

Czym jest kontrola?

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

Wydaje się, że coraz lepiej sobie radzimy. Potrafimy zarządzać procesami biologicznymi lasu po to, by otrzymywać drewno w odpowiedniej ilości, przy zachowaniu trwałości samego lasu. Potrafimy zarządzać zwierzyną, gospodarką wodną czy ogólnie zasobami środowiska naturalnego. Potrafimy uprawiać rośliny i hodować zwierzęta, a ostatnio nawet dokonywać manipulacji genetycznych, aby uzyskiwać organizmy odpowiednie dla nas. Ale to jeszcze nie wszystko, ponieważ zarządzamy też sami sobą. Kreujemy swój wizerunek, co często wiąże się z odpowiednim modelowaniem ciała. Odchudzamy się lub budujemy tkankę mięśniową, a gdy to nie pomaga, wówczas idziemy do chirurga, by ten poprawił to i owo. Podobnych zabiegów dokonujemy też na własnym „ja”, które ma być niezależne, wewnątrzsterowne i dobrze radzące sobie w każdej sytuacji.

Czy jest coś, co nie podlega naszej kontroli?

Z pewnością ciągle jeszcze poza naszym wpływem jest pogoda. Dlatego właśnie zawsze jest dobry powód, by na nią narzekać, bo albo jest za ciepło, albo za zimno, albo za sucho, albo za mokro. Ach, jakby to było cudownie, gdyby można było „nastawiać” sobie samemu odpowiednią pogodę...

Poza naszą kontrolą jest też śmierć, która w końcu przyjdzie po każdego z nas, czy tego chcemy, czy nie. A pewnie byśmy nie chcieli, o czym świadczą te wszystkie zabiegi mające przedłużyć nasze kruche życie.

Obecnie kontrolujemy znacznie więcej spraw niż jeszcze kilkadziesiąt, a nawet kilkanaście lat temu. Czyż dzięki telefonom komórkowym nie potrafimy lepiej kontrolować swojego życia? Ta wszechobecna kontrola ma nam oczywiście pomagać żyć i lepiej się czuć, ale zauważmy, że im więcej mamy spraw na głowie (a tym objawia się kontrolowanie), tym trudniej o wolny czas, brak pośpiechu i spokój umysłu. Jest w tym jakiś paradoks, ponieważ cały rozwój współczesnej cywilizacji, z jej nowinkami technicznymi, ma nam pomóc lepiej sobie radzić z życiem, lecz ostatecznie prowadzi do większego pośpiechu, braku wolnego czasu i permanentnej frustracji, że jednak nie zawsze rzeczy idą zgodnie z planem (choć powinny).

Podobnie jest z naszym biednym małym „ja”, które poddane jest ogromnej presji, aby być skutecznym, asertywnym, twórczym i zadowolonym. „Wszystko zależy od ciebie”, „głowa do góry”, „wygrywaj”, „idź do przodu”, „uśmiechnij się” – wszędzie wokół słyszymy takie komunikaty i takie oczekiwania, przy których nie ma miejsca na smutki, bezradność czy chwilę odpoczynku. Ilu z nas jest w stanie sprostać tak wysoko postawionej poprzeczce? Ale właśnie dlatego coraz więcej z nas cierpi na depresję, coraz więcej zagubionych i przegranych. (Swoją drogą, ci, którzy są w stanie dotrzymać tego szaleńczego tempa i wszystko mają pod kontrolą, bardzo często kończą na oddziałach kardiologicznych, bo ich serce nie wytrzymuje presji, pośpiechu i braku odpoczynku).

Dlaczego tak usilnie próbujemy kontrolować to, co – jak się wydaje – całkiem dobrze radziło sobie bez naszej ingerencji? Przyczyną jest prawdopodobnie lęk naszego oddzielnego „ja”, które obawia się, że wyrzucenie poza krąg natury może skończyć się dla nas źle. Poniekąd jest się czego bać, bo stawiając się poza albo ponad przyrodą, rzeczywiście ryzykujemy, że dostaniemy po tyłku. Stąd próbujemy złapać te wszystkie sznurki i pociągać za nie, by uchronić się przed nieprzewidywanymi konsekwencjami. Ale niestety kolejny paradoks jest taki, że kontrolując coraz więcej, coraz bardziej alienujemy się od świata. Im więcej kontroli, tym więcej oddzielenia i tym silniejszy lęk. Co robić? Ano kontrolować jeszcze bardziej!

Ta spirala oddzielenia, lęku i kontroli eskaluje się w nieskończoność i wydaje się podstawowym motorem napędzania cywilizacyjnej spirali rozwoju za wszelką cenę i bezwzględne parcia do przodu.

A wszystko dlatego, że nie potrafimy cierpieć po ludzku. Unikamy trudności i uciekamy przed tym, co nieprzyjemne, zabezpieczając się nadmiernie przed bolesnym doświadczeniem. Oczywiście każdy organizm próbuje unikać tego, co nieprzyjemne, jednak gdy w końcu zdarza się coś przykrego, czego nie da się uniknąć, przyjmuje taką sytuację w pełni i doświadcza tego, co jest. Można by powiedzieć, że taka jest naturalna kolej rzeczy: życie zawiera w sobie to, co przyjemne i to, co nieprzyjemne. Być w zgodzie z naturą, to przyjmować te stany takimi, jakimi one są, bez szczególnego przywiązywania się do jednego lub drugiego bieguna. My natomiast próbujemy za wszelką cenę nie dopuścić do siebie cierpienia i dlatego cały czas staramy się kontrolować rzeczywistość. Gdy nie potrafimy spać – tabletką na sen, gdy rano jesteśmy zmęczeni – napój energetyzujący, gdy nieszczęśliwi – środek uspokajający. Nawet niewinny ból głowy uśmierzamy od razu tabletką, byleby tylko nie zobaczyć, że ten objaw może nam powiedzieć coś ważnego o naszym życiu. A ból i przykre doświadczenia zawsze są dla nas ważną informacją, której powinniśmy uważnie słuchać i wykorzystać ją w codziennym życiu. My jednak ciągle zagłuszamy ten głos i udajemy, że wszystko jest w porządku.

To samo robimy przyrodzie, walcząc z kornikami, regulując rzeki, modyfikując genetycznie organizmy czy podając zwierzętom rutynowo z paszą antybiotyki. Zagłuszamy to, co nie pasuje do naszych wyobrażeń i w ten sposób niszczyliśmy cały układ, prowokując jeszcze poważniejsze problemy.

Tak oto świat wydaje się coraz bardziej obcy i groźny, a my zamknięci gdzieś w sterylnych klatkach laboratoriów i doskonale czystych mieszkaniach, z przyklejonym reklamowym uśmiechem i jednocześnie coraz większą pustką w środku, łykamy kolejną tabletkę, która sprawi, że nie musimy konfrontować się z tym, co jest.

Nasza permanentna kontrola przestała być adekwatnym radzeniem sobie z rzeczywistością, a stała się przymusowym nawykiem, bez którego nie jesteśmy w stanie funkcjonować. Dlatego właśnie przymus kontroli przynosi nam i światu więcej szkody niż pożytku.

A chodzi tylko o to, by nie przesadzać. Struna naciągnięta za bardzo – pęknie, natomiast naciągnięta za słabo, nie wyda dźwięku. Wszystko wskazuje na to, że ta struna lada chwila może pęknąć, a my, mimo to, próbujemy dalej ją naciągać.

Droga środka, droga równowagi, zakłada, że w naszym życiu są rzeczy, na które mamy wpływ i takie, które są poza naszym wpływem. I niech tak zostanie.

Pozwólmy kornikom zabijać świerki, a starym drzewom spokojnie umierać i zamieniać się w ściółkę, podczas gdy my jednocześnie pozyskujemy jakąś część drewna z lasu. Pozwólmy wilkom zjadać sarny, bo wtedy możemy z ulgą odetchnąć i być spokojni o przetrwanie podrostu. Pozwólmy sobie na słabość we własnym życiu, na to, żeby odpoczynek równoważył się z pracą. Pozwólmy też sobie na to, by nasz organizm sam poradził sobie z przeziębieniem zamiast faszerować go kilogramami leków. Pozwólmy sobie na to, kim jesteśmy, a nie kim rzekomo mamy być, realizując jakiś dziwny program zarządzania sobą.

A gdy przyjdzie po nas śmierć, pozwólmy sobie na godne odejście, bo nie ma nic gorszego, niż kurczowe łapanie się życia, odbierające mu godność i powagę.

Pozwólmy sobie cierpieć po ludzku i cieszyć się po ludzku. Bo to wszystko jest takie proste, a gdy my zaczynamy w to ingerować, staje się zagmatwane i skomplikowane.

W najważniejszej modlitwie świata chrześcijańskiego mówimy: „bądź wola Twoja jako w niebie, tak i

na ziemi”.

Beatlesi w pięknym hymnie religijnym śpiewają: „niech tak będzie”.

A ludzie uzależnieni proszą: „Boże, daj mi pokorę i pogodę ducha, by przyjmować to, czego zmienić nie mogę, daj mi odwagę i siłę, by zmieniać to, co zmienić mogę – i daj mi mądrość, by móc odróżnić jedno od drugiego”.

I niech tak się stanie!

Ryszard Kulik



Kolumna dofinansowana przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach.