

## **SPORT JAKO KULTUROWA RZECZYWISTOŚĆ W WYMIARZE TRANSCENDENTALNYM**

Pojęcie kultury, mimo ogromnej literatury roztrząsającej je wieloaspektowo i na pozór gruntownie, jest w istocie nadal niejasne i wieloznaczne, ba, nawet enigmatyczne, zarówno w odniesieniu do swej istoty jak i genezy. Aby uniknąć nieporozumień, pokażmy o sformułowanie własnej koncepcji kultury, interpretowanej jako „określony poziom rozwoju duchowego” Z kolei przez określony rozwój duchowy rozumiemy stopień (szczebel) zbliżenia, urzeczywistnienia czy doświadczenia prawdy, rzeczywistości absolutnej, niezależnej od ograniczonych doznań zmysłowych, jak również niedoskonałych i podlegających nieustannym zmianom reakcjom myślowym, intelektualnym. Nieuniknienie nasuwa się więc pytanie, czy na obecnym etapie rozwoju wiedzy, w ogóle jest możliwa obiektywna ocena doznań duchowych, transcendentalnych, przekraczających powszechnie doświadczenie, bazujące na świadectwie zmysłów oraz percepcji intelektu?

Jeszcze do niedawna tego rodzaju ocena opierała się jedynie na subiektywnym opisie doznań introspekcyjnych ascetów, mistyków, joginów, osób uprawiających medytację – jednakże dowód naukowy, którego istotą jest uchwycenie zmian występujących jednoznacznie w tych samych warunkach, zmian powtarzalnych i możliwych do uchwycenia pomiarem – wydawało się niewykonalne. Wskazany impas został w znacznej mierze przewyżniony u schyłku ubiegłego stulecia na skutek odkrycia urządzenia zamianowanego elektroencefalografem, służącego do badania potencjału i rytmu fal mózgowych oraz „biologicznego sprzężenia zwrotnego” (*biofeedback*). Bliższe zapoznanie się autora niniejszego referatu z badaniami elektroencefalograficznymi miało miejsce w roku 1986, gdy jako stypendysta Fundacji Kościuszkowskiej z ramienia Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, uczestniczył w kursie badania rytmu fal mózgowych w Topeka (Kansas, USA), w Fundacji Maeningera. Badania wykazały, że istnieją cztery podstawowe rytmy fal mózgowych, które można wyodrębnić, określić i zmierzyć przy pomocy elektroencefalografu (EEG). Rytmy te zwięźle można opisać następująco:

## I. Rytm *BETA*<sup>1</sup>

Charakterystyczną cechą tego rytmu jest aktywność myśli, koncentracja uwagi na świecie zewnętrznym, mocne zaangażowanie w różnorodne sprawy i problemy codzienne: pracę, życie rodzinne, społeczne, zawodowe. W tym najbardziej „powszechnym” rytmie człowiek doświadcza częstych zmian nastroju (ambiwalencja emocjonalna), poddaje się nadmiernym stresom, pragnieniom, niepokojom, stanom lękowym, pośpiechowi, nerwowości, stałemu napięciu psychofizycznemu. W mózgu dominuje rytm *BETA* wynoszący 26-13 cykli / sek. w zapisie EEG.

## II. Rytm *ALFA*

W odróżnieniu od poprzedniego rytm ten występuje w stanie głębokiego odpoczynku, odprężenia psychofizycznego, głębokiej relaksacji. Rytm *ALFA* wywodzi się od indyjskiej Jogi, na gruncie europejskim został najpełniej spopularyzowany przez uczonego niemieckiego J. H. Schultza w dziele pt. *Trening Autogeny*<sup>2</sup>. We współczesnej kulturze fizycznej i sporcie różne techniki relaksacyjne stanowią podstawę odnowy biologicznej i winny być doskonale znane teoretycznie i praktycznie nauczycielom wychowania fizycznego, trenerom sportów amatorskich i wyczynowych, jak również instruktorom rekreacji, rehabilitacji, etc. Dla sportowców trening relaksacyjny ma nieocenione znaczenie w likwidacji stresu i napięcia nerwowego przed zawodami, w czasie ich trwania i po zakończeniu. Umiejętność „wyciszenia wewnętrznego”, uzyskanie kontroli nad napięciem mięśni, oddechem oraz natłokiem emocji i myśli, sprzyja nie tylko poprawie wyników sportowych, ale również ma znaczący wpływ na postawę społeczno-moralną sportowców, zgodnie z podstawową zasadą *fair-play*. W stanie relaksacji psychofizycznej sport staje się wykładnikiem poziomu kultury w wymiarze transcendentnym, gdy rezultat współzawodnictwa schodzi jakby na plan dalszy.

Najistotniejszym czynnikiem staje się radość współzawodnictwa opartej na partnerstwie, życzliwości i twórczym kontakcie. Praktykowanie stanu relaksacji psychofizycznej, skoncentrowanego samoodprężenia<sup>3</sup>, prowadzi do spotęgowania siły woli i dojrzałości wewnętrznej, usuwa stany zagrożenia, frustracji, agresji, zawiści, kompleksu niższości. Stan relaksacji pozwala na uprawianie sportu jako kulturowej rzeczywistości w wymiarze transcendentnym. Stanowi relaksacji odpowiada rytm *ALFA* o częstotliwości fal 13-8 cykli / sek. EEG. Uzyskanie umiejętności głębokiej relaksacji prowadzi do wyższego stopnia „wtajemniczenia” czyli tzw. „wizualizacji”, umożliwiającej kreację w swym wnętrzu psychicznym pożądaných cech osobowości (np. odwagi, współczucia, siły, wrażliwości), bądź też złagodzenia lub usunię-

1 Rytm fal mózgowych zamianowano wg. liter greckich.

2. J. H. Schultz, *Das Autogene Training*, Stuttgart 1970.

3. Ibidem.

cia wad, nałogów lub nawet chorób<sup>4</sup> Umiejętność wizualizacji jest również potężnym orężem doskonalenia mistrzostwa sportowego<sup>5</sup>

### III. Rytm *THETA*

W stanie tym, ćwiczący jest jakby bliski drzemki, nieświadomości. Pojawiają się niekiedy złudne wizje i odczucia przypominające zjawy senne, halucynacje. Zaleca się, aby praktykujący obserwowali swoje wnętrze psychiczne, emocje i myśli na drodze introspekcji. Dzięki cierpliwości oraz uporczywemu dążeniu do celu uzyskuje się zdolność obserwacji swej podświadomości, przybierającej nierzadko postać niespodziewaną, wspaniałą, porywającą, lub przygnębiającą, groźną, perwersyjną. Wszelkie, zepchnięte do podświadomości emocje, myśli, pragnienia, obawy i kompleksy wyłaniają się niejako „na powierzchnię” świadomości, wywierając wstrząsające wrażenie. Postawa obserwatora winna być postawą beznamiętnego widza, stojącego jakby z boku, niezależnego od wizji, jakakolwiek by ona była. Wymaga to mocy, dojrzałości, przede wszystkim zaś czystości moralnej. W mózgu ćwiczącego dominuje rytm *THETA* wynoszący 8-4 cykli / sek. EEG. Piszącemu te słowa nie są znane badania dotyczące wpływu rytmu *THETA* na osobowość sportowców oraz ich osiągnięcia sportowe.

### IV. Rytm *DELTA*

Jeżeli ćwiczący zachowa „zimną krew” i spokój, nie odstraszą go gwałtowne obrazy rytmu *THETA*, jeśli bez lęku, odrazy lub przemożnego podniecenia i napięcia zdoła beznamiętnie obserwować owe zmienne stany świadomości i wytrwa w medytacji, wówczas wzburzone fale podświadomości zaczną się powoli uspokajać i niepokojące zjawy pojawiać się będą coraz rzadziej. Wzburzony ocean rytmu *THETA* zostanie zastąpiony przez coraz intensywniejszy pokój wewnętrzny, zwiastujący pograżenie się w „uniwersalny stan świadomości” lub „stan nie podlegający zmianom” W stanie tym wrażenia, emocje, myśli, wyobrażenia czy reakcje organizmu niemal zupełnie ustają. Praktykujący uzyskuje doświadczenie wyzwolenia od wszelkiej zależności, doznanie pełni, nie uwarunkowanej wolności, wszechogarniającej, bezosobowej miłości, opartej na intuicji wiedzy o wszechbycie oraz trudnej do opisanego mocy. Chociaż praktykujący jest świadomy, jednakże stan, w którym jest pograżony, zbliżony jest do głębokiego snu bez marzeń. W jego mózgu dominują długie, przypominające na zapisie EEG potężne fale oceanu, fale *DELTA*, o częstotliwości jedynie 4-½ cykli / sek.<sup>6</sup>

---

4. A. Szyszko-Bohusz, *Nieśmiertelność genetyczna. Czy dziedziczymy świadomość?*, Kraków 1996, s. 220-224.

5. Ibidem, s. 211-212.

6. Ibidem, s. 225-226.

## V. Rytm *GAMMA*

Zwięźle zarysowane cztery stany świadomości można znaleźć w literaturze dotyczącej biologicznego sprzężenia zwrotnego (*biofeedback*), jednakże zgodnie z hipotezą autora niniejszego eseju, możliwe jest osiągnięcie kolejnego, najwyższego stanu świadomości, równoznacznego z pogrążeniem się w „stan nie podlegający zmianom” lub „uniwersalny stan świadomości” w sposób najbardziej całkowity i dogłębny. Stan świadomości *GAMMA* w zapisie EEG miałyby postać następującą: ½-0 cykli / sek. W nomenklaturze współczesnej fizyki stan ten odpowiadałby entropii zerowej, oznaczającej „całkowitą integrację układu” Piszący te słowa w swych wieloletnich doświadczeniach badawczych dotyczących stanów świadomości, napotkał wiele źródeł, zarówno dawniejszych jak i współczesnych, zawierających opisy stanów medytacyjnych oraz kontemplacyjnych. Napawa zdumieniem olbrzymia zbieżność relacji osób, które stany te urzeczywistniły z doświadczeniami uzyskiwanymi przy osiągnięciu stanu *DELTA* oraz *GAMMA*. Odczucie jedności życia, jedynej wszechogarniającej świadomości, nierealności śmierci, zjednoczenia z wszechogarniającym Bytem, były ogromnie bliskie zarówno mistykom jak i współczesnym badaczom, którym udało się osiągnąć stany *DELTA* lub *GAMMA*. Owa inspirująca analogia oraz powtarzalność niemal identycznych doświadczeń introspekcyjnych pozwala na wysunięcie hipotezy, że jedyłą obiektywną płaszczyzną porozumienia między ludźmi jest przekroczenie determinanty zmysłów, emocji oraz myśli poprzez urzeczywistnienie stanu świadomości *DELTA* i *GAMMA*. Stan transcendentalnej jedności oraz tożsamości wszelkiego życia i świadomości doświadczany był zawsze przez ludzi, niezależnie od okresu historycznego, tradycji kulturowej i religijnej, narodowości, wieku, płci, etc.<sup>7</sup> Chociaż do chwili obecnej brak dogłębnych, multidyscyplinarnych badań naukowych nad sygnalizowanym problemem, nasuwa się uzasadnione przypuszczenie o zaistnieniu powtarzalności eksperymentu stanowiącego warunek *sine qua non* wiarygodności badań empirycznych.

Pokuśmy się sformułować niektóre refleksje dotyczące relacji zarysowanych stanów świadomości w zapisie EEG do sportu jako kulturowej rzeczywistości w wymiarze transcendentalnym. Na podstawie opisu przeżyć sportowców po uzyskaniu zwycięstwa w zawodach lub w walce z przyrodą (np. po osiągnięciu szczytu górskiego przez wspinaczy lub podczas walk wschodnich), można wysunąć hipotezę, że osiągnęli oni transcendentalny stan świadomości zbliżony do stanów *DELTA* lub *GAMMA* czy też doświadczeń szczytowych A. H. Masłowa<sup>8</sup> Do truizmów należy twierdzenie, że istotą sportu jest wszechstronny rozwój całej osobowości człowieka, a więc nie tyl-

7. A. Szyszko-Bohusz, *Niesmiertelność Genetyczna. Hipoteza czy Teoria?*, Dydaktyka Literatury XXIII, Zielona Góra 2003, s. 9-10.

8. A. H. Maslow, *W stronę psychologii istnienia*, Warszawa 1986.

ko sfery somatycznej (cielesnej), ale również sfery emocjonalnej, sfery intelektualnej, sfery woluntarystycznej, jak również w pierwszej kolejności sfery społeczno-moralnej, sfery wartościowania, sfery opartej o wartości humanistyczne, umożliwiającej kreację właściwej hierarchii wartości.

Bolesny, potrójny kryzys współczesnej cywilizacji naukowo-technicznej, kryzys społeczno-moralny oraz jego pochodne: kryzys ekologiczny oraz bez precedensu w historii wychowania – kryzys pedagogiczny – rzutuje również na fenomen współczesnego sportu i kultury fizycznej. Zjawiska chuligaństwa sportowego, gry *faul* podczas zawodów sportowych, eskalacja korupcji i dopingu, lekceważenie przez nauczycieli wychowania fizycznego i trenerów centralnej problematyki wychowania społeczno-moralnego młodzieży oraz szlachetnych idei olimpijskich, szacunku dla przeciwnika, *fair-play*, etc. są powszechnie znane i muszą budzić niepokój. Jediną racjonalną drogą przeciwdziałania przedstawionemu zagrożeniu jest podniesienie na wyższy, humanitarny poziom świadomości kadry odpowiedzialnej za rozwój kultury fizycznej i sportu, interpretowanego jako kulturowa rzeczywistość w wymiarze duchowym – transcendentálním.

Spójrzmy na sport jako kulturową rzeczywistość w wymiarze transcendentálním w świetle wypowiedzi turystów, wspinaczy wysokogórskich:

„Na wysokości 4100 metrów, na szczycie Barre de Ecrines, miałem wrażenie, że narodziłem się po raz drugi, że oderwałem się od ziemi a potem uniosłem prosto w niebo” (G. Rebuffat).

„Wspinaczka samotnicza: umysł osiąga apogeum koncentracji, ciało działa bezbłędnie, stajesz się człowiekiem-skałą, człowiekiem-ptakiem. Jesteś bliski Absolutu” (H. Herr).

„Góry, inscenizujące niejako rozmowy z samym sobą, uaktywniają duchowość człowieka. Wyzwalając chwilowo z codziennej walki o byt, włączają go w czas sakralny” (J. Majda).

„Góry są po to, aby wznieść się ponad siebie” (J. A. Szczepański).

„Wytrwale i bezinteresownie chodząc w góry, wychodzimy naprzeciw wieczności, jak i ona, wzajemnie, ku nam się przybliża” (W. Krygowski).

„Dla chrześcijanina góry są cudownym darem Boga, a wspinaczka – odwajaniem się zań” (A. Plantiga).

„Francis Burma po powrocie z „bezlitosnej” Nanga Parbat: - Straciłem przyjaciela, palce u nóg, majątek i sławę, ale znalazłem Boga” (I. Schneider)<sup>9</sup>

Wyjątkowo doniosłe miejsce w interpretacji sportu jako kulturowej rzeczywistości w wymiarze etycznym i transcendentálním zajmuje poświęcona tej problematyce rozległa twórczość w słowie i piśmie śp. Ojca Świętego Jana

---

9. A. Matuszyk, *Esej o doznaniach sportowych*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Antropologia sportu*, Warszawa 2002, s. 258-262.

Pawła II, spotęgowana własnym przykładem. Oto wybrane fragmenty z przemówień Jego Świątobliwości:

„Wasze umiłowanie sportu jest budulcem ludzkiej solidarności, przyjaźni i dobrej woli między narodami. Niech ćwiczenia fizyczne będą częścią waszego poszukiwania wyższych wartości, które kształtują charakter i dają wam poczucie godności i sukcesu... W rozumieniu chrześcijańskim samo życie jest współzawodnictwem i zmaganiem o dobroć i świętość. (...) Dobrego sportowca cechować musi uczciwość wobec siebie i wobec innych, siła moralna bardziej i w większym stopniu niż siła fizyczna, wytrwałość, duch współpracy i poczucie społeczne, wspaniałomyślność, szlachetność, otwartość umysłu i serca, umiejętność dzielenia się. (...) Sport winien być postrzegany w dynamice służby. (...) Jeżeli ma się na uwadze ucłowieczenie, nie można nie dostrzec niezmiernie ważnego zadania ciągłej przemiany sportu w narzędzie podnoszenia człowieka do nadprzyrodzonej mety, do której został on powołany” Nauczanie Jana Pawła II świadczy o docenianiu sportu, który jest w potencji stania się doskonałym fragmentem rzeczywistości, mogącym być dla innych wzorem. Bowiem „każdy rodzaj sportu nosi w sobie bogate dziedzictwo wartości, które winny być zawsze na porządku dziennym, by można je realizować; trenowanie odruchów, wyważone zaangażowanie własnych energii, kształtowanie woli, kontrola wrażliwości, przygotowanie metodyczne, wytrwałość, wytrzymałość, znoszenie trudów i niewygód, panowanie nad własnymi władzami, poczucie lojalności, umiejętność podporządkowania się zasadom, duch wyrzeczenia i solidarności, wierność zobowiązaniom, wspaniałomyślność wobec pokonanych, pokój ducha po porażce, cierpliwość wobec wszystkich”

Jan Paweł II w swoim nauczaniu dokonał teologicznej rehabilitacji i nobilitacji ludzkiego ciała oraz sportu, który już nie tylko posiada kulturowy sens, ale także najgłębszy sens teologiczny. Sens ten pozwala patrzeć na sport i oceniać go w perspektywie najwyższych wartości chrześcijańskich. Dlatego też sportowcom życzy, aby ich „sportowe zmagania” pomogły im „zmierzać ku najwyższemu celom”, do których ich „wzywają igrzyska życia”<sup>10</sup>

---

10. Z. Dziubiński, *Jana Pawła II filozofia i teologia sportu*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Społeczny wymiar sportu*, Warszawa 2003, s. 94-98.

## Bibliografia

1. Bednarski F. W., *Sport i wychowanie fizyczne w świetle etyki św. Tomasza z Akwinu*, Londyn 1962.
2. Cynarski W., *W kierunku nowej, humanistycznej nauki o człowieku. Antropologia psychofizycznego postępu*, Rzeszów 2000.
3. Dziubiński Z., *Jana Pawła II filozofia i teologia sportu*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Spółeczny wymiar sportu*, Warszawa 2003.
4. Dziubiński Z., *Przesłanie Ojca Świętego Jana Pawła II do świata sportu*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Sport na przełomie tysiącleci: szanse i nadzieje*, Warszawa 2000.
5. Jan Paweł II, *Oblicze i dusza sportu. Wystąpienie podczas Międzynarodowego Sympozjum z okazji Jubileuszu Sportowców roku 2000*, Rzym 2000.
6. Jan Paweł II, *Międzynarodowy Jubileusz Sportowców*, Rzym 1984.
7. Matuszyk A., *Esej o doznaniach sportowych*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Antropologia sportu*, Warszawa 2002.
8. Szyszko-Bohusz A., *Spółeczny wymiar sportu w świetle Pedagogiki Holistycznej*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Spółeczny wymiar sportu*, Warszawa 2003.
9. Szyszko-Bohusz A., *Edukacja przez sport w epoce cywilizacji naukowo-technicznej jako przeciwdziałanie totalnemu zagrożeniu przetrwania ludzkości*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Edukacja poprzez sport*, Warszawa 2004.
10. Szyszko-Bohusz A., *Nieśmiertelność genetyczna. Czy dziedziczymy świadomość?*, Kraków 1996.
11. Szyszko-Bohusz A., *Nowoczesny relaks*, Gorzów Wlkp. 1998.
12. Sahaj T., *Współczesny sport. Kryzys czy nowa jakość?*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Edukacja poprzez sport*, Warszawa 2004.
13. Wójciak T., *Edukacja przez sport w ujęciu teologii moralnej*, (w:) Z. Dziubiński (red.), *Edukacja poprzez sport*, Warszawa 2004.