

Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

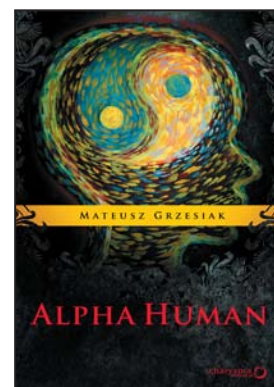
Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

## AlphaHuman

Autor: Mateusz Grzesiak  
ISBN: 978-83-246-2737-0  
Format: A5, stron: 328

### Podróżniku Życia!

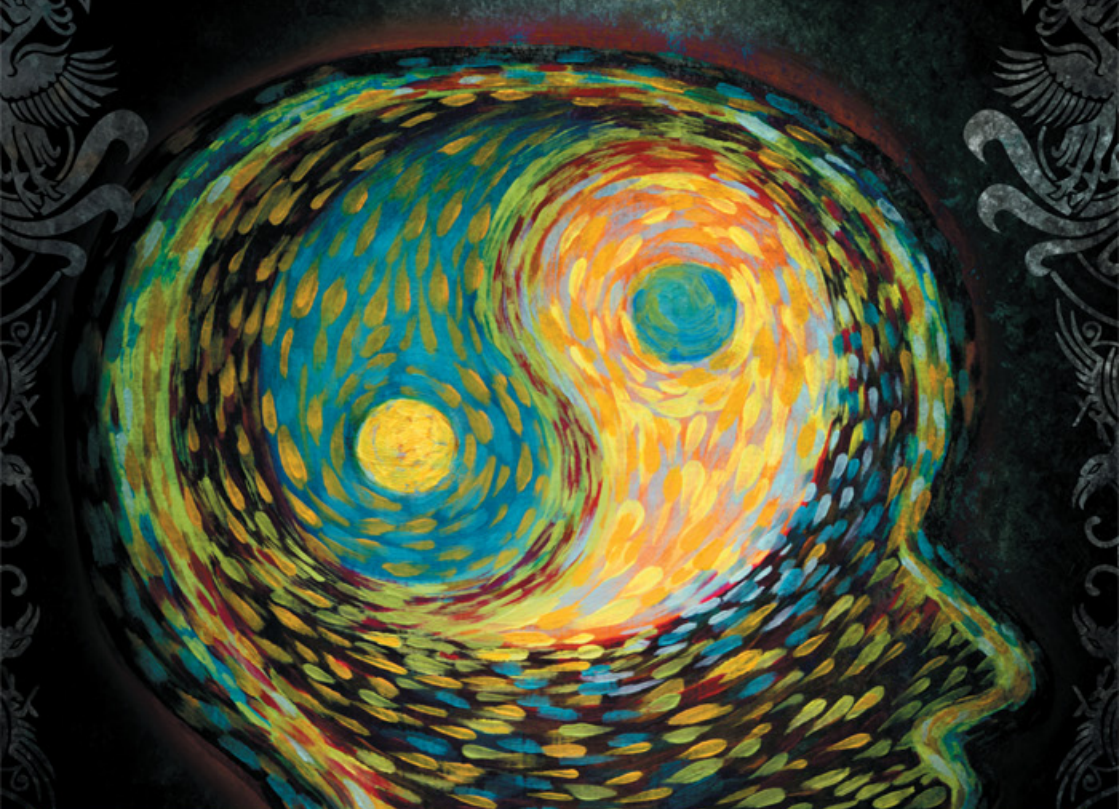
Mamy tylko ten jeden moment, więc zatrzymaj się na chwilę z tą książką w dłoniach. Nie ma przypadków. Nic nie dzieje się bez przyczyny. Niekiedy dopiero po latach rozumiemy dlaczego.

Za chwilę stanie się coś ważnego. Zadasz sobie pytanie, które jest kwintesencją zrozumienia tego, co doprowadziło Cię do tej chwili.

Pełnisz różne role w swoim życiu – członka rodziny, przyjaciela, pracownika, obywatela. Masz jakąś płęć i oceniasz siebie na różne sposoby, czasem gorsze, czasem lepsze. Wychowywano Cię przez całe życie, byś był „kims” i miał to „coś” – te dwie misje zabrały Ci sporo czasu z Twego cennego życia. Tak jakby przepisem na życie był domek do mieszkania, ciało do pokazania, praca do zapewnienia bezpieczeństwa, internet do ucieczki od siebie samego, rodzina i znajomi do zniknięcia w tłumie. W tym śnie kończy większość z nas. A Ty... Czy Ty tak właśnie chcesz skończyć?

Zastanów się przez chwilę, kim byś był bez tych wszystkich aspektów osobowości. Jak byś żył, gdybyś nie przemieniał się w kogoś przy innych ludziach, by dobrze Cię postrzegali. Gdybyś przestał zaciskać zęby, gdy pragniesz krzyknąć, i nie udawał, gdy pragniesz coś komuś otwarcie powiedzieć? Gdybyś zaczął prezentować prawdziwą odwagę, zamiast nieśmiałości albo pozerstwa, gdybyś nie sprzedawał siebie pod maską wyjątkowości czy kultury i dowiedział się tego, co powinienes już dawno zrozumieć? Gdybyś wiedział, że istnieje coś więcej, co przekracza najśmielsze wyobrażenia i jest dostępne tylko nielicznym? Co by się wtedy stało? Kim byś wtedy był? Kim w ogóle jesteś, gdy zdejmiesz z siebie te wszystkie warstwy wieku, płci, wyglądu, celów życiowych, podziału na bliskich i dalekich, moralne i niemoralne, gorsze i lepsze? KIM TY W OGÓLE JESTEŚ??

Uważaj... Oferuję tylko i wyłącznie Prawdę. Gdy raz się Ją złapie za nogi, nie ma odwrotu. Jeśli chcesz Ją poznać, jeśli czujesz, że jest głębszy powód, dla którego wybrałeś... a może zostałeś wybrany przez tę książkę... to chcesz odkryć Siebie, o jakim nawet nie miałeś odwagi pomarzyć. I jeśli jest w Tobie coś więcej niż tylko mały światek nieświadomych iluzji, których trzeba bronić przez całe życie, jeśli masz odwagę zobaczyć, co jest w króliczej norze, jeśli nie boisz się być takim bohaterem, który patrzy sobie w twarz w lustrze z dużą pokorą i świadomym zrozumieniem, jeśli pragniesz, jeśli jesteś gotowy, oddaj się temu, co szuka Cię przez całe życie... To znaczy, że nadszedł już ten Czas i powinniśmy na siebie trafić.



MATEUSZ GRZESIAK

# ALPHA HUMAN

# Spis treści

Wstęp	7
Przed narodzinami	9
Klauzula Nieśmiertelności	43
Rodzisz się kilka lat po narodzinach	81
Gry rodzinne	99
Cykl życia osobowości	119
Przekonania	123
Emocje	133
Zachowania	155
Wartości	173
Środowisko	185
Czas	193
Inni	201
Metodologia	227
Dlaczego i po co	261
Ile i intensyfikatory	291

Gdy kończą się podziały 313

Epilog 323

# RODZISZ SIĘ KILKA LAT PO NARODZINACH

Mówi się, że do trzeciego roku życia dziecka nie następują jego narodziny. Mówi się, że dziecko nie potrafi wtedy jeszcze uświadomić sobie swojego istnienia i że jako mały Budda-Chrystus wie, że niewinne, nienaznaczone cierpieniem życie. Mówi się, że to dziecko nie czyni jeszcze rozróżnienia: ja – inni, i że jest zawsze tym, czym się w danym momencie zajmuje. Mówi się i jest w tym racja — psychologowie są dziś zgodni, że idea ego, czyli naszych osobowości, nie pojawia się na samym początku, ale powstaje dopiero w procesie socjalizacji i wychowania.

Pawełek dostaje do zabawy małe żołnierzyki. Prztyka jednym o drugi, bawi się, cieszy i korzysta z tego, co dostał w prezencie. Pewnego dnia przychodzą sąsiedzi ze swoim synkiem i temu na widok żołnierzyków zapalają się iskierki w oczach. Podbiega do Pawełka, łapie dwa z nich i ucieka z pokoju. Mały w ryk (tak nauczył się komunikować; płacz dziecka jest jednym z uniwersalnych języków, jaki posiada ludzkość) i z przyzwyczajenia (a może z przekonania) do pokoju wbiega mama, bierze go na ręce i przytula, by się uspokoił. Zaczyna się — ona nie wie, co robi, on nie wie, co jest robione, ale Ty będziesz

wiedział. Taką masz przewagę nad automatycznym procesem uczenia się.

Pawełek zapłakał, bo poczuł się źle — zabrano mu coś, czym sprawiał sobie przyjemność. I mimo że mógłby w tym momencie zrobić cokolwiek innego, bo nie ma jeszcze dorosłych wymagań co do bycia zabawianym, to jego chłonna głowa już się uczy, że to dzięki żołnierzynom jest mu dobrze. I w tym momencie Piotruś, gdy znika bodziec dający przyjemną emocję (dziecko nie rozumie, że to nie kwestia bodźca, ale że ono samo się w ten stan wprowadza), traci ją i jest mu źle. Reaguje płaczem i dopiero wówczas włącza guzik w głowie mamy. Ten guzik może mieć różne brzmienia:

- „Stało się coś złego” — ta myśl wywołuje lęk, ta emocja zaś powoduje zachowanie w postaci szybkiego biegu do jego pokoju i wzięcia dziecka na ręce.
- „Płacz oznacza cierpienie” — ta myśl wywołuje cierpienie, ta emocja zaś powoduje zachowanie w postaci przywołania złężnionym głosem synka do siebie.
- „Pawełek płacze i jest mu źle” — ta myśl wywołuje chęć pomocy, a to kończy się wzięciem go na ręce, co może spowodować, że Pawełek nauczy się mechanizmu szukania rozwiązania problemu nie w sobie, ale na zewnątrz.
- „Dobra matka dba o dziecko” — ta myśl wywołuje wyrzuty sumienia, te zaś powodują szereg negatywnych procesów umysłowych, gdy mama krytykuje dialogiem wewnętrznym obraz samej siebie i sama zaczyna płakać.

Ten guzik to określone przekonanie, czyli schemat poznawczy — to, jak nasz umysł postrzega świat (co oczywiście tworzy nasz świat, świat projekcji i myśli). Do niego jest dołączona emocja. Do tej emocji — zachowanie. To zaś, gdy jest powta-

rzane, staje się nawykiem. A nawyk przeniesiony na poziom tożsamości to charakter. By owo przekonanie zostało odpalone, musi zostać włączony guzik — czyli pojawić się bodziec (tak zwane kryterium wejścia). W powyższym przypadku guzik jest audytywny, to płacz synka. Ponieważ ten bodziec przechodzi teraz przez filtry (patrz: *TyMysł*, wydane przez Onepress), jest definiowany jako „coś” negatywnego. Ta interpretacja wywołuje od razu emocję, której zewnętrzną realizacją jest określone zachowanie. Złęknioma mama biegnie więc do pokoiku, widzi zapłakane dziecko (co wywołuje kolejne interpretacje, napędzające jedynie emocje) i bierze je na ręce. Ono nieco się uspokaja (bycie w jej ramionach to z kolei bodziec dla Pawełka, wywołujący ulgę) i opowiada, że zabrano mu zabawki. Mama idzie więc z synkiem znaleźć złodziejaszka, odbiera mu zabawkę i oddaje Pawełkowi. Oto możliwe scenariusze na przyszłość:

- Umysł Pawełka uczy się, że gdy stanie się coś złego, należy zwrócić się do: mamy/kobiety/kogoś najbliższego/kogoś starszego (w tych wszystkich kategoriach logicznych znajduje się mama). Powstałe przekonanie pokutuje w jego życiu w postaci bezradności (Seligman nazwał to wyuczoną bezradnością) i szukania pomocy na zewnątrz zamiast w środku.
- Umysł Pawełka uczy się, że płacz zwraca uwagę. Od tej pory płacze coraz więcej, bo dzięki temu ma korzyść — może zmienić świat na taki, jaki chce. Po wielu latach może się uzalać nad sobą i wchodzić w osobowość ofiary, by uzyskać to, co chce.
- Umysł Pawełka uczy się kobiecej energii. W przyszłości ma tendencję do bycia pasywniejszym, bardziej relacyjnym i przyjmującym do siebie wiele. To dlatego, że problemy

z dzieciństwa były rozwiązywane przez kogoś starszego, silniejszego, delikatnego i stało się to modelem dla przyszłych jego zachowań.

- Umysł Pawełka uczy się, że jeśli przez kogoś cierpi, to musi stworzyć sobie grupę, by odebrać swoje. Takie rzeczy będą bardzo widoczne już od przedszkola, a w szkole staną się podstawą funkcjonowania w relacjach z innymi.

Nie jesteśmy w stanie przewidzieć wielkiej złożoności umysłu i tego, w jakim kierunku pójdzie Pawełek (dlatego potraktuj powyższe scenariusze tylko jako możliwe). Możemy jedynie być inteligentni, obserwować i zmieniać w miarę pojawiających się potrzeb naszą głowę. A ona uczy się bardzo efektywnie — tak jak mały Pawełek, który już zaczyna żyć jako „synek”. To jeden z pierwszych i najbardziej popularnych mechanizmów, do którego dołączona jest instytucja „mamusi”. Ta fundamentalna, dogmatyczna konstrukcja połączy dwa umysły rodzicielskim mechanizmem, w którym powstanie tak zwany związek.

Pawełek rodzi się wraz z niewidzialną Klauzulą Nieśmiertelności, o której oczywiście nie ma pojęcia — to część układu dla wszystkich dusz żyjących na Ziemi. Z klauzulą, która zakłada jego nieistniejące istnienie — to znaczy, że nie jest żaden i rodzi się absolutnie czysty (czy jak nazywają to buddyści: pusty), bez żadnych naleciałości intelektualnych. Ale w warunkowym świecie umysłu nie ma szansy pozostać takim na długo, bo błyskawicznie staje się częścią mechanizmów, w których żyją ludzie. Te mechanizmy zostaną dołączone do konstrukcji, którą Zygmunt Freud nazwał ego, a którą my nazywamy osobowościami. To intelektualne „ja”, czyli sposób widzenia siebie w zobrazowanej przez umysł wersji. Ponieważ składamy



się z umysłu, ciała, duszy i serca, istnienie tylko jako ego jest niezwykle ograniczonym sposobem postrzegania siebie — bo istniejemy jako „coś” o wiele głębszego, niż postrzega to intelekt. Innymi słowy, to, za co (kogo) uważasz siebie, to zawsze za mało. Skoro myśl jest produktem działalności człowieka, tak samo jak krzesło jest produktem działalności stolarza, to jeśli stwierdzimy, że jesteśmy tym, co o sobie myślimy, to musimy też konsekwentnie stwierdzić, że stolarz jest krzesłem. Ale nie jest — to tylko jego dzieło. Jak myśl w przypadku umysłu człowieka. Dotyczy to wszystkich myśli, w tym myśli na temat siebie samego — skoro jest przedmiot myśli (myślę, że jestem synem), to jesteś jeszcze podmiot myślący (czyli właśnie ktoś, kto tworzy myśl „jestem synem”).

— Kim jesteś? — zapytał królik, który był bardzo mądry i wiedział wszystko.

— Jestem sobą — odpowiedział lisek (dopiero się uczył i nie wiedział jeszcze wszystkiego).

— A kto to jest „sobą”? — królik dopiero zaczynał zabawę, bo przewidywał, co się za chwilę stanie.

— Sobą to ja! — skomentował lisek, choć sam się zdziwił, gdy siebie usłyszał. Królik był gotowy:

— Nie, sobą to sobą, a ja to ja. Które z tych dwóch jest prawdziwe?

— Oba! — bronił się lisek, choć już było za późno. No bo jak jedno i drugie może być prawdziwe, skoro jedno ma opinię na temat drugiego i te dwie opinie są przecież różne.

— Skoro uważasz siebie za liska i się oceniasz, to przecież jest tam i ktoś, kto ocenia — ty — i ktoś, kto jest oceniany — sobą. Któremu z nich wierzysz?

Lisek zaczął się zastanawiać. Nikt nigdy nie zadawał mu takich dziwnych pytań, był po prostu liskiem i tyle. A tu królik się przyczepił i zamienia idealne życie w zestaw problematycznych dywagacji. Po co komu taka filozofia?

— A jakie to ma w ogóle znaczenie?! — krzyknął ze złością, bo czuł, że królik go atakuje. Nie mógł zareagować inaczej, bo to, co uważał za „siebie”, było przez niego samego (choć za pomocą słów królika) kwestionowane i stawało się wątpliwe.

— Ogromne — spokojnie odpowiedział królik — w zależności od tego, jaką masz o sobie opinię, jesteś szczęśliwy albo nie. Jeśli oceniasz siebie źle, to obraz siebie, jaki sobie tworzysz, jest męczący i nie pozwala ci żyć tak, jak naprawdę chcesz. A jeśli oceniasz siebie dobrze, to wtedy inaczej siebie postrzegasz, co zmienia twój obraz świata na o wiele bardziej pozytywny.

— Dobrze, a jak to się ma do tego, że ja to nie ja? — lisek dawał sobie szansę wzrostu.

— To bardzo proste. Jeśli TY masz jakąś opinię o SOBIE, to znaczy że istnieją dwa liski — jeden oceniający, a drugi oceniany. Co się stanie, jeśli się ze sobą nie zgadzają? Gdy ten lisek, co ocenia, mówi źle o tym drugim, ocenianym?

— To wtedy się źle czuję, mam wrazenie, że w środku coś się kłóci i mam konflikty. I pojawiają się te wszystkie dialogi wewnętrzne, którymi gadam do siebie i w które potrafię się tak wkręcić, że zapominam o całym rzeczywistym świecie.

— Oczywiście, że tak. Nie masz innego wyjścia, bo dopiero zaczynasz poznawać różnicę pomiędzy prawdziwym sobą a wyobrażeniem na temat siebie, jakie masz w swoim

umyśle. Gdy zrozumiesz, że prawdziwy ty to coś zupełnie innego niż myśl, którą nazywasz „ja”, wtedy oddzielisz się od swojego umysłu i zaczniesz żyć w zgodzie.

— Jak mogę to oddzielić? — pytał lisek. Temat go zainteresował, zresztą jak miałby nie zainteresować, skoro dotyczył najbardziej fundamentalnych i istotnych rzeczy w jego życiu.

— Świadomość wyzwala nas wszystkich. Zdanie sobie sprawy rozpoczyna naukę i choć przed tobą jeszcze długa droga, to wejście na ścieżkę tego, co prawdziwe, jest absolutne i nieodwracalne. Na razie po prostu zrozum, co to jest osobowość, by zacząć z niej korzystać i już nigdy nie pozwolić, by ona korzystała z ciebie.

— A jaka jest różnica między prawdziwym „ja” a tym wyobrażonym, umysłowym? — dociekał lisek, który nie miał jeszcze cierpliwości. Nie mógł mieć, bo mu się spieszyło.

— Taka, że jesteś zawsze czymś więcej niż to, co sądzisz na swój temat. Skoro istnieje myśl, kim jesteś, to musi też istnieć wcześniej, przed nią, producent tej myśli. I ty jesteś zawsze twórcą, stwórcy światu umysłowego, ale nie jego wytworem. Nie możesz być jednocześnie producentem i produktem, to tak jakby powiedzieć, że dzięcioł jest dziuplą, którą robi.

— Czyli to, co myślę na swój temat, to tylko pewne wyobrażenie?

— Dokładnie. I będzie z tobą do końca twojego życia, podczas którego będziesz uczył swój umysł, kim jesteś. To przygoda całego naszego istnienia.

— A ty, króliku, jesteś już taki mądry, że wiesz wszystko? — zaciekał się lisek, bo się porównał.

— Wiem to, co potrzebuję wiedzieć. Nie wiem tego, czego nie potrzebuję. Ale jeśli będzie taka potrzeba, to się chętnie dowiem.

— To tak samo jak ja!

— I cała reszta nas wszystkich, lisku.

Tych osobowości, tożsamości, ego jest zawsze tyle, ile sobie przypisujesz. Może uważasz się za mężczyznę lub kobietę — to będzie pierwsza. Może za człowieka — to druga. Może za osobę inteligentną albo głupią, atrakcyjną lub brzydką, odpowiedzialną lub nerwową — liczba nie ma, z punktu widzenia mechanizmów, żadnego znaczenia. Wszystko, za co się uważasz, stworzy intelektualną tożsamość, która jako osobowość będzie wyznaczała losy Twojego życia. Jak to działa?

Podczas jednego z badań ciążyowych rodzice dowiadują się, że urodzi im się synek. Wracają rozentuzjasmowani do domu i zaczynają umysłowe projekcje tego, jak zorganizują jego pokój. Ściany pomalowane na zielono, z rysunkami samochodzików. Mama zaczyna odwiedzać sklepy z zabawkami, choć jest jeszcze za wcześnie, by je kupować, ale obejrzeć przecież zawsze można. Jej uwagę przyciągają resoraki i żołnierzyki, pewnie dlatego, że tym bawią się chłopcy. Gdyby chodziło o dziewczynkę, wtedy ściany byłyby różowe, a wśród zabawek znalazłyby się lalki i mały domek. Czy dla dziecka ma jakiegokolwiek znaczenie, czy bawi się lalką, czy samochodzikiem? Nie. Czy ma znaczenie, że nad jego główką kręcą się inne maskotki? Nie. Czy cokolwiek ma dla niego znaczenie? Nie. A dla kogo ma? Dla tych, którzy tworzą jego świat, na tym etapie świat mężczyzny albo kobiety. Przygotowanie do przyszłej roli socjalnej zostało rozpoczęte. Miną lata, zanim ona się zorientuje — jeśli w ogóle — że ma szczególne zamiłowanie do kupowania

ciuchów (była strojona przez mamę i bawiła się lalkami), a on, że kuszą go samochody. Ciekawe dlaczego... Płeć jako schemat biologiczny to tylko jeden kąt, z jakiego można patrzeć na człowieka, zresztą z rozwojem ludzkości o wiele istotniejsza niż biologia stała się koncepcja płci energetycznej czy socjalnej.

Kobiety w naszej kulturze intelektualnej mają być emocjonalne. Mają się przejmować rzeczami, wyolbrzymiać ich znaczenie i obrażać się. Mają interesować się ciuchami i zajmować się domem. Mają być delikatne, kobiece, sentymentalne, podniecać się tylko dla swojego mężczyzny i zachowywać jak damy. Nie śmiać się z kloacznych żartów, trzymać fason i podziwiać partnera. Znać swoje miejsce i realizować określoną misję życiową w roli matki i żony, ewentualnie — w naszej kulturze — także pracownika. Udawać niezwykle skomplikowane, nie mówić od razu tego, co myślą, a jeśli już, robić to w sposób tak niejasny i zawoalowany, by mężczyzna nie zrozumiał. Mają być ciepłe, lubić relacje i wiązać się z innymi, by prowadzić życie socjalne przynajmniej jako członek rodziny. Mają być aktywne w domu, gdzie pranie, sprzątanie i gotowanie to ich podstawowe zadania. Mężczyźni dla odmiany mają się rodziną opiekować od strony finansowej i zapewniać jej byt. Edukować, pokazywać i dowodzić z wykorzystaniem myślenia analitycznego i logicznego. Nie powinni pokazywać po sobie emocji ani uczuć, muszą być twardzi i rywalizować ze sobą. Mają osiągnąć sukces i zbierać przez całe życie przymioty, które go definiują — pieniądze, tytuły, mieszkania, samochody, dzieci itd. Dzięki temu staną się kimś — co też staje się życiową misją dla tej właśnie płci. Ich wygląd ma mniejsze znaczenie niż w przypadku kobiet, bo jakość osobowości mężczyzny mierzy się według innych standardów. Co by się stało, gdyby ludzie zakwestionowali te koncepcje? Gdyby zwątpili, czy powyższe

kryteria aby na pewno są czymś, co oni chcą realizować? Wtedy mogłoby się okazać, że są wolni... I że zaczynają żyć ponad podziałami, jako ludzie. Jest wiele definicji płci, a wśród nich ta biologiczna nie jest najistotniejsza. Dobry homoseksualista może być o wiele bardziej kobiecy pod kątem energetycznym niż biologiczna kobieta, a lesbijka zarówno hormonalnie, jak i behawioralnie męska.

Podobnie z płcią socjalną — ona także czyni z nas mężczyzn i kobiety, a ludzie, nie kwestionując tego, podpisują niewidzialny społeczny cyrograf tożsamości, z jaką będą nieświadomie mieć do czynienia przez całe życie. Kto powiedział, że kobiety są do tego, a mężczyźni do czegoś innego? Kto powiedział, że należy mieć płciowe misje, które sprowadzają się do grania określonych życiowych ról, tak jakby to był ostateczny cel? Może jest coś poza tym? Kim byś był, gdybyś nie był mężczyzną, kim byś była, gdybyś nie była kobietą? Nieograniczoność odpowiedzi pozwoli Ci zrozumieć, że poza płcią (czy może pod jej spodem) jest coś więcej. To nie znaczy, że biologicznie coś się zmieni — dalej możesz cieszyć się tym, że masz biust lub męską klatkę — to w Twojej głowie zajdą potężne zmiany: zamiast żyć rolą, którą zaakceptowałeś jako członek określonej kultury, możesz zacząć samodzielnie tworzyć swoje własne standardy życia. Meksykanka, Polka, Niemiec i Rosjanin to tylko etykiety, za którymi chowają się schematy poznawcze i nawyki tworzące osobowość. Przyjmuje się ją od urodzenia jako oczywisty dogmat, który wyznacza nasze standardy funkcjonowania jako jednostki płciowej. Nie urodziłeś się jako kobieta czy mężczyzna pod innym kątem niż biologiczny, ale szybko przyjąłeś, że masz także określone role do odegrania. Jesteś kobietą, to lubisz ciuchy, mężczyzna musi się interesować samochodami... Tak jakby to było zgodne z prawdą.

Dlatego jednym z pierwszych kroków na drodze oczyszczenia jest pozbycie się umysłowej płci. Wypisz na kartce wszystkie rzeczy, które — według Ciebie — jako mężczyzna (lub kobieta, jeśli nią jesteś) powinienes zrobić i osiągnąć. Gra jest warta świeczki — jesteś w stanie dojść do poziomu czystości i otwartości, na którym zaczynałeś jako niemowlę: tam, gdzie nie ma różnic innych niż fizjologiczne (a i te wobec potężniejszych mocy tracą na znaczeniu). To pierwsze zadanie, jakie Cię czeka na drodze do bycia AlphaHuman — tym kimś lub czymś, co jest początkiem i końcem jednocześnie, gdzie prawdziwe „ty” się zaczyna i kończy. Spójrz na kartkę pełną wpisów i znajdź kontrprzykłady do wszystkiego, co napisałeś. Niech to będą argumenty przekonujące Ciebie — takie, które złamią wcześniejsze generalizacje. Minimum trzy do każdego wpisu.

Pawełek spędza aktualnie czas na byciu. Śpi tyle, ile chce. Je to, co podpowiada mu ciało, bo umysł jeszcze nie przejął tego obowiązku. Każdą informację, jaką ma do przekazania, uzewnętrznia, nie zatrzymując nic w środku. To nie tylko łączy go z Rzeczywistością, ale nade wszystko jest zdrowe — gdyby każdy dorosły oddawał się Prawdzie i nie zatrzymywał emocji w sobie, liczba chorób znacznie by się zmniejszyła. Podobnie zamiast wiele lat później automatycznie reagować na zakotwiczone zjawiska z przeszłości, można z czystym rachunkiem wchodzić ze spontanicznością w każdą nową relację. Dzięki temu ciągle się zaczyna — otwierasz oczy rano i jesteś nowo narodzony, bo co było wczoraj, było wczoraj, ale dziś jest już dziś. To przepiękne życie, w którym każdy ma niekończącą się szansę na to, by zawsze startować z białą, niezapisaną kartą. Pawełek jest tym, co robi, bo nie powstał jeszcze żaden concept osobowości (dziecko nie wie jeszcze intelektualnie o tym, że istnieje, a więc nie dysocjuje się umysłem od życia). Więż

łącząca go ze światem ma szczególny charakter — nie istnieje on bowiem jako „ktoś” w świecie, ale nim jest — i do niego wszystko się zbliża. Znajdują go ludzie pochylający się nad kolyšką, dźwięk, który sam wpada przez uszy, ruchy rączek i nóżek istniejące same w sobie jako jeszcze niezależne refleksy. Nie istnieją koncepty miłości, motywacji, rodziny, celów i planów, wspomnień i relacji, nie ma wartości, moralności i zasad, które później będą wyznaczały sposób jego funkcjonowania. Istnieje także poza płcią, żyjąc w pełnej synergii tego, co męskie i kobiece.

Umysł jest jednak bardzo szybko programowany — tak musi być, bo proces adaptacyjny przygotowujący człowieka do bycia jednostką socjalną jest koniecznym elementem rozwoju. Musisz nauczyć się bycia człowiekiem, Duszo — wraz z całym kolorytem tego życia, zarówno po jasnej, jak i ciemnej stronie mocy. Chodzi tu o umiejętności najbardziej bazowe, jakie mamy do osiągnięcia — od przechodzenia przez ulicę na zielonym, a nie czerwonym świetle, poprzez mówienie w miejscowym języku, aż po szereg odpowiednich zachowań socjalnych, które pozwalają żyć w grupie. I gdyby tylko człowiek zdawał sobie sprawę, że to tylko umiejętności i że za nimi wszystkimi stoi on, wtedy byłoby zupełnie inaczej. A tak do umiejętności jest doczepiana osobowość (ego) i to ona kontroluje życie oraz zasłania to całe szczęście, z którym się urodziliśmy. Jednostki czekają całe życie, by móc wrócić do dnia narodzin — gdy jako wyposażeni w wiedzę dorośli uznają spójnie swoją bezwarunkową, wrodzoną naturę.

Mijają lata, Pawełek już wie świadomie, że jest chłopcem, już zaczął istnieć jego świat. Nauczył się, jak ma reagować, by dostać nagrodę, wie, że gdy przejawia dziewczęce zachowania, niespecjalnie podoba się to tacie (który oczywiście ze swojego



domu wyniósł obraz instytucji tak zwanego prawdziwego mężczyzny i nieświadomie przekazuje go dalej), wie także, czym należy się bawić. To osobowość płci — od niej się zaczyna. Ale pojawiły się już kolejne. Pawełek zaczął istnieć także jako synek — a jeśli jest synek, to jest też tatuś i mamusia.

— Kim jest synek? — zapytał lisek wsłuchany w pasjonującą opowieść mądrego królika.

— Małym, nieprzygotowanym do życia człowieczkiem, którego dorośli ludzie wychowują — usłyszał w odpowiedzi.

— Co to znaczy: wychować?

— To znaczy stworzyć na swoje podobieństwo — wprowadzić w jego umysł modele, czyli wzorce i standardy myślenia i postępowania, po czym zacząć adaptować umysł dziecka, by jak najbardziej do tych standardów się zbliżało i pasowało.

— Czy to nie jest produkowanie ludzi? — lisek najwyraźniej rozumiał już więcej i dociekał wiedzy.

— I tak, i nie. Z punktu widzenia umysłowego istnieją tylko produkty, które ludzie nazywają kobietami, mężczyznami, dorosłymi, dziećmi, atrakcyjnymi, głupimi czy mądrymi — to wszystko wytwory ich wyobraźni, którymi oni żyją na co dzień. Jednocześnie poza wyobraźnią oni wszyscy istnieją jako istoty duchowe, które mają określoną rolę do odegrania. Są w głębi czymś więcej, niż kiedykolwiek większość z nich spostrzeże.

— Są istotami duchowymi? — chciał zrozumieć lisek.

— Są wszystkim, za co będziesz ich uważał. Są też poza twoim postrzeganiem — urodzili się puści i czysti, bez żadnej skazy opinii, przekonania czy automatycznej reakcji. To później, w procesie ich wychowania stają się produktami

swoich i nie swoich umysłów i w efekcie grają określone życiowe role.

— Dlaczego grają te role?

— Bo tak zorganizowali życie, że wchodzi w różne role i się ich trzymają, nie znając niczego innego. Powstrzymuje ich strach, że gdy wyjdą z danej roli, wtedy stracą coś najważniejszego, co mają — siebie samych. A w gruncie rzeczy to brak zrozumienia tego stanu rzeczy jest dla nich zaczątkiem każdego cierpienia.

— A gdyby siebie stracili, to by zniknęli?

— Intelktualnie tak, naprawdę to nie mogliby zniknąć. Ale przestaliby postrzegać wersje siebie, jakie istnieją w ich umysłach, za prawdziwe. Wiedzieliby, że poza umysłem jest coś jeszcze i zamiast grać role, zdecydowałby, kim chcą być w danej sytuacji. Wtedy na przykład matka nie musiałaby być matką do końca życia swojego dziecka, bo to może je ograniczać w swobodzie i niezależności, i mogłaby w pewnym momencie porzucić bycie matką na rzecz na przykład bycia przyjaciółką. I byłoby im łatwiej żyć, we dwojkę. A tak schematy poznawcze matki są przez nią praktykowane na synu, który ma już na przykład kilkadziesiąt lat. Mimo że minęło sporo czasu, jej syn stał się i mężczyzną, i mężem, i ojcem, to ona dalej traktuje go tak samo jak przed laty. To nie pozwala im razem wzrastać i ogranicza ich rozwój, bo ona nie porzuca tego, co już dawno nieaktualne, a on nie buduje nowego, co byłoby dużo bardziej adekwatne do jego teraźniejszego życia.

— Czyli musimy się ciągle zmieniać, aktualizując nasze przekonania? A skąd będę wiedział, co mam zmienić?

— Rzeczywistość cię nauczy, co jest ci potrzebne. Zawsze świat jest lustrem dla nas samych, pokazuje nam, co

w danym momencie myślimy. Od nas zależy, co z tymi myślami zrobimy. Inaczej musiałbyś żyć poniżej swoich możliwości, korzystając z rozwiązań intelektualnych sprzed lat, które oczywiście nie są adekwatne do tego, czego potrzebujesz teraz.

— A czego potrzebuję teraz? — zapytał zapobiegliwie lisek.

— Czy wydarzyło się dzisiaj coś, co było dla ciebie nauką? — królik rozumiał, że na to pytanie nie on powinien odpowiedzieć.

— Rozmawiałem z borsukiem i powiedział mi, że byłem niemądry. A ja się zdenerwowałem, bo przecież tyle lat spędziłem na nauce, a on mi mówi takie rzeczy... — zasmucił się lisek.

— Właśnie odkrywasz to, co masz do zmiany, jeśli tak uznasz. Co dokładnie cię zdenerwowało, gdy borsuk powiedział, co powiedział?

— Że nie postrzega mnie jako kogoś mądrego, a przecież taki właśnie jestem.

— Czy gdy chcesz być postrzegany jako mądry, masz kontrolę i odpowiedzialność za swoje szczęście w swoich rękach?

— Nie. Bo to inni decydują o tym, czy tak mnie postrzegają, czy nie.

— To prawda. A czy to czyni cię mądrym?

— Nie! Bo zależność od innych nie jest przykładem mądrości!

— Wspaniały wniosek. Czy wobec tego chciałbyś zmienić swoje postrzeżenie siebie?

— Tak. Na przykład na takie, że ja chcę siebie postrzegać jako mądrego, bez słuchania innych.

— Czy to mądry wniosek: nie słuchać innych?

— Nie, to nie jest mądry wniosek. Lepiej słuchać i siebie, i innych, i decydować, co jest dla mnie dobre.

— A czy borsuk wobec tego miał rację?

— Miał. Pokazując mi to, że zależałem od innych. I prawdę powiedziawszy, znajduję jeszcze kilka sytuacji, gdy nie byłem mądry.

— Okazał się więc wrogiem czy przyjacielem? — z uśmiechem kontynuował królik.

— Przyjacielem... A ja miałem do niego pretensje. Chcę go iść przeprosić.

— Nazywa się to zadośćuczynieniem. I jak słusznie zauważyłeś, nigdy nie jest na nie za późno. Masz powody, by być z siebie dumnym. Dużo się dziś nauczyłeś — chwalił królik.

— Teraz już rozumiem, co to znaczy, że rzeczywistość jest lustrem nas samych. Ona pokazuje nam, które z naszych przekonań i myśli są nieadekwatne, nieaktualne, przez co zyskujemy motywację, by je zmienić.

— Właśnie tak.

— I gdybym nie spotkał borsuka, to tkwiłbym w swoich przekonaniach przez dłuższy czas, ograniczając się i przeszkadzając sobie samemu w pełni swojego rozwoju. To dzięki niemu i wszystkim innym sytuacjom, jakie mnie spotykają, mogę rosnać. Inaczej nie wiedziałbym, co jest mi potrzebne!

— Też doszedłem do tego samego, lisku. I postanowiłem tym żyć — skomentował królik.

— Chyba zaczynam doceniać twoją mądrość, króliku — z podniesioną głową mówił lisek.

— Tylko dlatego, że zaczynasz dostrzegać swoją — pochylił się na znak pokory i szacunku królik.

Wypisz na kartce podzielonej na dwie części to, co chciałbyś od ludzi usłyszeć na swój temat (na przykład: jestem ładny, mądra itp.), i to, czego usłyszeć byś nie chciał (na przykład: powinieneś sprzątać swój pokój, źle to zrobiłeś itp.). To dwie części Twojej osobowości, jedną z nich chcesz pokazać ludziom (przez co odbierasz ją sobie i oddajesz masce), a druga to coś, co sądzisz na swój temat i ukrywasz przed innymi. Mając to wszystko na kartce, znajdź teraz — w tej kolejności — po trzy autentyczne powody, dlaczego to, co chcesz usłyszeć na swój temat, nie byłoby zgodne z prawdą (czyli jeśli na przykład chcesz usłyszeć, że jesteś mądry, przypomnij sobie trzy konkretne przykłady swojej głupoty z przeszłości), i dopiero po tym trzy autentyczne powody, dlaczego tak jednak jest (tutaj będą potrzebne trzy dowody na Twoją mądrość). Potem po drugiej stronie tabeli (tam, gdzie wypisałeś to, czego nie chcesz usłyszeć) przeprowadź następujący proces — najpierw znajdź trzy powody, że to, czego nie chcesz usłyszeć, jest jednak prawdziwe (na przykład dowody na trzy źle zrobione rzeczy w przeszłości), i potem, że nie jest (czyli trzy inne przykłady na to, że zrobiłeś też w przeszłości coś dobrze). To wyrównuje zarówno osobowości pyszałków, jak i tych, którzy nie wierzą w siebie. Przystajesz się wywyższać, przestajesz się poniżać — znowu jesteś prawdziwy.