

INITIUM

Wiem, ale nadal to robię

Od rozumienia siebie
do przemiany własnej odpowiedzi



MAREK ARANI

Otwarcie. Od wiedzy o sobie do innej odpowiedzi

Tomasz tym razem się przygotował. Począł, aż skończy kolację, odłożył telefon i zapytał Agatę o większy wydatek, który od pewnego czasu rozważali. Miał dwa rozwiązania. Przy pierwszym zapłaciliby więcej teraz, przy drugim rozłożyliby zakup na kilka miesięcy. Oba przemyślał. Chciał wreszcie porozmawiać tak, żeby nie skończyło się sporem.

Agata wysłuchiwała go, po czym powiedziała, że na razie nie chce kupować niczego.

Nie podniósł głosu. To było nowe. Wyjaśnił spokojnie, dlaczego odwołanie również ma koszt, i zapytał, który wariant budzi mniej wątpliwości. Agata ponownie powiedziała, że chodzi jej o odwołanie decyzji. Tomasz skinął głową. Rozumiał jej obawę. Przygotował więc jeszcze prostsze porównanie obu możliwości.

Po kilku minutach odsunęła krzesło.

— Pytasz mnie o zdanie, ale gdzie jest miejsce na moją odpowiedź?

Mógłby odtworzyć tę rozmowę i wskazać wszystko, co zrobił lepiej. Zaczekał na odpowiednią porę. Nie przerywał pierwszych zdań. Mówił spokojnie. Zapytał, zamiast ogłosić decyzję. Każda z tych zmian była prawdziwa. Dlatego więc Agata znów miała poczucie, że musi walczyć o miejsce?

Dopiero później zauważył, że w jego przygotowaniu zabrakło trzeciej możliwości: tej, której sam nie wybrał. Nauczył się prowadzić rozmowę łagodniej, ale nadal chciał doprowadzić ją do znajomego końca. Wiedza o słuchaniu stała się również lepszym sposobem przekonywania.

Takie odkrycie potrafi zachwiać człowiekiem. Włożył przecież wysiłek, coś naprawdę poprawił, a teraz dowiaduje się, że dalej jest co robić. Łatwo wtedy pomyśleć, że cała dotychczasowa praca była pozorna. Tymczasem nowa umiejętność mogła dopiero odsłonić to,

czego wcześniej nie dało się zobaczyć pod hałasem. Następny krok zaczynał się gdzie indziej. Tomasz nie potrzebował jeszcze spokojniejszego głosu. Potrzebował pozwolić odpowiedzi Agaty zmienić to, o czym będą decydować.

Być może Twoja historia wygląda inaczej. Umiesz odmawiać, a mimo to znów przyjmujesz dodatkowe zadanie. Rozumiesz, co daje Ci wieczór z telefonem, lecz po chwili ponownie przewijasz ekran. Potrafisz nazwać powód odkładania sprawy, a następnego dnia nadal jej nie podejmujesz. Czasami brakuje dostępnej umiejętności. Czasami warunków. Niekiedy zmiana zagroziłaby czemuś, czego wciąż potrzebujesz. Możliwe też, że próbujesz zmusić się do życia, którego nigdy naprawdę nie wybrałeś.

Nie każde „wiem, ale nadal to robię” potrzebuje tej samej odpowiedzi. Ta różnica będzie naszym początkiem. Przyjrzymy się temu, co podtrzymuje znany ruch, znajdziemy miejsce na inną odpowiedź i sprawdzimy, czemu ma ona służyć. Ważne jest, żeby Twoja zmiana mogła wejść do Twojego życia — z jego ludźmi, ograniczeniami, pragnieniami i prawem do dalszego odkrywania.

Historia Tomasza ma swój wcześniejszy początek i dalsze konsekwencje. Wrócimy do nich. Najpierw warto zatrzymać się przy chwili, w której rozpoznajemy samą rozbieżność: dużo już o sobie wiemy, a w ważnym miejscu nadal nie umiemy skorzystać z tej wiedzy.

Ta książka jest samodzielna. Potrzebne rozróżnienia poznasz przy konkretnych doświadczeniach, także wtedy, gdy po raz pierwszy spotykasz koncepcję INITIUM. Nie musisz przyjmować duchowego ani kabalistycznego słownika. Gdy pojawia się metafora lub taki język bohatera, jej sens pozostaje związany z doświadczeniem, które można rozpoznać również zwykłymi słowami.

Co dokładnie dzieli wiedzę od odpowiedzi

Zdanie „wiem, ale nadal to robię” często wypowiadamy już po wszystkim. Rozmowa się skończyła, wiadomość została wysłana, kolejne zadanie przyjęte. W ciszy po zdarzeniu wracają wszystkie właściwe słowa. Teraz potrafimy odróżnić prośbę od żądania, cudzą uwagę od wyroku, własną potrzebę od sposobu, w jaki próbowaliśmy ją zaspokoić. Zdziwia nas przede wszystkim to, że nie jest to nowe odkrycie. Wiedzieliśmy już wcześniej.

W takim momencie łatwo zwrócić się przeciw sobie. Skoro rozumiem, powinienem umieć. Skoro nie umiem, zapewne moje rozumienie było pozorne albo nie staram się wystarczająco. Bywa, że potrzebujemy większej uczciwości wobec własnych wyborów. Ale zanim przyjmimy to jako całe wyjaśnienie, warto zapytać, czego dokładnie nauczyliśmy się dotąd. Czy potrafimy rozpoznać zdarzenie dopiero po jego zakończeniu? Czy zauważamy początek reakcji, ale nie mamy jeszcze innego dostępnego ruchu? Czy umiemy zareagować inaczej, lecz nie chcemy utracić czegoś, co zapewniała nam dawna odpowiedź?

Każde z tych pytań prowadzi w inne miejsce. Jeśli ich nie rozdzielimy, możemy oczekiwać od kolejnej porcji wiedzy czegoś, co wymaga ćwiczenia, pomocy, zmiany warunków albo ponownego przyjrzenia się zamiarowi. Możemy też uznać cały wysiłek za bezowocny, choć właśnie nauczyliśmy się widzieć coś, co wcześniej pozostawało niewidoczne. Rozpoznanie po fakcie nie jest jeszcze wolnością w chwili działania. Może jednak stać się początkiem drogi do niej.

Koncepcja INITIUM pozwala przyjrzeć się temu, czego człowiek szuka w swoim działaniu, czemu służy jego odpowiedź i jak może nadać ważnemu pragnieniu rzeczywistą formę. W takim spojrzeniu ważne jest nie tylko to, czy udało nam się powstrzymać znany gest. Ważne staje się również to, czemu służy odpowiedź, którą wybieramy w jego miejsce. Ten sam spokój może pozwolić usłyszeć drugiego człowieka albo skuteczniej nie dopuścić go do głosu. Ta

sama pomoc może zostawiać mu przestrzeń lub dyskretnie odbierać możliwość samodzielnego działania.

Będziemy dochodzić do tych rozróżnień powoli. Nie trzeba podejrzewać każdej dobrej intencji ani zamieniać życia w nieustanne śledztwo. Człowiek może troszczyć się o innych i jednocześnie pragnąć uznania. Może uczyć się odmowy i nadal obawiać się rozczarowania bliskiej osoby. Uczciwe zauważenie tej złożoności daje więcej miejsca do pracy niż wymaganie od siebie czystości, której nie potrafimy jeszcze odnaleźć w doświadczeniu.

Przemiana będzie w tej książce dotyczyć sposobu uczestnictwa: tego, ile rzeczywistości potrafimy przyjąć, komu zostawiamy miejsce i jak odpowiadamy na skutek własnych działań.

Przyglądanie się temu może zmieniać również sens samego „wiem”. Z czasem wiedza przestaje być wyłącznie czymś, co umiemy powiedzieć o sobie. Zaczyna być obecna w chwili, w której pozwalamy komuś dokończyć zdanie, odmawiamy bez odwetu albo wracamy naprawić własny błąd, chociaż nikt nie obiecał nam natychmiastowego wybaczenia.

W tej drodze będziemy szukać także tego, na czym możesz się oprzeć. Być może są już w Twoim życiu chwile, w których potrafisz zaczekać, dotrzymać sobie słowa, poprosić o pomoc albo zrobić coś pomimo niepewności. Zdarzają się w innej sprawie, przy innym człowieku, w warunkach, które dotąd wydawały się mało ważne. Warto je sobie przypomnieć. Co wtedy było dla Ciebie na tyle istotne, że znalazłeś gotowość do działania? Co pomagało Ci pozostać przy nim, kiedy przestawało być łatwe?

Nie musisz odnajdywać wielkiego przełomu. Możesz pamiętać jedną rozmowę, do której wróciłeś, choć chciałeś jej uniknąć, albo umiejętność, której nauczyłeś się przez dłuższy czas. Takie doświadczenie nie rozwiązuje automatycznie dzisiejszej trudności. Pozwala jednak przyjrzeć się zdolności, z której już kiedyś korzystałeś. Być może potrzebuje teraz innych warunków, czyjejś obecności lub znacznie mniejszego początku. Będziemy szukać tego

początku, pozostawiając Ci prawo do własnego tempa i własnego powodu, dla którego chcesz go podjąć.

Siła nie będzie tu przeciwieństwem zależności. Człowiek może potrzebować drugiej osoby, materialnego miejsca, odpoczynku albo jasnej zasady i nadal wykonywać własny udział. Zbyt łatwo nazywamy siłą wyłącznie to, co dzieje się samotnie i bez wahania. Wtedy nie zauważamy, że wiele ważnych zdolności rozwinęło się dzięki relacji, powtarzalnym warunkom i pomocy, którą umieliśmy przyjąć.

Nie będziemy również zakładać, że każda znana reakcja powinna zniknąć. Czasem jej energia niesie ważną informację. Złość może pokazywać naruszoną granicę, czujność przypominać o wcześniejszym koszcie, a potrzeba uznania prowadzić ku prawdziwemu pragnieniu spotkania. Przemiana nie polega wtedy na usunięciu poruszenia, lecz na nadaniu mu formy, która nie odbiera przestrzeni nam ani innym.

Bywa też, że to otoczenie potrzebuje zmiany bardziej niż nasza zdolność znoszenia. Człowiek może długo pracować nad spokojem, choć zadanie pozostaje źle zorganizowane. Może ćwiczyć odwagę w relacji, w której jego głos jest karany. Może szukać ukrytego motywu, gdy brakuje czasu, pieniędzy lub bezpieczeństwa. Uczciwe rozpoznanie siebie obejmuje prawo do zobaczenia tych faktów.

Dlatego ta książka nie prowadzi do jednego wniosku o każdej trudności. W jednym miejscu potrzebna będzie praktyka nowej odpowiedzi. W innym zgoda na cenę, której dotąd unikaliśmy. Gdzie indziej rozmowa o warunkach, przyjęcie pomocy albo odejście od zadania, które nie jest nasze. Odrębne odpowiedzi nie osłabiają spójności drogi. Pokazują, że prawda o człowieku zawsze spotyka się z konkretną rzeczywistością.

Cztery miejsca, w których będziemy szukać

W całej książce będziemy wracać do czterech pól. Pierwsze dotyczy dostępności: kiedy wiedza pojawia się w stosunku do działania i jaki ruch człowiek naprawdę potrafi wówczas wykonać.

Rozpoznanie po zdarzeniu, zauważenie w trakcie i zdolność zatrzymania następnego kroku są różnymi osiągnięciami. Nie warto mierzyć ich jednym zdaniem o silnej lub słabej woli.

Drugie pole dotyczy kierunku. Nowa umiejętność może służyć dawnemu celowi. Spokojniejszy głos nadal przekonuje, staranniejша pomoc nadal zapewnia niezastąpioność, a duchowy język nadal chroni przed prostym przyznaniem błędu. Nie będziemy z tego powodu podejrzewać każdego dobrego gestu. Będziemy sprawdzać, czemu faktycznie daje dalszy ciąg.

Trzecie pole to skutek wspólny. Przemiana nie kończy się w przeżyciu osoby, która nad sobą pracuje. Drugi człowiek może nadal czekać, ponosić koszt, nie ufać albo wybierać inną drogę. Jego odpowiedź nie ustala całej prawdy o nas, ale należy do rzeczywistości zdarzenia. W sprawach relacyjnych nie istnieje pełna miara zbudowana wyłącznie z własnej intencji.

Czwarte pole obejmuje warunki. Zdolność potrzebuje czasu, miejsca, informacji, wsparcia i odpowiedniego zakresu bezpieczeństwa. Człowiek nie wybiera całego środowiska, lecz może współtworzyć część podpór, prosić o pomoc, negocjować albo odchodzić z układu, którego nie da się zmienić z jego miejsca. Zauważenie warunku nie odbiera odpowiedzialności. Pomaga skierować ją tam, gdzie może coś wykonać.

Te pola będą się przenikać. W jednej rozmowie problem zacznie się od braku zauważenia, potem stanie się niezgodą na koszt, a na końcu pytaniem o naprawę skutku. Nie trzeba wybierać jednej teorii, która raz na zawsze wyjaśni człowieka. Można uczyć się czytać przebieg i odpowiadać na obecny próg.

Taki sposób czytania chroni przed globalną diagnozą: jestem egoistyczny, słaby, niedojrzały, uzależniony od aprobaty. Szeroka

etykieta bywa surowa, ale niewiele mówi o następnym ruchu. Konkret pokazuje więcej: dziś potwierdziłem termin bez uzgodnienia; zauważyłam zmianę pragnienia, lecz zwlekałam z informacją; przejęłam zadanie, zanim poznałam zakres. Odpowiedzialność staje się wówczas dokładniejsza, a przez to bardziej możliwa do wykonania.

Nie oznacza to pomniejszania wzorów trwających latami ani poważnych skutków. Oznacza wybór miejsca, w którym można spotkać prawdę bez ogłaszania końcowego wyroku o całej osobie. Jeżeli sytuacja obejmuje przemoc, zagrożenie, zdrowie, prawo albo zależność ekonomiczną, potrzebuje także właściwej zewnętrznej pomocy. Refleksja nad własnym udziałem nie powinna zasłaniać ochrony.

Nie wszystkie znane reakcje znikną, a nowe możliwości mogą długo pozostawać nierówne. Warto jednak zobaczyć, czy pojawia się między nimi choć trochę przestrzeni. Tyle, by dawna odpowiedź nie była już jedyną. Od tego miejsca zaczniemy.

Jak znaleźć własne miejsce w tej książce

Możesz przejść przez historie od początku albo wrócić do rozdziału odpowiadającego obecnej trudności. Jeżeli nie wiesz jeszcze, co oznacza Twoje „nadal”, zacznij od rozdziału 1. Nie musisz rozpoznawać wszystkich przyczyn naraz. Wybierz jedno rzeczywiste zdarzenie, które potrafisz opisać: komu i na co odpowiedziałeś, czego nie wykonałeś, co pozostało po Twoim ruchu.

Jeżeli w spokojnej chwili umiesz inaczej, a pod obciążeniem tracisz tę możliwość, pomocny będzie rozdział 2. Przy zgodzie wypowiedzianej za szybko wróć do 3. Kiedy gromadzisz wiedzę i przygotowanie bez końca, rozdziały 4 i 5 pomogą przyjrzeć się temu, czego jeszcze potrzebujesz, a co musi zostać poznane przez rzeczywistą próbę.

Jeśli coś już zmieniłeś, ale nadal nie czujesz oczekiwanej ulgi, zatrzymaj się przy części II. Znajdziesz tam różnicę między zmianą zachowania a jego kierunkiem, pustkę po dawnej roli oraz pytanie o skutek pozostający poza własnym rozpoznaniem. Być może kolejna trudność jest dalszym etapem, a nie przekreśleniem wszystkiego, co zrobiłeś.

Część III pozwoli zapytać o Twój własny powód. Możesz potrzebować mniej samosprawdzania, dokładniejszego rozpoznania pragnienia, nowej formy pomocy albo decyzji między dobrami, których nie da się zachować w całości. Nie trzeba mieć gotowej wizji życia, żeby rozpocząć takie poznawanie.

Część IV przygląda się drugiemu człowiekowi. Jego odpowiedź, koszt i odmienny sposób życia nie muszą zostać podporządkowane Twojej zmianie. Część V pomoże rozpoznać, co rzeczywiście jest inne w dłuższym czasie, jak wrócić po utracie warunków i kiedy zakończyć etap, pozostawiając miejsce na dalsze życie.

Na początek wybierz sytuację, do której masz choć niewielki dostęp. „Całe moje życie” nie daje jeszcze miejsca próby. „Następna prośba o dodatkowe zadanie” albo „pierwsze otwarcie telefonu po wysłaniu

pracy” pozwala przygotować konkretną odpowiedź. Nie musisz wybierać sprawy najbardziej bolesnej. Zaczniј tam, gdzie można coś sprawdzić bez wystawiania siebie lub innych na poważny, nieodwracalny koszt.

Przed próbą ustal, co ma stać się inaczej w samej sytuacji. Możesz chcieć poznać zakres, zanim obiecasz pomoc, albo zapytać o cudzy wybór i pozostawić go otwartym. Dodaj warunek, którego naprawdę potrzebujesz: czas na odpowiedź, dostęp do informacji, czyjąś obecność. Wybierz też moment powrotu do wyniku. Może nim być koniec rozmowy, kolejna prośba albo umówiony termin. Nie potrzeba kalendarza przemiany na całe życie.

Po próbie rozdziel trzy sprawy: co zrobiłeś, jaki skutek pozostał i jak się z tym czujesz. Możesz odpowiedzieć trafniej i nadal być zdenerwowany. Możesz poczuć ulgę, ponieważ uniknąłeś sprawy, której skutek wciąż obciąża kogoś innego. Jeśli wynik jest niejasny, zapytaj o jedną brakującą informację. Jeżeli następna próba tylko powtarza ten sam brak, zmień przygotowanie lub poszukaj pomocy zamiast dokładać sobie kolejny nakaz.

Nie zamieniaj tych pytań w obowiązek pisania raportu o każdej chwili. Mają służyć sytuacji, która naprawdę wymaga uwagi. Jeśli próba się nie uda, wróć do momentu, w którym straciła dostępny zakres. Być może potrzebujesz wcześniejszego sygnału, innej umiejętności lub oparcia. Jeśli brak bezpieczeństwa albo trudność w funkcjonowaniu przekracza samodzielną refleksję, właściwa pomoc może być następnym ważnym działaniem. Książka nie zastępuje tej pomocy.

Możesz również uznać, że dziś wystarczy czytanie i odpoczynek. Ważne, żeby decyzja miała związek z rzeczywistą potrzebą, a nie z kolejnym wyrokiem o sobie. Nie trzeba zmienić całego życia, aby wybrana odpowiedź zaczęła wnosić do niego coś nowego.