

## Śmiesznie trudno

Gdy czujesz się źle lub mętlik masz w głowie, a w sercu niepokój, to zacznij uczyć się nowej rzeczy. Wszystko jedno czego i jak. Ważne, aby było to coś dla ciebie całkowicie nowe. Uwaga, która dotąd zajmowała się tobą, twoim złym nastrojem czy nawet owym mętlikiem, zdradzi cię bez wyrzutów sumienia, zostawi bez pożegnania i pobiegnie natychmiast w kierunku nowego. Nowość jest bezkonkurencyjna. Jej świeżość, jej „nie wiadomo, co to jest”, jej „inaczej” są atutami, z którymi nawet ty i twoje zmartwienia nie mają szans. Jedyną słabością nowego jest to, że nie trwa długo. Nie mija czas jakiś i to co było nowe już nim nie jest. Albo znika i nie ma, bo spływa po tobie, albo zostaje nauczone oraz zintegrowane w tobie. I tu kolejny ważny plus, staje się częścią ciebie, ale taką częścią, która aby zrobić sobie miejsce musiała poprzesuwać stare. Każdy nowy element zmienia całą układankę.

Innymi słowami, uczenie się nowej czynności jest odmiennym trybem działania niż powtarzanie mętlika starych schematów. Trybem, który wspaniale poprawia nastrój. Ponadto każda nowo nauczona czynność nie dodaje się jedynie i po prostu do dotychczasowych umiejętności, ale wzmacnia całą osobę, pozwala jej wskoczyć szczebel wyżej, nabrać nowej perspektywy / dystansu i świeżego wiatru w żagle. Sam, kiedy mam chwile kryzysu czy zwątpienia sięgam po nową lekcję Moshe Feldenkraisa. Dziękuję mu, że przygotował ich pół tysiąca. Powinno mi wystarczyć na wszystkie smutki do końca życia. Rozumiem ludzi uzależnionych od nowości, którzy szybko się nudzą. Jestem jednym z nich.

Lekcję 16 jest bardzo prosta w scenariuszu i śmiesznie trudna w wykonaniu. Tak, dokładnie śmiesznie trudna. Śmiać się chce, gdy leżąc na plecach próbuję przetaczać rękami swoją głowę w prawo i w lewo oraz jednocześnie zginać / wyprostowywać prawą nogę w kolanie i stawiać stopę na podłodze. Gdy robię to w tym samym tempie, to sprawa jest prosta. Gdy przetaczam głowę szybciej, a nogę zginaam / rozprostowuję wolniej, to jest to w moim zasięgu. Gdy jednak to głowę przetaczam wolniej, a nogą poruszam szybciej, to wtedy właśnie jest śmiesznie trudno. Tego nie da się traktować zbyt serio.

Ścieżka uczenia się jest teoretycznie znana:

Krok 1. Poczucie, że to niemożliwe – większość osób kończy w tym punkcie 😊

Krok 2. Złość, że się nie udaje – ważny etap, którego nie można mieć za złe ani dzieciom, ani dorosłym, ponieważ ruszyli z miejsca, wyszli z poczucia niemożliwego, są na ścieżce uczenia się. Jeśli im złości zakazać czy ją obśmiać, to można osobę zatrzymać na tym, skromnym drugim kroku. Zwolennikom spiskowych teorii podsuwam pomysł, że nasza kultura zabrania złości właśnie dlatego, aby utrzymać ludzi w stanie mizernego minimum, kiedy to łatwiej nimi zarządzać.

Krok 3. To zaczyna mieć sens – magiczny moment, kiedy klika Eureka

Krok 4. To zaczyna być łatwe – tu już z góry i z przyjemnością

Jeśli to rozumiesz i o tym pamiętasz, to masz więcej cierpliwości i wyrozumiałości zarówno dla siebie jak i dla innych. Błędy tracą swój przytłaczający ciężar i śmieszność. Stają się pożyteczne i uwalniające.

19.09.2020