

Jeszcze raz

Możliwości człowieka są większe niż to, czego od niego oczekują inni ludzie. A jednak od samego początku, od dziecka jest on kształtowany tak, aby (1) nie sprawiał problemów i (2) był użyteczny dla innych. Szczególnie w społeczeństwie kapitalizmu, które potrzebuje lojalnych i sumiennych pracowników. W nagrodę obiecuje się bezpieczeństwo, wygodę i satysfakcję (później różnie bywa z realizacją). Ceną natomiast są napięcia w sytuacji, kiedy osoba nie potrafi przeżyć życia, które w nim buzuje. Okazuje się zbyt małą i ciasną. Owe tłumienia i napięcia rozładowuje kompulsywnym zachowaniem np. uzależnieniami bądź agresją.

Aby rozwijać się ponad wymagane minimum osoba musi postąpić inaczej niż się od niej oczekuje. Musi pójść własną ścieżką opartą na intuicji. Z drugiej strony człowiek rozwija się w kontakcie z Innym. Zainspirowany uczy się od niego i przy nim. Nasze układy nerwowe to zwierzęta stadne, które szukają połączenia z nerwami innych układów. W rezultacie rozwój często wywołuje konflikt. Aby go złagodzić, społeczeństwo powinno mniej być kontrolą społeczną i normami, a więcej słuchaniem, rozumieniem, wsparciem i wymianą. Powinniśmy powstrzymać się od opiniowania innych oraz ich poprawiania. Potrzebujemy więcej wolności i akceptacji, nie mniej. Wartością powinna być różnorodność i dynamika, a nie urojona spójność społeczna czy status quo.

Propozycją Feldenkraisa jest najpierw powrót do punktu, w którym każdy zatrzymał się w uczeniu sam z siebie i zamiast tego zaczął słuchać czy naśladować innych. Na zajęciach jeszcze raz samodzielnie uczymy się podnosić głowę, sięgać i chwycić czy wstawać. Budujemy własne kompetencje niezależne od oczekiwań i przekonań innych jak powinniśmy to robić. Na ich bazie przekształcamy obraz siebie na stabilniejszy bo własny, bardziej adekwatny bo oparty na wewnętrznym czuciu, a nie na spojrzeniach innych. Tworzymy nowy „core” umiejętności, poczucia siebie i własnych przekonań. Teraz możemy wchodzić w relacje ze światem inaczej niż dotąd. Z pewniejszą przyległością stóp do podłoża, z luźnym brzuchem i spokojnym widzeniem rzeczy jakimi są.

Lipiec 2021