

Poradnik pozytywnego myślenia



Natalia de Barbaro

- O sztuce brania
- Emejzing
- O tym, że (prawdopodobnie) nie wszystko ma sens

Spis treści

Neseser, czyli o tym, co (nie)zbędne.....	5
Otwarty SEKRET.....	7
W poszukiwaniu organiczności.....	9
Przeciągając sprawę, czyli kilka słów o zwlekaniu.....	11
O sztuce brania.....	13
Siła wglądu.....	15
O drzewach, które zawołały.....	17
Nie moje schody.....	19
Emejzing.....	21
O tym, że (prawdopodobnie) nie wszystko ma sens.....	23

Neseser, czyli o tym, co (nie)zbędne

Dobrze, że – uprzedzona przez znajomych – przyjechałam na lotnisko w Tel Avivie dwie i pół godziny przed planowanym wylotem. Rozmowa z pracowniczką ochrony lotniska trwała już kilkanaście minut; zadawała mi te same pytania, które chwilę wcześniej zadawał mi jej kolega. Jaki był cel mojej wizyty? Kto mnie odebrał z lotniska? W którym spałam hotelu? Czy coś zwiedzałam? I, przede wszystkim, dlaczego mam taki mały bagaż? Przecież my, kobiety (uuuh, tego sformułowania nigdy nie lubiłam), chcemy ładnie wyglądać, więc dlaczego na tygodniowy pobyt zabrałam tak mało rzeczy? Potem dowiedziałam się, że będąc młodą kobietą z małym bagażem, wpisuję się w potencjalnie terrorystyczny profil.

Prawda jest taka, że, wykonując zawód w dużej mierze wyjazdowy (prowadzę szkolenia), nauczyłam się zabierać w podróż mało rzeczy. Travelling light. Tak lubię.

Ale gdyby odnieść to nie tylko do podróży – ale w ogóle do, za przeproszeniem Twoich uszu, stworzonych pewnie do bardziej wyrafinowanych metafor – do podróży, jaką jest życie – co to znaczy? Co to znaczy, podróżować z małym bagażem?

Lubię słowo nesesor. Sprawdziłam etymologię: łac. *necessarius* → potrzebny. Co jest nam naprawdę potrzebne? Ostatnie tygodnie brutalnie postawiły przed nami to pytanie. Co naprawdę potrzebujesz kupić na wypadek przymusowej kwarantanny? Ile pieniędzy jest Ci koniecznie potrzebne do przeżycia? Z czego możesz zrezygnować?

W bajce o Kopciuszku zawsze najbardziej lubiłam ten obraz, kiedy Kopciuszek zostaje w domu, żeby, z polecenia

złej Macochy, wybierać z popiołu ziarna soczewicy. Choć Kopciuszek płakał, ja jakoś – wczuwając się oczywiście w Kopciuszka, bo przecież, że nie w Macochę! – nie płakałam i prosiłam moją ukochaną babcię Marysię, żeby szczególnie opisywała mi ten obraz. Jak Kopciuszek to oddzielał? W co była ubrana? Ile to zajęło czasu? Babcia Marysia zgodnie z zamówieniem przemalowała to i owo. Dzisiaj widzę tę scenę w zmienionej już w stosunku do oryginału wersji – Kopciuszek nie płacze, tylko siedzi, podobna do dziewczynki z „Kwaciarek” Olgi Boznańskiej, w sukni koloru deszczowej chmury, pochylona głowa, spokój, skupienie; cicha, medytacyjna praca: ziarna soczewicy osobno, popiół osobno. Choć nie wiedziałam wtedy dlaczego, czułam, że ja też tak chcę: ja też chcę to zadanie. Przeczuwałam, że wolę to od balu, na który pojechały siostry, żeby umizgiwać się do królewicza. Lata po tym, jak babcia Marysia opowiadała mi bajkę o Kopciuszku, w słynnej *Biegnącej z Wilkami* Clarissy Pinkoli Estes natrafiłam na rozdział: „Oddzielanie jednego od drugiego”. Estes napisała, że to jedno z kluczowych zadań, jakie przed nami staje – „zdolność precyzyjnego rozróżniania”. Co od czego mamy odróżniać? Oczywiście, uczymy się odróżniać się to, co wolno, od tego, czego nie wolno, to, co wypada, od tego, czego nie wypada. Jednak w moim życiu jednym z najbardziej intrygujących i kluczowych rozdroży stało się inne rozróżnienie: pomiędzy tym, czego chcę/na co mam ochotę, a tym, czego naprawdę potrzebuję. Co warto zabrać w podróż, a co będzie tylko niepotrzebnym balastem? Co mnie odżywi, a co mnie wyczerpie, chociaż na pierwszy rzut oka wygląda smakowicie? Jak odróżnić złoto od tego, co tylko się świeci?

Praktyczną poradę w tej sprawie znalazłam w jeszcze innej książce, *Core Transformation*, napisanej przez Connirae i Tamare Andreas. Napisały one o tym, że szukamy rzeczy, które są nam naprawdę potrzebne, w miejscach, w których ich po prostu nie ma. Szukamy dobrych rzeczy w złych miejscach, podkrećciani na maksa przez reklamy czekoladek, w których smaku mamy rzekomo odnaleźć prawdziwe wychnienie, farb do włosów, które pozwolą nam odzyskać pewność siebie, samochodów, które, jeśli je kupimy w ratach 0%, staną się źródłem naszej wolności. Siostry Andreas proponują złożony proces, który uprościłam sobie prymitywnie do jednego pytania – czego tak naprawdę szukam? Czego naprawdę jestem głodna, kiedy sięgam po czwarty wafelek – bo przecież nie węglanu amonu ani lecytyny? Czego jestem – ale tak naprawdę – naprawdę – głodna, kiedy wrzucam na Facebooka nowe zdjęcie profilowe? Kiedy klikam na następny odcinek serialu? Kiedy robię jeszcze inną z tysiąca rzeczy, co do których przeczuwam, że wcale nie nasycą mojego prawdziwego głodu? Sprawa jest prosta, choć niełatwa: jeżeli włożę do swojego nesesera to, czego nie potrzebuję – a nie włożę tego, czego potrzebuję, pozostaną niezadowolona, w pogoni za czymś, co nie da mi radości.

Skąd wiadomo, czego nam naprawdę trzeba? Nie wiadomo skąd, ale wiadomo. Jeśli chcesz, sprawdzimy. Zapewnij sobie względnie spokojne warunki i zadaj sobie dwa pytania. Pierwsze brzmi – co niesiesz niepotrzebnie? Daj sobie parę spokojnych wdechów i wydechów na odpowiedź. Potem zadaj sobie drugie pytanie – czego potrzebujesz więcej? Znowu oddychaj i po prostu poczekaj na odpowiedź.

Skąd ta odpowiedź przyszła? Z miejsca, które Wie. Z intuicji, ciała, oddechu – nie wiadomo, jak to miejsce nazwać. Ale wiadomo, że, żeby do niego sięgnąć, trzeba zrobić pewną bezbódcową przestrzeń. I że od nikogo innego ta odpowiedź nie przyjdzie niż od Ciebie samego. Choćbyś nie wiadomo ile książek przeczytał, wykładów się naoglądał, certyfikacji nazdobywał, guru naspotykał i brzegów jego szat własnymi palcami dotknął – nikt Ci nie powie, co w Twoim neseserze powinno być, a co nosisz w nim niepotrzebnie. Można to odkryć w czulej, starannej rozmowie z samym sobą. Tej samej, której próbowaliśmy unikać, gnając przez życie, z determinacją godną lepszej sprawy. No właśnie – jakiej? Jakiej lepszej sprawy godna jest nasza, teraz gwałtownie wyhamowana, codzienność? ●

