

Rozdział 4.

Pełna MOC odwagi

Winston Churchill powiedział kiedyś: „**Jeśli w życiu nie ma miejsca na odwagę, to wszystkie inne cnoty są bez znaczenia**”.

Patrząc na życie swoje i innych, jestem skłonny podpisać się pod tym zdaniem dwiema rękami. Zgadzam się również z Abrahamem Lincolnem, który mawiał: „**W życiu należy dążyć do wielkości**”. Ale czy można to zrobić bez doświadczania odwagi?

Czym jest odwaga i jak ją rozwijać? Rodzimy się z nią, czy można się jej nauczyć?

Iluz wykształconych ludzi stoi przed drzwiami, które boją się otworzyć, tylko dlatego, że brakuje im odwagi. Czy odwaga to brak strachu?

Człowiek odważny boi się, a mimo wszystko podejmuje decyzję i robi kolejny krok do przodu. Marek Piotrowski, wielokrotny mistrz w kickboxingu podkreśla, że **strach jest sprzymierzeńcem wojownika**. Strach pozwala być czujnym i uważnym. Chroni przed rutyną i zbyt dużą pewnością siebie. Strach i pokora pomagają być odważnym. OSHO mówił, że życie jest niebezpieczne ze swej natury. Uczył ludzi, jak być wolnym, jak być sobą. Podkreślał, że **im więcej wolności, tym mniej bezpieczeństwa**. Żyjemy w świecie, w którym wygoda i bezpieczeństwo cenione są najwyżej. Słowo stabilizacja jest synonimem sukcesu. Stabilne warunki mieszkaniowe, stabilna praca ze stabilną pensją. Stabilne zdrowie, poziom cholesterolu itp. Pojęcie „sfera komfortu” odnosi się do tego, co stabilne i niezmiennie. **Prawdziwy rozwój człowieka następuje dopiero wtedy, gdy opuszcza się „sferę komfortu”. Bezценne doświadczenie zbieramy wtedy, gdy rzeczy wymykają się spod kontroli i nie idą zgodnie z planem.** Stare porzekadło mówi: „Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”. Dążenie do bezpieczeństwa to jedna z najbardziej niebezpiecznych ścieżek. Bezpieczeństwo trzyma w drętwocie i otępieniu. A strach towarzyszy nam przez całe życie. Nie wiemy, co będzie jutro. Planujemy i oczekujemy, że plany się zrealizują. Tak mijają dni, miesiące i lata. Ale właściwa zmiana w naszym życiu wynika z czegoś niezaplanowanego, z dyskomfortu, z choroby, z utraty pracy,

z wydarzeń traumatycznych, z tego, o czym nawet nie chcemy myśleć, bo nas przeraża. Bo czy ktoś jadący na wycieczkę zagranicą marzy o tym, aby mu ukradli dokumenty, bo dzięki temu wyda-

zeniu doświadczy czegoś nowego? Raczej nie. Ludzie częściej dokonują zmian pod wpływem życiowej desperacji niż dzięki pozytywnym inspiracjom. ODWAGA to kluczowe słowo na szkoleniu prowadzonym przez Davida Neenana. David podkreśla, że jeśli mamy odwagę wziąć udział w czymś nowym, możemy się tylko nauczyć więcej. Trzeba mieć odwagę, aby doświadczać życia, aby się uczyć i rozwijać. Mówi, że „**bycie odpowiedzialnym bohaterem swojego życia to akt odwagi**”. Mówi się, że w filmie pt. „Moje życie” warto zagrać główną rolę. Jak wielu z nas woli rolę statystów? Jak wielu woli być tylko obserwatorem? Z życiem jest jak z pasztetem w konserwie. Trzeba spożyć przed upływem daty ważności. Gdzie szukać tej daty ważności? Na wieczku. A w przypadku ludzi? Na wieczku trumny, niestety. Ludzie są często bardzo zaskoczeni, kiedy przychodzi czas umierania. Dociera do nich, że za życia pozwolili sobie na tak mało. Zawsze możemy zapytać samego siebie: dlaczego nie spróbuję? Dlaczego nie zrobię tego, o czym marzę? Odpowiedzi są różne, ale Albert Camus miał na to jedno wytłumaczenie: „**zawsze znajdzie się odpowiednia filozofia dla braku odwagi**”.

Statki w porcie są bezpieczne, ale rolę statków nie jest stać w porcie. Bycie bohaterem swojego życia to akt odwagi. Odważ się marzyć. Wypłyń!

— inspiracja —

Będąc więźniem czegoś, można się tylko nauczyć cierpienia. Nie można się nauczyć niczego nowego.

Czego jesteś więźniem? Swojej przeszłości? Swoich przekonań wyniesionych z domu? Swojego poczucia wartości? Etykiet, które przykleili Ci inni ludzie? Czy mówisz o sobie: ja już taki jestem? Ja jestem taki powolny, taki strachliwy, taki nieśmiały itp. Czy zastanawiałeś się, że to nieprawda? Ty taki nie jesteś!! Ty się tylko tak zachowujesz! Jeśli będziesz chciał, zachowasz się inaczej. Czy chcesz? Czy jesteś gotów

wejść w nieznane?

Czy odwagę masz za swym sercem iść? – śpiewa Zygmunt Łakomy w swojej piosence „Ścieżka duszy”. No więc, czy odwagę masz...?

Ludziom często wydaje się, że to właściwe życie dopiero nadejdzie. A to, co jest teraz, to ciągłe przeszkody i niedogodności. Biznes się jeszcze nie rozkręcił, kasy nie ma jeszcze tyle, ile powinno być itd. Potem, po latach, dociera do nich, że te przeszkody to właśnie było właściwe życie.

Mojemu synowi Janowi na dwudzieste pierwsze urodziny podarowałem kompas, aby go prowadził przez życie. Kompas to symbol STARSZYŻNY. Symbol właściwego kierunku. Na wieczku wygrawerowałem mu napis: „Jasiu, w nieznane wejdź, odważnym bądź, za tajemnicą idź”. Życie jest jak wijąca się rzeka. Widać je tylko do zakrętu. A dalej do następnego i tak aż do końca. Rzeka ma swój początek u źródła. Jak nam jest źle, zawsze możemy zaczerpnąć ze źródła. Źródło to rodzina. Korzenie to STARSZYŻNA, która daje nam skrzydła do samodzielnego lotu.

Bez korzeni nie ma skrzydeł. Trudno polecieć nie mając skrzydeł. Byłby to samobójczy lot głową w dół. Chińczycy mówią, że „**dzieci i ptaki opuszczają gniazdo, kiedy im urosną skrzydła**”. Skąd więc tak wiele „niełotów”? Tych, którzy nie chcą opuścić gniazd? W pewnej opowieści pisklę orła przez przypadek wychowało się razem z kurami. Nigdy nie latało, bo nie wiedziało, że może. Z podziwem obserwowało latające orły i nawet marzyło, aby spróbować. Ale inne kury wybiły mu z głowy takie pomysły. **Kto wybił Ci z głowy Twoje szalone marzenia?** Napisz do mnie maila lub zadzwoń, a przypomnę Ci, że jesteś orłem. Ale „nawet orły potrzebują impetu”, więc nie wahaj się przed otrzymaniem wsparcia. Człowieka poznaje się po tym, co go rano budzi. Bez umiłowania życia trudno sięgnąć po marzenia. Bez marzeń trudno doświadczać odwagi. I tak wszystko kręci się wokół podstawowych pojęć: marzenia, wizje, odwaga, uważność, odpowiedzialność itp. Pewnych wartości nie da się „obejść” bokiem. Wracają co jakiś czas,

przypominając o tym, że nawet jak zaprzeczymy ich istnieniu, to one i tak egzystują.

Czasami trzeba stanąć na krawędzi i zrobić krok do przodu, aby zobaczyć, że umiemy latać. Ale to wymaga wyjścia ze sfery komfortu i wejścia w życiowy ogień.

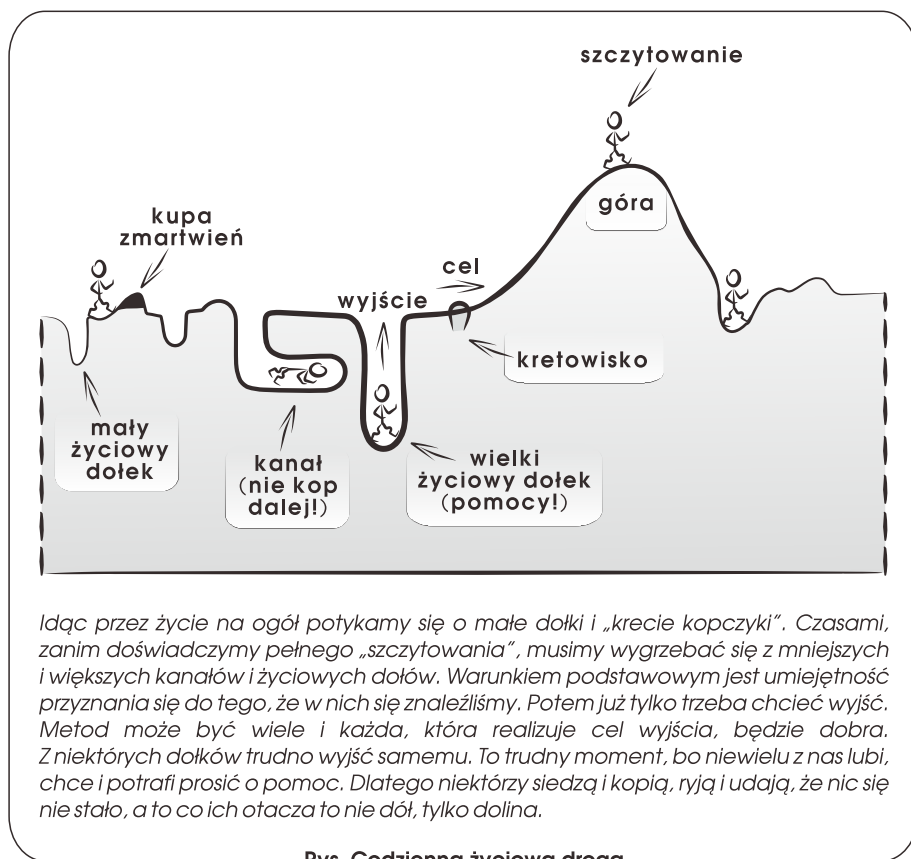
Idzie kryzys. Może już doszedł. Potem przyjdzie następny. Zbliżają się chmury i za chwilę będzie burza. Sztorm. Wszyscy zwijają żagle i mówią, że trzeba przeczekać. **A ja mówię, że warto teraz wypływać w morze.** Jak wszystko się uspokoi, inni będą w portach, a ja chcę być na oceanie. Może zwariowałem? Ale uważam, że ta burza przejdzie bokiem, a sztorm nie będzie zabójczy. Ci co zwiną żagle, nie nadrobią już straconego czasu. Ja mówię: nie chowaj się do życiowego portu. Płyn tam, gdzie postanowiłeś.

Strach: zaborcze, żarłoczne zwierzę, które w nas siedzi. Nie daje o sobie zapomnieć. Ciągłe nas obezwladnia i torturuje. Ciągłe domaga się stawy, ciągle musimy go karmić. Sami dbamy, aby pożywienie było najlepsze. Jego ulubione potrawy to – ponure plotki, złe wieści, paniczne myśli, koszmarnie obrazy. Spośród tysiąca plotek, wieści i myśli wybieramy zawsze najgorsze, a więc te, które strach najbardziej lubi. Aby go zaspokoić, aby ugłaskać potwora. Oto widzimy człowieka, który słuchając innego ma bladą twarz i porusza się niespokojnie. Cóż się stało? On karmi swój strach. A jeżeli nie mamy żadnego pożywienia? Gorączkowo je wymyślamy. A jeżeli nie możemy wymyślić (co zdarza się rzadko)? Pędzimy do innych, szukamy ludzi, pytamy, słuchamy i zbieramy wieści tak długo, aż znowu zaspokoimy nasz strach.

Ryszard Kapuściński, Szachinszach, Agora

Od kilku lat kieruję się w życiu prosta filozofią: **jak wpadniesz w dołek, to postaraj się z niego wyjść.** Metoda, jeżeli tylko jest zgodna z twoimi wartościami i nikogo nie krzywdzi, jest nieistotna. Ważne, aby wyjść.

W pracy psychologa wielokrotnie spotkałem się z ludźmi, dla których siedzenie w dołku życiowym jest celem samym w sobie. Lubią mówić, że im nikt nie pomoże, a już najmniej jakiś psycholog, bo niby jak miałby to zrobić? Mówią, że tylko sami mogą sobie pomóc i tu mają rację. Bo trudno jest zmienić komuś życie bez jego decyzji i udziału w tych zmianach. Ale czy prosząc innych o podanie ręki, nie potwierdzamy faktu, że sami to robimy? Sami prosimy, sami wyciągamy i sami później możemy wyrazić wdzięczność. Czy pilot samolotu, korzystając z pomocy wieży kontrolnej, traci wpływ na swój samolot? Co ciekawe, istnieje spora grupa osób chętnie czytających książki psychologiczne (w ramach biblioterapii), chodzących na kolejne sesje terapeutyczne i ciągle siedzących w tym samym dołku. Na dodatek zaczynają kopać coraz głębsze i głębsze kanały, z których nie ma wyjścia. A zasada jest taka: **jak wpadniesz w dołek, nie rój dalej.**



Jak już skomplikowałeś sobie życie przez własne decyzje, spróbuj wszystko wyprostować przez inne, mądrzejsze decyzje, ale nie płacz dalej tego, co już i tak jest niezłe splątane. Czyż to nie jest dalsza komplikacja – trzymanie się przekonania, że nikt mi nie może pomóc? Wiem z doświadczenia, że są dołki, z których samemu trudno wyjść i drapanie pazurami i rycie nie wystarcza. Potrzeba kogoś, kto poda drabinę lub swoją przyjazną dłoń. Zgadzam się z przekonaniem, że pomocną dłoń mamy na końcu swojej ręki, ale właśnie dlatego powinniśmy czasami ją wystawić, aby mogła chwycić inną pomocną dłoń. Dłoń ratownika.

Przypomina mi się tutaj historia dziewczyny, która od lat nie mogła się wypaść z powodu militarnych snów, podczas których odgrywała rolę komandosa. Proponowałem jej pomoc niekonwencjonalnymi metodami, bo tradycyjna medycyna – jak sama wspomniała – już nie działała, ale ona nie spytała mnie, co mam na myśli. Jej po prostu było wygodniej cierpieć, bo ofiara (a taka postawa jest coraz powszechniejsza, a do tego dodatkowo modelowana i kreowana przez polityków, którym jest to z jakichś powodów na rękę) dostaje litość. A litość można dostać za darmo i nie wymaga to wielkiego wysiłku. Zawsze można współczuć i zostawić biedaka w dole. Poza tym, w tych dołach siedzą również inni ludzie, dlatego niektórym wydaje się, że ten dół to jedyna rzeczywistość, w jakiej można żyć. Czyż nie jest tak z ludźmi nieszczęśliwymi, wykonującymi znienawidzoną pracę, mieszkającymi z ludźmi, z którymi już dawno zerwali więzi emocjonalne, a mimo to nierobiącymi nic w kierunku zmiany sytuacji? Czy są ludzie, którzy żyjąc pod jednym dachem z drugim człowiekiem (kiedyś pewnie bliskim), nie odzywają się do niego od czterdziestu lat? Czy takie absurdy się zdarzają? Ależ tak. Takie i jeszcze bardziej absurdalne! W dołach siedzą wszyscy ci, którzy mówią, że życie jest ciężkie i bez sensu, że kiedyś było lepiej, że jak się nie ma układów to się nic nie załatwi, itd. **Tylko dzielni wojownicy spadają z wysokiego konia.** Żeby upaść trzeba najpierw stać. Bycie ofiarą naprawdę jest wygodne, ale się nie opłaca. NIGDY.

Ofiarę poznamy po postawie i przekonaniach. Po tym, że zawsze ONI są winni nieszczęść. Ofiara zawsze uważa, że przydarzyło się jej coś

niesprawiedliwego, że to ją ktoś potraktował nie tak jak powinien. Mam szacunek do ofiar, ale tylko wtedy, gdy są w tym najlepsze, czyli profesjonalne. Bo profesjonalna ofiara to malkontent z najwyższej półki. Zawsze cierpi i robi to całym sobą. Nic nie udaje. Wszystko jest przeciwko niemu i jak mu się coś złego zdarzy – z satysfakcją mówi, że wiedział, że tak się stanie, bo on już tak ma. Do tego taka profesjonalna ofiara cierpi fizycznie. Najróżniejsze choroby, poczynając od nerwicy, a kończąc na bólach stawów, jelit i kręgosłupa, stają się nieodłącznym towarzyszem każdej ofiary. Te choroby są jak cień. Zawsze obecne. A jak wiemy, cień jest tylko wtedy, gdy świeci słońce. Więc im bardziej radosny, promienny dzień, tym bardziej ofiara czuje obecność tego czarnego typu. Im więcej powodów do radości, tym bardziej cierpi.

A tak poważnie – po czym poznamy ludzi, którzy zachowują się jak ofiary? Tutaj ważna jest pewna dygresja. Ludzie zachowują się jak ofiary. To jest właściwa forma. Niewłaściwa byłaby, gdybym powiedział – ludzie są ofiarami. To pułapka językowa, ale zmieniająca rzeczywistość. Wiele osób mówi: "Bo ja jestem taki choleryk, raptus, albo po prostu: ja już taki jestem". Ale każdy jest taki, jaki chce być. Przypisanie sobie stałych cech to wielkie niebezpieczeństwo. Bo przecież my możemy zachować się jak chcemy. Mogę wybuchnąć i dać komuś w mordę, ale nie muszę. Raz zachowuje się jak flegmatyk, ale już setka alkoholu powoduje, że zachowuję się jak sangwinik. Dlatego ofiarą możemy nazwać osobę, która działa jak ofiara. Nie powinniśmy mówić, że nią jest, bo to nieprawda. Zachowanie ofiary najlepiej jest opisać poprzez przekonania, które jej towarzyszą. Wprawdzie przekonania to nie rzeczywistość, tylko jej rzekomy obraz, ale dla ofiary stają się one czymś realnym i namacalnym.

Pytanie podstawowe: **co mi się przydarzyło?** Ofiara ma poczucie, że jej się przydarza. To właśnie ona utknęła w korku i to jej się właśnie przydarzyło pojechać złą drogą (bo inną byłoby szybciej). To jej ukradli samochód, to jej szef nie dał podwyżki, a bank kredytu. To jej szef zlecił dodatkową pracę w niedzielę. Ofiara nie myśli, że to ona kreuje rzeczywistość i że wybrała drogę, która jest zakorkowana, że mieszka w tej części miasta, w której zawsze są i będą korki. Ofiara nie myśli,

że nie przekonała szefa, nie przekonała banku i że źle zabezpieczyła samochód. Ofiara zawsze ma winnego i jest nim każdy, oczywiście z wyjątkiem samej ofiary.

Deski nie rozbijesz mówiąc o niej.

Działaj i doświadczaj życia.

Nie „bij piany”.

— inspiracja —

To dosyć pospolite podejście do życia. Są Oni. Oni ponoszą winę. Człowiek popełnia wiele drobnych błędów każdego dnia, rozprasza się, dekoncentruje. Tylko skutki są różne w zależności od tego, czy jest dróżnikiem na przejeździe, lekarzem ortopedą w klinice, czy krawcem. Sprawiedliwość Boska i ludzka różnią się zasadniczo. Nikt nie zna całego obrazu i nie wie, co jest dobre, a co złe z Boskiego punktu widzenia. Czy przejechanie samochodem i zabicie Adolfa Hitlera w 1930 roku byłoby złym rozwiązaniem? Zważywszy na historię, pewnie byłoby to coś najlepszego z punktu widzenia milionów ofiar wojny. A co by się stało ze sprawcą wypadku? Pewnie odsiedziałby kilka lat w więzieniu. W końcu zabiłby człowieka i sprawiedliwość ludzka domagałaby się zadośćuczynienia. Kilka lat temu wydarzył się w Warszawie tragiczny wypadek. Zginęło pięć osób. Czy kierowca, którego samochód w nich uderzył przewidywał taki scenariusz? Na pewno nie. Zawsze wsiadając do samochodu i przekręcając kluczyk w stacyjce bierzemy na siebie odpowiedzialność za życie własne i innych ludzi. Przypominam sobie to za każdym razem jadąc tzw. Trasą Poznańską, na której do niewątpliwych atrakcji należy uciekanie w ostatniej chwili na pobocze przed pędzącym z przeciwka tirem. W nocy i podczas opadów deszczu, nawet gdybym jechał 30 km na godzinę, oślepiony światłami nie jestem w stanie zobaczyć, czy poboczem nie idzie np. matka z dwójką małych dzieci. A gdybym nawet zobaczył, to czy miałbym jeszcze drogę ucieczki? Czy to oznacza, że powinienem jechać jeszcze wolniej? A jeżeli jechałem zgodnie z przepisami? Czy nie zachowałem ostrożności? Może w ogóle nie powinienem jechać tą trasą? Są sytuacje, kiedy już nic nie możemy zrobić poza doświadczeniem tego, co się ma wydarzyć. Ale czy w takiej sytuacji można nie zachować się jak ofiara, która mówi – „Tir mnie zepchnął z drogi”? Czy stać nas na stwierdzenie: „Wsiadłem do

samochodu i wziąłem na siebie ryzyko znalezienia się w nieprzewidywalnych sytuacjach, w których nic nie będę mógł już zrobić, a konsekwencją których to sytuacji może być śmierć ludzi (niewinnych)”? Uwielbiam słuchać, jak co tydzień w weekend z ekranu TV płynie tekst: "Kierowcy nie dostosowali prędkości do warunków na drodze". „Nie mogli – brzmi moja odpowiedź, bo gdyby mieli to zrobić, to biorąc pod uwagę jakość dróg, musieliby z Zakopanego do Warszawy jechać ze 24 godziny”. Spod mojego bloku do Juraty jechałem w sposób dostosowany do warunków, czyli pociągłem, dziewięć godzin. Po takim czasie ujrzałem morze. Czy wiesz, że widok morza z okna hotelu w Barcelonie miałbym już po pięciu godzinach od wyjścia z domu? Ale ponieważ nie jestem typem ofiary, nie winię innych za te wszystkie atrakcje, których jako kierowca doświadczam na co dzień. Po prostu cieszę się, że stać mnie na samochód.

A wracając do tej biednej kobiety z dwójką dzieci, spacerującej poboczem, pytanie brzmi: czy to nie jest świadome wystawienie się na ryzyko utraty życia? To bardzo trudne zagadnienie. Każdy sam podejmuje decyzje o swoim życiu. Nawet te, które wydają się mało istotne, mogą mieć wpływ na resztę naszego życia. Bo czy wybór w restauracji pomiędzy żeberkami a schabowym może mieć jakieś znaczenie? Może, jeśli udławimy się kostką z żeberka. Schabowe na ogół są pozbawiane części twardych. Tak kiedyś o mało co nie straciłem zdolności mówienia, gdy mała kosteczka z przepysznych żeberka w miodzie wbiła mi się w okolice strun głosowych. Ponieważ pracuję głosem, takie zakończenie obiadu mogłoby kosztować mnie majątek. Ale nikt nie zna całego obrazu i być może rozwinąłbym inne umiejętności, np. wróciłbym do pasji robienia zdjęć. Kto to wie, co jest dobre, a co złe?

Pytania ofiary brzmią: "Co mi się przydarzyło? Kto mnie niesprawiedliwie potraktował? Co oni w tej sytuacji powinni dla mnie zrobić? Co stanie się ze mną jak tego nie zrobią?".

Czy jest jakaś alternatywa dla bycia „ofiara”? Jest. Można być człowiekiem odważnym i odpowiedzialnym. Można być wojownikiem, który uczy się na swoich błędach, żyje w zgodzie z własnymi wartościami

i ponosi codziennie ryzyko bycia człowiekiem. Omylnym i niedoskonałym z samej swej natury. Wojownikiem, który już nie musi walczyć z wrogiem zewnętrznym. Który ma do pokonania na drodze do realizacji swoich celów tylko tego wewnętrznego niszczyciela, jakim jest: brak zaufania, brak wiary, zwątpienie i paraliżujący strach. Tym bezimiennym wojownikom zawdzięczamy rozwój naszej cywilizacji. To dzięki nim samoloty latają po niebie, a sondy kosmiczne lądują na Marsie. To dzięki nim zniewoleni odzyskują wolność, a ludzie ciężko chorzy zdrowie. To oni powinni być naszymi bohaterami. Nie postacie z seriali telewizyjnych, ale ludzie, którzy sprawiają, że przeciętny człowiek może się nie zastanawiać nad tym, jak działa antybiotyk i jak to się dzieje, że prądu nie widać, a płynie.

Człowiek odważny zadaje pytanie: przed jakim wyzwaniem stanąłem?

Jakie decyzje wybrałem?

Jakie były tego konsekwencje?

Czy mogłem zrobić coś inaczej?

Czy byłem skuteczny?

Czego nauczyłem się z tego doświadczenia?

Czy teraz zrobiłbym coś inaczej?

Czego się najbardziej boję?

Co mogę zrobić, aby pokonać ten strach?

Kto może mi pomóc?

Czy ktoś już osiągnął to, czego ja chcę dokonać?

Jak mogę skorzystać z jego doświadczenia?

Po czym poznam, że odniosłem sukces?

Jak skonsumuję efekty swojego sukcesu?

Jak podzielę się tym sukcesem z innymi ludźmi?

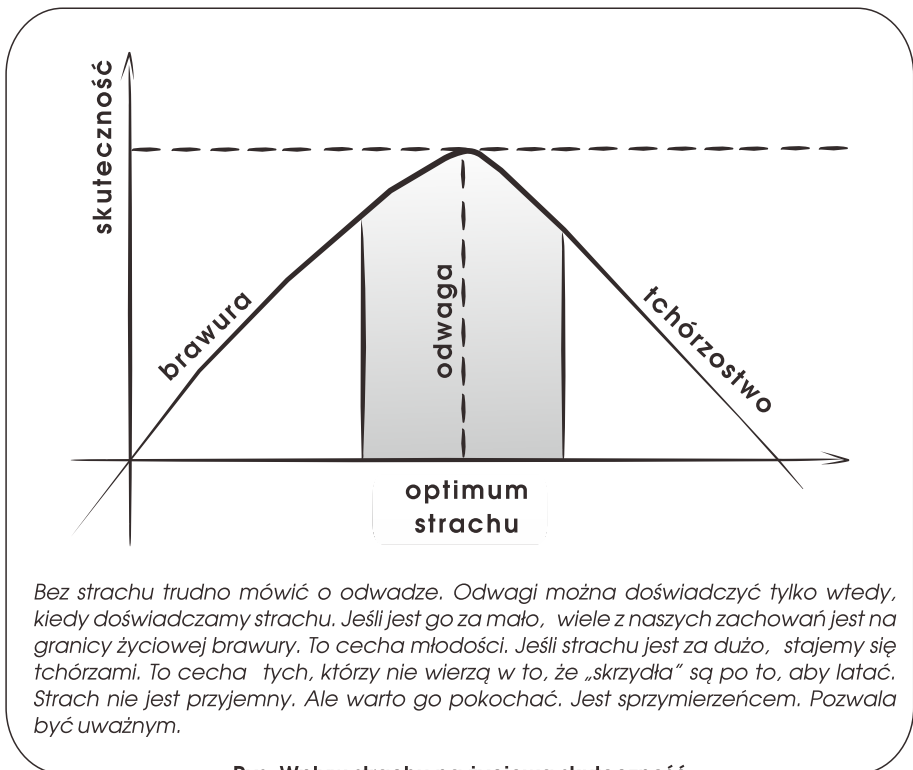
Wyobraźmy sobie, że starasz się o kredyt w banku. Przedstawisz dokumenty, a bank Ci odmawia, bo nie potrafisz go przekonać do swojej zdolności kredytowej, a z dokumentów też ta zdolność nie wynika. Jak reagujesz? Mówisz, że „bank nie dał ci kredytu”, czy „nie udało mi się banku przekonać do swojej zdolności finansowej”? To mała różnica semantyczna, która czyni wielką różnicę w jakości życia.

Ważne pytanie: czy byłem skuteczny? NIE, nie byłem.

Czy mogłem zrobić coś inaczej? Tak, mogłem przygotować lepszy biznesplan, dodatkowe dokumenty, spotkać się z doradcą finansowym itp.

Przed jakim wyzwaniem stanęłem teraz? Przed znalezieniem nowego banku i przekonaniem go do swoich możliwości finansowych, zgromadzeniem odpowiednich dokumentów i argumentów. Może jeszcze raz trzeba przeanalizować swoje potrzeby finansowe, ofertę różnych banków, zrobić wywiad wśród znajomych i innych osób, które starały się o kredyt. A może po prostu wynająć mieszkanie? W końcu to na kredyt też nie będzie Twoje, tylko banku.

Warto być człowiekiem odważnym i odpowiedzialnym. Warto doświadczać błogosławieństwa strachu. Bez niego życie staje się



Rys. Wpływ strachu na życiową skuteczność

zbyt brawurowe. Warto zarządzać swoim strachem, aby nie popaść w drugą skrajność: tchórzostwo. Każdy sam musi odkryć gdzie jest to „optimum strachu”. Jak wiesz – on czasami paraliżuje. To niezwykła umiejętność zaprzyjaźnić się ze swoim strachem. Powiedzieć mu: „Witam cię strachu. Wiem, że istniejesz po to, aby mi pomóc w realizacji moich celów. Wiem, że jesteś moim sprzymierzeńcem. Dziękuję ci za to, że mnie ostrzegasz. A teraz wskakuj mi na barana, bo postanowiłem zrobić coś szalonego i jeśli chcesz mi towarzyszyć, to się mocno trzymaj”. I tutaj następuje skok w nieznaną. Doświadczyłem tego podczas raftingu w nowozelandzkich jaskiniach. Profesjonalna nazwa tej przyjemności brzmi: Black Water Rafting. Było ciemno i zimno. A ja miałem serce w gardle. I kiedy inni uczestnicy wyprawy znikali w ciemnych przepaściach, ja myślałem jak wyjść cało z tego piekła. Ale drogi powrotnej nie było. „One way ticket”, brzmiały mi w głowie słowa znanej piosenki. I kiedy wydawało mi się, że umrę ze strachu, powiedziałem sobie: zrobię to, inni to robią, to jest impreza dla turystów, za którą zapłaciłem 100 dolarów, to się musi udać, dam radę. I skoczyłem w przepaść. Ze swoim strachem w gardle. I nic się nie stało. Strach mnie opuścił. Do następnego dnia, kiedy brałem udział w „White Water Rafting”.

Odpowiedzialność = wybór

To najkrótsza definicja odpowiedzialności.

Każdy z nas dokonuje wyboru swojego życia. Tutaj często (dla siebie samego) odwołuję się do „szamańskiego” podejścia, według którego nawet sami wybieramy sobie rodziców. To znaczy nasza dusza wybiera sobie, w której rodzinie przyjdzie na świat pod cielesną postacią. Ale abstrahując od takiego podejścia możemy powiedzieć, że każdy dorosły człowiek sam wybiera sobie życie. Czy to więc prawda, że każdy jest kowalem swojego losu? Tak w stu procentach to chyba nie. Każdy w to dorosłe życie wchodzi z bagażem, który już dostał. Niektórzy nie zostają przez los wyposażeni w odpowiedni, praktyczny zbiór narzędzi. Ale nawet tacy ludzie znajdują sposoby jak żyć w zgodzie ze swoimi marzeniami, radząc sobie ze wszystkimi ograniczeniami, które mają. Przykładów jest wiele. Ludzie na wózkach uprawiają aktywnie różne dziedziny sportu, sparaliżowani – posługując się ustami obsługują

komputery i piszą książki, nawet najbardziej dotknięci przez los potrafią odnaleźć się w doczesnym życiu i czerpać z niego satysfakcję. Z drugiej strony są tacy, którzy mają potencjał zdrowotny i intelektualny, a narzekają na życie i nie potrafią czerpać radości z tego, co osiągnęli.

Człowiek, który ma dwie sprawne nogi zawsze może pójść dokąd chce, ale nawet ci na wózkach mogą się przemieścić. Trudno zwalić na innych odpowiedzialność za swoje życie. Ale pokusa jest duża. Wtedy można poczuć się rozgrzeszonym i spokojnie żyć na ćwierć etatu narzekając, stękając i marudząc.

Człowiek odważny jest odpowiedzialny. Bo odpowiedzialność wymaga odwagi osobistej. Nikt nie dostaje instrukcji obsługi – jak żyć. Nawet ci, o których się mówi, że są urodzeni pod szczęśliwą gwiazdą. Na zazdrość na ogół musimy zapracować. Dlatego zazdrościmy na ogół tym, którzy wykonali ogrom pracy, aby ich życie było satysfakcjonujące. To, co oglądamy jako przyjemny spektakl w teatrze to wynik dziesiątek godzin prób. W życiu jest podobnie. Więcej potu niż polotu – mówi się o sztuce negocjowania. Urodzonych negocjatorów, handlowców, menadżerów jest tak samo mało jak urodzonych skrzypków. Kiedy Polska wchodziła do NATO, wysyłano do Brukseli kilkunastu oficerów jako obserwatorów. Musieli spełnić ostre kryteria posiadania umiejętności niezbędnych w eleganckim świecie. Biegła znajomość trzech języków, umiejętność tańca towarzyskiego i podstawowe zasady dobrego wychowania, umiejętność gry na instrumencie klawiszowym i jazda konna. Po co – można by zapytać? Bo wejście do grona pewnej społecznej i zawodowej elity zobowiązuje. Bo jeśli chcesz wyjść z tłumu, musisz się czymś wyróżnić. Ludzie marzą o nieprzeciętnych pieniądzach, ale chcieliby do nich dojść nie tracąc swojej przeciętności. Tak się nie da. Do wyścigu o miejsce w Brukseli stanęło bodajże około trzystu pięćdziesięciu kandydatów. Wszystkim się wydawało, że spełniają kryteria. Ale zostało tylko kilkunastu. Tam, gdzie kryteria są ostre, tam zostają tylko prawdziwi wojownicy. A w życiu kryteria są bardzo ostre. Albo żyjesz, albo nie. Drugiej szansy możesz nie dostać.

Albo jesteś odważny i odpowiedzialny, albo nie. Wybór należy

do Ciebie. Jeśli powiesz TAK, pozostanie tylko odpowiedzieć na pytanie, jak to zrobić w praktyce? W tym pomogą Ci ludzie, którzy już przeszli przez takie doświadczenia.

Odpowiedzialność jest niezbędna do spójnego życia. **Myszę – mówię – robię.** Jestem prawdziwy. Każda decyzja ma jakąś konsekwencję. Jedni są lekarzami, a inni glazurnikami. Glazurnik dzisiaj w Polsce zarabia zdecydowanie więcej niż lekarz. Ale czy glazurnik wstrzelił się w rynek? Czy ktoś jak nim zostawał to dlatego, że przewidywał boom budowlany za 15 lat? Bzdura. Nawet informatyk (a podobno to zawód przyszłości) może narzekać, że nie jest łatwo o dobrą pracę. W „temat” wstrzeliwują się ludzie gotowi zaryzykować. Człowiek odpowiedzialny do końca życia podejmuje decyzje biorąc na siebie ich konsekwencje. Nasza decyzja z dzisiaj może wybuchnąć wulkanem różnych zdarzeń za 20 lat. Bojąc się tych wszystkich konsekwencji nie moglibyśmy nigdy doświadczyć normalnego życia.

Odwaga to cnota (Arystoteles). Z odwagą jest tak: **jak strach puka do drzwi, otwiera je właśnie odwaga. I co widzi? Widzi, że tam za drzwiami nikogo nie ma.**

Odwaga to zaufanie do siebie samego. Niektórzy mówią, że zaufanie jest ważniejsze od miłości. Nie wiem czy tak jest, ale wiem, że przekonanie o tym, iż niezależnie od podjętych decyzji damy sobie radę, pomaga żyć. **DASZ SOBIE RADĘ.** To moc pozytywnych przekonań toruje nam drogę przez zarośla współczesnego życia. Ludzie zawsze sobie dają radę. Aż do śmierci. Nawet samobójca robi to skutecznie. W końcu jest życie i jest śmierć. Nie nam oceniać, co dla kogo jest lepsze. Ja jestem przekonany, że życie jest największą wartością. Ale czy mówiłbym tak będąc nabijanym na pal? Może wtedy chciałbym umrzeć jak najszybciej? Ludzie dają sobie radę z niemiłosiernym bólem i niewyobrażalnym cierpieniem. Psychologiczna kruchość człowieka to mit. Historia wielu normalnych ludzi pokazała, że są sytuacje, w których stają się heroicznymi bohaterami. Ale na co dzień nie doświadczamy aż tak wielu sytuacji, kiedy ekstremalne wyzwania wyzwalają romantyczny heroizm. Codziennosc jest prozaiczna. Większość z nas boryka się z problemami z kategorii „proza życia”, czyli miłość, zdrowie,

dzieci i pieniądze. Zaufanie do siebie budujemy przez całe życie. Podstawą jest refleksyjność i uważność. Przecież wszystko co już za nami potwierdza właśnie to, że ZAWSZE DAJEMY RADĘ. Tylko ufając sobie możemy zrobić krok w stronę ryzyka. Bo każdej życiowej decyzji towarzyszy ryzyko. Czasami większe, a czasami mniejsze. Nigdy do końca nieznane. Trudno ryzykować nie ufając sobie. Ryzyko tylko w niektórych sytuacjach jest proste do zdefiniowania. Skok z dziesiątego piętra na głowę raczej skończy się śmiercią. Raczej, bo są również przypadki, że ludzie z spadając z wyższych wysokości przeżyli. Ryzyko jest wkalkulowane w życie. Nie ryzykując, ryzykujesz najwięcej. Znasz powiedzenie: „Kto ryzykuje, w kozie nie siedzi”? Ale pewnie są tacy, co ryzykują i siedzą. Ale są również tacy, co nie ryzykują i też siedzą. Właśnie ta nieprzewidywalność życia jest najciekawsza! Gotowi na ryzyko musimy zmierzyć się z decyzjami. Lęk przed decyzją to lęk przed ryzykiem i tym, że nie poradzimy sobie z negatywnymi konsekwencjami. Wprawdzie z perspektywy całego życia nie wiadomo, jakie konsekwencje są dobre, a jakie złe, ale rozum podpowiada, że lepiej nie złamać nogi niż ją złamać. Gdyby nam ktoś obiecał, że podczas pobytu w szpitalu poznamy wspaniałą lekarkę, z którą się ożenimy? Co wtedy? Jaką podjąć decyzję? Złamać nogę, aby się znaleźć w szpitalu zrealizować ten plan? Czy byłbyś gotów na takie ryzyko? Decyzje powstrzymują ludzi przed wieloma wspaniałymi rzeczami, które mogliby osiągnąć. Właśnie wtedy najbardziej potrzebujemy ludzi, którzy stoją za nami i mówią: ZRÓB TO. Ale są też tacy, którzy mówią: "Tego się nie da zrobić". Ich też warto słuchać. Ludzie zawsze znajdą wymówkę dla braku odwagi. I ona często świetnie brzmi: nie jestem jeszcze gotów. A kiedy będziesz? Po czym poznasz, że jesteś już gotów?

Ulubione wymówki:

Nie mam pieniędzy, nie mam takiego odważnego charakteru, czasy są kiepskie do takich przedsięwzięć, mam małe dziecko, nie znam języka, jestem nieśmiały, to nie ten moment, nie mogę zostawić pracy, mam dziewczynę, moja matka się nie zgodzi, ojciec dostałby zawału, gdyby się dowiedział.

A to, co naprawdę dzieje się w duszy wojownika, brzmi: boję się, kurewsko się boję, że nie dam sobie rady, ratunku, pomocy, niech mi

ktoś pomoże, mamuuuuusiu! I wtedy wojownik powinien usłyszeć swój wewnętrzny głos, który mówi: dasz sobie radę, zawsze, zrób to, nigdy się nie poddawaj. A ten wewnętrzny głos jest jak koktajl. Zmiksowane zostały w nim głosy rodziców, przyjaciół, ludzi wspierających i nasz własny.

Po podjęciu decyzji pozostaje tylko pełne zaangażowanie. Na sto procent. Na cały etat. Bez ściemy i udawania. I tak właśnie w praktyce wygląda anatomia odwagi. Poza praktycznymi skutkami życia terażniejszością, to właśnie pełne zaangażowanie jest najlepszą drogą do kształtowania swojej duchowości. Ta duchowość to harmonia pomiędzy „byciem” i „robieniem”. Efektem jest spokój wewnętrzny. Poczucie, że to, co uczynimy żyjąc, pozostanie po nas na wieczność jest dodatkowym wzmocnieniem do działania. Wtedy odczuwamy, że każdej aktywności wykonywanej z zaangażowaniem towarzyszy duchowy aspekt naszego życia. W tej duchowości ludzie odnajdują „sens” (logos). Czasami słyszę zdania typu: „To wszystko nie ma sensu, moje życie nie ma sensu”. Trudno doświadczać sensu bez odwagi.

$$\begin{array}{c} \text{ODWAGA} \\ = \\ \text{ZAUFANIE DO SIEBIE} \\ + \\ \text{RYZYKO} \\ + \\ \text{DECYZJE} \\ + \\ \text{ZAANGAŻOWANIE} \end{array}$$

Weź odpowiedzialność za zaufanie do siebie. Zbuduj je na swoich wcześniejszych doświadczeniach i na wspierających przekonaniach.

Pamiętaj, że czarne scenariusze się na ogół nie sprawdzają, no bo ile z tego, czego się tak bałeś, okazało się faktem?

Weź odpowiedzialność za ryzyko, które jesteś gotów wziąć na siebie, a którego i tak nigdy w stu procentach nie określiś.

Weź odpowiedzialność za swoje decyzje i konsekwencje, których nigdy nie poznasz zanim nie zrobisz tego, co planujesz.

Weź odpowiedzialność za stuprocentowe zaangażowanie w to, co zamierzasz zrobić. Nie rób tego trochę. Zrób to „po całości”.

IKHAKIMA



Rozmyślnik

Co robisz ze stuprocentowym zaangażowaniem?

Czego się boisz, kiedy stoisz przed nieznanym?

Jakie dotychczas największe ryzyko wziąłeś na siebie?

Jakie wydarzenia wpłynęły na Twoje zaufanie do siebie samego?

Czego jeszcze nie zrobiłeś z powodu strachu, który Ci towarzyszy? Jaką wymówkę wygenerował Twój umysł?

Biblioterapia

OSHO, Odwaga-radość niebezpiecznego życia, Ravi

Richard Branson, Zaryzykuj, zrób to, Natalis

Carlos G. Valles, Odwaga bycia sobą, Żysk i S-KA