



Przestań kontrolować wszystko i wszystkich! Sztuka odpuszczania w pigułce.

Jeśli twierdzisz, że nie możesz zmienić czegoś w życiu, ponieważ nie masz na to wpływu to odpowiedź brzmi... i tak i nie. Kiedy mówię, że odpowiedź brzmi tak, mam na myśli totalną zgodność z tym, że na świecie i w Twoim życiu jest ogrom rzeczy na które nie masz wpływu. Kiedy mówię, że odpowiedź brzmi nie, mam na myśli to, że błędnym przekonaniem jest myślenie o niemożności zmiany czegoś w Twoim życiu. Zastanów się proszę nad takim pytaniem:

Jakie rzeczy w życiu są poza Twoją kontrolą i w jakiej skali są mierzone?

Najczęściej sytuacje oraz nasze otoczenie dzielimy na dwie skale. Na skalę makro gdzie rzeczy są (niby) odseparowane od nas oraz na skalę mikro, czyli w naszym codziennym życiu, gdzie praktycznie na wszystko mamy bezpośredni i namacalny wpływ. Zajrzyjmy najpierw co się dzieje w skali makro i jaki mamy na nią wpływ.

Tutaj rzeczy dzieją się na skalę globalną: pogoda, wybuchy wulkanów, lecąca asteroida w stronę Ziemi, rosnąca trawa w parku, świecenie Słońca itp. Są również o wiele bardziej ludzkie rzeczy, na które nie masz wpływu np. to jak zachowują się inni ludzie na świecie, kiedy i gdzie wybuchają konflikty, czy rządzący Twoim państwem lub miastem politycy zdecydują tak lub inaczej itd. Na te wszystkie rzeczy mamy praktycznie znikomy wpływ, patrząc na to wszystko z punktu widzenia naszych ograniczeń w myśleniu o naszym istnieniu. Osobiście uważam, że mamy o wiele większy wpływ nawet w skali makro na wiele wydarzeń, ale nie o tym dziś mowa. Wiedząc już co się dzieje w skali makro, zerknijmy w skalę mikro. To wszystkie wydarzenia z naszego codziennego życia: co zjem na śniadanie, jaką drogą pojedę do pracy, z kim się dziś spotkam po pracy lub szkole itd. O wszystkim w większości decydujemy my.

Z takiego realnego punktu widzenia: skoro masz ogromny wpływ na rzeczy w skali mikro a znikomy wpływ na rzeczy w skali makro, dlaczego nie żyjesz najlepszymi decyzjami dla siebie w życiu codziennym? I nie chodzi tu o to, że oceniam Twoje decyzje jako błędne. Ale bardziej o tym, że albo nie jesteś ich pewny w 100% lub też po prostu nie wierzysz, że mogą one się zrealizować w Twoim życiu.

No bo przecież cały czas wydaje się, że nie wszystkie decyzje które podejmujemy są dobre, prawda? A może są? Skoro w świecie makro rzeczy dzieją się poza nami to dlaczego nie jesteśmy w stanie wybierać w 100% najlepiej jak tylko potrafimy w skali mikro? Odpowiedź na to nurtujące pytanie leży w słowie, które praktycznie unieważniłem w moim codziennym słowniku a mianowicie słowo to brzmi: kontrola.

Skoro chcemy żyć najlepszym możliwym życiem, to na pierwszy rzut oka można by powiedzieć, że najlepsze decyzje w skali mikro podejmujemy wtedy, kiedy udaje nam się wszystko kontrolować. Jednak właśnie w tym stwierdzeniu tkwi pułapka. Chęć kontrolowania, albo jak to niektórzy twierdzą "posiadania sytuacji pod kontrolą", wynika z pewnego rodzaju lęku. Kiedy tkwimy w lękowych przestrzeniach, natychmiast próbujemy za wszelką cenę stosować kontrolę nad ludźmi oraz sytuacjami. Jednak kontrolowanie czegokolwiek to iluzja. Kontrola to błędne przekonanie, że wszystko jest w porządku i to my sprawujemy totalną władzę nad wydarzeniami w mikro i makro przestrzeni - bo to te dwa obszary tworzą naszą rzeczywistość. W codzienności kontrola przejawia się wszelkiego rodzaju destrukcyjnymi zachowaniami, które mają swoje ujście w takich obszarach jak: megalomania, chęć bycia lepszym od innych, niezdrowy pracoholizm, brak umiejętności zbudowania głębszych relacji z ludźmi oraz wieloma innymi zachowaniami.

Żadne z powyższych zachowań nie daje gwarancji sukcesu długofalowego, który dla mnie jest jedną z najważniejszych rzeczy do ogarnięcia w życiu człowieka. Może na chwilę posiadanie władzy nad innymi ludźmi, czy też bycie najlepszym pracownikiem w firmie, da Ci poczucie szczęścia. Jednak z poziomu kontroli, rzeczy dzieją się bardzo szybko, czyli raz jesteś na szczycie a zaraz potem spadasz w dół. Kontrola pozornie umożliwia Ci władanie materia, ale tylko i wyłącznie na zewnątrz oraz na krótką metę. Wewnątrz natomiast, nie jesteś w stanie ujednoczyć tego stanu w sobie. A jak wielokrotnie powtarzałem: tak jak wewnątrz tak i na zewnątrz. Dlatego zakładamy fasadę w postaci naszej osobowości, która maskuje wszelkie "niedociągnięcia" wewnętrzne i objawia się niby posiadaniem kontroli nad własnym życiem na zewnątrz. Prędzej czy później osobowość fasadowa, pokaże swoje prawdziwe, niedobrowe oblicze. Oznacza to, że odkryje się we wręcz dziecięcych zachowaniach: tupiąc nóżką, turlając się po podłodze, płacząc i robiąc groźne miny. Wszystko oczywiście w ramach osobowości, którą stworzysz na potrzeby świata zewnętrznego. Według mnie to totalnie nierozwojowa postawa.

Co zatem możemy zrobić?

Aby uwolnić się z tego błędnego przekonania, warto zaprzestawać kontroli wszystkiego i wszystkich. Przypominam, że odpuszczanie kontroli nie równa się byciu biernym i nie podejmowaniu żadnych działań w naszym życiu. Zmiany jakie dzieją się w życiu codziennym są pewne. Pojawia się następujące pytanie: czy zmiany w codziennym życiu to swobodny proces, czy też szarpanina i próba kontroli całego świata. Pytam o to dlatego, że w moim odczuciu kontrola to coś zupełnie odwrotnego do swobody. Po prostu nie można żyć swobodnie i tym samym kontrolować wszystko i wszystkich. I znowu powtórzę: może na krótką metę to zadziała.

Kiedy odpuszczasz kontrolę, zaczynasz patrzeć na rzeczy bardziej obiektywnie. Mniej nerwowo. Zaczynasz widzieć świat codzienny bardziej ufnie i nie doszukujesz

się we wszystkim konspiracji i oszustwa. Chęć kontrolowania powoduje, że na każdym kroku oglądasz się przez ramię, czy przypadkiem ktoś nie chce ci wbić noża w plecy. Na dłuższą metę zachowanie takie powoduje szereg dysfunkcji zarówno w psychice jak i w ciele człowieka. Człowiek napina się, układ nerwowy jest w ciągłym stanie alarmowym a to zużywa ogromne zasoby naszej życiowej energii.

Dlatego po raz kolejny powtórzę: uwalnianie i odpuszczanie kontroli daje ogromne pokłady sprawczości, na przekór temu co jest kultywowane we współczesnym świecie. Każe on nam kontrolować, sprawdzać, nie ufać, oglądać się przez ramię, analizować i tworzyć nadinterpretacje naszego życia codziennego. Do tego wystarczy dorzucić trochę niezdrowego jedzenia na mieście, napoje energetyczne i chroniczne zmęczenie wraz z niewysypianiem się i mamy gotowy przepis na niezdrowego kontrolera życia. Dlatego nie ma się co spinać, ponieważ stres zawęża nasz kontekst sytuacji oraz ogranicza naszą sprawczość pozbawiając nas możliwości kreacji. To właśnie w kreacji jest lekkość, dystans, przestrzeń i swoboda.

Jak zatem nie kontrolować?

Po pierwsze powtórzę po raz kolejny: zawsze, ale to zawsze masz wybór oraz wyjście z jakiejś sytuacji. A nawet jeśli wydaje Ci się, że coś jest bez wyjścia, to warto podejść do takiej sytuacji jak do lekcji. Wiem, wiem. Pewnie nie raz słyszałaś i słyszałeś o tym, że trudne sytuacje powinny się pojawiać w naszym życiu, gdyż są dla nas lekcją. Wielu mówców motywacyjnych powtarza te słowa jak mantrę. I tutaj akurat zgodzę się z każdym z nich. Wszelkie trudności w życiu to na prawdę jedynie doświadczenia o bardzo odmiennym odbiorze. Przykładowo dla jednej osoby zgubienie 100 zł to dramat życiowy i powód do użalania się nad sobą na kolejne tygodnie lub miesiące. Dla drugiego człowieka 100 zł to na przykład obiad dla dwojga w średniej klasy restauracji, z którego może nawet nie być zadowolony. Dla kogoś innego utrata 100 zł równa się nie jedzenie obiadów przez kilka dni. A dla jeszcze innej osoby 100 zł to powód do największej na świecie radości i wdzięczności. Ile ludzi, tyle doświadczeń.

Zarówno pozytywne jak i negatywne doświadczenie to jakaś forma nauki. To co wyciągniemy z tej lekcji to już drugi etap. My decydujemy co będzie wynikiem końcowym danego doświadczenia. Dlaczego? Przecież nie kontrolujemy, to jak mamy mieć wpływ na wynik wydarzeń? A no właśnie dlatego, że to my mamy panować nad naszym umysłem, który dyktuje wszelkiej maści reakcje na wydarzenia w zależności od punktu w jakim znajdujemy się w życiu. Aby zapanować nad umysłem należy regularnie praktykować wszystko co powoduje, że czujemy sprawczość w swoim życiu. Od medytacji, przez wyciszające zajęcia typu hobby aż po ekstremalne wyjazdy w góry na tydzień spędzony w odosobnieniu. Ważne, aby zauważać w sobie te mikro sygnały, które wysyła nasz prawdziwy byt, nasza najwyższa świadomość. Jednym z narzędzi jakie można stosować na sobie to

odczuwanie wdzięczności. I oczywiście znowu, każdy powie: "Dobra, dobra, ale jak ja mam być wdzięczny za cokolwiek, skoro moje życie to jedna wielka porażka". I tutaj znowu powtórzę się z częstotliwością zdartej płyty winylowej: każda sytuacja w życiu jest dobra do praktykowania wdzięczności. To my wybieramy, które z nich traktujemy lepiej a które uważamy za niesprawiedliwe wobec nas. Ale dla energii uniwersalnej nie ma to znaczenia. To my jako ludzie determinujemy koncepcją dualizmu co nas cieszy a co nas rani. Jednak z wyższej świadomości wdzięczność to wdzięczność. Nie istnieje coś takiego jak wdzięczność za pozytywne lub też wdzięczność za negatywne wydarzenia. Wdzięczność jest jedna! Pisana wielkimi kosmicznymi literami. To stan dzięki któremu podnosimy naszą wewnętrzną istotę do poziomu sprawczości, neutralności, spokoju i tym samym szacunku dla życia.

Kontrola odpada również za sprawą pozwolenia.

Pozwalaj sobie na odczuwanie więcej dobrych i wzniosłych emocji. Często ludzie w pewien sposób strauumatyzowani życiem w ciągłym bólu, nie są w stanie wyobrazić sobie, że mogą czuć się dobrze. Wydaje im się, że muszą coś konkretnego zrobić, aby poczuć się dobrze. Tymczasem wszystko jest w nas i tym samym, niepodległość naszym programom z przeszłości pozwala na wejście na wyższy poziom świadomości. Zaczynamy pozwalać sobie na wiele rzeczy co stanowi o naszym uwalnianiu się z poczucia braku pozwalania sobie na to czego w głębi siebie pragniemy. Takie pozwalanie sobie, doskonale rozpuszcza nasze poczucie bycia zablokowanym. Rozpuszcza się też błędne przekonanie o tym, że skoro już tyle rzeczy doświadczyliśmy to pewnie już nic fajnego nas nie może spotkać. A uwierz mi, że może! I warto mieć to na względzie podejmując pracę nad odpuszczaniem kontroli.

Na koniec chciałbym spuentować cytując Gabora Mate, niesamowitego psychiatrę, który opowiedział pewną historię. Gabor jest zapraszany jako wykładowca na wiele konferencji na świecie. Kiedy czekał na lotnisku na swój lot do Kolumbii Brytyjskiej, okazało się że lot jest odwołany. Nie było szans na to aby Gabor dotarł na wystąpienie. Jednak na widowni która czekała na niego organizator dostrzegł buddyjskiego mnicha, którego szybko poprosił o zastępstwo i wystąpienie, gdyż tematem konferencji były uzależnienia. Podczas wystąpienia Mnich powiedział niesamowicie ważne zdanie:

Ludzie na zachodzie biegają w chaosie krzycząc: Ojej życie się kończy, wszystko ucieka nam spod kontroli! Gdzie my buddyści mówimy: Uspokój się, życie cały czas jest poza Twoją kontrolą. Nigdy nie było, nie jest i nie będzie pod kontrolą człowieka.

Z tą myślą zostawiam Cię w dniu dzisiejszym. Życzę odpuszczania kontroli a tym samym nie bycia biernym, bo jak już stwierdziliśmy jedno nie równa się drugiemu! Życzę Ci stwarzania siebie w nowym paradygmacie, który może być dla Ciebie kreatywną, pozytywną i zdrową formą doświadczania życia na tej wspaniałej planecie! Aloha!