

Rozdział 22.

Pełna MOC zdrowia

Dobry ojciec to zdrowy ojciec. Dobry handlowiec to zdrowy handlowiec. Dobry menadżer to zdrowy menadżer. Zdrowie to jak zysk w biznesie. Człowiek nie żyje dla zdrowia, ale potrzebuje go, aby jego życie mogło być satysfakcjonujące. Firmy też nie istnieją tylko i wyłącznie dla zysku, ale muszą go mieć, aby się rozwijać i realizować swoją misję i cele. „Szlachetne zdrowie...”, jak pisał Jan Kochanowski, to podstawa. Warto o nie zadbać. Ponieważ stres został uznany za chorobę XX wieku, to będę kontynuował temat rozpoczęty w poprzednim rozdziale. Odwołam się do kilku wybranych metod. One na pewno pozwalają być zdrowszym.

PODOŚWIADCZAJ (Bądź odpowiedzialny)

Odpowiedzialność to wybór. Co to znaczy? To, że większość stresów sami sobie wybieramy. Sami wybieramy sobie zawód, a potem skutki jego uprawiania, sami wybieramy sobie miejsce zamieszkania i to, co jemy. Sami wybieramy sobie miejsce spędzania wakacji i to, czy jesteśmy rodzicem, mężem, szefem itd. Lubię podróżować po świecie, bo wyjazdy są niezwykle inspirujące. Ale obok tej wartościowej inspiracji jest zawsze jakiś podwyższony poziom stresu. Przed wyjazdem, na lotnisku, w samolocie, w hotelu i tak przez cały czas, aż do powrotu. Bo jak mówi powiedzenie: „Turysta jak wyjeżdża, to już marzy o powrocie, a podróżnik nie wie kiedy i czy wróci”. Jak wracaliśmy z urlopu, to w samolocie coś mi zjadło pół torby podróżnej. Dosłownie zeżarło mi pół mojej ulubionej poduszki ortopedycznej, bez której nie ruszam się w podróż (te hotelowe nadają się dla ludzi bez czucia w plecach), zeżarło kawałek piżamy i suszarki do włosów. Widok tej porozrywanej torby był tak dramatyczny, że długo nie dochodziło do naszej świadomości, że te resztki czegoś w kształcie zmielonych szmat, jeżdżące po taśmociągu, to nasz bagaż. Nijak to „coś” nie przypominało tego „czegoś” nadanego dwie godziny wcześniej. Żona była tak zdenerwowana, że bałem się, czy nie spowoduje zamknięcia całego portu lotniczego w celu wyjaśnienia, kto jest winien tej sytuacji. Do dzisiaj nikt do takiej winy się nie poczuwa, a linia lotnicza, którą lecieliśmy, czyli FUTURA, nawet jest gotowa zwrócić pieniądze, tylko trzeba spełnić kilka warunków. Na przykład przedstawić dokument z autoryzowanego punktu naprawy walizek, że ta zniszczona nie nadaje

się do naprawy. Nie wiem gdzie w Polsce naprawiają zgryzione walizki. Dlatego odpuściłem temat. Z poczuciem, że te pieniądze nie są warte kolejnych stresów i mojego czasu. Ale tak

Nie bądź ofiarą. Nie oskarżaj, nie usprawiedliwiaj, nie narzekaj i nie wstydz się.

— inspiracja —

naprawdę, ja sam ponoszę taką odpowiedzialność. Decyzja o wylocie do dalekich krajów z jakimś biurem podróży, które czarteruje samoloty w jakiejś dziwnej linii lotniczej, musi również uwzględniać skutki uboczne. Do takich skutków należą: zatrucia, zaginięcia bagażu lub spędzenie czterdziestu ośmiu godzin na lotnisku, karaluchy w pokoju, nagie, wstrętne, stare turystki na basenie, głośni turyści w samolocie, brak słońca, silne wiatry, pokój z widokiem na szambo czy w ostateczności - brzydkie stewardesy. W najnowszej książce Aronsona można dowiedzieć się, że mózg broni nas przed odpowiedzialnością i szuka wytłumaczeń dla naszych niespójnych, nielogicznych, wręcz głupich zachowań. Pomaga nam w ten sposób zwalić wszystko na innych i utrzymać nasze ego w dobrej kondycji. Podobno robi tak dla naszego zdrowia. Zawsze winny jest ktoś, a nie my. Tzw. ONI. Nie będę polemizował z szanowanym psychologiem społecznym, ale klóci mi się to z tym, co powiedział mój ulubiony guru OSHO: „Mądre w życiu jest to, co robimy uważnie i świadomie”. Powiedział również, że życie zawsze jest niebezpieczne, bo taka już jego natura. Oczywiście, że znajdę winnego, tylko na tej zasadzie oddaję innym władzę nad sobą, swoimi przekonaniami i decyzjami. Oddaję władzę nad swoim życiem. To mentalność niewolnika lub więźnia. A będąc więźniem, będę doświadczał tylko cierpienia. Polecam Ci wzięcie stu procent odpowiedzialności za swoje życie. Ale nie obciążaj się wszystkim. To nie Ty wymyśliłeś ten wszechświat i nie Ty nim zarządzasz. Masz wolną wolę i możesz robić co chcesz, ale nigdy nie poznasz całego obrazu boskiego dzieła, jakim jest Twoje życie.

Módl się czasami słowami: „Boże, daj mi siłę, abym zaakceptował rzeczy, których nie mogę zmienić, odwagę, abym zmieniał to, co mogę i mądrość, abym odróżnił jedno od drugiego”.

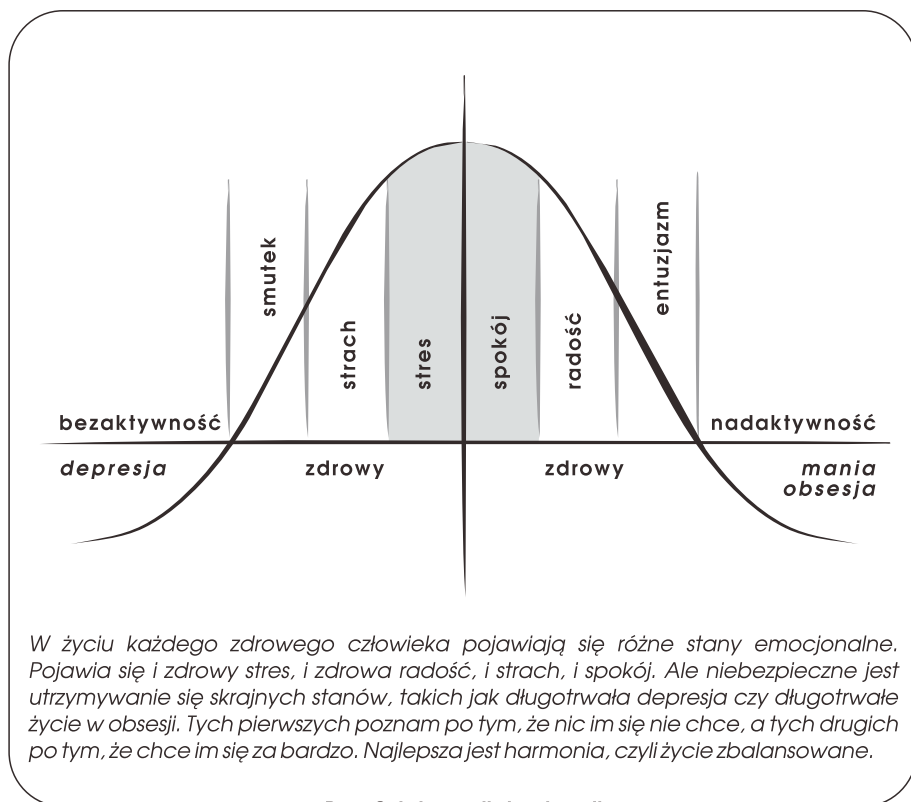
To co siejesz – zbierasz. To co zbierasz dzisiaj, siałeś wczoraj. Twój zawał serca nie będzie wynikiem pomyłki, tylko następstwem wielu sytuacji, o których sam zdecydowałeś. Bo czy ktoś kazał Ci być człowiekiem sukcesu, prawnikiem, lekarzem czy żołnierzem? Na wojnie w Iraku zginęło kilkunastu żołnierzy. Każda śmierć jest nagłaśniana. Codziennie ginie na drogach piętnaście bezimiennych osób. W dniu 1 listopada jedni jadą na groby, a inni do grobów. Słucham statystyk z obojętnością. Daję sobie prawo do wyboru i daję innym prawo do ponoszenia konsekwencji ich wyborów. Kierowca wyruszając w drogę musi liczyć się z tym, że nie kontroluje wszystkich sytuacji. Jeśli nie bierze takiej odpowiedzialności, to jest głupi, że w ogóle wsiadł do samochodu. Strach jest sprzymierzeńcem wojownika. Uważność jest cechą pożądaną, szczególnie jak się jedzie w tłumie nieuważnych kierowców. Rozmawianie przez komórkę i pisanie esemesów jest pewnie bardziej niebezpieczne niż prowadzenie po alkoholu. Badania pokazują jak spada koncentracja podczas zwykłego stukania esemesika. Podobnie z żołnierzami. Wydaje mi się, że w zawód żołnierza zawodowego wpisana jest walka i śmierć. Słuchając telewizji mam wrażenie, że ktoś inny odpowiada za to, że pojechali na wojnę i nie żyją. Takie informacje to czysta manipulacja uczuciami widza. Podłe to i płytkie. Można stracić poczucie za co naprawdę odpowiada dorosły człowiek. W USA są tabliczki w parkach narodowych: „Uwaga niedźwiedzie. Wejście do parku grozi śmiercią lub kalectwem. Wchodzisz na swoją odpowiedzialność”. I jak ktoś tam pójdzie i spotka niedźwiedzia, może zginąć. I czasami turyści giną. Widziałem program o ludziach okaleczonych przez dzikie zwierzęta. Wypowiadał się człowiek, któremu niedźwiedź odgryzł pół twarzy – ucho, oko, policzek i pół czaszki. Widok wstrząsający. Ten człowiek nadal pracuje ze zwierzętami, a na sam wypadek miał jeden komentarz: „Nie mam żalu do niedźwiedzia, bo to moja wina”. Śliniąc się, wybełkotał te słowa połową ust, bo tyle mu zostało. U nas powiedziałby, że nie został poinformowany, ble, ble, ble. Tylko z człowieka ograniczonego umysłowo można zdjąć odpowiedzialność. Łatwiej zarządzać tymi, którzy nie odpowiadają za siebie, ponieważ wtedy można tę odpowiedzialność zrzucić na innych. Wtedy prawo się rozmywa i każdy może być winnym. Poczucie strachu i zagrożenia wymaga, aby ktoś pomógł tym biednym nieszczęśnikom. I oto mamy grupę mądrali, którzy

np. decydują o tym, co ja mogę oglądać, a czego nie. I jeżeli uznają, że piękna goła kobieca pierś jest nie do oglądania, mogą zabronić mi takiego widoku. Jacek Kaczmarski w jednej z piosenek śpiewał mniej więcej tak: „Nie będzie, kurwa mać, nikt mówił mi, w co wierzyć mam...”.

Zacznij być odpowiedzialny za swoje decyzje i nie wybieraj tego, co na pewno jest stresujące z samej swej natury: np. wczasy w czterdziestostopniowym upale w afrykańskim kraju i do tego w znanym kurorcie. Nawet oferta *all inclusive* ma w sobie ukryte źródła stresu. Istnieje bowiem duże prawdopodobieństwo, że w takim hotelu znajdziesz np. grubych do potęgi turystów jednego ze znanych Ci krajów, którzy żrą cały dzień, ociekając tłuszczem i piwskim. „To nie moja sprawa” – pomyślisz. TAK? To zapraszam tych, którzy cenią sobie spokój i estetyczne widoki, właśnie do takiego hotelu. Do tego mogą tam być stare emerytki innego znanego Ci kraju (nic nie mam przeciwko emerytom). One lubią wyskakiwać ze swoich ubrań, włącznie ze strojami kąpielowymi. Widok starych, pomarszczonych, nagich kobiet uczestniczących w *aqua aerobiku*, podczas którego animator krzyczy „raus, raus”, potrafi zepsuć cały dzień. Co ja mówię – dzień! Czternaście dni plus wszystkie noce po powrocie, kiedy nam się te pomarszczone dupska śnią. Zacytuję znanego Ci klasyka – „Nie można nazywać szamba perfumierią”. Nie można. Dla zabicia stresu będziesz pił i jadł bez widocznego głodu. Tak dla zasady, bo za darmo (a to kłamstwo, ponieważ zapłaciłeś za to) i do woli. Powrót z pięcioma dodatkowymi kilogramami pod skórą jest niezwykle stresujący. Możesz również trafić na polską grupę. Latam samolotami od lat, ale nigdy nie widziałem głośniejszych grup od polskich. Nikt ich nie przebija. Jak nadmorską promenadą idzie grupka głośnych ludzi i panowie trzymają piwską w dłoni, to od razu dusza się raduje – rodacy!!! Taki rodak, który nie siada w restauracji, tylko idzie do spożywczego, a potem prezentuje wszystkim swoje przywiązanie do piwską, ma jeszcze nieodpartą potrzebę głośnego informowania wszystkich o tym co myśli, mówi i robi. Zgroza. Chociaż ta prawdziwa zgroza zaczyna się wraz z opowieściami, jak to nasz rodak pomylił drzwi i chciał się wysikać do kabiny pilota (nie zmyślam, bo nie mam aż takiej wyobraźni). Oczywiście każda nacja ma takich przedstawicieli. Ja tylko chcę powiedzieć, że jak się gdzieś jedzie, to osobista odpowiedzialność za tę decyzję nakazuje mieć

świadomość co nas odpręży, a co wręcz przeciwnie – zestresuje.

Weź odpowiedzialność za swoje życie. Bez odpowiedzialności za swoje wybory trudno będzie Ci poradzić sobie ze stresem. Bo czy ja się powinienem stresować tym, że spod mojego bloku do biura jadę dwie godziny w korku? Ależ oczywiście, że nie. Bo to ja wybrałem miejsce na biuro i ja wybrałem miejsce na domowe ognisko. Czasami myślę, że mógłbym pracować w Łomży, bo to wprowadzie dalej niż te dwadzieścia pięć kilometrów do biura, ale szybciej niż te dwie godziny. Pomyślę nad tym rozwiązaniem. Stojąc w korku przypominam sobie, że to tylko konsekwencja kilku decyzji, które podjąłem i nie ma tu winnego. Nawet nasza pani prezydent Warszawy nie jest winna temu, że nie ma mostu, który obiecała na wiecu przedwyborczym (byłem i słyszałem). Po prostu mostu nie ma, a ja doświadczam korków. **Nie mogę wybrać innej drogi, bo takiej nie ma, ale mogę wybrać**



Rys. Od depresji do obsesji

nastrój, w jakim będę w tym korku stał. I wybieram. Poza tym cztery godzinny dziennie poświęcam na słuchanie audiobooków. To bardzo twórcze i relaksujące zajęcie. Staram się też wpuszczać przed siebie potrzebujących kierowców, bo widzę po ich minach, że oni nie podzielają mojego podejścia i są tymi korkami mocno wkurwieni. Tak, oni nie są zdenerwowani ani źli, oni są maksymalnie wkurwieni (to jedyne słowo, które pasuje do sytuacji). To ciągłe walczenie o kawałek wolnego miejsca na jezdni. To ich Termopile. Wpuszczam z litości, w humanitarnym odruchu, aby ich ten stres nie zabił. Pewnie i tak ich zabije, ale nie chcę mieć w tym swojego udziału.

Idź dzisiaj do banku po kredyt, a usłyszysz, że nie dostaniesz. Po wyjściu albo powiesz, że to dumny bank, albo że ich nie przekonałeś. To drugie podejście przynajmniej daje jakąś szansę na przygotowanie się do kolejnej rozmowy. Współczuję tym, którzy myślą, że tym się nie da zarządzać. Ależ da się i to całkiem skutecznie. Może to wszystko przychodzi wraz z wiekiem. Jak smakowanie oliwek czy koniaku.

Pooddychaj

Oddech = Życie

Czego potrzebujesz, aby realizować swoje marzenia?
Powietrza! Czego potrzebujesz, aby być dobrym człowiekiem?
Powietrza! Czego potrzebujesz, aby być dobrym handlowcem?
Powietrza! A dobrym menadżerem? Też powietrza! Reszty można się nauczyć. Powietrze otrzymaliśmy w darze i dopóki jest, nie należy narzekać, że czegoś nam brakuje. Tego najważniejszego na szczęście nie brakuje.

Spróbuj nie oddychać. Chociaż to też jest możliwe, ale trzeba być hinduskim fakirem. Ludzie mówią: muszę pracować, aby żyć. To bzdura. Im człowiek jest większym intelektualistą, tym dalej mu do rzeczywistości. Bez pracy jest wielu zdrowych i szczęśliwych ludzi. Bez oddechu też wielu, ale martwych i pokurczonych. Bez oddechu nasze szanse na przeżycie są niewielkie i to już po kilku minutach. Można nie jeść czterdzieści dni, nie pić z siedem i nie spać ze trzy doby. Ale bez tlenu doświadczanie absolutu staje się faktem. Wierzę, że przychodzimy

na świat, aby w cielesnej formie doświadczyć jego uroków, a potem wracamy tam, skąd przyszlismy i nadal żyjemy. „Dusza jest nieśmiertelna i nie starzeje się” – to jedno z moich ugruntowanych przekonań. Ale dopóki mamy frajdę ze stąpania po ziemi i korzystania z hedonistycznych uciech tego świata – warto oddychać. Warto oddychać świadomie i uważnie. Zauważyłem, że oddech pomaga zarówno w momentach dramatycznych, kiedy panika pociąga mnie w stronę samounicestwienia, jak i w miłych sytuacjach, kiedy rozkoszuję się widokiem mojej pięknej żony na tle błękitnego Morza Śródziemnego. Wtedy głęboki, świadomy wdech i spokojny świadomy wydech potęgują ten anielski widok. **Weź głęboki wdech, a potem wypuść powietrze wraz ze wszystkim troskami, które zalegają w Twojej duszy i ciele.** Umiesz oddychać? Czy wiesz jak to robisz? Przyjrzyjmy się możliwym technikom. Wciągamy ustami i wydychamy ustami. Możemy również wciągnąć nosem i wydychać nosem. Możemy wciągnąć nosem i wydychać ustami i na odwrót, czyli wciągnąć ustami i wypuścić nosem. Wizualizacja poniżej pokazuje nam cztery kombinacje nos i usta.

Przypisane do oddechu żywioły oraz zastosowanie poszczególnych technik w praktyce podaję za Edim Pyrkiem. W końcu to on jest Tancerzem Słońca i szamanem z wieloletnią i wieloźródłową praktyką. Jego doświadczenie wykracza daleko poza to, co nasza racjonalna percepcja może zauważyć, a nasz racjonalny umysł może zrozumieć i zaakceptować, więc proszę, tylko uwierz mi na słowo, że skoro Edi podaje taki podział metod oddychania, to wie co podaje.

Oddech klatką piersiową jest daleko niedoskonały, więc mówiąc o oddychaniu mam na myśli ten przeponowy. Łatwo go poznać po tym, że brzuch nam się uwypukla przez to, że przepona go

Żywioł	Wdech	Wydech	Zastosowanie
Woda	nos	usta	relaks
Ogień	usta	nos	naenergetyzowanie
Powietrze	usta	usta	dystans, wolność
Ziemia	nos	nos	koncentracja

wypycha. Wymiana tlenu przy oddechu przeponowym jest wielokrotnie większa niż przy tym piersiowym. To łatwo udowodnić zakładając kobiecie gorset uniemożliwiający swobodny oddech. Wprawiając ją w stan wzruszenia ryzykujemy, że dama nam omdleje. Robili już tak nasi przodkowie i wiemy z ich eksperymentów co się stanie. Białogłowy mdleją. Wtedy rycerz rozcina gorset i piersi wyskakują uwolnione z fiszbin. Piękny widok. Kobieta wraca do życia. I o to właśnie tym facetom chodziło, kiedy narzucali biednym niewiastom swoją władzę wraz z gorsetami. O sprawowanie nad nimi kontroli. Ten, kto trzyma za sznurki gorsetu, ten ma władzę. Aby poczuć się wolnym, trzeba nauczyć się pełnego przeponowego oddechu. Na ten temat jest wiele książek, ale ich zawartość wielokrotnie przekracza objętość mojej książki, więc proszę poszukaj ich i przeczytaj. **Warto pamiętać, że wydech powinien być dwa razy dłuższy od wdechu.** To po to, abyśmy mogli opróżnić pęcherzyki płucne. Na pewno w stresie wpadamy w bezdech, tzn. zatrzymujemy proces oddychania, a tym samym nie dotleniamy mózgu. Mózg bez dostępu tlenu traci zdolności szybkiego analizowania i podsuwania rozsądnych rozwiązań, a to prowadzi do paniki i kończy się absolutną pustką w głowie. W tym stanie ludzie popełniają błędy, które czasami nigdy nie mogą być odkręcone, gdyż kończą się śmiercią właściciela takiego mózgu. To oczywiście skrajne przypadki i zdecydowanie częściej kończy się na jakimś bezsensownym i nieskutecznym działaniu. Oddychaj. Po prostu oddychaj. Naucz się tego jak najszybciej, bo może Ci to pomóc wyjść poza prozę codziennego życia. Wielkie marzenia wymagają wielkich decyzji. A te decyzje wymagają wielkiej uważności i świadomości. A tę uważność i świadomość dostaniesz wraz z oddechem. **Czyli zgodnie z prawem koniunkcji, wielkie marzenia wymagają głębokiego oddechu.** Nauczenie się takiego oddechu pozwoli Ci żyć „tu i teraz”, czyli być obecnym w realnym czasie i realnym miejscu. Tego, czym się martwimy, doświadczamy w czasie teraźniejszym. Jeżeli w czasie teraźniejszym nie można rozwiązać naszych zmartwień, bo ich realnie jeszcze nie ma, to cała nasza energia idzie jak para w gwizdek. Poszumiało, ale nic się nie zmieniło. Jeżeli martwisz się np. tym, co wydarzy się wtedy, gdy stracisz pracę (ale jeszcze ją masz i to są tylko dywagacje), to Twój organizm już reaguje jakbyś tej pracy nie miał (czyli jakby Cię atakował lew), a Ty realnie nie możesz nic zrobić. Możesz się tylko zamartwiać.

Możesz też ciągle się uczyć i podnosić swoje kwalifikacje, a jak przyjdzie właściwy moment, możesz je wykorzystać. Kiedyś mój syn Adam wrócił z przedszkola i powiedział:

- Tato, a dzisiaj Piotrek tak bił Marcina, że bałem się, że on go zabije.
- A co ty robiłeś w tym czasie, Adasiu?
- Bałem się, że on go zabije...

Nie wiem, czy on w tym momencie skoncentrował się na oddechu, ale skoro nic nie mógł zrobić (raczej ma naturę obserwatora), to przynajmniej powinien ODDYCHAĆ. Wtedy mniej by się bał.

Wielu martwi się tym, co będzie jutro. Ale niech jutro się samo martwi o siebie. JUTRO ZOSTAW NA JUTRO. Jeżeli do stresów dnia dzisiejszego dołożymy wyobrażenie stresów dnia jutrzejszego, powstaną z tego jakieś cztery tony zmartwień. Tego nikt normalny nie udźwignie. Z takim stresociężarem nie ma co zrobić, ponieważ nie jest wynikiem realnych zdarzeń. I tu oczywiście pomaga oddech. On uspokaja nasze myśli. W życiu rzadko sprawdzają się czarne scenariusze. Powiedziałbym, że prawie nigdy. Są ludzie, którzy jak nie mają się czym martwić, to przeżywają wysokie bezrobocie w województwie zachodniopomorskim. Są też ludzie, którzy wizualizują sobie problemy i kiedy je dostają, mówią z satysfakcją, że wiedzieli, że tak się stanie. To właśnie im ktoś źle wydał resztę, przelew nie wpłynął na ich konto, dziura w nowej sukience była tak ukryta, że nie zauważono jej podczas sprzedaży, w hotelu dostali najgorszy pokój z widokiem na śmietnik itd. Widziałem kiedyś mnagera, który poparzył się podczas ćwiczenia *fire walk*. Na pytanie jakie mogły być przyczyny, że tylko on z całej stuosobowej grupy ma bąble stwierdził, że wcześniej wizualizował sobie to poparzenie. Jak chodziłem do szkoły to się mówiło, że głupich nie sieją, tylko się sami rodzą. Ale on był mądrym, wykształconym człowiekiem, a celem ćwiczenia było przejście po węglach. Nikt nie mówił, że bez poparzenia. Więc ćwiczenie zaliczył. A to, że potem skomlał pod prysznicem należy zaklasyfikować jako wyjątkowe doświadczenie w życiu. Ale nie był chyba aż tak bardzo poparzony, gdyż nie przyjął dobrej rady: „Posikaj na rany, a szybko się zagoją”. Chyba wołał klasyczną medycynę. Będzie miał o czym opowiadać. A tym, którzy boją się, że stracą pracę (obciążona hipoteka mruga zło-

wrogo oczkami), ale jeszcze ją mają, powiem jaki jest najlepszy sposób na pozbycie się takiego lęku: trzeba tę pracę stracić. Wtedy już człowiek się nie martwi, że ją straci, tylko tym, czy znajdzie nową.

Zaczyna działać i znajduje nową (takie są prawa natury). Wtedy zaczyna się martwić, aby jej nie stracić. I tak wkoło. Ale najlepszy sposób na znalezienie dobrej pracy to szanować tę, którą się ma.

Zostaw swoją łódź po dopłynięciu na drugi brzeg. Nie obciążaj się tym, co było i jest już bezużyteczne.

— inspiracja —

Widziałem wielu, którzy stali nad rozżarzonymi węglami i próbowali dyskutować o sensie chodzenia i o technikach oraz mechanizmach tego zjawiska. Gdyby się przyznali, że się boją, byłoby wszystko w porządku, ale ich ego nie dopuszczało takiej opcji, więc zagadali by się na śmierć, byleby oddalić swoją chwilę prawdy. Wtedy mówiłem bez ogródek: „Słuchaj, celem tego ćwiczenia jest przejść po węglach i głównie cię obchodzi, jakie są psychofizjologiczne aspekty tego fenomenu. Masz przejść, a potem pogadamy”. Gwoźdźnia nie wbijamy mówiąc o nim, tylko używając młotka. Bierzymy głęboki oddech nosem, powoli wypuszczamy również nosem i wyciszeni wchodzimy na ścieżkę ognia. Robiłem to wielokrotnie. Parzyłem się tylko wtedy, gdy byłem rozproszony i nieprzygotowany. Kiedy moje ego mówiło: „Zrób to, bo inni patrzą”. Wtedy strupy ze stóp schodziły po trzech tygodniach. Da się z tym żyć. Jeżeli ludzie mogą chodzić również po rozżarzonych kamieniach, blachach, a nawet lawie, to znaczy, że jest to możliwe. Ich komórki ciała mają taką samą budowę jak Twoje i moje. Oddechem można uleczyć swoje choroby, a także wyruszyć w podróż do swojej podświadomości. Można się cofnąć w czasie i czas wyprzedzić. Można naprawdę doświadczyć nieba na ziemi. Ale eksperymenty z innymi stanami swojej świadomości należy przeprowadzać wyłącznie w otoczeniu ludzi mądrych, dobrych i doświadczonych, i w stu procentach na swoją odpowiedzialność. Powiedz mi jak oddychasz, a powiem Ci kim jesteś i dokąd zmierzasz. Jeśli nie wiesz co zrobić, po prostu oddychaj. Nie słyszałem, aby kogoś oddech zabił. No chyba, że nurków, podczas nagłej dekompresji.

W filmie „Wejście smoka”, Bruce Lee zamknięty w pułapce siada w kwiecie lotosu, kładzie na kolanach nunczako i oddycha. Podobno cztery warunki długiego życia to: wolno oddychać (zamiast np. szesnastu, cztery razy na minutę), przebywać w chłodnych warunkach, mało jeść, czyli być cały czas w niedosycie oraz nie podróżować (podróże to stres dla całego organizmu, zarówno fizjologiczny jak i psychologiczny). Nie wiem czy to recepta na życie szczęśliwe, ale wierzę, że na długie pewnie tak. To jest tajemnica hinduskich stulatków.

No to odłóż teraz książkę, idź na spacer i oddychaj obserwując jak to robisz i jak się czujesz. Skieruj się w stronę księgarni i kup tam profesjonalną książkę jak oddychać i jak radzić sobie ze stresem. Sprawdź, co z tego wyszło i napisz do mnie maila. Wiem, że to wszystko wiesz i raczej jest mało prawdopodobne, abyś się przejął moimi radami. Wiem to po sobie. Za każdym razem, kiedy wychodzę od rehabilitanta słyszę, że mam ćwiczyć w domu. I co? Brakuje mi determinacji. Ciągle liczę na to, że uda się uzdrowić ten mój kręgosłup rękami masażysty. Wiele udało mi się w życiu zmienić. I jestem z tego dumny, ale wiele jeszcze mam do poprawienia. To z czego jestem najbardziej dumny, to zdolność do brania odpowiedzialności. Jak mnie ten kręgosłup boli, to nie narzekam na cały świat, tylko mówię sobie, że mogę ćwiczyć – wybór należy do mnie. Wybrałeś ból, to się nim rozkoszuj i doświadczaj go świadomie i uważnie. Wiem również, że na dzisiejsze bóle kręgosłupa pracowałem ostatnie dwadzieścia lat. To cudowne uczucie zobaczyć, że nie ma zmiłuj – co posiejesz – zbierzesz. Nic w przyrodzie nie ginie. OSHO mówił, że wszystko co robimy uważnie i świadomie jest medytacją. Jazda na rowerze, obserwacja ptaków, lepienie pierogów. Ale ta uważność jest właśnie wspierana przez oddech. Więcej nie będę tego tematu rozwijał. Albo to rozumiesz, albo nie. *Up to you*. I jeszcze jedno Ci powiem. Jest mi to zupełnie obojętne czy się ze mną zgadzasz. Nie ja ten oddech wymyśliłem. W d e c h i w y d e c h i w d e c h i ...

Poodreagowuj

Stresu nie da się przysypać innymi miłymi doświadczeniami, uklepać i zapomnieć. **Emocje pogrzebane żywcem nie umierają.** Żyją

dalej swoim podziemnym życiem. Ciało jest najlepszym barometrem naszych pogrzebanych emocji. W jednym z eksperymentów stresowano szczura. Dostawał kopa prądem. Miał do dyspozycji taką dźwignię, którą mógł wyłączyć to nieprzyjemne kopnięcie. Normalnie szczur się szybko uczy, bo jest bardzo inteligentny. Tutaj jego inteligencja na nic się zdała. Dlaczego? Ponieważ był rażony prądem z pominięciem jakichkolwiek reguł i zasad. To znaczy: losowo. Nie mógł się nauczyć żadnej zasady, która by go uwolniła od tego stresu. Ostatecznie zdychał. Sekcja zwłok wykazywała, że jego żołądek był jednym wielkim wrzodem. Stres trzeba odreagować. Wyrzucić z siebie tę szkodliwą energię. Można to uczynić tylko poprzez zaangażowanie swojej fizyczności. Czytanie książki nic tu nie da. Odreagowanie to nie proces intelektualny. Do metod „fizycznych” należy sport, taniec, prace w domu i ogrodzie, krzyk i seks, i inne fizyczne aktywności. Ponieważ należę do ludzi, którzy podobnie jak Churchill wyznają zasadę „no sports”, zostają mi pozostałe metody. Lubię krzyczeć. W samochodzie szczególnie. Mogę to robić głośno, ale również bezgłośnie. Połączenie takiego krzyku ze spokojnym biegiem transowym jest niezwykle oczyszczające. Twórcą biegu transowego jest Wojciech Eichelberger. Taki bieg polega na: swobodnym opadaniu na całe stopy, zwisających luźno rękach (tak jakby były zupełnie bezwładne), oddechu swobodnym i poruszaniu się przed siebie bez wyraźnego celu. Co jakiś czas wydajemy przeponowy okrzyk wojownika. Zabrałem kiedyś starsze dzieci na taką wycieczkę. Bardzo oponowały, ale ostatecznie udało mi się dotrzeć z nimi do lasu. Tam kazałem im wydać okrzyk w celu sprawdzenia, jaki mają potencjał. To co usłyszałem, porażało. Nie miały żadnego. Wydały z siebie delikatne charczenie. No, może z wyjątkiem córki, która zaliczyła ten egzamin za pierwszym podejściem. „Nie krzycz” – mówią rodzice. „W lesie nie jesteś”. W lesie za to mówią: „Nie krzycz, bo spłoszysz zwierzęta”. I tak zawsze... „Jak masz, chłopczyku, na imię? – pyta dorosły. „NIE”. „Jak to nie?”. „A tak.” Moja mama zawsze do mnie woła NIE rusz, NIE krzycz, NIE rysuj podłogi, NIE chlap po ścianie, NIE brudź obrusa”. A więc moi synowie nie potrafili krzyczeć jak wojownicy, bo nikt ich tego wcześniej nie uczył (krzyk wojownika to nie to samo, co „darcie ryja”). Po wstępnych próbach ruszyliśmy w nieznane. I tutaj znowu pojawił się opór. „Gdzie tak biegniemy tato?” „Nigdzie”. „To po co

biegniemy?”. „Celem jest bieg”. Doświadczamy biegu i krzyku. Wyrzucamy z siebie całe to tygodniowe napięcie. „To bez sensu tato. Po co tak biec, jak się nigdzie nie biegnie?”. Jest taki dowcip z okresu stanu wojennego, jak syn pyta tatę: „Gdzie jest ta Szwecja? Nie pytaj, tylko wiosłuj synu”. Więc ja też tak odpowiedziałem. Nie gadać, tylko biec i krzyczeć. EEEEEAAAA wydałem z siebie i zorientowałem się, że nie ma moich dzieci. Obejrzałem się i widzę, że idą zamiast biec. „Co jest?” – pytam. „Ludzie idą, tato, głupio tak biec”. A w ich oczach zauważyłem wstyd za mnie. Tak jakby chcieli się przed tymi obcymi usprawiedliwić, że nie mają z tym nic wspólnego, a ten wariat ryczący z przodu to nie ich ojciec. No i proszę, jak to opinia innych decyduje o naszym życiu. Tacy młodzi, a już zarażeni wirusem „co powiedzą inni?”. A jakie to ma znaczenie, co powiedzą? Jeśli masz cel i potrafisz się zaangażować w jego realizację, wynik nie jest istotny. Wtedy nic się nie liczy. Czy alpinista idący na szczyt interesuje się tym, co powiedzą inni? Trudno być odpowiedzialnym za swoje życie kierując się tym, co powiedzą inni. Niewolnik musiał się z tym liczyć. Wolny człowiek dlatego jest wolny, że nie musi brać pod uwagę opinii „tych i owych”. Oczywiście mam nadzieję, że wiesz, gdzie jest granica naszej wolności. Tam, gdzie nie krzywdzimy innych ludzi, gdzie nie występujemy przeciwko ich życiu i zdrowiu, i tak dalej. Czy chodzenie nago w swoim mieszkaniu powinno podlegać jakiegokolwiek ocenie? Sądzę, że nie. A chodzenie po osiedlu? A tu bym już wyróżnił dwa typy nagości. Inspirująco – motywująca w przypadku pięknej kobiety i stresująco – frustrująca – dołująca w przypadku mniej pięknej (np. takiej z basenu na Gran Canaria). Ten drugi przypadek powinien podlegać karze grzywny. Człowiek zestresowany takim widokiem musi się leczyć, a na to NFZ wydaje nasze pieniądze.

Odreagowanie pozwala pozbyć się nadmiaru codziennej frustracji. Najlepiej jak to odreagowanie realizujemy w rytmie dziennym, a nie tygodniowym czy miesięcznym. Trudno jest te zaległe emocje uwolnić. Zalegają. Dopiero podczas terapii ludzie dogrzebują się do takich emocjonalnych złogów. Widziałem ludzi wyjących z powodu egzystencjalnego bólu, widziałem takich, co wyrzucali urazy z dzieciństwa i takich, co potrafili wymiotować przeszłością (w sensie dosłownym). Potem opadali z sił, a jak po paru godzinach wstawali,

to ich oczy świeciły się blaskiem radości. Narodzili się. Nigdy nie rodziłem kamieni nerkowych, ale słyszałem, że jest to ekstremalne przeżycie. Po ich urodzeniu człowiek czuje się lekki i wolny od zmartwień. Ile takich psychicznych kamieni nosimy w sobie? Pozwól sobie na płacz. To takie oczyszczające. Nie mam z tym problemów odkąd zrozumiałem, że to źródło siły, a nie słabości. Wszak dorośli mężczyźni płakali na pogrzebie Jana Pawła II. To był wyraz ich wrażliwości i smutku, a nie słabości. Płacz oczyszcza. Przekonanie jakoby mężczyźni nie płaczą jest wyjątkowo durne, nieprzydatne i chorobotwórcze. Ci nieplaczący z rozerwanymi przez zawał sercami, gryzieni przez robaki w swoich pięknych trumnach są tego najlepszym potwierdzeniem. Niech im ziemia lekką będzie, zwykło się mawiać. Nie wiem czy oni czują tę lekkość ziemi nad sobą? Lepiej gdyby im ziemia była lekka zanim umarli. Po szkoleniu Davida Neenana, które dla jednych może być transformujące, a dla innych dziwne, widziałem mężczyzn, którzy chodzili rano po trawie i dotykali drzewa mówiąc, że ono oddycha. Byli tak uwolnieni od tego balastu bzdurnych przekonań, że naprawdę nie dbali o to, czy ktoś z gości hotelowych nie powie: „Patrz, jakiś facet chyba jeszcze nie wytrzeźwiał, bo obejmuje drzewo”. Widziałem wiele razy, jak jedni doświadczają przemiany, a inni trwają przy swoim starym mechanizmie – obśmiać wszystko, czego się obawiają. Jak dorosły facet boi się iść po węglach to mówi, że w to nie wierzy. Ci napakowani, z gębą pełną frazesów, mają mokro w gaciach. Pozer musi wiele energii włożyć w to, aby to pozerstwo się na nim utrzymało. To ciężka zbroja. Odreagowanie jest właśnie po to, aby się tej zbroi pozbyć. Trzeba mieć wysokie poczucie wartości, aby pozwolić sobie na bycie sobą. Niektórzy nie chcą zaryzykować otworzenia się na świat i ludzi. Boją się, że po tym doświadczeniu już się nie będą potrafili zamknąć. Dla mnie to oznaka życiowej mądrości: umieć się otwierać i zamykać. Świadomie i uważnie. Kiedyś usłyszałem, że taki macho woli się nie zagłębiać w siebie, bo jeszcze by się okazało, że jest w nim bestia. Jeżeli jest, to i tak wychodzi na co dzień i inni tę bestię mogą zobaczyć. Lepiej być świadomą bestią niż nieświadomą. Tymi dzikimi bestiami w nas warto odpowiednio zarządzać. Wykorzystać ich siłę. Ukierunkować ją na coś twórczego.

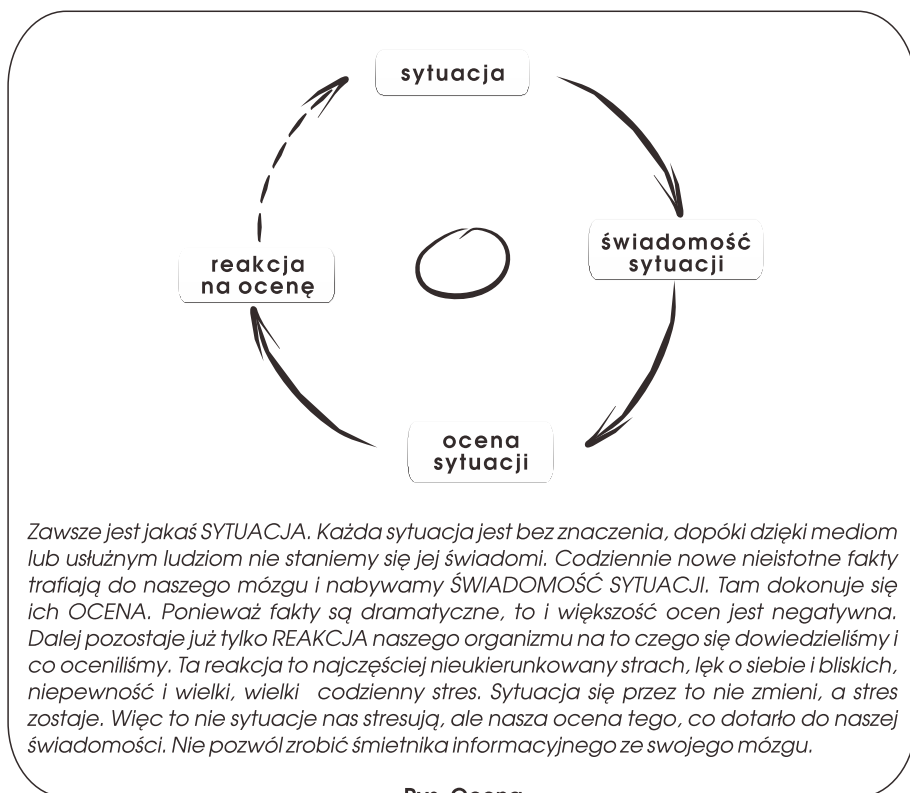
Poodpoczywać

Jak już odreagujemy, możemy odpocząć. O ile odreagowując pozbywamy się czegoś, o tyle odpoczywając - coś chłoniemy. Tym czymś jest spokój. Człowieka spokojnego poznamy po tym, że się nigdzie nie śpieszy. Nic nie musi. Jest w miejscu, gdzie jest. Spokojnie reaguje na zmiany dookoła. To tak, jakby siedzieć na skrzyżowaniu i czytać książkę. W skupieniu. Człowiek spokojny nie drapie się nerwowo, nie przełącza kanałów TV i nie zmienia tematów. Po prostu jest. Ludzie spokojni są rzadkością. Większość musi coś robić. Nawet jak jadą na wczasy to realizują projekty. Jutro wycieczka, pojutrze zwiedzanie okolic. Potem to, a potem tamto. Takim ludziom mówi się: „Usiądź i posiedź”. A oni właśnie odkryli, że zasłonka się odpięła i lecą po drabinę. A potem sprawdzą pocztę w Internecie, a dalej przyszyją guzik. Tacy aktywni, można by powiedzieć. Maniacy aktywności. Ci, którym trudno być ze sobą, więc muszą być ciągle z czymś. Z działaniem. Kompulsywne zakupy, seks, praca, sprząatanie, jazda samochodem. Heja do przodu. Alleluja. Odpoczynek to wyciszenie. Spowalnimy pracę mięśni i mózgu. To sen, drzemka, relaks, medytacja. To trwanie w spokoju i obecności tu i teraz. Łatwiej o tym mówić niż realizować. „W święta nie chodzi się do kolegów” – mówili moi rodzice. Dlaczego? Bo są święta. Po tym poznajemy święta. Wszystko jest inaczej, a przede wszystkim – spokojniej. Wolniej. Dwadzieścia minut drzemki regeneruje organizm. Najlepiej po lunchu, kiedy potrzebujemy chwili uspokojenia, aby żołądek skupiony na trawieniu zabrał całą krew z mózgu. Wtedy my drzemiemy. A potem krew wraca i na nowo możemy działać. Nie jestem fanem medytacji. Nudzą mnie klasyczne formy siedzenia i oddychania. Ale lubię medytacje według OSHO. Są dynamiczne. Można się śmiać, tańczyć. Każdy może odnaleźć swoją drogę. „Życie z dala od codzienności jest drogą na manowce” jak pisał Willgis Jäger. Medytowanie w oderwaniu od codziennego, realnego życia, realnych spraw do załatwienia i realnych ludzi, w stosunku do których mamy jakieś realne zobowiązania jest ucieczką od życia. To życie na ćwierć etatu. Takie niby - życie. Prawdziwy urlop to trzy tygodnie non stop. Najpierw detox, potem odwyk, a po jakiś dwóch tygodniach dopiero odpoczynek. Odpocznij. Koniecznie.

Porzuć oceny

Zaryzykowałbym takie twierdzenie: źródłem większości zmartwień jest skłonność mózgu do permanentnych ocen. Co jest dobre, a co jest złe? Co jest piękne, a co brzydkie? Okazuje się, że nie ma brzydkich kobiet. Wiem, wiem, że tylko wina brak. Nie, to kwestia porównania. Kto jest wzorem? Monica Bellucci czy nasza sąsiadka spod czwórki? Zasada kontrastu powoduje, że to z kim porównamy nasz badany obiekt, zadecyduje o wyniku. Chodzi o to, aby doświadczać, a nie oceniać. Jeśli czegoś naprawdę doświadczamy, to wiara w to jest zbędna. Również nie musimy tego nazywać ani oceniać. Chodząc po węglach nie musimy w nie wierzyć. Wystarczy poczuć. Bez słów i ocen. Nic nie jest jednoznaczne, więc pozbycie się maksymalnie dużej ilości ocen pozwoli nam żyć prawie bezstresowo. W sytuacjach realnego zagrożenia, czyli pędzącego na nas lwa, zanim świadomie cokolwiek ocenimy, nasz system nerwowy zareaguje szybko i adekwatnie do zagrożenia. Mam w samochodzie taki system kontroli trakcji (TC). Kiedyś wpadłem w poślizg i zanim zdałem sobie z tego faktu sprawę, samochód sam się z tego poślizgu wyprowadził. Tak samo jest w sytuacji realnych zagrożeń w naszym życiu. Przeskoczmy mur zanim pomyślimy czy to jest możliwe. Potem możemy oczywiście analizować tę sytuację i godzinami zamartwiać się, co by było gdybyśmy nie przeskoczyli, ale to już będzie bez znaczenia. Pewnie całkowicie nie da się uwolnić od oceny. Tak zostajemy wychowani i zmienić taki schemat będzie trudno. Weźmy np. rozmowy o innych ludziach. To ciągła ocena. Co zrobili i czy to dobre, czy złe. „Patrz, jaki sobie kupili samochód” – powiemy. To bez sensu wydać tyle pieniędzy na francuski wóz. „Jak ona się ubrała? Jak on się do mnie odezwał? Jak ty śmiałeś tak powiedzieć? Ja nie chce nic mówić, ale ona źle wychowuje swoje dziecko. Jak to możliwe, że oni nie zauważyli, że ćpa? Niby taki psycholog, inteligent, a sam sobie nie potrafi pomóc? Do tego rozwiedziony”. Zrób sobie ćwiczenie. Nie oceniaj, nie plotkuj, nie komentuj przez jeden dzień. Nie będziesz miał o czym rozmawiać z ludźmi. No bo o czym. Co u ciebie? OK. A co słyszać u innych? O, to dobry temat – „Słyszałem, że Wacek...”. Wszyscy wszystkich oceniają. To taka epidemia, że nawet nikt jej nie widzi. Skoro wszyscy złapali syfa, to chyba już nie jest choroba. Reguła kontrastu działa. To ty jesteś nienormalny, bo nie oceniasz. Dziwak jakiś. Wszyscy to

robią. To tak, jak być uczciwym wśród łapówkarzy. Był okres, kiedy nie jadłem mięsa. Odmawiałem mówiąc, że nie jadam, bo nie chcę. Ale czasami dawałem sobie dyspensę. I jadłem wtedy golonkę i schabowego. Inni byli zaskoczeni i pytali: „To ty jesz mięso? Przecież nie jadłeś?”. „Nie jadam – odpowiadałem – ale dzisiaj mam ochotę i zjem”. Nie jestem niewolnikiem swoich przekonań ani racji. Sam decyduję o wyborze. I nie zamierzam tłumaczyć, dlaczego. Bo tak to moja sprawa. Dlatego kiedy podczas trwania imprezy wieczornej (na szkoleniu) dziewczyna poprosiła mnie do tańca powiedziałem: „Nie tańczę dzisiaj”. Zaczęła mnie zachęcać, a ja na to: „Nie tańczę w Wielkim Poście”. Trzeba było zobaczyć jej minę. Chyba wydałem się egzotycznym dziwakiem. Zobaczyć ten jej wyraz twarzy. Pełen ocen. Napisalem wyraz twarzy – bez przymiotników. Jaki był ten wyraz twarzy! Przyszedł Ci do głowy jakiś przymiotnik: głupi, durny, pusty czy może niezwykle, fascynujący, itp. To właśnie jest ocena. Nie, nie powiedziała



mi: „Nie ma sprawy, rozumiem”. Model naszych zachowań najlepiej pokazuje wykres kołowy.

Zawsze jest jakaś sytuacja. Coś się dzieje. Dopóki o tym nie wiemy, czyli dopóki jesteśmy nieświadomi, nie ma to dla nas znaczenia. Tak wiele rzeczy się dzieje, a my nie mamy o nich pojęcia. Zaczynamy się tym denerwować dopiero po informacjach w wiadomościach telewizyjnych. „O, to straszne” – mówimy. A jeżeli to dotyczy nas, to jeszcze bardziej straszne. Czyli nabycie świadomości różnych faktów uruchamia generator wirtualnego stresu. I chociaż mózg już nie rozpoznaje, że to wytwór naszej wyobraźni, zmusza organizm do prawdziwych reakcji, czyli uruchamia cały system hormonalny. Denerwujemy się tak, jakby nam się miało to za chwilę przydarzyć albo było prawdziwym zagrożeniem. Świadomi faktów, przystępujemy podświadomie do ich oceny. To złe, to niedobre, to brzydkie, to takie i śmokie. Mózg ocenił, więc nasze ciało musi na tę ocenę zareagować, bo tak jest wyćwiczony. Zagrożenie – ucieczka lub walka (czyli jakaś niezbędna reakcja). To prosty mechanizm. Reakcja jest następstwem oceny. Gdyby nie było oceny, nie byłoby reakcji. Od ocen jednostkowych już tylko krok do generalizacji. Czy słyszałeś w dzieciństwie, że jak nie będziesz jadł to przyjdzie „cygan” i Cię zabierze? Nie baw się zapalkami, bo się zsikasz, czy cwany jest, bo to Żyd. Obrzydliwe stereotypy. Ludzie już nie mówią, że deszcz pada, tylko że jest brzydka pogoda. Ocena w postaci słowa „brzydka” odbiera nam ochotę wyjścia z domu. Reakcją jest zostanie w dusznej atmosferze telewizora, z którego sączą się kolejne oceny itd. Zakochani ludzie lubią deszcz. To nie kwestia deszczu, tylko ceny. A pogoda jest jaka jest, ani dobra, ani zła. Jeżeli zostaniemy w domu, sytuacja się nie zmieni. Deszcz będzie nadal padał, a my będziemy przeżywali, że jak są święta to nie ma pogody. Ktoś tak na złość to organizuje, aby lud pracujący cierpiał? Kto za tym stoi? Żydów ciężko obciążyć, ale może cyklistów? „Ale śmierdzi” – mówimy. Byłem w Indiach i wiem co to smród. Ale ten smród indyjski jest inny. On jest wielowiekowy i klimatyczny. W nim można się rozpuścić. Osiągnąć stan ukojenia. Pokochałem Indie, chociaż jestem estetą. Dlaczego? Bo ich nie oceniałem, tylko wciągałem nosem i starałem się doświadczyć jak najgłębiej. Mam pamięć do zapachów. Czasami jak się jakiś przyczepi, to chodzę z nim kilka dni.

Słyszałem, że smród jeszcze nikogo nie zabił, a czyste powietrze i owszem. W końcu alergią to choroba ludzi czystych.

Jak więc uniknąć większości stresów? Po pierwsze, nie być świadomym wszystkiego, co się na świecie dzieje, dzieje i dzieć będzie. Nie wszystkie informacje potrzebne są do realizacji osobistych celów. Po drugie, nie oceniać wszystkiego, co nasze oczy zobaczyły, uszy usłyszały, a mózg zarejestrował w pamięci. Przyjmować fakty jako fakty. Ani dobre, ani złe. A jeżeli to wiemy z kolejnych ust, to już nawet nie wiemy, czy są prawdziwe. Bo fakty nie są złe ani dobre, tylko prawdziwe lub fałszywe. Wprawdzie z istoty faktu wynika, że miał miejsce, ale ponieważ jest tyle kłamstw dookoła, to pojawiła się osobna kategoria: „fakt autentyczny”. W odróżnieniu od tego nieautentycznego, czyli zmyślnego. Jak nie oceniać faktów? O, to wyższa szkoła jazdy. Trzeba wyciszyć swój umysł, nauczyć się pokory w stosunku do zjawisk, na które nie mamy wpływu i zrozumieć głęboką mądrość, która płynie z opowieści sufich: „Nikt nie zna całego obrazu”. Jest jeszcze jeden istotny czynnik. Pisz o nim dużo Luis Hay – to miłość do siebie. Nie strasz się, bądź wyrozumiały, dbaj o siebie, nie krytykuj siebie, nie musztruj. Po prostu kochaj. Ci, którzy tego doświadczą, nie mają potrzeby oceniania. Po prostu doświadczają życia z miłością. To jest kwestia doświadczania, a nie wiary. Patrząc na niebo nie musimy w nie wierzyć ani oceniać, czy jest piękne czy nie. Widzimy, że ono tam jest i to nam wystarczy. Tylko niewidomy, ponieważ nie może tego obrazu doświadczyć, musi uwierzyć, że niebo istnieje i jest niebieskie. Ale zanim doświadczymy zbawiennej siły miłości, oduczamy się oceniania wszystkich i wszystkiego. A zwłaszcza tego, czego nie znamy, nie wiedzieliśmy i nie wiemy, jaki był kontekst i cały obraz. Bez oceny nie ma reakcji, więc cały ten mechanizm walki, który wyzwalamy kilka razy dziennie, nie funkcjonuje. Można zachować spokój. A wtedy zaczynamy doświadczać nieba na ziemi. Bo według moich przekonań niebo i piekło jest na ziemi.

Wiem, że trudno nie oceniać. To tak, jak nie myśleć o żółtym albo o paleniu. Więc może jest jakiś prostszy sposób na początek? A i owszem – jest. Oceniać. Oceniać pozytywnie. Naucz się zamieniać oceny negatywne na pozytywne. Pracowałem kiedyś z taką młodą osobą,

która jak popełniła jakiś błąd, to dwiema rękami waliła się po głowie mówiąc: „O, ja głupia Sonia”. I tak też spozrzegli ją inni. A ona nie była głupia. Ona po prostu ciągle się uczyła. Była otwarta na nowe doświadczenia. A to, że jej ciągle nie wychodziło to tylko dowód na to, że była w nieustannym procesie edukacyjnym. Kto się szybko uczy – mówi się – ten się wolno uczy. Uczenie to proces. Człowiek uważny i świadomy wie, że warto uczyć się wolno i spokojnie. Rozkoszować się tą nauką. To tak jak z szybkim czytaniem literatury pięknej. Można, ale po co? Są słowa, którymi warto się delektować, a nie je sfotografować czy pożerać wzrokiem. Książka to nie hamburger. No, chyba że mówimy o książkach typu McPoradnik. Czytamy, bekamy, odbija się plastykiem i nudą. A wtedy to rozumiem, że szybkie czytanie jest zbawienne. Ale czy warto czytać szybko np. „Sidhartę” Hessego?

Nie oceniaj negatywnie! Zamiast mówić o kimś, że nie ma gustu, możesz zauważyć, że jego gust jest oryginalny. A zamiast rzędzić, że pogoda jest brzydka, możesz mówić: „Jaki dzisiaj rześki i wilgotny dzień”. Miejsca gdzie śmierdzi to miejsca klimatyczne. A ludzie, którzy mlaskają głośno językiem to nie wariaci, tylko ludzie unikalni, nietuzinkowi i bardzo odważni. Zrobiłbyś tak? Mlaskał przy wszystkich wywalając swój jęzor poza obręb ust? Nie zrobiłbyś tak, bo lubisz oceniać i takie zachowanie nie mieści się w kategoriach zachowań normalnych. Wspominał mi Edi o swoim doświadczeniu w byciu kloszardem warszawskim. Spędził trochę czasu na Dworcu Centralnym poznając prawdziwe życie tych, co to „domu nie mają i nie będą nigdy swego domu mieć”. Opowiadając mi o mitach i faktach takiego kloszardzkiego życia zauważył, że jest niezwykle trudne organizacyjnie. Nie ma gdzie spać, jeść, zagołować wody, załatwić potrzeby itd. Zwykłe ugotowanie herbaty staje się wyzwaniem. Wszystko jest problemem. Ale to co z tej opowieści najbardziej mnie uderzyło, to akceptacja obscenicznych zachowań. Zarówno przez samego bezdomnego, jak i przez otoczenie. To znaczy, że jeżeli zobaczymy takiego kolesia, spokojnie sikającego na peron, to albo nic sobie nie pomyślimy, tylko z obrzydzeniem przejdziemy dalej, albo jego zachowanie potwierdzi nam i tak już wyrobioną o nim ocenę. Zaakceptujemy ten widok, bo on pasuje do takiego obdartego, brudnego i śmierdzącego człowieka. Ten sikający zaakceptował to zachowanie już wcześniej, więc praktykuje je

bez wstydu. To teraz wyobraź sobie, jak odebrałbyś sytuację, kiedy tym sikającym byłby elegancko ubrany mężczyzna. Z neseserem w ręku i swoim eleganckim fiutkiem wystawionym na widok publiczny. Pomyślałbyś, że to wariat jakiś. Może pijany? Idiota? Może nawalony jakimiś prochami?

W Warszawie ludzie jeżdżą samochodami bardzo kreatywnie. Znaki traktują jako sugestie. To znaczy: sugerowana prędkość czterdzieści kilometrów na godzinę, sugerowany jeden kierunek, sugerowane nieparkowanie i sugerowany pas tylko dla autobusów. A potem sugerowany mandat w wysokości pięciuset złotych. Punkty już nie są sugerowane i wynikają z „tabeli ocen”. Staram się interpretować rzeczywistość pozytywnie i Ciebie do tego zachęcam.

Kiedy ktoś wymusi na mnie pierwszeństwo, to oczywiście pierwszy odruch werbalny brzmi: „Co za idiota!”. Ale drugi odruch może być już bardziej świadomy i mniej oceniający. Spieszy się, ponieważ ma coś ważnego. Może żona rodzi albo jedzie do chorej matki. A może to neurochirurg? Był na dyżurze trzydzieści sześć godzin, ratował ludzkie mózgi i jest bardzo zmęczony i niewyspany. Tak, to neurochirurg, który się zamyślił i zagapił. Moje refleksje, jeśli chodzi o jazdę samochodem, są takie, że w Warszawie jest na drogach wielu neurochirurgów. Oni przejeżdżają na światłach zielonych, żółtych, a nawet wczesnych czerwonych. Dla nich należałoby dołożyć jeszcze jedną lampę. Taką jak na przejeździe kolejowym. Mrugającą czerwoną. Wtedy oznaczałoby to, że już naprawdę nie wolno jechać.

Mniej stresów, a więcej satysfakcji. Jak to osiągnąć? Wystarczy być odpowiedzialnym za swoje życie, nauczyć się oddychać, odreagowywać, odpoczywać i na koniec oduczyć się oceniać. Dla zaawansowanych polecam technikę wszystkich 15 „P”. Nirwana na wyciągnięcie ręki. Weź życie w swoje ręce. Szaleństwem jest cały czas robić to samo i oczekiwać innych rezultatów. Życie można przegrać tylko wtedy, gdy nie chcemy w nim uczestniczyć. Trzeba być obecnym, aby wygrywać. OBECNYM. Nie tylko odhaczonym na liście urodzin i zgonów. Jak mówił Bernard Show: „Urodzić się i umrzeć Anglikiem to nic nadzwyczajnego, ale co robić w międzyczasie?”.



Rozmyślnik

Na co chorujesz? Co jest Twoim problemem zdrowotnym?

Czy zastanawiałeś się z czego ta choroba wynika? Czym zapracowałeś sobie na zaszczyt chorowania na nią?

Jak oceniasz firmę w której pracujesz, swojego szefa, premiera rządu, swoich rodziców, przyjaciela? Czy coś by się zmieniło w Twoim życiu, gdybyś ich nie oceniał?

Czy jesteś gotów zrealizować swoje życiowe cele niezależnie od tego, jak będzie to stresujące i jak dużą cenę trzeba będzie za to zapłacić?

Biblioterapia

Grażyna Dobroń, Na okrągło zdrowym być, Czarna Owca