doskonałe Ja, żyjąc obok siebie i *świętując* nasze różnice.

Działanie w swoim Doskonałym Ja jest również dla ciebie sposobem na świętowanie tego, kim *jesteś*. W świecie, w którym często słyszymy, że nie jesteśmy czegoś warci albo nie dosiegamy do pewnych standardów, to świętowanie jest ogromnie ważne. Nie możemy prawdziwie żyć dla Boga ani dokonywać zmian w społeczeństwie, jeśli nienawidzimy tego, co widzimy w lustrze. Twoje Doskonałe Ja jest tak nierozdzielnie zrośnięte z tym, kim jesteś, że gdy je rozpoznasz, wtedy powstanie w tobie głęboka świadomość i pragnienie bycia sobą. Odkryjesz, że to, kim jesteś, jest dobre (Rdz 1,31).

Ponadto twoje własne Doskonałe Ja jest czymś *więcej* niż zwykłą podstawą. Gdy zaczniesz rozumieć swoje Doskonałe Ja i jego strukturę – ponieważ pełne zrozumienie Doskonałego Ja zajmuje całe życie – wtedy możesz kroczyć przez życie

w wolności, odczuwając radość *pomimo* okoliczności. Twoje Doskonałe Ja uwalnia cię do tego, byś był, kim jesteś, i robił to, co kochasz. Działanie zgodnie z twoim Doskonałym Ja niesie ze sobą satysfakcję i zadowolenie. Ujawnia twoje najszybsze i najlepsze cechy, wierność i samokontrolę (Ga 5,22–23). Jest pełne nadziei – nigdy się nie poddaje i potrafi przetrwać każdą okoliczność.

Twoje Doskonałe Ja jest dynamiczne i stale się zmienia. Jest kluczem do zrozumienia życiowych doświadczeń i lekcją, której się nauczyłeś, aktualizując nastawienie twojego umysłu i dając ci możliwość kroczenia w stronę przyszłości z nieograniczonym potencjałem do osiągnięcia sukcesów. Ty, jako obserwator, aktualizujesz swoje doświadczenia, gdy pojawiają się nowe dane, które kształtują twoje postrzeganie świata.

Działanie w twoim Doskonałym Ja oznacza, że decydujesz się postrzegać swój świat jako wypełniony miłością, a nie strachem. Wszyscy tego pragniemy, dlatego niecierpliwość i nieuprzejmość, irytacja, duma i chęłpliwość, zgorzknienie, brak przebaczenia, złe wybory i trauma – wszystko to, co zakłóca spełnienie – sprawiają, że próbujemy odtworzyć to „odczuwanie” Doskonałego Ja i zaprowadzić porządek w naszym umyśle i ciele. Doskonałe Ja pomaga ci także pozbyć się myślenia o wstydzie i winie, wszystkich zdań typu „powiniennem, mogłem, zrobiłbym”. Możesz doświadczyć nadziei w myślach o niekończących się możliwościach.

Dzięki Doskonałemu Ja przeniesiesz się z punktu, w którym zapominasz o tym, że jesteś stworzony na obraz Boży, do miejsca, w którym odkryjesz, kim jesteś naprawdę. W ten sposób przejdiesz od traumy do wolności, od bólu do pokoju, od niezdecydowania do działania, od zagubienia do jasności, od zazdrości do świętowania, od frustracji do oczekiwania, od poczucia przytłoczenia do uwolnienia, od strachu do odwagi, od spraw, które cię hamują, do odwagi mierzenia się z nimi, od paraliżujących myśli do uwolnienia ich, od pasywności do pasji, od beznadziei do nadziei. Dzięki temu zrozumiesz, czego

szafarzem jesteś i jak pozostać dobrym szafarzem swojego życia bez względu na to, co stanie ci na drodze. Jeżeli zrozumiesz swoje Doskonałe Ja, wtedy zrozumiesz to, jak myślisz, czujesz i dokonujesz wyborów, a zatem jak odnowić swój umysł, dzięki czemu będziesz mógł zmierzyć się z wyzwaniem, które stawia życie (Rz 12,2).

### Szukanie stabilnej tożsamości

W naszym postmodernistycznym społeczeństwie bardzo ciężko jest znaleźć stabilną tożsamość, dlatego tak ważne jest zrozumienie, co znaczy być stworzonym na obraz Boży. Każdy z nas musi znaleźć swój obraz, ponieważ jeśli tego nie zrobimy, wtedy świat nas określi. Staniemy się tym, na czym najbardziej się skupiamy. Izraelici wymienili swoją chwałę (swoje Doskonałe Ja jako tych, którzy odzwierciedlali obraz Boży) na wizerunek złotego cielca. My również możemy zagubić się, próbując stać się tym, do czego nie zostaliśmy powołani (Wj 32,4; Rz 1,18–25). Stajemy się tym, co kochamy, dlatego musimy nauczyć się kochać naszego Boga, dostrzegając w sobie Jego niesamowitą wieczność. Skupianie się na Bogu zwiększy autentyczność twojego Doskonałego Ja. Nic więcej nas nie zaspokoi.

Jeżeli czytasz o czyichś osiągnięciach i adaptujesz mapę życia tej osoby, jej tożsamość jako swoją własną, wtedy ograniczasz możliwości, do których może cię doprowadzić twoje Doskonałe Ja. Możesz być tylko *tobą*. To, kim tak naprawdę jesteś, w końcu wyjdzie na jaw, bez względu na to, jak bardzo będziesz się starał to stłumić lub zmienić. Doskonałe Ja pozwala ci kochać, sięgać poza siebie, ale nie możesz w pełni wyrażać sobą Bożego planu, jeśli żyjesz w wątpliwości czy niepokoju albo jeśli stale umniejszasz swój dar, próbując kopiować Doskonałe Ja innych ludzi.

Jeżeli chcesz podtrzymać trwałą obraz i wzór w swoim życiu, to twój duch, myśli, uczucia, wybory, słowa i czyny muszą

tworzyć jedność. Zatem jeśli wypowiedasz coś, w co twój umysł nie „wierzy”, jeżeli twoja wypowiedź nie jest częścią twojego Doskonałego Ja, to jest ona nietrwała i może stać się toksyczna. Możesz z całych sił próbować stać się kimś innym od tego, jakim stworzył cię Bóg, ale to wywoła konflikt w twoim umyśle i ciele, ponieważ w środku zawsze będziesz próbował wrócić do swojej prawdziwej natury – Doskonałego Ja.

### **Definicja Doskonałego Ja**

Czym dokładnie jest Doskonałe Ja? Jest to **twój wyjątkowy i szczególny sposób myślenia, twój wyjątkowy i szczególny sposób odczuwania oraz twój wyjątkowy i szczególny sposób dokonywania wyborów**. To są funkcje *umysłu w działaniu*: intelekt, emocje i wola. *Umysł w działaniu* buduje myśli. Myśli to korzenie twoich wyjątkowych słów i zachowania, które w rezultacie stają się widoczną manifestacją twojego Doskonałego Ja. Jest to manifestacja twojego postrzegania świata.

Dlaczego tak ważne jest, żeby zrozumieć swoje Doskonałe Ja? Jest ono odbiciem Boga – z Niego wypływa twoja tożsamość i twój cel jako szafarza Jego stworzenia i chwały<sup>11</sup>. Doskonałe Ja wzmacnia cię do komunikowania się i działania zgodnie z twoim wyjątkowym sposobem myślenia, odczuwania i dokonywania wyborów. Dzięki niemu możesz odzwierciedlać ten obraz jak światło na górze (Mt 5,14–16).

Jeżeli działamy zgodnie z naszym przeznaczeniem do życia w miłości, wtedy nasze czyny i słowa będą właściwe, a w naszych relacjach i życiu będzie gościł pokój (Iz 50,4). Jeżeli będziemy próbować bezinteresownie zrozumieć „obraz” innych ludzi, wtedy lepiej zrozumiemy Boga, ponieważ każdy z nas odzwierciedla jakiś aspekt złożonego Boga. W naszym Doskonałym Ja mamy wszystko, czego potrzebujemy, żeby osiągnąć nasz wyjątkowy i wspaniały cel: Bóg zasiał w nas wieczność, boskie poczucie celu (Koh 3,11).

Może ciągle mówiono ci, że jesteś „wyjątkowy”, ale tak naprawdę w to nie wierzysz. Może odkryłeś swoje Doskonałe Ja, ale nie żyjesz i nie wzrastasz w nim. Może nigdy nie działałeś zgodnie ze swoim Doskonałym Ja, goniąc za sukcesem poprzez naśladowanie życia innych ludzi. Nadszedł czas, byś rozpoznał i aktywował swoje boskie Doskonałe Ja!

Możesz odkryć, czym jest twoje Doskonałe Ja, ucząc się jego struktury i tego, jak zacząć zgodnie z nim żyć: o tym właśnie jest ta książka. Gdy już rozpoczniesz je odkrywać, w twoim życiu nastąpi proces niekończących się zmian. Twoim celem jest żyć tak, by wykraczać poza siebie, odzwierciedlając Bożą chwałę w tym złamanym porządku świata, ale nie możesz służyć swoim Doskonałym Ja, swoją tożsamością, jeśli pozostają one w ukryciu. „Nie zapalają też świecy i nie stawiają jej pod korcem” (Mt 5,15). Nie możesz wzrastać, jeśli twoje Doskonałe Ja jest zablokowane.

Struktura tej książki jest następująca: W części pierwszej rozpoczniesz proces rozumienia, czym jest Doskonałe Ja w znaczeniu twojego wyjątkowego sposobu myślenia, odczuwania i dokonywania wyborów oraz jak ważne jest, by pozostać w swoim Doskonałym Ja. W części drugiej poznasz filozofię i naukę, które wzmacniają Doskonałe Ja. W części trzeciej zaczniesz otwierać swoje Doskonałe Ja, posługując się narzędziem Wyjątkowej Oceny Jakościowej (UQ), składającym się z ponad trzystu pytań, dzięki którym zdobędziesz lepsze zrozumienie tego, w jak wyjątkowy sposób myślisz, odczuwasz i dokonujesz wyborów – możesz wypełniać ten profil co jakiś czas, dorastając jako osoba, tyle razy, ile zechcesz. Poznasz również listę kontrolną Doskonałego Ja – prosty, łatwy w użyciu sposób, za pomocą którego możesz sprawdzać, czy działasz w swoim Doskonałym Ja. Z części czwartej dowiesz się o strefach dyskomfortu – w jaki sposób ich używać, żeby rozpoznać, czy znajdujesz się w swoim Doskonałym Ja, czy poza nim, uwalniając się od porównywania, zazdrości i zawiści, które wpływają na twoje zdrowie umysłowe i fizyczne.



Nauczysz się, jak być świadomym tego, co dzieje się w twoim ciele i umyśle i jak polegać na własnym doświadczeniu, zamiast próbować je na siłę zmienić. Znajdziesz również tabelę podsumowującą, która łączy ze sobą wszystkie kwestie związane z Doskonałym Ja w łatwy do użytku format. W końcu część czwarta zawiera również serię świetnych, prostych ćwiczeń, które pomogą ci rozwinąć twoje Doskonałe Ja.

Z tej książki nauczysz się, jak przededefiniować znaczenie sukcesu. Zostaniesz uwolniony z dusznego pudełka oczekiwań i będziesz mógł przyjąć twój prawdziwy plan dla tożsamości, a także rozwinąć jasne postrzeżenie boskiego celu dla twojego życia.

## **Prawdziwy sukces**

Musimy pamiętać, że sukces w znaczeniu *shalom* lub biblijnego dobrobytu nie jest określony przez zbiór zalet, nagromadzenie mocy czy gotówki w banku. Sukces jest życiem zgodnym z Bożym celem dla nas, z wykorzystaniem Doskonałego Ja, które On nam dał, żebyśmy przemieniali nasze społeczeństwo, a przez to sprowadzali niebo na ziemię (Mt 6,9–13). Każdy z nas będzie wyrażał *shalom* w inny sposób, ponieważ każdy z nas może zrobić coś, czego nikt inny nie potrafi.

Zachęcam cię do zagłębienia się w prawdę tej książki i potraktowania jej jako możliwość znalezienia planu twojej tożsamości, twojego Doskonałego Ja. Znajdź je w sobie. Znajdź je w swoich dzieciach. Znajdź je w swoim współmałżonku. Znajdź je w swoich kolegach z pracy. Znajdź je, ponieważ w twoim Doskonałym Ja znajdziesz również prawdę o żywych Bożych obietnicach. Nie zostałeś stworzony do walki. Zostałeś stworzony do tego, by uczyć się, jak kwitnąć pośrodku wyzwań. Jesteś zwycięzcą na tym świecie (Rz 8,37). Istnieje wiele testów osobowości, które przypinają ci łatkę i wrzucają cię do odpowiedniej przegródki. Ale przeznaczono ci o wiele więcej, niż jakikolwiek test ma ci do zaoferowania. Jesteś

ucieleśnieniem planu, którego nie można umieścić w żadnych ramach: masz nieskończoną, nieograniczoną wartość logiczną. Masz wszystko!