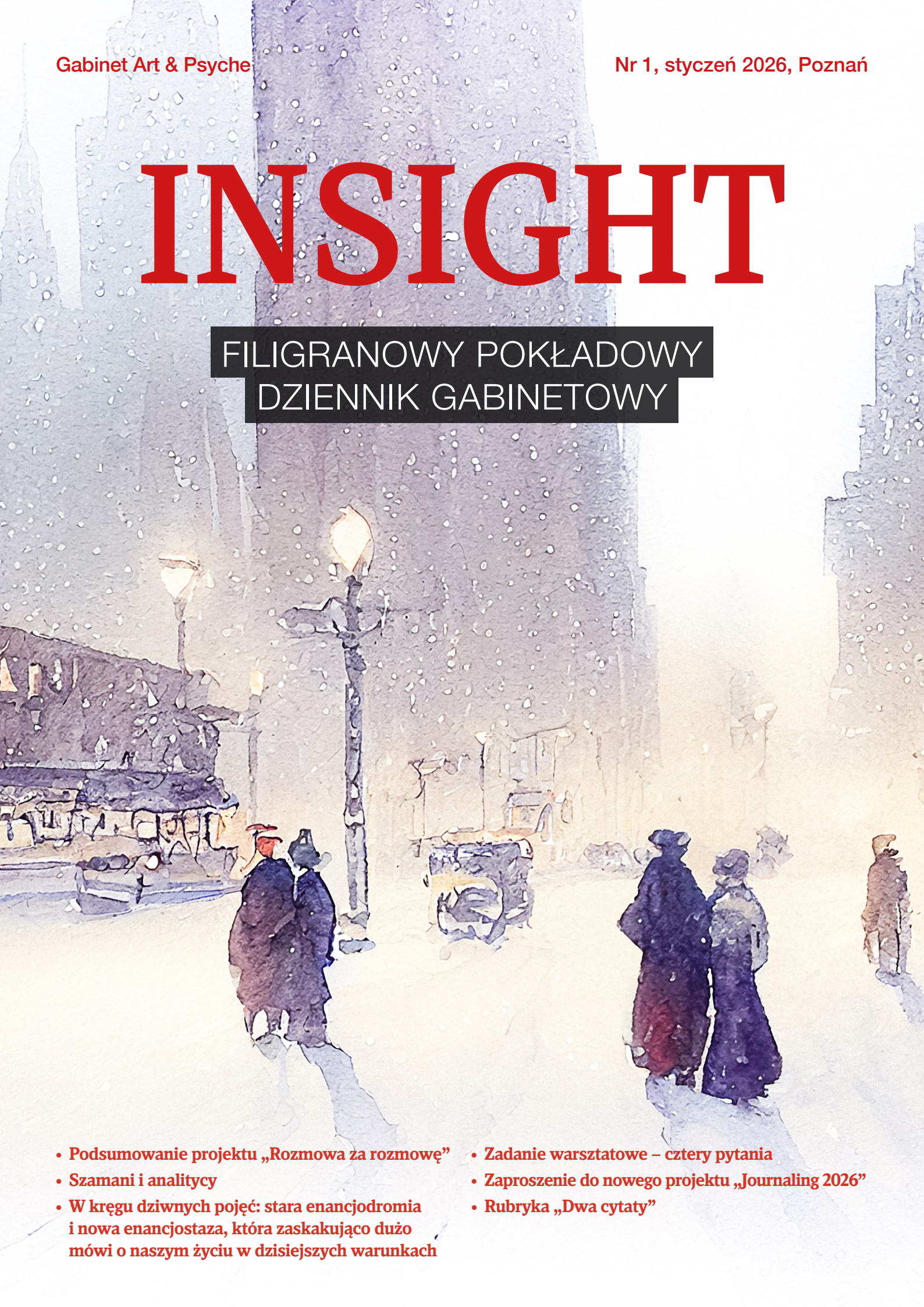


INSIGHT

FILIGRANOWY POKŁADOWY
DZIENNIK GABINETOWY

- 
- Podsumowanie projektu „Rozmowa za rozmowę”
 - Szamani i analitycy
 - W kręgu dziwnych pojęć: stara enancjodromia i nowa enancjostaza, która zaskakująco dużo mówi o naszym życiu w dzisiejszych warunkach
 - Zadanie warsztatowe – cztery pytania
 - Zaproszenie do nowego projektu „Journaling 2026”
 - Rubryka „Dwa cytaty”

POCZĄTKI

Pomysł na „Insight. Filigranowy Pokładowy Dziennik Gabinetowy” pojawił się spontanicznie. Można powiedzieć, że „Dziennik” zaczął się pisać sam. Jego powstanie zapoczątkował projekt „Rozmowa za rozmowę”, który ewoluował i pierwotnie nie miał posiadać żadnego oficjalnego podsumowania. W wyniku rozmów z Wami, gdy spotkałam tyle interesujących, refleksyjnych osób, pomyślałam, że nie chcę tych rozmów i tego doświadczenia zostawiać tylko dla siebie.

A ponieważ „Rozmowa za rozmowę” nie była typowym projektem badawczym, zwróciłam się do kilku osób, z którymi rozmawiałam ostatnio, z prośbą, abym mogła przytoczyć kilka ich wypowiedzi i refleksji.

W tym samym czasie, kiedy to wszystko się działo, odbywałam podróże w różne miejsca sentymentalne, co z kolei doprowadziło do powstania projektu „Journaling”. Szukałam jakiegoś dobrego sposobu na uporządkowanie i integrację mnóstwa doświadczeń oraz stworzenie przestrzeni do pracy w projekcie rocznym, który by nie był obciążający, a jednocześnie był twórczy.

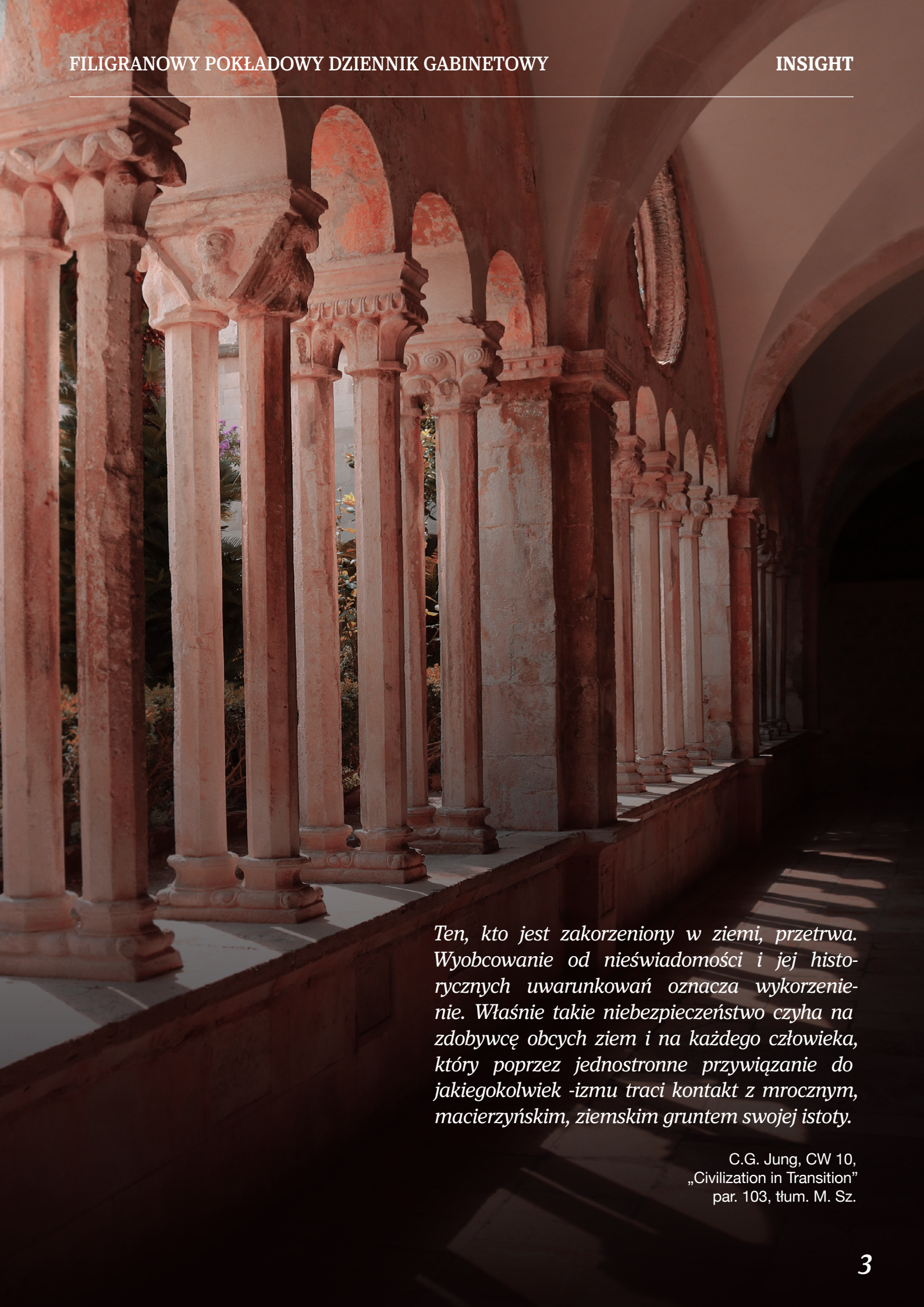
Jeśli „Dziennik” się Wam spodoba, w przyszłości mogą powstać kolejne numery, w których poruszane będą aktualne tematy z perspektywy jungowskiej analityczki, a może i kolejnych ciekawych gości.

Chętnie będę tworzyć kolejne numery i rozwijać w nich kolejne tematy, ale ich powstawanie będzie zależało również od Was.

Jeśli uznacie, że „Insight” Wam się podoba, dajcie mi znać – w postaci kawy na Buy Coffee czy informacji przesłanej e-mailem. Chciałabym wiedzieć, czy mam czytelników i czytelniczki. Możesz mnie również wesprzeć przez Patronite.

Zapraszam Was do lektury!

Marta Szczukiewicz



Ten, kto jest zakorzeniony w ziemi, przetrwa. Wyobcowanie od nieświadomości i jej historycznych uwarunkowań oznacza wykorzenienie. Właśnie takie niebezpieczeństwo czyha na zdobywcę obcych ziem i na każdego człowieka, który poprzez jednostronne przywiązanie do jakiegokolwiek -izmu traci kontakt z mrocznym, macierzyńskim, ziemskim gruntem swojej istoty.

C.G. Jung, CW 10,
„Civilization in Transition”
par. 103, tłum. M. Sz.

PROJEKT

Rozmowa za rozmowę

W ciągu dwóch miesięcy przeprowadziłam z Wami kilkanaście rozmów w ramach projektu „Rozmowa za rozmowę” i chcę Wam bardzo podziękować za udział w nich! W rozmowach chciałam rozeznąć się, gdzie jesteście, czy moje refleksje spotykają się z Waszymi oraz zorientować się, jakie macie pytania i jak odbieracie naszą rzeczywistość. Chciałam Was zaprosić do dialogu o tym, co jest teraz ważne.

Projekt ewoluował, żył, był poruszający oraz odsłaniał różne cienie i światła.

Zadałam Wam wszystkim cztery pytania:

1. Czego jest za dużo?
2. Czego jest za mało?
3. Jaka sfera/sfery Twojego życia są teraz najważniejsza/e?
4. Co Cię ostatnio zaskoczyło?

Jeden z moich rozmówców zwrócił uwagę, że dwa pierwsze pytania, są w gruncie rzeczy pytaniami szamańskimi. To prawda.

- Co to znaczy, że są pytaniami szamańskimi?
- To podstawowe pytania, jakie możemy sobie zadać, gdy myślimy o osiągnięciu stanu równowagi.

Szamani pracują nad przywróceniem równowagi, traktują choroby i problemy jako przejaw zaburzenia szeroko pojmowanej równowagi. Pytanie szamańskie stawia się, kiedy szukamy diagnozy, jak również genezy sytuacji obecnej i bezpośredniego wpływu na nią. To pytanie dotyczy i opisuje skrajności. Skrajności natomiast, szczególnie gdy są nieuświadomione – jak zauważył Carl Jung, rozwijając pojęcie **enancjodromii** – lubią przechodzić w swoje przeciwieństwo, co grozi utratą równowagi lub kryzysem, który czasami może mieć wartość uzdrawiającą.

Słowniczek jungowski

Enancjodromia to z języka greckiego dosłownie „biegnąc w kierunku przeciwnym”. Pojęcie to odnosi się do pojawienia się z upływem czasu nieświadomego przeciwieństwa. To charakterystyczne zjawisko występuje zawsze, gdy w świadomym życiu dominuje skrajna, jednostronna tendencja; z czasem powstaje równie silna opozycja, która najpierw hamuje świadome działanie, a następnie przełamuje świadomą kontrolę (C.G. Jung, „Definicje”, par. 709, tłum. M. Sz.). Enancjodromia jest zazwyczaj doświadczana w połączeniu z objawami związanymi z ostrą nerwicą i często zwiastuje odrodzenie osobowości.

Wielki plan, na którym zbudowane jest nieświadome życie psychiki, jest tak niedostępny dla naszego zrozumienia, że nigdy nie będziemy wiedzieć, jakie zło może być konieczne, aby wytworzyć dobro poprzez enancjodromię, a jakie dobro może z dużym prawdopodobieństwem doprowadzić do zła (C.G. Jung, „Fenomenologia ducha w baśniach”, CW 9, par. 397, tłum. M. Sz.).

Tę klasyczną definicję opracował Daryl Sharp, analityk jungowski, wydawca, twórca wydawnictwa Inner City Books, autor ‘Leksykonu Junga’.

W analitycznej pracy z psychiką szukamy przepływu i komunikacji między tym, co świadome i nieświadome. Wyszkolony analityk, pracujący na połączeniach świadomego z nieświadomością, ma dużo wspólnego z szamanem. Podobnie jak szaman, musi być otwarty na sferę nieznanego i sferę dialogu z tym, co nieświadome i nieznanne. Musi umieć się w tym poruszać.

Jeśli jesteście zainteresowani rozwinięciem tych tematów, prezentuje je ciekawa książka „Shamans and Analysts” napisana przez Johna Merchanta (2011), analityka jungowskiego z Sydney – serdecznie ją polecam.

Oczywiście nie na wszystko w życiu mamy wpływ, na pewno nie na wszystkie skrajności, które nas otaczają. Ale jest mnóstwo rzeczy, na które wpływ mamy. Z pewnością możemy też lepiej poznawać siebie. Nie jest to szczególnie łatwa praca, ale dzięki niej możemy żyć pełniej i omijać niektóre pułapki, które niestrudzenie – gdy nie jesteśmy świadomi pewnych aspektów własnej osobowości – będzie zastawiał na nas los. Tak jak w tym cytacie: „Zasada psychologiczna mówi, że gdy sytuacja wewnętrzna nie zostanie uświadomiona, dzieje się ona na zewnątrz, jako los” (C.G. Jung, „Aion”, par. 126, tłum. M. Sz.).



Oto niektóre z Waszych odpowiedzi otrzymanych w ramach projektu „Rozmowa za rozmowę” z kilku ostatnich spotkań.

Czego jest za dużo:

- Za dużo bodźców wszędzie wokół, na zewnątrz, ale również wewnątrz.
- Za szybkie tempo.
- Za dużo treści i reklam, które wciskają się różnymi szczelinami, mówiąc językiem obietnic (i dodałabym od siebie: próbując mówić właśnie językiem szamańskim), a pod nim jest głównie język marketingu i sprzedaży.
- Za dużo rozpaczliwej pogoni za celami w całkowitym odcięciu od siebie.
- Za dużo betonu, plastiku, smogu, zatrucia środowiska.
- Za dużo niepotrzebnych rzeczy.
- Za dużo zamykających definicji i określeń – teraz na wszystko mamy nazwy i określenia. Nazywamy coś i przez to odcinamy się, zamiast przeżywać, zamiast naprawdę słuchać i być w relacjach.
- Za dużo światła w znaczeniu dosłownym – zanieczyszczenia światłem każdego kąta. I za dużo pogoni za światłem w znaczeniu symbolicznym, czyli podkreślania pozytywności, szczególnie w sztucznym życiu w social mediach. A co się z tym wiąże: odwracania się od cienia, odwracania się od tego, co nie jest łatwe, co jest wymagające, co nie jest oczywiste, co nie jest jasne.
- Za dużo plastiku w znaczeniu dosłownym i symbolicznym.
- Za dużo jedzenia, cukru, za dużo zbędnych rzeczy.

Czego jest za mało:

- Za mało czasu.
- Za mało ciszy.
- Za mało autentycznego bycia sobą.
- Za mało słuchania zarówno siebie, jak i innych.
- Za mało widzenia ludzi takimi, jacy są naprawdę, bez idealizacji i dewaluacji.
- Coś dzieje się ze wspólnotowością, grupami, ciężko się spotkać, znaleźć ludzi z naszej bajki i potem pielęgnować te kontakty. A wspólnotowość, rozmowa, wymiana, widzenie siebie, wsparcie są bardzo cenne.
- Za mało docenienia sztuki, szczególnie sztuki kobiecej, na co zwróciła uwagę jedna z moich rozmówczyń – kobieca sztuka jest inna niż sztuka mężczyzn. Poszukiwania i odkrywania „kobietyzmu”.
- Za dużo rozwoju, za mało wglądu.
- Za mało rozpoznania i uznania drugiego człowieka. Dawania ludziom informacji zwrotnej, jak ich widzimy, co jest w nich unikalnego, ważnego. Tego, że naprawdę widzimy, jacy są – tutaj pojawia się angielskie słowo recognition – rozpoznanie, uznanie.
- Podczas jednej rozmów moja rozmówczyni użyła bardzo znaczącego sformułowania „wewnętrzny retreat”, czyli wewnętrzne odosobnienie, podkreślając, jak bardzo i jak często potrzebujemy takich wewnętrznych, własnych retreatów.



Dziękuję wszystkim za udział w „Rozmowie za rozmową”. Było to dla mnie bardzo cenne doświadczenie. Każdą z waszych refleksji można rozwinąć. Myślę, że choćby tematowi retreatów warto poświęcić czas i zastanowić się, jak nasze wewnętrzne retreaty mogą wyglądać i jak możemy je sobie organizować?

W tym przypadku nie mam na myśli zorganizowanego retreatu np. medytacyjnego, ale wewnętrzny retreat, naturalne, bezpieczne wycofanie z zewnętrznego zgiełku w celu spotkania ze sobą. Nie mam również na myśli doświadczeń ekstremalnych i nie chodzi tu również o retreat, który miałby być kolejnym zadaniem czy osiągnięciem – kompulsywnym „zrobieniem czegoś ze sobą”.

Do spotkania ze sobą, rzadko prowadzi dobrze wydeptana ścieżka i obietnice szybkich rozwiązań. A populizm króluje dzisiaj nie tylko w polityce, świetnie rozgościł się również w rozwoju osobistym.

Podsumowanie rozmów nieoczekiwanie doprowadziło mnie do zjawiska, z którego istnienia nie zdawałam sobie sprawy. To pojęcie zaczerpnięte z nauk biologicznych. **Enancjostaza** – to zdolność systemu otwartego do funkcjonowania w niestabilnym otoczeniu.

Z naszych rozmów wynika, że to określenie dobrze opisuje warunki, w których obecnie żyjemy i w których tworzymy nasze życie, relacje, pracę i sztukę. Funkcjonujemy w niestabilnym otoczeniu i do jakiegoś stopnia jesteśmy systemami otwartymi. I tutaj pojawiają się pytania, na ile mamy być systemami otwartymi na warunki zewnętrzne, a na ile możemy wzmacniać i budować swoje środowisko wewnętrzne, potem zaś najbliższe środowisko zewnętrzne, wchodząc dalej, w społeczność? Jakie są koszty życia w niestabilnym otoczeniu i jak ewentualnie możemy je stabilizować?

Homeostaza to wyrównanie, w enancjostazie musimy się dostosować do warunków zewnętrznych. Jako ludzie mamy trochę większe możliwości niż krab, który musi się dostosować do poziomu zewnętrznego zasolenia wody, ale dla nas to dostosowanie również nie jest to łatwe.

Za naszą wschodnią granicą toczy się bezwzględna wojna, która się przesącza do codzienności na różnych poziomach a globalna polityka, a przynajmniej jej znaczna część, idzie w stronę pogardy, populizmu i otwartego neokolonializmu.

To jest rzeczywistość, w której żyjemy i która ma wpływ na naszą psychikę, poczucie bezpieczeństwa oraz różne nieświadome prądy. Z kolei kulturowe kompleksy, które są częścią owych nieświadomych prądów, lubią posługiwać się zniekształceniami, lękiem, kłamstwem i bardzo bliskie są im stany paranoidalne. Populizm polityczny i społeczny gra na kompleksach, karmi się strachem i łatwymi odpowiedziami. Tym bardziej zatem potrzebujemy trzeźwego osądu sytuacji, uważności i skupienia na naszym odcinku pracy.

Tutaj otwieram temat do refleksji dla siebie i dla Was: jak możemy jak najlepiej żyć w pełnych wyzwań warunkach enancjostazy? Myślę, że przy szukaniu odpowiedzi na to pytanie może się wyłonić kwestia zadbania o to, czego jest za mało, na przykład:

- dbanie o czas i przestrzeń, o budowanie własnej spójności przez poznawanie siebie, o wzmacniające i regenerujące wewnętrzne retreaty, o relacje z ludźmi, uznawanie ich, autentyczne bycie, zaangażowanie we własną pracę, wartości, sztukę, bycie w prawdzie ze sobą,
- dbanie o jakość, zasady, które uznajemy za ważne, i oparte na nich wybory.

Na znaczeniu zyskuje również uważność i to, jak w gruncie rzeczy opłaca się być uważną/ym w podejmowaniu decyzji i dokonywaniu wyborów. Ile czasu i problemów nam to potem oszczędza?



To, o czym wspominaliście – zbyt duża ilość bodźców i różnego rodzaju dystraktorów – prowadzi do pytań: jak tworzyć dla siebie przestrzeń do życia, regeneracji i tworzenia, jak odłączać się od informacyjnych bombardowań?

Kolejne pytania to: jak tworzyć i dbać o wspólnotę, relacje i komunikację z ludźmi, gdy są one tak często naznaczone traumą i niestabilnością? I jak przy tym być otwartą/ym na dziwienie się światu? To są pytania, z którymi siebie i Was zostawiam.

JOURNALING 2026

Poprzez cień i światło. 12 wewnętrznych podróży

Chcę Was zaprosić do udziału w nowym projekcie, który przygotowuję na rozpoczynający się rok. Będzie on dawał przestrzeń do refleksji nad codziennością, jak również tworzył przestrzeń do wspólnych spotkań.

Journaling 2026 jest rocznym programem zawierającym wprowadzenie do twórczego journalingu i art-journalingu oraz zawiera 12 wybranych i twórczo przygotowanych tematów do pracy własnej. To nowy temat do kreatywnego opracowania w każdym miesiącu. Dla osób, które będą chciały podsumować swoją pracę w grupie, pod koniec każdego miesiąca odbędzie się spotkanie na Zoomie.

Zapraszam serdecznie wszystkich zainteresowanych tematem wglądowego, twórczego journalingu!

Zgłoszenia przyjmowane są do 24 stycznia.

Opracowanie i prowadzenie: Marta Szczukiewicz – psychoanalityczka jungowska IAAP, PTPJ, PSPJ

Szczegóły programu znajdziecie na stronie: www.cieniswiatlo.pl



ZADANIE WARSZTATOWE

Cztery pytania

Proponuję Wam zadanie, które pochodzi z projektu „Rozmowa za rozmowę”. Potrzebujecie na jego wykonanie co najmniej pół godziny.

Usiądź w spokojnym miejscu, w ciszy lub przy włączonej dobrej muzyce, z filiżanką czegoś dobrego do picia, z kartkami papieru (zeszytem, blokiem, notatnikiem, dziennikiem) i długopisem, a jeśli chcesz – również z ołówkami, kredkami, farbami.

Zadaj sobie te cztery pytania, jedno po drugim i odpowiedz na nie:

1. Czego jest za mało?

.....

2. Czego jest za dużo?

.....

3. Jaka sfera/y mojego życia jest/są teraz najważniejsza/e?

.....

4. Co mnie ostatnio zaskoczyło?

.....

Odpowiedz na te pytania spontanicznie i szczerze, zapisz odpowiedzi. Możesz to również zilustrować rysunkiem, kolażem etc.

Poświęć potem czas na refleksję, zapisz również swoje przemyślenia. Jeśli powstała przy tej okazji praca graficzna, spójrz na nią świeżym okiem, właśnie tak, jakbyś dziwił/a się światu.

To, co zostało zapisane, narysowane, to są informacje dla Ciebie, które mogą Ci się przydać przy uważnym organizowaniu życia. Dokonywanie wyborów, podejmowanie decyzji i działań, rezygnowanie z pewnych działań i zachowań – to jest właśnie organizowania życia.

Powyższe zadanie jest przykładem refleksyjnej i wglądowej pracy. Pomaga ona w orientacji w rzeczywistości wewnętrznej i zewnętrznej, które są i wieloaspektowe, i multisensoryczne.

DWA CYTATY

Cytat historyczny pochodzi z XX wieku lub wcześniej, zaś cytat współczesny – z XXI wieku.

Cytat historyczny

Ten, kto jest zakorzeniony w ziemi, przetrwa. Wyobcowanie od nieświadomości i jej historycznych uwarunkowań oznacza wykorzenienie. Właśnie takie niebezpieczeństwo czyha na zdobywcę obcych ziem i na każdego człowieka, który poprzez jednostronne przywiązanie do jakiegokolwiek -izmu traci kontakt z mrocznym, macierzyńskim, ziemskim gruntem swojej istoty.

C.G. Jung, CW 10, „Civilization in Transition”, par. 103, tłum. M. Sz.

Cytat współczesny

Nadchodzi Nowy Rok, jesteśmy na kolejnym przełomie czasu. Stajemy twarzą w twarz z Czasem, jego oczywistym wpływem i jego tajemnicami. Tajemnice te dobrze reprezentują starożytni bogowie: Kronos–Saturn. Zdetronizowani przez własne dzieci i historię, odzywają się głośniejsz w tej części roku – ostatniej tercji grudnia, wówczas obchodzono ich święta.

Myśląc o nich dzisiaj, o Panach Czasu, tak naprawdę nigdy nieobalonych, wiecznie żyjących, zastanawiam się, czego nauczyli się w ciągu tych lat i co mają nam do zaoferowania. Tym, którzy z jakiś powodów poszukują, którzy właściwie nie mogą zrezygnować z duchowej podróży.

Czuję, że są częścią nas, tą częścią, która manifestuje się w okolicznościach zwrócenia się w przeszłość, głębokiego zanurzenia w życie własne i życie przeszłych pokoleń. Osobistego spotkania z kolektywnym cieniem, jego tajemnicami, niebezpieczeństwami i bogactwem. Bycia świadkiem tego, co kiedyś było, a czego teraz nie ma. Zajmowania się archeologią duszy, odkopania tego, co ciągle woła.

Jest takie miejsce w psychice, gdzie czas, a może sam Bóg Czasu zamienia zamierzchłą przeszłość w psychiczną teraźniejszość.

Marta Szczukiewicz, grudzień 2017

PODZIEL SIĘ OPINIĄ

Jeśli podoba Ci się „Dziennik” i chcesz, aby takie czasopismo ze stałymi rubrykami: zadaniem warsztatowym i cytataми powstawało i trafiało do Ciebie (co miesiąc, dwa albo raz na kwartał). A może interesują Cię tematy, które mogłyby zostać tutaj rozwinięte? Daj mi znać!

Napisz do mnie: marta.e.szczukiewicz@gmail.com

Jeśli możesz, będę wdzięczna, gdy w ramach wymiany i motywacji dla mnie do dalszego pisania, postawisz mi kawę:



Możesz również zostać moja Patronką/Patronem na Patronite:



**Dzięki Twojemu wsparciu będę mogła więcej tworzyć i pisać.
I na pewno znajdę sposób, aby się odwdzińczyć!**

Pytania, komentarze, sprawy do omówienia, kontakt:

Marta Szczukiewicz
analityczka jungowska IAAP, PTPJ, PSPJ

marta.e.szczukiewicz@gmail.com
tel. + 48 600 509 422
www.cieniswiatlo.pl