

# Refleksje na początek roku

JAROSIAW KORDZIŃSKI

*Nic tak nie niszczy charakteru jak niedotrzymywanie danych sobie obietnic. Natomiast ich dotrzymanie buduje spójność wewnętrzną – cechę, która jest podstawą silnego charakteru.*

I. Majewska-Opiełka

*Jeśli chcesz wiedzieć, kto jest najbardziej odpowiedzialny za to, co się dzieje w twoim życiu, popatrz w lustro.*

P. McGee

Początek roku to czas różnych refleksji, niekiedy obietnic, bywa że nawet jakiegoś działania. Większość z nas żyje tymi nowymi zamiarami kilka lub kilkanaście dni. Niektórym przeciąga się to nawet do kilku tygodni. I wreszcie... dochodzimy do tego dnia, kiedy kolejny nowy początek staje się kolejnym tym co było od zawsze. Wielu z nas zaczyna się wówczas zastanawiać czy to wszystko ma sens. I jeszcze o tym, kto nam to zrobił. Nie zawsze są to fajne powody do myślenia. Tymczasem każdego z nas dopadają od czasu do czasu różne formy zniechęcenia związane już to z przekleństwem pracy, już to z rodzajem relacji z innymi, już to szeroko pojętym typem pieskiego żywota, którego jesteśmy zniechęconym uczestnikiem. Tak naprawdę są to stany absolutnie naturalne. Problem może polegać co najwyżej na tym jak je przeżywamy, albo jak długo trwają i czy przypadkiem nie zmniejszają się w stan depresji czy choćby konkretną formę wypalenia.

Warto pamiętać, że funkcjonujemy w powtarzających się cyklach. Mamy okresy euforii i totalnego zachwytu czy bez troski, ale też dość regularnie nadchodzi nas czas absolutnego wątpienia i poczucia przegranej. Poziom odczuwania tych stanów zależy od tego, jacy jesteśmy w ogóle. Dla kogoś będzie to stan lepszego lub gorszego samopoczucia, dla innych może to być erupcja szczęścia bądź poczucie absolutnej katastrofy. Jesteśmy po prostu różni, a w tym zróżnicowaniu jesteśmy dodatkowo również zmienni wewnętrznie. Warto w związku z tym i ze swoimi zmiennymi stanami zadawać sobie od czasu do czasu pytania o to, jaki jest nasz stosunek do świata, do innych ludzi, czy wreszcie do siebie samego. Warto pamiętać, że gorszy czas, to tylko gorszy czas, a nie ostateczne zesłanie do Tartaru. Podobnie jak chwile uniesienia, to kolejny przyjemny moment w naszym życiu, a nie ostateczna lokalizacja na stałe w jakimś ziemskim raju. Jest różnie. Nam jest różnie. I świat, który nas otacza, również ma wobec nas różne propozycje i rozwiązania.

Bywa jednak, że czas negatywnych doznań trwa zdecydowanie zbyt długo. Tak być nie powinno. Kilka dni spadku formy i poczucia zadowolenia czy spełnienia to norma. Kiedy stan tego typu trwa kolejny tydzień to sygnał. Koniecznie trzeba się nad nim zastanowić. I pod żadnym pozorem nie możemy zacząć wtedy myśleć, co też takiego złego zrobiliśmy, że wszystko się przeciwko nam sprzyściło. Raczej powinniśmy zacząć myśleć o tym, co dostrzegamy jako negatyw. Jakie są tego przejawy. Jak to wywołuje w nas refleksje czy uczucia. Jak nasz stan rzeczy widzą inni. Co generalnie się z nami dzieje. Czy są jakieś rozwiązania pozytywne, które moglibyśmy w związku z tym zastosować i czy te

rozwiązania przyniosą rzeczywiście pozytywne, oczekiwane przez nas skutki.

Jedną z historii o twórcy Disneylandu, który zanim stworzył sieć parków rozrywki dla dzieci, był przede wszystkim niezwykle nowatorskim twórcą filmów animowanych, opowiada o tym, że Walt Disney w celu planowania nowych rozwiązań do produkowanych przez siebie kreskówek, korzystał z trzech różnokolorowych pokoi. Pierwszy był różowy. Tu bohater naszej opowieści do granic możliwości rozbudzał swoją wyobraźnię i kreatywność. Dopuszczał do siebie każde z możliwych rozwiązań nawet te, które na pierwszy rzut oka były absolutnie niedorzeczne. Kolejny krok to wizyta w pokoju zielonym. Tu Disney szczegółowo analizował wypracowane w różowym pokoju pomysły. Rozważał wszelkie „za” i „przeciw” analizując, co może się udać, a co i z jakiego powodu na pewno się nie sprawdzi. Co będzie zbyt dużo kosztowało, a co może przynieść zbyt małe albo nie do końca zamierzone efekty.

Ostatni pokój miał kolor czarny. Tu wybrane pomysły i propozycje zostawały poddawane totalnej krytyce. Disney wymyślał wszystkie możliwe, choćby i najbardziej irracjonalne i niczym nie umotywowane argumenty, które mogłyby podważyć sens podejmowania pracy w analizowanym obszarze.

Po przejściu przez opisane trzy pokoje Disney wracał do swojego gabinetu z na ogół bardzo innowacyjnymi i dobitnie przeanalizowanymi pomysłami, a do tego dysponował również zestawem argumentów, którymi mógł się śmiało i skutecznie posługiwać w rozmowach ze swoimi oponentami. To czym większość z nas różni się od Walta Disneya to brak przynajmniej jednego z opisanych wyżej pokoi w naszym życiu. Większość z nas bardzo często przebywa mentalnie w pokojach różowych. Wymyśliłyśmy wówczas swoje rozmaite strategie na szczęśliwą przyszłość. Często wiążąc się to z założeniem, że któregoś dnia wygramy w totolotka albo zdarzy się inny niespodziewany przypadek, który wyposaży nas w nieograniczone zasoby gotówki bądź wpływy pozwalające nam na robienie wszystkiego o czym nam się zamarzy. To właśnie taka przestrzeń marzeń. Niczym nieograniczone pole do spekulacji na temat tego, co mogło by być, gdyby się nam zdarzyło.

Myślenie o pozytywnych scenariuszach nie jest niczym nagannym. Marzenia, a nawet niczym nieuzasadnione oczekiwania mogą być czymś niezwykle inspirującym i pozytywnym. Pod warunkiem jednak, że spróbujemy częściowo przynajmniej zryfikować swoje oczekiwania poprzez warunki jakie stawia wobec nas nasz „zielony pokój”. Refleksja związana z warunkami umożliwiającymi wpro-



wadzenie w życie możliwych do realizacji planów czy oczekiwań. Zweryfikowanie na ile to, co jest naszym pomysłem na szczęśliwe życie, jest jednocześnie planem, który możemy zrealizować. Przynajmniej zastanowienie się nad tym, co może być przeszkodą, utrudnieniem czy wręcz nieprzekraczalną barierą, eliminującą czy choćby ograniczającą możliwość wdrożenia naszych planów w życie.

Zbyt wielu z nas markuje wizytę w „zielonym pokoju” myśląc sobie „powiniennem (należy mi się)” albo „gdybym (zrobił, miał, był)”. Myślenie w kategorii „powiniennem” zastępuje najczęściej projektowanie działań przy pomocy czasowników typu: zrobię, wykonam, zrealizuję. Myślenie w kategoriach „powiniennem” to najczęściej dywagacje w kategoriach postulowania, upominania albo rozszczęć. Często rozwijane w związki frazeologiczne typu: „powiniennem upomnieć się o...”. Zbyt często zastanawiam się nad tym, co powinienem zrobić czy się nad definiowaniem oczekiwań wobec świata i przekładanie formy osobowej czasownika *powiniennem* z pierwszej osoby liczby pojedynczej, na trzecią liczbę mnogiej: „powinni”. No bo przecież, jeżeli zależy nam na tym, żeby mieć dobrą pracę, mieszkanie czy dobrze wychowane dzieci, to w końcu inni, podmioty za to odpowiedzialne (jakiś rząd, pracodawcy czy szkoła) powinni się tym zająć. Ja powiniennem być zadowolony z tego co oni powinni wykonać. To nie jest dobra postawa do budowania własnych procesów rozwojowych.

Podobnie rzecz się ma z postawą typu „gdybym”. Tu również winni są najczęściej inni. Najpierw rodzice. Gdyby byli bogaci, albo bardziej się nami zajmowali, albo załatwili nam to, czego od nich oczekujemy... Inni winni to wszyscy, od których w jakiś sposób zależy – szefowie, współpracownicy, klienci. Oni też mogliby się bardziej postarać. Gdyby tylko wykazali więcej empatii dla naszych potrzeb, o ile świat byłby lepszy. Bywa oczywiście, że omawiane „gdyby” łączymy z naszym własnym postępowaniem. „Gdybym tylko zrobił nie to, co zrobiłem”, „gdybym powiedział coś innego”, „gdybym się zastanowił”. Problem polega na tym, że opisany mechanizm tylko pozornie dotyczy nas samych. W większości przypadków odwołuje się do oczekiwania na szansę, którą powinni nam dać inni. Oni powinni zrozumieć, że następnym razem tego nie zrobię, że nie użyję tych słów czy wreszcie, że lepiej przemyślę swoje postępowanie. Oni powinni tamte sytuacje pominąć i dać mi kolejną szansę. Problem polega na

tym, że wiele sytuacji, jak mawiają nasi południowi sąsiedzi, „se ne vrati”.

W efekcie wielu z nas bezpośrednio z różowego pokoju gna do pokoju czarnego. To również jedna z bardziej ulubionych przez nas przestrzeni. Z jaką przyjemnością roztrząsamy przyczyny naszych niepowodzeń. Ile satysfakcji daje nam osądzanie ludzi, którzy uniemożliwili nam dokonanie czy uzyskanie tego, o czym marzyliśmy. Jak bardzo wielu z nas lubi myśleć o sobie, jak o osobach niezastąpionych przegranych, a przecież przez to w jakiś sposób wyróżnionych, pozytywnie odróżniających się od innych. Różnica między częścią nas a Waltem Disneyem polega w znacznym stopniu na tym, że on wchodził do czarnego pokoju po to, aby zyskać argumenty w walce z tymi, którzy chcieliby krytykować czy podważać jego propozycje, my natomiast zanurzamy się w naszej czerni najczęściej po to, by zyskać bądź utrwalić dowody na to, że inaczej być nie może. Że nawet gdybyśmy zrobili wszystko, co tylko możliwe, to i tak efekt byłby dokładnie taki sam. Świat już za nas wybrał. Nie pozwala nam w pełni się rozwinąć i osiągnąć to, co się nam naprawdę należy. O czym tak bardzo, bardzo marzymy.

Piszę ten tekst po to, by zachęcić do przewietrzenia czarnego pokoju i zdecydowanego zaprzyczenia się z pokojem zielonym. Czarny pokój to istny grobowiec czarnych myśli. Bez względu na to, czy winą za brak naszych sukcesów obarczamy innych, czy samych siebie. Zawsze jest tak samo – to świat, w którym żyjemy decyduje o tym, jak nam się w nim wiedzie. Spójrzmy jednak na ten pokój oczyma bohatera jednego z mini opowiadań Witolda Wójtowicza: „W brzuchu ciężarnej kobiety były bliźniaki. Pierwszy zapytał się drugiego:

- Wierzysz w życie po porodzie?
- Jasne. Coś musi tam być. Mnie się wydaje, że my właśnie po to tu jesteśmy, żeby się przygotować na to co będzie potem.
- Głupoty. Żadnego życia po porodzie nie ma. Jak by miało wyglądać?
- No nie wiem, ale będzie więcej światła. Może będziemy biegać, a jeść buzią...
- No to przecież nie ma sensu! Biegać się nie da! A kto widział żeby jeść ustami! Przecież żywi nas pepowina.
- No ja nie wiem, ale zobaczymy mamę, a ona się będzie o nas troszczyć.
- Mama? Ty wierzysz w mamę? Kto to według ciebie w ogóle jest?
- No przecież jest wszędzie wokół nas... Dzięki niej żyjemy. Bez niej by nas nie było.
- Nie wierzę! Żadnej mamy jeszcze nie widziałem, czyli jej nie ma...
- No jak to? Przecież jak jesteśmy cicho, możesz posłuchać jak śpiewa, albo poczuć jak głaszcze nasz świat. Wiesz, ja myślę, że prawdziwe życie zaczyna się później.”

Warto uwierzyć, że istnieją inne światy. Trzeba wiedzieć, że o dotarciu do nich w gruncie rzeczy możemy decydować my sami. I że nie jest do nich wcale aż tak daleko. By tam się wybrać, warto zamieszkać i korzystać z możliwości zielonego pokoju. Dobrze rozpoznać rzeczywiste cele, jakie wpisujemy we własne marzenia. Obiektywnie przeanalizować możliwości jakie niesie nam życie i jakimi dysponujemy jako konkretna osoba. Zastępować myślenie o tym czego „na pewno” nie można, tym „a co i w jakim zakresie mogłoby się udać”. A kiedy mamy wątpliwości warto przypomnieć sobie myśl, którą powtarzają australijscy aborygeni: Kaldowamp kungullun boorala wanye tumpinyer yackatoon – kieruj się dobrymi myślami, a twoje życie będzie szczęśliwe.



Jak Pan to robi? Zawsze taki uśmiechnięty.

Piję wódkę albo palę marihuanę.

Sztuczne Fiolki