

## **"The Potent Self" Moshe Feldenkrais**

Kilka myśli z Wprowadzenia do "The Potent Self" Moshe Feldenkrais

1. Teraźniejszość, ten nieustannie przesuwany się punkt między przeszłością, a przyszłością jest jedyną szansą na zmianę, aby "wczoraj" nie powtórzyło się "jutro". Gdy nam się udaje, to jesteśmy kimś innym niż kiedyś. Wtedy przeszłość nie dotyczy nas tak mocno i szybciej pozostawia nas w spokoju. Aby prowadzić zdrowe życie i aby nasze obecne działania były adekwatne do aktualnych okoliczności i stanu naszego ciała, nie możemy uchylać się od zmieniania. Zmiana kierowania sobą dokonuje się poprzez poznawanie siebie (rozwijanie świadomości siebie) oraz uczenie się nowych umiejętności i sposobów zachowania.

2. Podczas naturalnego rozwoju nabywamy nowe umiejętności w pewnej kolejności np. najpierw uczymy się pływać, następnie chodzić, a później kochać się. Jeśli nie nauczymy się w pełni wykonywać swobodnie którejkolwiek z nich, to może mieć to odbicie w uczeniu się tych kolejnych. Dlatego też rozwijana później seksualność jest tak problematyczną dziedziną dla wielu ludzi.

3. Każdy uczy się sam. Jest to zasadniczo wewnętrzny proces. Ucząc się chodzić czy kochać oczywiście podglądamy innych, a nawet próbujemy ich naśladować, ale dopiero kiedy przeniesiemy uwagę na siebie i poczujemy jak musimy zorganizować siebie i napięcie swoich mięśni w ruchu balansowania na dwóch nogach czy kochania z drugą osobą, dopiero wtedy ta umiejętność staje się naszą.

4. Do nauki potrzebujemy spokoju i poczucia swobody. Tylko wtedy pozwalamy sobie na spontaniczność i nie obawiamy się błędów. Są one dla nas próbowanymi wariantami zachowań. Wariantami, które dowolnie podejmujemy, porzucamy i wracamy do nich. Eksplorujemy i eksperymentujemy, gdy nikt i nic nas nie pogania (nie śpieszymy się), ani nie oczekuje konkretnego sposobu. Na przykład, każdy chodzi jak chce i póki dochodzi do swojego celu, nie jest to dla niej ani dla nikogo innego problem, może poza uwagami "jak ona pięknie / brzydko chodzi". Tymczasem w

sferze seksualności jest wiele społecznych nakazów i zakazów, a nawet sankcji za ich nieprzestrzeganie. To dodatkowo ogranicza spontaniczność i blokuje uczenie się.

5. Kochaj siebie samego jak bliźniego swego! Kompulsywna uprzejmość, czyli taka, której nie umiemy sobie odmówić, ani się od niej powstrzymać (bycie zawsze dobrym, miłym, posłusznym, uległym) wynika z wyuczonego lęku przed innymi ludźmi oraz lęku przed utratą kontroli nad sobą. Na przykład, "Jak on zareaguje, gdy mu odmówię i jak ja zareaguję na jego reakcję?" Brak asertywności zmienia się w surowość dla siebie, a nawet w autoagresję. Tymczasem powinniśmy być dla siebie samych neutralni i łagodni. Szukajmy OBIEKTYWNYCH i koniecznych powodów dla swoich zachowań bez zbędnych wymagań względem siebie. Uczenie się to nie trening siły woli, ale nabywanie nowych umiejętności, także po to, aby siła woli nie była potrzebna. "Willpower is necessary only where ability to do is lacking (...) The more one trains one's will power for its own sake, and not to do necessary and useful things, the more one becomes compulsive, rigid in mind and manner and stiff in body."

Metoda Feldenkraisa poprzez ruch pomaga nam uczyć się lepiej sobą kierować pozostając miękkim i łagodnym.

25.10.2018