

AUTOTERAPIA DLA ZABIEGANYCH

JAK ZNALEŹĆ SPOKÓJ
W PĘDZĄCYM ŚWIECIE?



FORUM

SPIS TREŚCI

Jak podejść w temacie słów?	5
Źródła energii	11
Niewolnicy zegarów	17
Błędne koło pożądaní	21
Lepiej mniej	25
Do brzo nie robić nic	33
Przytuł się	39
Narzędziownik	45
Lekcja 1: Znajdź Work-life balance	46
Lekcja 2: Odzyskaj własną drogę	52
Lekcja 3: Odzyskaj swój czas wolny	56
Lekcja 4: Posmakuj odrobiny nudy	59
Lekcja 5: Naucz się doświadczać przyjemności	61
Lekcja 6: Kochaj siebie	64

JAK PĘDZIĆ W TEMPIE SŁÓW?

Rozmawiają Magda Brzezińska i Anna Śrebrna

Jedni mówią: „Tyj na sto procent, rozwijaj się, nie trać ani chwili”. Inni nadają, by zwolnić, wygłaszają się z codziennego pędu. Jak wybrać najlepszą dla siebie drogę, by nie przegapić tego, co najważniejsze?

Magda Brzezińska: „Ludzie po prostu rozwijają się na wszystko w zasięgu ręki: komuś, zdrową żywność, sen, surfing, balet, hipnozę, terapię grupową, orgie, rowery, ziola, katolicyzm, podnoszenie ciężarów, podróże, ucieczkę od rzeczywistości, wegetarianizm, indie, malarstwo, rzeźbę, pisanie, komponowanie, dyrygenturę, wyprawy z plecakiem, joga, kopulacje, hazard, alkoholizm, wydróżki bez celu, mrożony jogurt, Beethovena, Bacha, Budę, Chrystusa, samobójstwo, szyby na miarę garnitury, podróże odrutowcem do Nowego Jorku, dokądkolwiek...”. Zgadza się Pani z tym opisem?

Anna Śrebrna: Brzmi interesująco... To z jakiegoż felietonu czy współczesnej prozy?

Tak pisał Charles Bukowski czterdzieści lat temu o poczuciu, że żyjemy w chaosie i coraz trudniej wybrać, odnaleźć własną drogę. Jedni mówią: „zmieniaj, tylko zmiana, ruch zapewniają rozwój”. Inni mówią: „zwolnij, nie pędź, tyj słów”. I co robić? Pędzić w tempie słów?

Rzeczywiście, wydaje się, że słowa Bukowskiego są dzisiaj jeszcze bardziej aktualne niż czterdzieści lat temu. Nie dość, że wachlarz możliwości jest ogromny, to jeszcze - via media społecznościowe, internet - cały czas dowiadujemy się o tym, że pojawiła się coś nowego: moda i metody, szkolenia, książki, kursy rozwojowe. Pora tym dowiadujemy się, że inni coś robią, uczą się, certyfikują i się rzucają w nową wodę w naszym pytaniu „A co ze mną? A czy ja nadążam, czy mi jakiś podąż nie odjeżdża? Czy ja nie tracę mojego życia? Co robić z tym ogromnym wachlarzem możliwości? Gdzie ja jestem w tym wszystkim? Czy może wypadłem/am z toru? Ale też - po czym poznać, co jest dla mnie, co mi służy? I wreszcie - co by było, gdyby? Czy lepiej by było, gdybym wybrała(a) ścieżkę A zamiast ścieżki B? Z tymi pytaniami musimy pozostać, musimy skonfrontować się z myślą, że już rzeczy w życiu nie spróbujemy, i uczyć się akceptacji tego stanu.

Amerykański psycholog Kenneth J. Gergen, autor koncepcji „nasyconego ja”, pisał, że towarzyszy nam ból wynikający z tego, że jest tak dużo bodźców, ofert, możliwości, którymi chcemy się nasycić. Pani mówi, żeby pogodzić się z tym, że pewnych dróg nie wybierzesz, jak w znanej wierszu Frost'a Droga nie wybrana. A to też boli,

Lubię ten wiersz Roberta Frost'a, bo pokazuje coś bardzo prawdziwego i obecnego w życiu każdego z nas: „Nie da się jechać dwiema naraz (drogami) i być jednym podróżnym”. Stajemy na rozdrożu i widzimy, że równie dobrze możemy skręcić w lewo, jak w prawo, tu i tam podobne są koleiny. Ale w końcu wybieramy którąś z dróg, czasami tylko dlatego, że „mniej wyczerpująca”, i nasze kolejne życiowe wybory są konsekwencją tego wyboru. I tego, że odrzuciliśmy inne drogi. Tak, to może nie brzmieć humanoptymistycznie, ale z drugiej

strony jest w tym coś realistycznego i uspokajającego. Świadomość, że nie wszystko w życiu możemy spróbować, nie wszystko możemy wybrać, skosztować, nie we wszystko się zaangażować – może nieść pewną ulgę. Życie jest sztuką dokonywania wyborów i godzenia się z ich konsekwencjami. Z tym, że każde „tak” niesie ze sobą jakieś „nie”.

Tyle że gdy zaglądam na Facebooka, to nie widzę postów „Nie wybrałem tego”. „Nie zrobiłem tego”. „Rezygnowałem z tamtego”, tylko wpisy o tym, co wybrali, zrobili, na jak wiele kursów się zapisali i jak wiele ogarniają.

Tu właśnie jest, co lektura tych postów uruchamia w nas samych. Czy zaczynamy się od razu zastanawiać „A może ja też powinienem/powinnam?”, czy może pojawia się w nas taka refleksja „Och, ktośś wybrał to, a ja nie, ja wybrałem(-am) coś innego”. Ruczyniwiłcie na Facebooku raczej nikt nie pisze o tym, czego nie wybrał. I w związku z tym też o tym, co stracił. Albo zyskał. Bo można na to spojrzeć z tej strony: tracąc to, czego nie wybrałem(-am), ale zyskuje np. wolny czas w weekendy albo więcej wolności w innych wyborach życiowych. Każdy wybór czymś nas karci, a czegoś pozbawia. Nie jest łatwo zaakceptować taki stan nie-omnipotencji i fakt, że jesteśmy ograniczeni różnymi zmiennymi, ale bez tej umiejętności trudno jest żyć. Bo wtedy cały czas tkwimy w poczuciu, że coś stracił(-am), że jeszcze coś trzeba zrobić, czegoś spróbować, gdzieś się zapisać. I w zasadzie mamy do czynienia nie tyle z nienasyconiem, co z kręceniem się w kole – robimy wiele rzeczy po to, by móc robić kolejne rzeczy, i kolejne, a nie mam kiedy na nie popatrzeć, ucieszyć się nimi, nasycić.

W Internecie można przeczytać taką „złotą myśl”: „Jak się nie rozwijasz, to się zwijasz”. Jak sobie poradzić z dyktaturą rozwoju? A może nie mam ochoty i czasu na kolejne kursy, bo mam rodzinę. Albo nie mam pieniędzy na te wcale nietanie kursy. I też nie do końca wiem, po co mi one.

Tu wkraczamy w obszar świadomości i wartości. Aby nasze wybory nie były takim oszuwaniem się w nic, ale świadomą selekcją tego, co jest dla nas w danym momencie ważne, czemu chcemy dedykować czas, pieniądze, wysiłek – to trzeba najpierw rozstrząsać, co jest rozwijaniem, a co zwijaniem się. O zwijaniu możemy mówić w takiej sytuacji, gdy ktoś już przestaje zadawać sobie ważne pytania. Włogotuje, przyjmuje wszystko biernie i bez uważności, życie przez niego „przetłuje”. Natomiast to, że podejmujemy niewiele dodatkowych aktywności, kursów, wcale nie musi oznaczać, że się zwijamy, bo można robić mniej rzeczy, ale uważniej, w autorski sposób. Albo te momenty „nicnierobienie” można czynić też ważnymi. Na treningach mindfulness ludzie siedzą i nic nie robią, np. przez godzinę patrzą na rączkę i koncentrują się na oddechu. Czy oni się zwijają? Pewnie z perspektywy niektórych osób – tak, bo zamiast siedzieć i patrzeć w rączkę, można by w tym czasie zarobić tysiąc złotych. Ale może dla tych, którzy siedzą i koncentrują się na oddechu, takie „nicnierobienie” jest wartościowym, bardzo ważnym działaniem, które nadaje ich życie sens.

O ile patrzą w tę rączkę po to, żeby odnaleźć sens, są w tym treningu uważności obecni...

A nie po to, by dopisać sobie do CV kolejny kurs albo dlatego, że już wszyscy znajomi byli na takim treningu. Jeżeli to jest bezreflektywne, automatyczne, jeśli nie ma w tym osobistego zaangażowania, to jest zwijaniem się. Nie służy wcale rozwojowi.