

Nic nie dzieje się z dnia na dzień i wszystko ma gdzieś swój początek. Taka jest natura rzeczy. Dajmy na to, oczekiwanie do ostatniej chwili. Prawdopodobnie wynika z czasów, kiedy kształtowaliśmy własną opinię o nas samych, pozostając zależnym od wypowiedzi innych.

Jeśli wykonywaliśmy jakieś rzeczy w określonym czasie, sprawa przechodziła bez echa.

Jeśli coś zrobiliśmy na ostatnią chwilę lub przekraczaliśmy umówiony termin, nagle cały świat zwracał na nas uwagę, wspierał, otaczał ciepłem zrozumienia i opieką.

Stajemy się świadomi początku, ale to przecież niczego jeszcze nie zmienia. Czasami wręcz gmatwa. Gotowość i otwartość na zmiany nie są finałem, a zaledwie początkiem zmian.

Do rozwiązania problemu jest nam potrzebna odpowiedzialność. Nie jesteśmy już osobą, która wyrabia sobie własne zdanie na swój temat, na podstawie opinii innych ludzi. Wręcz przeciwnie, jesteśmy już siebie świadomi, ale problem w tym, że musimy się „przeprogramować” na zdroworozsądkowe myślenie, pełne optymizmu i wiary w siebie, ale i ze świadomością zwykłych życiowych trudności i nieprzyjemnych chwil.

To wcale nie musi być takie skomplikowane. Wystarczy powoli, ale systematycznie brać się za to, co akurat jest ważne. Nie muszą to być rzeczy wielkie.

Istotą podejmowania decyzji jest tutaj ustalenie priorytetów i kreatywna elastyczność przy potrzebnych często poprawkach. W ten sposób odbudowuje się nasza wiara we własne umiejętności. Powraca zaufanie i do lamusa schodzi brak efektywności determinowanej lichym patrzyeniem na siebie. Skoro działamy efektywnie i wszystko wokół powraca do normalności nie musimy już o sobie myśleć źle. A skoro nie myślimy już o sobie źle, to znaczy, że działamy właściwie, oczywiście, pod warunkiem, że ludzie z naszego otoczenia, generalnie, podzielają nasze zdanie.

Nasze życie ulega poprawie. Komfort wzrasta systematycznie, a my sami rozumiemy, że przyjemność z życia nie wynika tylko z oczekiwania na takie warunki. Zaczynamy spotykać coraz więcej usatysfakcjonowanych swoim życiem ludzi. Dołączamy do takich i sami się takimi stajemy. Doświadczaliśmy ciemnej strony Księżyca naszej własnej natury, pozostaje więc jedynie rozkoszować się jej jasną, pożyteczną dla innych, stroną. Sami zdając sobie sprawę z własnych niedoskonałości, nie rościmy już niepotrzebnych nikomu pretensji do otoczenia i całej rzeczywistości. Pozostajemy sobą i jesteśmy wolni od złego myślenia.

*Jarosław Ślawek*

## O niewyrażaniu negatywnych emocji

Poszukujący dróg rozwoju natknie się na wiele przeciwstawnych zaleceń w temacie emocji i, o ile wytrwa i nie porzuci błędzenia po omacku, będzie miał wybór:

1. Uwierzyć komuś, kto wydaje się mądrzejszy (w końcu wiara jest łaską) i wybrać: wyrażanie, tłumienie, zwalczanie lub transformowanie emocji.

2. Przyjąć którąś z powyższych możliwości na chybił-trafił i drażyć (żeby „kopać studnię w jednym miejscu, zamiast zaczynać w kilku i umrzeć z pragnienia”).

3. Sprawdzić na sobie, która opcja jest prawdziwa, i stosować, lub, jeśli żadna z wymienionych, szukać głębiej, co sama uczyniłam i polecam :-)

A co nam oferuje w tej materii „rynek”?

Wyrażać czy nie wyrażać? A jeśli tak, to jak? A jeśli nie, to jak tym bardziej?

I dlaczego już od samego tytułu zniechęcony dualizm i ocenianie? Dlaczego jakieś emocje mają być zaszufadkowane jako złe, negatywne z definicji? Czym jest zło?

Katarzyna Klonowska, fotografie archiwum autorki

Absolwentka Wyższej Szkoły Morskiej w Gdyni, rozpoczęła pływanie na stutysięcznikach tankowcach. Jest nawigatorem. Zwiedziła 5 kontynentów, poznała dziesiątki krajów, tysiące ludzi. Praca daje jej finansowy luz i 5 miesięcy wakacji na suchym lądzie.



I tu się z pustym umysłem nie da. Trzeba coś założyć. Można, za religiami, że „złe” jest to, co nieposłuszne, ale jest tyle pomysłów na interpretacje listy zakazów, że łatwo się zgubić lub zgłupieć...

Mnie się przydaje robocze założenie zapożyczone od Gurdżijewa, a więc *definicja zła w odniesieniu do celu*, czyli do pracy nad sobą. Złem jest wszystko, co mnie od celu odsuwa, zwalnia, Dobrem – co zbliża, pomaga.

Z tej perspektywy złe lub negatywne emocje to te, które mnie odsuwają od samoświadomości, rozwoju.

Dobrze, a rozwój? Czy coś takiego w ogóle istnieje? Czy to nie kolejny mit, marzenie, iluzja? Czy można to zweryfikować? Zmierzyć? Czym miałby się taki charakteryzować? Dlaczego ktoś rozwinięty lub rozwijający się miałby być oceniony jako lepszy? I kto się nie rozwija? Nawet mysz nabywa nowych umiejętności...

I tu znowu, pomaga mi robocze założenie o jedności wnętrza i zewnątrz (*jak w górze, tak na dole*), które zrównuje własną interpretację z pseudo-obiektywną oceną.

Zatem to JA oceniam efekty „pracy”. Po owocach. Po jakości mojego życia. Standardy wyznaczam sama. Nie porównuję się do innych ani do wzorca miar.

Mam pewne odpowiedzi, słucham Nauczycieli, którzy mówią o wzroście współczucia, miłości, spokoju i czystej radości bycia i wierzę im, bo tak chcę, więc tak dla mnie jest :-). Wzrost szacuję już sama :-). np. po malejącym czasie potrzebnym do wyjścia z „wkretu”, nie dąsam się już kilka dni, jak kiedyś, ale kilka godzin :-).

A jeśli właśnie stałam się Furią i się właśnie wyrażam? I to brzydko? Wyzwałam męża, rzuciłam komórkę, trzasnęłam drzwiami... Albo się stałam Rozpaczą i biegnę popłakać do przyjaciółki. (Na pewno zapłacze ze mną).

To krzywdzę...

Ech, te zakazy...

A jeśli na głębszych poziomach oni to ja i Jezus miał rację, żeby ich kochać jak siebie? Tylko JA ich widzę i interpretuję w taki sposób. To może to JA ich przyciągam lub nawet stwarzam?

W takim razie nic nie wyraziłam. Skopałam samą siebie. Lustra. Może i mi lżej, ale jeśli oni to ja, to suma w najlepszym razie wychodzi na zero.

Czy na zero?

1. Gniew to negatywna emocja w ośrodku działania:



Przykłady: Mąż dostał komórkę, zaraziłam go Furią.

Wyzwałam niekompetentną biurwę, może puści złość w obieg przy kolejnych petentach, a ci zanoszą paskudztwo do domów...

Bilans energetyczny wychodzi dodatni, złość się zwielokrotniła.

A gniew z powodu utraty kontroli, bezsilności i nieskuteczności, czyli pożądanie władzy i zemsta?

A bunt przeciw rzeczywistości odbiegającej od moich oczekiwań, niedoskonałej, nie takiej, jak chcę?

A wściekłość skierowana do wnętrza? Bierny opór? Rezygnacja, autodestrukcja, lenistwo? Żyjemy w społeczeństwie, nasze emocje wpływają na innych nas...

2. Wstyd to negatywna emocja w ośrodku czucia, tożsamości:

Pycha zamyka oczy na prawdę innych nas, budzi interesowność, wymaga wdzięczności a wyrażona niewoli zależnością (bo kim byś beze mnie był).

Kłamstwo lub fałsz spala bliźnich na stosach inkwizycji, wątpi we własną godność i podważa wartość. Boi się demaskacji.



Teraz negatywne emocje.

Wyrażać czy nie? Przecież mieliśmy wyrażać siebie, po to tu jesteśmy, żyć jak Budda-Zorba, totalnie, nie tłumić, nie spychać do podświadomości...



Jak niszczy wyrażona zazdrość, nie trzeba przykładów, również w naszym narodzie (*Panie, ześlij grad na plony sąsiada i śmierć jego krowie*). Wstyd z powodu rozbieżności pomiędzy mną a innymi napędza smutek i tęsknotę. Arogancja „rywalizacji w udreće” kotwiczy Polaków w „świadomości ofiary”, w byciu ciągle bitym „Chrystusem Narodów”.

### 3. Strach to ciemna strona ośrodka myślenia:

Przykłady: Mogę choćby opowiedzieć grupie dzieciaków o diabłach w piekle albo puścić im horror, przekonamy się jak mocno zgęstnieje strach. Mogę nastraszyć Amerykanów terroryzmem, zaczną prosić o podsłuchiwanie rozmów...

Skąpstwo lub chciwość wynika z kompulsywnego myślenia o stanie posiadania innych, opętania przez cudzą własność wywołanego strachem przed utratą oraz wewnętrzną pustką. Nie dzielenie się (również wiedzą, sobą) to zamknięcie się na bliskość owocujące depresją i nałogami, skracającymi życie przeciętnie o 10 lat.

Nieumiarkowanie to strach wyparty, odwrócenie uwagi od zagrożeń prowadzące do odurzania się zabawą.



To przesada, odrealniona nadaktywność w uciekaniu przed współczuciem i bólem.

Któryś z Nauczycieli (a może kilku?) wymyślił kiedyś, że istnieją dwa rodzaje uczuć w dualnym świecie i są nimi miłość i strach. Jedno jest nieobecnością drugiego. Wszystkie 3 enneagramowe motywacje – gniew, wstyd i strach – również można sprowadzić do lęku przed zranieniem lub niezasługiwaniem na miłość. Słyszysz się również o lęku przed iluzorycznością „ja” :-). Kwestia sformułowania definicji.

Wracając do niewyrażania:

Poznający siebie zauważa, że negatywna emocja jest niszcząca już na poziomie myśli. Na poziomie słowa (wyrażona słowem) – zyskuje znacznie większą siłę, a podzielona – mnoży się.

Jest to pewna nowość w stosunku do naszej wiedzy o świecie materialnym, w końcu instynktownie spodziewamy się, że jak oddamy komuś swój gniew czy strach, to sami się go pozbedziemy... Dlaczego światem emocji miałyby rządzić aż tak różne prawa? A marzenia o unifikacji? A stała ilość energii=materii?

Jeśli mam 100zł i oddam je Tobie, to już nie mam, a Ty tak. Proste. Bilans na zero. Banknot się nie rozmnoży, więc dlaczego strach tak? I 100zł wiem, skąd mam, a skąd wzięłam strach?

Może negatywne emocje wynikają z rozczarowania? Z niespełnionych oczekiwań? A te – ze strachu przed bezsilnością? Nieważnością ego? Strach wynika ze strachu, pomnaża strach. Strach chce żyć, istnieć. Mieszka w umyśle. Wydaje się osobnym bytem, nieprawdą?

Czym jest? Kiedy i jak powstał? Czy może to jest „pierwotna przyczyna”, o której mówi Ken Wilber? (np. w książce *Niepodzielone*) Albo Grzech Pierworodny? Może to jest Ono? Nasz alien – Ego? Umysł bywa przecież (opętany) strachem, gniewem, wstydem i to tak bardzo, że przestaje być czymkolwiek więcej...

Przykład: chciałam bezpiecznie przejść do kuchni, a uderzyłam się w głowę. Boli. Do tego szef mnie chyba nie lubi. Oczekiwałam, że szafka będzie zamknięta, a ona śmiała nie być! Czy szef znaczy, że coś jest ze mną nie tak? Nie zgadzam się! Świat jest przeciwko mnie! Wymyśliłam, zaplanowałam, chciałam – a on się nie dostosował! Spodziewałam się, że będzie inaczej, więc cierpię. JA.

Cierpię gniew, pychę, fałsz, zazdrość, lęk itd... I jakość mojego życia opada, nieweryfikowalny barometr rozwoju też. Jestem rozpaczą, nie ma Czystej Radości Bytu, nie ma uważności, miłości i całej reszty, a świadek nie umie przypomnieć sobie o Teraz.

I co?

Mam iść do lasu i obijać kijem bogu ducha winne drzewa, krzywdzić ciszę wrzaskiem, boksować „bezduszne” poduszki? Zedrzeć gardło? Zmęczyć ciało? Zakwasić hormonami nienawiści? Ukorzenić i wzmocnić odpowiedzialne za urazę neuroprzekazniki w mózgu? Powtarzać, pomnażać, trenować umysł w negatywności? Wszak mózg lubi automatyzmy, cały czas się uczy a trening czyni mistrza...

A może mam jakieś wyjście?

Czy jest coś zamiast wyrażania (które pomnaża), co nie jest tłumieniem ani zabijaniem biednego Strachu, który chce żyć jak wszystko?

Zawsze są co najmniej dwa wyjścia :-)

1. Możemy wyprowadzić ciężką artylerię i ostrzelać Strach z broni nieśmiercionośnej, czyli zaatakować go... Miłością :-). Ma tę samą zdolność do pomnażania się, gdy się ją dzieli! I ponoć jest przeciwnym biegunem :-)

Jak to? Pokochać negatywną emocję? Polubić cierpienie?

Nie cierpienie, nie Strach. Siebie! Pod wpływem strachu – ego jest tożsame ze strachem, staje się, jest jednym z Grzechów Głównych, więc to je mamy przytulić do serca. Ego. Nasze „ja”. Zranione, Wrażliwe Dziecko w Nas. Nas, jakimi siebie znamy, kim myślimy, że jesteśmy, naszą tożsamość. Otulić współczuciem i opromienić miłością. Zobaczyć. Bez woli niszczenia, niech jest, niech żyje...

lub:

2. Możemy się zgodzić na terażniejszość taką, jaka jest, skoro niezgoda i tak nic nam nie da. Możemy pozwolić emocji być, przejawiać się. Możemy jej doznać. Możemy dokładnie ją obejrzeć, wszak nie będzie tu wiecznie – jak wszystko – za jakiś czas odejdzie, zmieni się. Tylko Teraz możemy ją poznać, zadziwić się, zdumieć... Okaze się fascynująca po odrzuceniu oporu! Przystanie być zła, bo nie będzie obniżać wskazań na barometrze jakości życia. Spokojnie się zmieni, jak przestaniemy chcieć ją zniszczyć.

Nie pomnoży się, a zaniknie, bo taka jest kolej rzeczy. Bo Zmiana, zmienność to jedyne, co jest stałe w świecie. A my jeszcze zobaczymy, jak zdumiewająco furia zaciska szczęki, jak przyspiesza oddech... Że Smutek utrudnia wciąganie powietrza, Chciwość łaskocze w brzuchu...

Nawet fizyczny ból zaczyna być interesującym doznaniem, kiedy odpuścimy opór. Znika niechęć do terrorysty – Strachu. A pojawia się zaciekawienie, umysł zen....

Czy tego się da nauczyć?

Nie z książek, przypuszczam. Trzeba tego doświadczyć. Doznać. Na poziomie fizycznym, psychicznym i intelektualnym. Przekonać się na własnej skórze, jak strach znoszą mięśnie i ścięgna, jakie wyświetla obrazy, jakie wywołuje myśli i uczucia...

Nie jest to łatwe.

Ale bardzo, bardzo warto :-)

Warto po prostu usiąść i zajrzeć do wnętrza. Skierować światło uwagi w najmroczniejsze obszary cienia.

Dla mnie doskonałym wstępem był kurs Vipassany. Trudniejsza na początek medytacja w tradycji Zen również spełnia swoją rolę.

A później samo życie...

Którego jakoś wzrosła i rośnie :-)

Katarzyna Klonowska

