

# Na czym polega prawdziwa zmiana (cd.)?

*...psychologa mniemania na głębokie pytania...*

Podstawowa zasada jest taka, że autentyczna zmiana zdarza się sama, jako uboczny efekt rozwoju świadomości człowieka. Jak się to dzieje?

Żeby zaszła jakakolwiek zmiana, trzeba zrobić dla niej miejsce. Zmiana bowiem jest czymś nowym, co zastępuje stare. Zatem to stare musi dać przestrzeń nowemu. Wydaje się to oczywiste, ale wcale nie zdarza się zbyt często. Na nasze nieszczęście, zwykle wydaje się nam, że mamy rację i że coś wiemy. Gdy to poczucie towarzyszy nam na co dzień, jest naprawdę niewiele miejsca na zmianę. Inaczej mówiąc, gdy dobrze sobie radzimy i udaje się nam to, co sobie założyliśmy, jest małe prawdopodobieństwo pojawienia się jakiegokolwiek zmiany. W takiej sytuacji nasze wewnętrzne naczynie jest pełne i nie ma możliwości, by zmieściło się w nim coś nowego.



Fot. Piotr Morawski

Nowe pojawia się, gdy naczynie zostaje opróżnione. Tak dzieje się wyłącznie wtedy, gdy coś jest nie tak, gdy sobie nie radzimy, gdy ogarnia nas poczucie bezsilności i gdy nie wiemy, co mamy robić. To właśnie wtedy człowiek otwiera się na nowe. To ważna prawidłowość, ponieważ okazuje się, że każda zmiana poprzedzona jest kryzysem. Zmiana pojawia się dopiero wtedy, gdy detronizujemy się i odpuuszczamy własną omnipotencję, gdy nasza arogancja topnieje w warunkach, które ukazują naszą niewiedzę, deficyty, braki i nieumiejętność radzenia sobie z sytuacją. Tego typu kryzysy, jakkolwiek trudne, są dla nas błogosławieństwem, bo właśnie dzięki nim możemy się rozwijać i iść do przodu. W tym kontekście przerażająca może wydawać się perspektywa świata, który jest pod naszą kontrolą, a my skutecznie zaspokajamy wszystkie swoje zachcianki i mamy dokładnie to, czego chcemy. W takim świecie, albo raczej z takim poczuciem w świecie, szansa na zmianę jest naprawdę niewielka. Ale nie ma tego złego (dobrego?), co by na dobre (złe?) nie wyszło.

W naturze leży równowaga, więc gdy rośnie nasza moc, skuteczność i przekonanie co do własnej nieomyślności, zaraz też rzeczywistość próbuje dobrać się do tego aroganckiego zestawu i podważyć nasze poczucie samozadowolenia. Świat na zewnątrz ciągle nam coś komunikuje, a sytuacje, które nas spotykają, są naszym najlepszym nauczycielem. Dlatego, gdy dzisiaj mówimy o kryzysie ekologicznym i pogarszającej się sytuacji świata, to powinniśmy się uważnie wsłuchiwać w te różne przykre objawy, bo to właśnie one mówią nam, że coś jest nie tak i że czas na zmianę. Jeśli jesteśmy głusi na te sygnały, to jednocześnie prowokujemy silniejszy głos z drugiej strony oraz taką katastrofę, wobec której nie będziemy już mogli pozostać obojętnymi.

W tym sensie można stwierdzić, że przychodzi zawsze do nas nie to, czego po prostu chcemy, ale to, czego rzeczywiście potrzebujemy w głębokim tego słowa znaczeniu. A czego potrzebujemy? Potrzebujemy odzwierciedlenia naturalnego porządku, którym po prostu jesteśmy; potrzebujemy równowagi między „wiem” i „nie wiem”, między siłą i słabością, między stabilnością a zmianą. W dzisiejszym świecie niestety (!) zbyt dobrze radzimy sobie na co dzień i jak ognia unikamy przykrości, stąd nasze naczynie niemal zawsze jest pełne. I nie ma szans na żadne nowe.

Jest jednak sposób, aby w mniej bolesny i dramatyczny sposób otworzyć się na zmianę. Dla mnie takim sposobem jest praktyka medytacyjna. Medytację traktuję tutaj nie jako technikę, która ma konotacje religijne, ale jako stan świadomości. Ten stan jest dostępny każdemu z nas, w każdej sytuacji i momencie życia, a jego istotą jest właśnie opróżnienie naczynia po to, by w przestrzeni,

która się otwiera, mogło pojawić się nowe. Podstawowym warunkiem praktyki medytacyjnej jest stan „nie wiem”. W medytacji, czy dotyczy to zmywania naczyń, spaceru w parku, słuchania muzyki czy siedzenia przed pustą ścianą, chodzi o przyzwolenie, by rzeczy pojawiały się zgodnie ze swoją naturą, a obserwujący umysł przyjmował wszystko bez jakiegokolwiek oceniania czy manipulowania rzeczywistością. Trenowanie takiego podejścia do świata, własnych emocji, myśli i życiowych zdarzeń, w sposób niezwykle pozwala świadomości stopniowo poszerzać się i obejmować coraz szerszy zakres tzw. rzeczywistości zewnętrznej. A ostatecznie praktyka medytacyjna prowadzi do zakwestionowania podstawowego podziału na podmiot i przedmiot, co oznacza objęcie świadomością oraz utożsamienie się z tym, co jest.

Gdy spojrzymy na rozwój świadomości na przestrzeni życia, to okaże się, że nasz rozwój w tym obszarze najkrócej można opisać jako stopniowe odchodzenie od egocentryzmu poprzez światocentryzm, aż do przekroczenia podstawowego dualizmu podmiot – przedmiot. Dziecko jest skrajnie egocentryczne i nie potrafi w żaden sposób dawać siebie innym. Z czasem ten egocentryzm mięknie, m.in. poprzez różne bolesne doświadczenia (stopniowa separacja z matką, rozstawanie się z poczuciem własnej omnipotencji) i dziecko jest w stanie coraz bardziej się decentrować, np. dzieląc się zabawkami z innymi dziećmi. Co ciekawe, nie dzieje się tak z powodu moralizujących kazań wygłaszanych przez rodziców, którzy mają przekonanie, że muszą wychować swoją pociechę, lecz w efekcie stopniowo poszerzającej się świadomości w naturalnym procesie życia.

Wydaje się, że jako gatunek stoimy wobec kolejnego progu, w którym czeka nas przekroczenie ludzkiego egocentryzmu i objęcie troską całego świata wokół. W tej przemianie, która stopniowo (miejmy nadzieję) się dokonuje, ważną rolę odgrywa to, co mówi do nas Ziemia (i co niekoniecznie jest dla nas przyjemne) oraz wewnętrzny wysiłek, jaki podejmujemy w celu wyjścia poza ciasne granice naszego „ja”. Praktyka medytacyjna, którą podejmujemy bez przywiązywania się do jej rezultatów, jest niezwykle wysiłkiem, w którym osiągamy zgodę na to, by rzeczy były takie, jakie są.

By tak się stało, nie trzeba nic robić. Każda zmiana pojawia się sama jako uboczny efekt rozwoju świadomości. Ale żeby tak się stało, trzeba się bardzo napracować. Bo najtrudniej jest nie robić nic i realizować to, co najprostsze.

Ryszard Kulik

Instytut Psychologii Uniwersytetu Śląskiego