

Trudne = ciekawe

Poruszam gałkami ocznymi w różne strony, w różnym tempie. Niektóre ruchy są trudne, trudniejsze od innych. Już wiem, że „trudne” nie znaczy „ciężko”. Nie musi. Trudne, czyli nie umiem zrobić tego po prostu. Czuję się ciężko (zmęczony), gdy próbuję pokonać „trudne” na siłę. „If you push yourself you do not learn anything. So you do not re-pattern, you do not change anything.” Trudne pozostaje trudnym, a ja stałem się zniechęcony. Oba słowa są używane zamiennie, ponieważ doświadczenia napotykania trudności i zmęczenia próbą jej pokonania często występują obok siebie. Od Feldenkraisa nauczyłem się je rozróżniać. Dzięki niemu, „trudne” coraz częściej staje się „ciekawe”. „Tego jeszcze nie grali”. Gdy natrafiam na trudność, nie próbuję jej forsować, ale ją eksploruję. Nie łamię granic swojego komfortu, ale też nie pozostaję w jego strefie. Granice okazują się elastyczne. Każdy człowiek ma niesamowitą umiejętność uczenia się. To jego nieskończony potencjał rozwoju, a życie jest wielką przygodą podróży.

„Trudne” jest coś, co nie jest znane. Nie jest znane, ponieważ nie jest używane. Dawno lub nigdy nie było uczęszczane. Uległo zapomnieniu lub nie zostało odkryte. Na przykład dlatego, że nie czuliśmy takiej potrzeby. Naszym działaniem chce kierować zasada efektywności. Jeśli jakiś sposób się sprawdza i zaspokaja nasze potrzeby, to jest on powtarzany kosztem alternatywnych sposobów. Szybko formułujemy przyzwyczajenia. Tak szybko, że ich nie zauważamy, gdy powstawały i że już są. Wszystko działa bardzo dobrze do momentu, gdy poczujemy, że jakieś nasze potrzeby pozostają jednak niezaspokojone. Taki kryzys to kwestia czasu. Same potrzeby zmieniają się. Pojawiają się nowe lub nasilają się te dotąd pomijane. Tymczasem dotychczasowe sposoby – przyzwyczajenia poruszania się i reagowania nie potrafią ich zaspokoić. Pojawia się trudność. Potrzeba zmiany sposobu. Potrzeba uczenia się nowego. Jeśli tego nie zrobimy, czeka na nas frustracja i złość, a następnie smutek i wycofanie się (rezygnacja ze swoich potrzeb). Na szczęście samo podjęcie uczenia się nowego jest przyjemne. Choć jeszcze nie zaowocowało rezultatami, to już przynosi nadzieję, niejasne przeczucie przyszłości, że będzie dobra, lepsza niż to co teraz. Nabieramy wiatru w żagle.

W trakcie lekcji jest ruch powolny poruszania zamkniętymi oczami po okręgu (prawo – góra – lewo – dół). W czasie tego ruchu są fragmenty proste, które pokonuję łatwo i pewnie oraz fragmenty trudne, w trakcie których ruch przestaje być płynny. Zaczyna

się rwać i wahać. Wtedy jeszcze bardziej zwalniam. Poświęcam tym fragmentom więcej czasu niż pozostałym. „Poleruję” je z niedoskonałości. Preferencje patrzenia w jakąś stronę mogą formułować się we wczesnym dzieciństwie, pod wpływem banalnych czynników. Na przykład ułożenie łóżeczka względem drzwi, w których niemowlę wyczekuje mamy i tam się zwraca albo względem okna, przez które wpada dużo światła. Potem z tymi nieuświadomionymi preferencjami możemy funkcjonować całe życie, a one te życie ukierunkowują. Generalnie idziemy w stronę, w którą patrzymy. Zmierzamy ku czemuś, co widzimy i dosłownie i w wyobraźni. Mijamy to, co pozostaje poza polem widzenia. Jeśli jednak chcemy coś zmienić, nadać życiu nowy kierunek czy impet, to powinniśmy zmienić nasze preferencje. Nie oznacza to zastąpienia starych nowymi, ale rozluźnienie i poszerzenie. Jeśli łatwiej nam patrzeć w prawo, nie wiele więcej da nam patrzenie w lewo. O wiele ciekawsze jest patrzenie równie łatwo w obie strony. Alternatywą dla wąskich preferencji jest szeroka neutralność.

Nie musimy tracić czasu i energii na ustalanie wpływu czynników z dzieciństwa na nasze dzisiejsze preferencje, przyzwyczajenia czy standardowe reakcje. Nie śpimy już przecież w tym samym łóżeczku. Dzieciństwa już nie ma. Ono minęło i jego już nie zmienimy (warto się z tym pogodzić). Jeśli coś z niego pozostało i ciągnie się do dzisiaj, to właśnie preferencje, które zmienić możemy. Natomiast nadal warto przyglądać się czynnikom, także tym banalnym w naszym obecnym codziennym życiu. Jak one podtrzymują preferencje i tłumią alternatywne sposoby? Zamiast pytać rodziców, jakie było rozstawienie naszego dziecięcego pokoju, lepiej przyjrzyjmy się obecnemu umeblowaniu naszej sypialni. Poczujmy jak wykonujemy proste czynności, powtarzane wielokrotnie każdego dnia np. schyłanie się do najniższej szuflady w kuchni, szczotkowanie zębów, nakładanie butów, wstawanie z łóżka. Jak te ruchy organizują nasze ciało i percepcję, a dalej nasze samopoczucie.

Własne ciało jest naszym pierwszym źródłem ciekawości. Jako niemowlęta zanim zaczęliśmy się rozglądać za mamą i zabawkami, mieliśmy do czynienia ze swoimi rączkami i stópkami. Jakież to musiało być fascynujące. Pierwsze! Ciało jest niewyczerpanym źródłem ciekawości. Dlatego że ciągle się zmienia. Dlatego że jest zbyt złożone, aby je poczuć - rozpoznać do końca. Dlatego że poznajmy je w doznaniach, a nie koncepcjami. Nie operujemy językiem i jego pojęciami, aby nazywać - pojąć - pojmać, choć oczywiście potem możemy ubierać w słowa to, co czuliśmy. Szczególnie w metaforę „Poruszając gałkami ocznymi poczułem, jak znalazłem miękki

sposób poruszania ogromnym ciężkim głazem”. Za każdym razem zaczynamy od początku. Jak niemowlę.

13.07.2020