

Rozdział 24.

Pełna MOC bliskości

Tak to już jest w życiu, że pewne zjawiska chodzą parami. I niekoniecznie muszą to być nieszczęścia... Ale na pewno nierozłączne są: miłość i bliskość. Bez miłości nie ma bliskości i nie ma bliskości bez miłości. Jak dwie połówki orzeszka lub jak suwaczek, w którym dwie części idealnie ze sobą współgrają. Gdybym miał powiedzieć, na co ludzie najbardziej chorują, to właśnie wymieniłbym brak bliskości i brak miłości. Słyszałem niejednokrotnie zdanie „szukam prawdziwej miłości” albo „chciałabym, aby mnie ktoś pokochał” (bo ten poprzedni to nie tylko nie pokochał, ale wręcz pokopał), albo „najważniejsza w życiu jest miłość”. Kiedyś na zajęciach, opowiadając uczestnikom o swoim podejściu do życia, zauważyłem po godzinie, że jakoś dziwnie na mnie patrzą. Więc spytałem, czy uważają, że jestem pierdolnięty. A oni na to, że jeszcze tak nie uważają, ale abym kontynuował swoje wywody, bo idę w dobrym kierunku. Więc jeżeli komuś po przeczytaniu tego rozdziału przyjdzie do głowy właśnie taka myśl, że jednak jestem, proszę pamiętać, że brałem takie ryzyko pod uwagę pisząc tę książkę.

Świat cierpi na wyraźny brak dawców miłości. Może dlatego, że nie można nikomu dać tego, czego się samemu nie ma. Akurat udawanie w tym temacie na niewiele się zdaje, ponieważ trudno cały czas oszukiwać. Nawet największy kłamca w którymś momencie musi się odkryć. Blefowanie w pokerze jest możliwe, bo nie trwa wiecznie. Blef w miłości też jest możliwy. Krótko. Właśnie dlatego, że trudno udawać bliskość. Ona, jeśli jest udawana, staje się bardzo bolesna. Wręcz nie do zniesienia. Widziałem kiedyś scenę w restauracji: dwoje ludzi przekraczało sfery, aż doszli do tej intymnej – tzn. bezpośredniego dotyku. On kładąc rękę na jej rękę najpierw robił to na ułamek sekundy, a potem patrząc, że ona się nie buntuje i nie cofa ręki, wydłużał ten czas kontaktu. Cudowny przykład na tzw. mowę ciała w uwodzeniu. Wzajemnie sprawdzają swoje granice. Czy to już miłość? Nie, to jeszcze nie miłość i nie bliskość. To gra wstępna. Początek marketingu i sprzedaży siebie. Na tym etapie promocji można zagrać wszystko. Cały podręcznik technik może się uaktywnić podczas pierwszych schadzek. Ale czy zostanie im ten dotyk, kiedy będą obchodzili dziesiątą rocznicę spotkania? Czy te delikatne muśnięcia będą źródłem radości i dreszczy podniecenia? Nie wiem, co umiera wcześniej, bliskość czy miłość. Może dzieje się to w jednym momencie, a może brak bliskości

delikatnie wyprzedza brak miłości?

Wszystkich, którzy poszukują dawców miłości, chciałbym rozczarować. Trudno ich znaleźć. Wręcz uważam takie poszukiwania za bezcelowe. „Nie idźcie tą drogą” - chciałoby się powiedzieć. Nie szukajcie

tego, czego w przyrodzie nie ma. Nie bądźcie łapaczami iluzji. Nauczcie się dawać zgodnie z powiedzeniem: „Jeśli czegoś nie dostajesz, spróbuj to dać”. Dając szczerze, doświadczysz w którymś momencie, że to coś zaczyna wracać. Szczodrość to słowo rzadko używane. Oznacza pewną obfitość darów, jakie mamy do zaoferowania innym. Jednym z tych darów jest dar miłości i dar bliskości. W tych dwóch darach przejawia się smak codziennych relacji z innymi ludźmi. Smak rozmowy, uścisków, smak przybijanych piątek i zółwików. Smak wielogodzinnych rozmów i tych momentów, podczas których zapada cisza. Ta cisza nigdy nie jest ciężarem, jeśli towarzyszy jej bliskość. Jeśli zapada pomiędzy kochającymi się ludźmi. Pomiędzy przyjaciółmi. Niektórzy mówią, że tylko w obecności osób, które kochamy, można tak naturalnie i szczerze pomilczeć. Cisza niezręczna jest tylko wtedy, gdy jest następstwem muru, który wyrósł między dwiema osobami. Dlatego doskonale pamiętam cudowne chwile spędzone z moim przyjacielem Marusiem, nad brzegiem jeziora Seksty, kiedy to popijając „zupkę z chmiela”, przerywaliśmy ciszę tylko pojedynczymi zdaniami typu: „O, facet złowił okonka”. „No” – odpowiadał jeden z nas, przełykając złocisty napój. I zapadała cisza. Czasami palił się papierosy, więc ktoś ze spokojem zaciągał się i wypuszczał obłoczek. Kolejne pojedyncze zdanie, a potem cisza, która trwała czasami kilka minut. I nic się nie działo. Naprawdę. Nuda jak w polskim filmie. A jednak nigdy nie miałem takiego poczucia bliskości z Marusiem jak w tych momentach, kiedy byliśmy obok siebie i brzęczało w uszach od ciszy. Obok siebie, a prawie zespoleni w tej bliskości. Bez zbędnego jazgotu

Jeśli się w coś zaangażujesz – nigdy nie przegrasz. Wtedy wynik nie jest istotny, gdyż zawsze wygrasz. Zaangażowanie to życie „na cały etat”. Tylko wtedy można poznać jego smak.

— inspiracja —

i kłapania dziobem. Bez załatwiania spraw i omawiania projektów. Ale takie zapadnięcie w ciszę jest możliwe tylko wtedy, kiedy odnajdziemy ją w sobie. Jezioro uspakaja i na pewno pomaga w wyciszeniu, ale tak naprawdę najważniejsze jest odnaleźć spokój w swoim sercu, duszy, umyśle i ciele. Wiem, że to brzmi trochę jakbym był nawiedzony, ale niestety prawdziwy spokój rodzi się właśnie w tych wymienionych obszarach. Bez pobycia blisko siebie, swoich myśli, emocji i uczuć nie można zbliżyć się do tej siedzącej obok osoby. Dlatego zamiast oczekiwać bliskości, najpierw warto nauczyć się odkrywać ją w sobie. Tym, którzy są przesyceni współczesnym językiem powiedziałbym, aby nauczyli się zarządzać swoją bliskością. A co to znaczy być blisko siebie samego? To zależy w jakim wymiarze fizycznym, duchowym czy umysłowym. Najlepiej jak one wszystkie stapiają się w pewną jedność. Wtedy bliskość własna oznacza po prostu, że dobrze się ze sobą czujemy. Doświadczałem tego już od dzieciństwa. Dobrze się czułem w swoim towarzystwie. Może dlatego, że wiele godzin spędzałem sam, a może dlatego, że taką mam naturę. Ale do dzisiaj lubię momenty, kiedy sam ze sobą prowadzę rozmowy na jakiś temat. Robię to w myślach, ale czasami zapominając się, wychodzę ze swoich myśli i mówię na głos. Do tego dochodzą nieznaczące gesty rękami. Lubię też swoją fizyczność. I to jest ważny element osobistej bliskości. Czasami na zajęciach o charakterze terapeutycznym prosi się ludzi, aby coś do siebie miłego powiedzieli czy pogłaskali się z lubością po swoim ciele. Pocieszyli się z tego jak wyglądają, jakie mają nosy, uszy. To dla wielu trudne i nowe doświadczenie. Niektórzy są gotowi uciec. W takich sytuacjach wielu zaczyna mieć podejrzenia, że znaleźli się na jakiś sekciarskich zajęciach. A to tylko proste ćwiczenie, które ma pokazać, że warto cenić, lubić, kochać i rozkoszować się tym, co stanowi pokrowiec dla naszej duszy. Ciało jest ważne. W sensie fizycznym doświadczamy bliskości z drugim człowiekiem właśnie przez dotyk. Dotyk może leczyć. Może też być „zły” w sytuacji nadużywania, przemocy, manipulacji, gwałtu. Dotyk to ogromne narzędzie wpływu. Kiedyś czytałem opis badań, z których wynikało, że jeśli poprosimy kogoś o coś i jednocześnie delikatnie dotknijemy np. jego ręki swoją ręką, ta osoba będzie bardziej skłonna spełnić naszą prośbę niż gdybyśmy jej nie dotknęli. To tak, jakbyśmy się już do niej zbliżyli. To przekroczenie sfery intymnej pozwala na większe zaufanie. Manipulując oczywiście takim

gestem, przekraczamy granice dobrego dotyku. Manipulacja zawsze jest zła, gdyż kryje w sobie nierównowagę w kontakcie. Ten, który manipuluje, ma przewagę. Podobno związek między dwojgiem ludzi jest kontrolowany przez tę osobę, której na tym związku mniej zależy. Jej jest łatwiej posuwać się do różnych zachowań w celu osiągnięcia własnych korzyści. To nie jest podręcznik z seksuologii, ale trudno nie wspomnieć o tym, jak ważny w rozwoju człowieka jest dotyk towarzyszący praktykom autoerotycznym. Autoerotyzm widać już u małych dzieci. Lubią sobie dotknąć i pociągnąć to i owo. Rodzice na ogół walą po łapach, ale jak nie ma rodziców, potrzeby wracają. Kontakt ze swoim ciałem, a zwłaszcza z tymi obszarami, które są najbardziej intymne, a zarazem najbardziej tajemnicze, to dobry probierz tego, jaka jest nasza „własna” bliskość. Niektórzy nie lubią swojego ciała, więc nigdy nie mogą w pełni odczuć radości nagości, seksu, bliskości z nagością drugiego człowieka. Oczywiście nie chcę powiedzieć, że udział w orgietykach wieloosobowych automatycznie oznacza, że wszyscy tam uwielbiają bliskość. Bliskość ze swoim ciałem na pewno wspierana jest bliskością z emocjami. Odczuwanie różnych emocji, pełnej ich gamy i skali, pozwala doświadczać życia. Ryszard Rynkowski śpiewa że „aby życie miało smak – wystarczy być”. Aby życie miało smak, wystarczy być blisko swoich emocji. Radości, smutku i wszystkich pozostałych przeciwstawnych stanów. W psychologii często używa się zwrotu: „być w kontakcie”. Nie lubię tego zwrotu, ale trudno to wyrazić inaczej. Być blisko swoich emocji to znaczy znać je, akceptować, rozumieć co z czego się bierze. Nie wszyscy akceptują swoją złość czy radość. Czasami widzę, jak na szkoleniu ludzie śmieją się już brzuchami, ale „paszczą” jeszcze nie. Pełna kontrola. U dzieci wszystko jest widoczne, bo dzieci są prawdziwe. One nie płaczą, one stają się swoim płaczem. To jest prawie jedność. Rozpłakane dziecko jest swoim płaczem w każdej komórce ciała. A potem nagle wszystko się zmienia, śmieją się i znowu stają się swoim śmiechem. Można by powiedzieć, że dziecko jest ze sobą w kontakcie. Okazuje się, że tylko w Europie i Ameryce Północnej maluchy nie śpią ze swoimi rodzicami. W pozostałych częściach świata jest to naturalny stan. Każde dziecko pamięta momenty, kiedy wyrwane ze snu przez koszmary nocne, biegło do rodziców. Ja pamiętam do dzisiaj, jak między nimi było ciepło. Mój synek Mikołaj, czasami gdy budzi się nad ranem w swoim

łóżku, to ze złości, że nie obudził się wcześniej i nie przyszedł do nas mówi: „No nieeeee!” (przedłużając ostatnią literę). Czuje się oszukany, że przepadła mu taka przyjemność tej nocy. Kiedy prosimy go, aby nie przychodził, bo chcielibyśmy się wyspać, z isierkami w oczach odmawia naszej prośbie. No bo jak ma się pozbawić takiej nieopisanej bliskości z rodzicami? Bliskość daje bezpieczeństwo. I tak zapamiętujemy to uczucie z dzieciństwa. Niezależnie od wieku ma dla nas taką samą wartość. W książce „Ostatni brzeg”, podczas zagłady nuklearnej świata, kiedy fala zabójczego promieniowania dociera do ostatnich miast Australii, wszyscy kładą się do łóżek, całymi rodzinami i połykają usypiający środek. W sytuacji ostatecznej dążą do bliskości z tymi, których najbardziej kochają. Obejmując się umierają. Płakałem jak bóbr czytając tę scenę. Nikt mnie nie przekona, że jest lepszy lek na zmartwienia jak bliskość z drugim człowiekiem. **Kiedyś w radio, w programie o stresie, zapytano psychologa, co jest najlepsze na stres. A on odpowiedział – drugi człowiek.** Wszystkim nam brakuje bliskości, bo żyjemy w świecie komórkowym. Niektórzy jednokomórkowym. Oni i ich komórka. Bliskości nie trzeba się uczyć. Dzieci mają jej naturalny dar brania i dawania. Trzeba tylko pomóc im go nigdy nie stracić. Bliskość fizyczna wyraża się na wiele sposobów. Przytulanie, poklepywanie, ściskanie, głaskanie, kizianie i mizianie, pocałunki, stosunki, penetracje i inne formy przenikania ciał. To, co zafascynowało mnie u Indian to właśnie bliskość w sytuacjach trudnych. Zawsze po wyjściu ze *sweat lodge* wszyscy się ściskali. Serdecznie i mocno. Tak naturalnie. Bez lansu i kreacji. Ściskali się dziękując sobie za dobrą saunę i wspólnie spędzony czas. Dwóch facetów obejmujących się w geście na niedźwiedzia to normalny i budujący widok. W naszej kulturze takie zachowania uchodzą tylko na boisku lub po zakrapianej imprezie, kiedy mężczyźni wyściskując się, mówią bełkocząc. Niejednokrotnie podczas rozmów z mężczyznami doświadczałem, że mają potrzebę, aby ich uścisnąć. I robiłem to. I często miałem poczucie, że oni opadają na moich rękach tak, jakbym był ich ojcem, a oni małymi chłopczykami. Ale trudno przytulać się do innych, kiedy nie najlepiej czujemy się ze sobą. Ze swoim ciałem. Kiedy ono nam się nie podoba albo kiedy wręcz się nim brzydzimy. Dlatego zanim poszukamy kogoś, kto nas poprzytula, nauczmy się obejmować samego siebie. Bliskość własna to również kontakt z własnymi myślami, przekonaniami. To ten dialog wewnętrzny,

który prowadzimy ze sobą. Dialog z wewnętrznym głosem. To także bliskość z własnymi celami, marzeniami, wartościami. Być blisko siebie to znaczy być lojalnym w stosunku do siebie. Dlatego tak ważne jest uświadomienie sobie, co tam w naszej głowie się dzieje. Trudno jest niektórym dojść do tego samego, więc świat wyszedł naprzeciw i zaoferował różne formy terapii. Naprawdę szkół i metod terapeutycznych jest tak wiele, że dla każdego znajdzie się coś skutecznego. Zawsze gdy wspominam o terapii, słyszę te same argumenty: „A co mi pomoże psycholog?”. No jak w tym dowcipie o pacjencie, który przyszedł do lekarza z wynikami, a lekarz popatrzył i mówi: „Ja tu nie mam już nic do roboty, proszę pójść do księdza lub znachora”. „Ale pan musi mi pomóc” – upiera się pacjent. Więc lekarz zapisał receptę i dał pacjentowi. „Zapisał mi pan kąpiele błotne, panie doktorze, ale czy one pomogą?”. „Pomogą czy nie pomogą” – mówi lekarz. „Do ziemi się pan przyzwyczaisz”. Więc ja uważam, że nie ma ludzi normalnych, są tylko niezdiagnozowani, czy psycholog pomoże, czy nie pomoże, warto do niego zajrzeć. Powtarzam: warto być blisko swoich prawdziwych przekonań, wartości, celów i marzeń. Nigdy nie tracić ich z pola widzenia. W filmie „Męska gra” trener (gra go niezwykle Al Pacino) mówi do zawodników: „Cel musi być przed oczami”. No właśnie, ale trzeba go znać. Najlepszym sposobem na to, aby się zbliżyć do siebie jest oddalenie na chwilę od innych. Jak to się robi? Prosto. Poprzez pobycie ze sobą. W sensie fizycznym i duchowym. Każdy potrzebuje takich momentów w życiu. Kiedyś od jednego uczestnika usłyszałem, że jak pobył miesiąc w australijskim buszu, sam ze swoimi lękami, myślami, a zarazem ze wszystkim co go otaczało (a były to wszystkie śmiertelnie i niebezpieczne okazy flory i fauny), stał się innym człowiekiem. Dzięki temu, że mógł usłyszeć sam siebie. Żyjąc czyimś życiem, pomagając wszystkim, zbawiając świat, dążąc do perfekcjonizmu, goniąc, wpadając w obsesję działania i sukcesu, żyjąc w manii, nie możemy pobycć ze sobą. Można się tak nakręcić, że człowiek już sam nie wie, czy robi to, bo tak realizuje swoje cele, czy dlatego, że właśnie nie ma swoich i realizuje cudze. Cudze tzn. firmy, kraju, partii czy rodziców. Czasami tak bardzo nas przeraża to, co możemy odkryć w swojej głowie, że nie zbliżamy się do doświadczenia z czystej przeczności. Ja to rozumiem. Życie świadome jest czasami trudniejsze i wymaga większej odpowiedzialności. Życie w systemie „pożar

w burdelu” może i nie jest świadome, ale jest proste. Nie ma co myśleć, trzeba działać, bo się pali. Niektórym pali się przez całe życie, aż do przedwczesnej śmierci. Nawet wytrysk mają przedwczesny. Albo brakuje im czasu na pełny, zdrowy orgazm. W seksie wychodzi całe nasze zagubienie. Ciało zawsze pokazuje prawdę. Mało tego, ciało zawsze zna odpowiedź. Intuicja jest w ciele, a nie w głowie. Podejmujemy decyzję i pytamy swojego ciała, czy jest dobra. A ono odpowiada. Albo nas coś ścisnęło, albo przyjaźnie zabułgotało, albo pomrowiło. Oznak jest mnóstwo, ale trzeba umieć je interpretować. Ciało nie kłamie. Wiem, bo mam pokręcony kręgosłup od różnych życiowych stresów i stresików i wiem, jak szybko to, co ma mnie trzymać w pionie reaguje na wszelkie zawirowania i zamęty w moim życiu. Czuję je w krzyżu. A więc ta bliskość ze swoim ego, z emocjami, z umysłem i z ciałem jest początkiem tworzenia bliskości z innymi. Jeśli brakuje Ci bliskości z ludźmi, przestań szukać tych, co się poprzytulają, bo łatwiej znajdziesz tych, co się poocierają. Odkryj bliskość swoją, ze sobą, porozkoszuj się tym, jaki jesteś i co w Tobie drzemie, a potem wyjdź na poszukiwania tych, którym chciałbyś tę bliskość ofiarować. Jeśli jest to dla Ciebie coś abstrakcyjnego, poszukaj specjalistów, którzy pomogą



Ci w tych poszukiwaniach. Szkoleń z samorozwoju są dziesiątki. Do tego joga, medytacje i taniec. **Bądź szczodry w dawaniu swojej bliskości.** Naucz się otwierać na ludzi, ale również nie zapominaj, że nie jesteś sklepem całodobowym i czasami trzeba się zamknąć. Aby odpocząć, dokonać remanentu, zaopatrzyć się w nowy towar.

Aby dawać, trzeba brać. Aby brać, trzeba dawać.

To nieskończony proces. Jeśli nie trwa, nie może być kontynuowany. Nie można dawać, nie biorąc. I odwrotnie. Z fizyki wynika że, ta energia skądś musi pochodzić. To nie szamanizm. To fizyka kwantowa. Przytulanie to najlepsza forma fizycznego wyrażenia bliskości. Warto przytulać i warto być przytulanym. Zarządzanie przez przytulanie, gdyby tylko nie kolidowało z najnowszym trendem poszukiwań oznak molestowania, byłoby najprostszą formą motywowania i wspierania pracowników. Nie namawiam. Eksperymentuj na swoją odpowiedzialność. Po przejściu po rozżarzonych węglach, na końcu ścieżki stoi osoba, która „odbiera” śmiałka. „Odbierający” rozkłada ręce, w które wpada oszołomiony „wojownik”. A potem go ściska. I wszyscy mówią, że to jest niezwykle doświadczenie. Moc tego uścisku zwielokrotnia efekt samego przejścia po węglach. Dla samego uścisku warto wziąć udział w „fire walking”.

Bliskość z innymi to czas, kiedy jesteśmy obok siebie, a nasze aury czy inne energie schodzą się w całość. To czas delikatnych dotknięć i namiętnych pocątków. Wiek nie ma tu znaczenia. Jeżeli coś zaczyna rdzewieć w naszych relacjach, bliskość będzie jak papiererek lakmusowy. Pokaże, że pH relacji się zmienia. Coś się kwasi między partnerami. Błyskawicznie znajduje się wiele powodów, dla których nie chcemy doświadczać bliskości – bo nas coś boli, bo jesteśmy zmęczeni, bo dzieci się obudzą, bo jakoś nas skóra mrowi, bo jedno pachnie piwem, a drugie miesiączką bo, bo, bo. Wymówek jest wiele. Rytuałów bliskości też jest wiele. To kwiaty, to uśmiech, to zatroskanie o drugą osobę, to niezobowiązujące dotknięcie ręki, nogi, pośladków czy biustu, to kawka we dwoje i nóżki przykryte kocikiem. Jak to się wszystko zawala, pojawiają się rytuały oddalenia: oficjalny ton, dystans, udawana obojętność czy autentyczna wrogość, do tego słowa, które ranią, wypominanie, przypominanie i upominanie. To kryzys. On może

być twórczy, ale wtedy należy wrócić do poszukiwań przyczyn takiego stanu w samym sobie. A potem dawać, dawać i jeszcze raz dawać. Aż wróci do nas to, co daliśmy. Poza tym, jeżeli coś dajemy, znaczy że to mamy i to jest najcenniejsze. Mądre powiedzenie mówi że **„lepiej kochać i nie być kochanym, niż nie kochać i być kochanym”**. Bo jeżeli kochamy, miłość mamy w sobie. To znaczy, że jesteśmy nią wypełnieni, a to cudowne uczucie. Więc tak jak wspominałem na początku, to uczucie bliskości jest fundamentem miłości. I znowu wracamy do tematu: odkryj to w sobie, a potem to dawaj. Nie można kochać innych, nie kochając siebie. Książka, która o tym mówi wyczerpująco, to „Pokochaj siebie”. Złote klatki pełne są osób zniewolonych przez ogrom miłości partnera. Takiej, która nie waha się posunąć nawet do przemocy, aby ukochaną osobę zatrzymać. Ale z istoty miłości wynika akceptacja drugiej osoby. To wręcz radość z cudzego istnienia. Radość z odmienności. Dlatego coś, co nazywamy zaborczą miłością, nie jest żadną miłością. Dlatego też uzależnienie miłości od spełniania określonych warunków zaprzecza istnienia tejże. Nie można bić z miłości, zmuszać do odrabiania lekcji czy grania na fortepianie z miłości itd. Miłość to AKCEPTACJA. To uczucie, które nie ma w sobie żadnych warunków wstępnych. To nie słowo na sześć liter, które wypowiadamy pięć razy na godzinę w pierwszym roku znajomości, a potem trochę rzadziej. To pewien stan, który trudno opisać. Poznałem go w pełni dopiero na szkoleniu u Davida Neenana - „Business&You”. Po osławionej, całonocnej „grze w klocki” (nazwa myląca) poczułem miłość do siebie. Taką błogą aurę akceptacji tego jaki jestem, kim jestem i kim chcę być. Sto dziesięć procent zadowolenia z samego siebie. Ćwiczenie skończyło się o szóstej nad ranem, około pół godziny później zasnąłem. Obudziłem się około dziesiątej i wyszedłem przed hotel. Dookoła była zieleń, a ja czułem jej zapach, czułem zapach życia. Patrzyłem na ludzi, którzy z niedowierzaniem odkrywali, że kochają drzewa i ptaki. Gdyby ktoś popatrzył z zewnątrz, miałby wątpliwości czy to normalne. Bo normalne to jest, jak ktoś złamie gałąź, kopnie psa i nasika na mrowisko. A do tego powie, że go „kurwa wszystko denerwuje”. Wtedy wszyscy spojrzą ze zrozumieniem i akceptacją, ale jak ktoś czuje, że życie jest piękne i chciałby pocałować pszczołę w odwłok, to musi być świr. I tak też grupa się podzieliła. Na tych co poczuli moc tego nocnego ćwiczenia i na tych,

co udawali, że coś poculi. Ale ciało nie kłamie, ci co udawali, całym sobą wyrażali obrzydzenie tym co widzieli u tej drugiej części uczestników. Na szczęście należałem do tych, którzy poculi, że słowa miłość, odpowiedział-

ność, wdzięczność, odwaga i inne mają nie tylko wymiar semantyczny, ale również emocjonalno-duchowy. I wtedy po raz pierwszy zapałem nad faktem, że nikt nie nauczył mnie jak kochać siebie, a potem jak tą miłość przelać na innych, ale nie zbyt dużym strumieniem, aby ci inni się w niej nie potopili. Czytałem wiele opracowań o szczęściu, miłości i innych ważnych kwestiach. Tam są badania i statystyki, tylko nie ma odpowiedzi na proste pytania: jak nauczyć się być szczęśliwym, jak nauczyć się kochać? Davidzie, zawsze będę Ci wdzięczny za to, że chciałeś przyjechać do Polski i podzielić się tym ćwiczeniem. Ponieważ podobne przyciąga podobne, to w mojej grupie byli sami tacy, którzy chcieli doświadczyć czegoś prawdziwego. I doświadczyliśmy. Wydawało mi się, że objęci lewitowaliśmy pod sufitem. To było niezwykle duchowe doświadczenie. Jedno z najsilniejszych, jakich w życiu doznałem. Ale były również takie grupy, w których dobrali się ci, którzy uważali że to ściema i trzeba tylko poudawać. I udawali. I zapewne takie jest też ich życie. Udawane zamiast udanego. I dobrze. Każdy ma swój świat. Ale gdybyś się wybrał na szkolenie z Davidem, do czego zachęcam, pamiętaj, że Twoja intencja i wybór to kwestia nie tego, jak odbębnić ćwiczenie, ale jak doświadczyć czegoś, czego być może nigdy jeszcze nie doświadczyłeś i nie doświadczysz. To wybór pomiędzy byciem zwycięzcą a byciem przegranym. To wybór pomiędzy odwagą a tchórzostwem. Ale ten stan uniesienia nie trwa wiecznie, więc należy go pielęgnować. Tę miłość do siebie trzeba konserwować. Niektórzy się obruszają, że to narcyzm. A ja mówię, że nie, bo narcyzm to miłość do swojego wizerunku, a nie do siebie. Narcyz tworzy coś sztucznego, a potem to kocha. To właśnie najlepszy przykład zachowań, które wynikają z deficytu miłości do

Zmiana to doświadczanie kontrastów. Kiedy w życiu nie ma kontrastów, życie staje się nudne. Potrzebujesz i szczęścia i strachu i radości i smutku i dnia i nocy i ...

— inspiracja —

siebie. „Śpieszmy się kochać ludzi – tak szybko odchodzą” to słynne zdanie zna wielu. Ale czy myślą również, że powinniśmy spieszyć się kochać siebie, bo życie mija tak szybko? Miłość to pewien rodzaj granicznego doświadczenia. To odkrycie miało dla mnie charakter zmiany strukturalnej. Nigdy już po tym szkoleniu nie byłem takim samym człowiekiem jak przed. Coś się zmieniło w strukturze mojej percepcji miłości. David o tym mówił na samym początku: „Po wyjściu z tej sali będziecie innymi ludźmi. Czy chcecie?”. Niektórzy się buntowali w trakcie i oskarżali go o złe metody prowadzenia szkolenia. A David odpowiadał: „To moje szkolenie i moje metody. Jeszcze z sali nie wyszedłeś, a już negujesz, że to co mówię ma sens w życiu”. Trudno się rozstać z tym, co może i uwiera, ale wiadomo przynajmniej gdzie i jak to boli. A gdyby tak nic nie bolało? To mogłoby być bolesne. Tak nie mieć na co zwalić winy za swoje tchórzostwo, lenistwo i brak odpowiedzialności. Dlatego niektórzy za te 2500 zł, które wydali na szkolenie, wolą poudawać, a kasę wpisać w rubryce – strata. Ja wpisałem w rubryce – inwestycja i wydaną kwotę zwielokrotnilem poprzez zmiany w swoim życiu. Dlatego to szkolenie nazywa się Business&You. Udział w nim pozwala odkryć prawdziwego siebie, ale również przełożyć to doświadczenie na konkretne efekty finansowe.

Nikt nie uczy nas, jak kochać. To zadanie dla tych, którzy nas kochają. Napęłnić nas miłością do siebie. Potem tą miłością będziemy mogli napęłnić innych. Ale czy dzisiaj nauczyciele kochają swoich uczniów tak, jak Janusz Korczak kochał swoich podopiecznych? Jego miłość i bliskość zaprowadziła go do śmierci. Nie opuścił ich. Czy rodzice kochają swoje dzieci bezwarunkowo, a zarazem mądrze? Co to oznacza kochać mądrze? Czy to oznacza, że akceptujemy człowieka, ale już niekoniecznie musimy akceptować jego nieakceptowalne zachowania? Przytulając syna i mówiąc kocham cię, mogę również powiedzieć, że nie akceptuję jego zachowania, które jest sprzeczne z moimi wartościami. Mogę dodać, że mimo mojej miłości, będzie musiał sam ponieść odpowiedzialność za swoje decyzje.

Zamiast szukać jakichś niezwykłych metod na bycie szczęśliwym, naucz się bliskości ze sobą i z innymi. Ona pomoże Ci na doświadczenie miłości. A jeżeli poczujesz deficyt bliskości, uruchom potencjał miłości.

Bliskość sama się pojawi. I odwrotnie, jeżeli gdzieś isierki miłości wygasną, powrót do prostych rytuałów bliskości, a isierki rozbłyszczą. A jeśli myślisz, że to co mówię to jakieś bzdety nawiedzonego psychologa, to masz rację. Zawsze masz rację. Bo zawsze Twoje przekonania są prawdziwe. Bo są Twoje. IKHAKIMA.



Rozmyślnik

Kogo przytulasz najczęściej?

Czy jest ktoś, kogo chciałbyś przytulić, ale się boisz?

Czy jest ktoś, kogo chciałbyś poprosić, aby Cię przytulił?

Czy możesz powiedzieć: tak, kocham siebie, po prostu kocham siebie takiego, jakim jestem?

Gdzie w ciele czujesz miłość?

Czy doświadczyłeś chwil prawdziwej samotności ze sobą samym?

Biblioterapia

OSHO, Bliskość zaufaj sobie i innym, Czarna Owca