

Janusz Sytnik-Czetwertyński
Uniwersytet Jana Kochanowskiego

Rzówj fizyczny poprzez przyzmat duszy

1. Problem współistnienia duszy i ciała należy do najistotniejszych zagadnień współczesnej nauki. Mimo wysiłków niemałego grona filozofów, biologów, fizyków, psychologów czy kognitywistów, wciąż jednak brak jednoznacznej odpowiedzi na pytanie: *W jaki sposób myśl przekształca się w czyn?* Kwestia ta, bez której trudno zrozumieć sens bycia człowiekiem, stanowi zaś sedno wszystkich zagadnień z zakresu humanistyki.

2. W przeciwieństwie do niepowodzeń nauki, która w zakresie współistnienia duszy i ciała snuje jedynie domysły, praktyka życia codziennego ma w tej materii utrwaloną opinię. I tak, np. cierpienia psychiczne, mimo swej ulotności, wyraźnie wiążą się ze stanami naszego ciała. Oto przykład, ze słynnego wiersza Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej:

*Nie widziałam cię już od miesiąca,
I nic. Jestem może bledsza,
trochę śpiąca, trochę bardziej milcząca,
lecz widać można żyć bez powietrza!*¹

3. Fakt wzajemnego wpływu duszy i ciała nie budzi zatem wątpliwości. Z tego powodu kapitalnego znaczenia nabierają formy kształcenia z zakresu kultury fizycznej, a hasło: „W zdrowym ciele – zdrowy duch”, zyskuje realny sens.

4. Jest również wiele zależności językowych, które – pośrednio – wskazują na związki duszy i ciała. Mówimy np. o kulturze jako sztuce, ale i o kulturze fizycznej, mówimy o higienie fizycznej (higienie ciała), ale i psychicznej (higienie mózgu).

¹ M. Pawlikowska-Jasnorzewska, *Miłość*, w: teje, *Być kwiatem?...*, Warszawa, Świat Książki 2007, s. 41.

5. Różne są sposoby wpływu kultury fizycznej na rozwój duchowy. I tak, **dzieci uczą się: (1) zdrowej rywalizacji**. Wszak, by pokonać przeciwnika, muszą wpieryw pokonać własne słabości. By kogoś zwyciężyć, sam muszą stać się lepszym. Muszą ćwiczyć, trenować, szukać wciąż nowych, ciekawych rozwiązań. Dziecko uczy się tego, iż ważna nie jest tylko siła, ale i taktyka. Zwycięzcą nie musi być silniejszy, może nim być również sprytniejszy, zwinniejszy, mądrzejszy.

6. Codzienny trening, prowadzący do mistrzostwa, do perfekcji, uczy zaś (2) **odpowiedzialności**. Dziecko uczy się tego, że nie zawsze warto dążyć do celu za wszelką cenę, że zwycięstwo nie jest warte każdego poświęcenia, że trening i sposób dochodzenia do doskonałości wymaga odpowiedzialności w podejściu do własnego ciała, sposobu życia, sposobu widzenia świata. Jednocześnie, w przypadku gdy dziecko uczestniczy w grach zespołowych, uczy się, aby poświęcać własne dobro, własne kaprysy dla dobra ogólnego, dobra zespołu.

Już tu widać, jak łatwo przekuć cielesność na duchowe poczucie moralności, jak silnie sfera ciała i własnej fizyczności łączy się ze sferą ducha, uczuć, a nawet wiary. Wiara w zwycięstwo, to bowiem najpotężniejszy atut i siła napędowa zwycięzcy.

7. Wraz z tym, dziecko uczy się (3) **umiejętności pracy w zespole**, gdzie jego aktywność i zaangażowanie mogą decydować o wspólnym zwycięstwie. Uczy się bycia liderem, a jednocześnie uczy się posłuszeństwa. W każdej tej sytuacji czuje bowiem brzemień odpowiedzialności. W zespole nie ma przecież zadań nieważnych, każdy decyduje w równym stopniu o powodzeniu grupy. Wszystkie zadania wymagają stosownej uwagi, a o ostatecznym zwycięstwie decydują szczegóły, często odwołujące się do zadań wykonywanych przez tych, którzy stoją w drugim szeregu.

8. Z tym ostatnim wiąże się (4) tzw. **odporność psychiczna**, umiejętność pokonywania przeszkód. Dziecko uczy się tego, co znaczy zwyciężać i co znaczy przegrywać. Nie każde zadanie uda się bowiem wykonać zgodnie z przyjętym planem. Trzeba więc przewyżczać słabość. Tylko taka postawa gwarantuje ostateczny sukces. Pokonywanie przeszkód to zaś nie tylko zwracanie się przeciwko własnej słabości, ale również problemom zewnętrznym.

9. Zwycięstwo i porażka, jako nieodłączne składniki rywalizacji, uczą (5) **szlachetności wobec pracy, przeciwnika i samego siebie**. Szlachetność, to również umiejętność porzucenia własnego celu, w imię wartości wyższych. Dziecko szlachetne to dziecko, dla którego nie liczą się jedynie kwestie materialne. Gdzieś, w środku, w jego sercu tli się bowiem szacunek dla człowieczeństwa, wartości daleko bardziej znaczącej niż jednostkowe i przemijające zaszczyty.

10. Zwycięzanie i przegrywanie uczą (6) **pokory**, bez której nie ma możliwości odniesienia sukcesu. Pokora to też poszanowanie przeciwnika. Przeciwnik wszak nie jest wrogiem. W tym sensie, pokora uczy wyzbywania się negatywnych emocji. Radość nie jest jednak wyrzutem nienawiści, ale ukoronowaniem wielu wyrzeczeń i trudu.

11. Kultura fizyczna uczy wreszcie (7) **zdyscyplinowania i rzetelności**. Cel i dyscyplina wewnętrzna są bowiem niezbędne do osiągnięcia sukcesu. Uczy to więc obowiązkowości, bycia kompetentnym, solidnym, sumiennym, wreszcie prawym.

12. Rozwój fizyczny to również (8) **zdobywanie nowych umiejętności**. Człowiek staje się silniejszy, więcej może, więcej potrafi, na więcej może sobie pozwolić.

13. Poznanie własnej fizyczności, cielesności, możliwości swojego ciała (9) uczy **współczucia**. Sytuacji drugiego człowieka nie zrozumie bowiem ten, kto sam nigdy w niej nie był. A rozwój fizyczny to wszak też poznanie bólu, bólu fizycznego, cierpienia.

14. Wszystko to powoduje, iż wychowawca winien zwrócić baczną uwagę na kształtowanie wychowanków, również w zakresie kultury fizycznej. Nie może to polegać jedynie na kolejnym, monotonnym odbywaniu zajęć wf. Nie mogą one ograniczyć się jedynie do poznawania zasad kolejnych zabaw i gier, ale winny służyć programowi kształtowania osobowości dziecka, gdzie poszczególne etapy rozwoju fizycznego korelują z jego potrzebami duchowymi. Bez zdyscyplinowania i wcześniejszego poznania na czym polega własna fizyczność i odpowiedzialność za nią, nie ma bowiem możliwości kształtowania charakteru młodego człowieka.