

Często uważa się, że warunkiem szczęśliwego i satysfakcjonującego życia jest pewien stopień zrozumienia lub poznania samego siebie. „Poznaj samego siebie” było w końcu już jedną z trzech wskazówek witających gości, którzy odwiedzali starożytną Świątynię Delficką. Ale co to właściwie znaczy rozumieć samego siebie i jaki wpływ tego rodzaju zrozumienie może mieć na nasz dobrostan? Te pytania są szczególnie palące dzisiaj, kiedy coraz więcej osób zmaga się z chorobami i cierpieniem psychicznym.

Celem niniejszego projektu jest zaproponowanie nowej, ujednoczonej charakterystyki samorozumienia, która będzie mogła posłużyć nam do wyjaśnienia roli, jaką samorozumienie odgrywa w naszym dobrostanie i zdrowiu psychicznym. Aby ten cel mógł zostać zrealizowany, konieczne jest zintegrowanie tematów należących do przynajmniej trzech dziedzin filozofii: filozofii umysłu, epistemologii oraz filozofii psychiatrii. Bardzo trudno byłoby jednak odpowiedzieć na pytanie, czym samorozumienie jest i jaką funkcję pełni „w ogólności”. Dlatego też kluczowym zabiegiem metodologicznym będzie przyjrzenie się, czym samorozumienie jest i jaką funkcję pełni w psychoterapii — procesie odzyskiwania zdrowia i równowagi psychicznej — i wyciągnięcie z tego wniosków na temat roli samorozumienia w ogóle.

Pierwsza część badań będzie poświęcona naturze samorozumienia. Przeanalizowane zostaną główne filozoficzne i psychoterapeutyczne koncepcje, a w końcu naszkicowana nowa koncepcja samorozumienia. W koncepcji tej samorozumienie zostanie scharakteryzowane jako rodzaj rozumienia „przedmiotowego”, czyli rozumienia, które można mieć na temat danej dziedziny przedmiotowej dzięki posiadaniu pewnych informacji na jej temat i uchwytowaniu relacji zachodzących między nimi. W przypadku samorozumienia dziedziną przedmiotową jestem „ja sam”, a posiadane przeze mnie informacje dotyczą moich stanów mentalnych, doznań sensorycznych, zachowań oraz życiowych wydarzeń. Samorozumienie to zostanie ponadto scharakteryzowane jako posiadające cztery wymiary: bogactwo (ile mam o sobie informacji?), prawdziwość (czy informacje te są prawdziwe?), spójność (czy informacje te tworzą spójną całość), oraz elastyczność (czy jestem w stanie przebudowywać moje samorozumienie, kiedy uzyskuję o sobie nowe informacje?).

W drugiej części badań przyjrzymy się nabywaniu samorozumienia w procesie terapeutycznym. W szczególności, zbadane zostaną możliwe napięcia między prawdziwością lub bogactwem samorozumienia, a jego praktyczną przydatnością oraz zagrożenia stojące na drodze do nabycia samorozumienia takie jak nadużywanie przez terapeutę swojego autorytetu.

W ostatniej części sformułowana dotychczas teoria samorozumienia zostanie przetestowana i udoskonalona poprzez użycie jej do analizy trzech bardziej szczegółowych zagadnień: roli, jaką samorozumienie (tudzież jego brak) pełni w konkretnych chorobach psychicznych i ich leczeniu, roli samorozumienia w rozwiązywaniu niejasności podziału między „mną samym” a moją „chorobą” (np. gdy dana osoba nie wie, czy za przyczynę danego zachowania uznać siebie samego, czy chorobę, na którą cierpi), oraz roli samorozumienia w nowych metodach terapeutycznych takich jak terapia oparta na wykorzystaniu sztucznej inteligencji i psychoterapia wspomagana substancjami psychodelicznymi.