

Odciski na duszy

Oczywiście wszystkie te nasze decyzje podejmujemy w przekonaniu, że zaspokoją one nasze ważne potrzeby i przybliżą nas do tego, czego chcemy, a pozwolą uniknąć tego, czego się obawiamy. Czasami matrix, który sobie konstruujemy, po prostu nam odpowiada i żyje się nam w nim całkiem nieźle. Wtedy wszystko jest OK. Zdarza się jednak inaczej.

Gdy okazuje się, że te potrzeby, które staraliśmy się zaspokoić, nie były ani ważne, ani nasze, matrix staje się trochę jak okazynnie kupione na wyprzedaży, ale trochę niewygodne buty: z każdym krokiem coraz bardziej nie do zniesienia.

Są ludzie, którzy niełatwo się poddają i będą takie buty nosić, mimo bąbli i odcisków na piętach. Tylko dlatego, że do wszystkiego pasują, inni ludzie chwalą i zazdroszczą, a w sklepie nie mają większego numeru. Bo może się ułożyć do nogi, albo stopa się przyzwyczai, albo po prostu jakoś to będzie. Są i tacy, którzy będą codziennie lepić nogi plastrem, jęczeć przy każdym kroku, a może nawet brać leki przeciwbólowe, żeby jakoś dożyć do wieczora, kiedy można będzie je wreszcie zdjąć. Bo przecież tylko frajerzy chodzą w klapkach, a jak chcesz w życiu do czegoś dojść, musisz bohatercko iść dalej, nie zważając na odciski. Są i tacy, którzy będą chodzić po chirurgach, głęboko wierząc, że mają poważną chorobę stóp; robić sobie co wieczór lewatywę, bo w internecie pisali, że pomaga; odwiedzać znachorów; medytować, uprawiać jogę, mindfulness, czytać mądre książki o podiatrii i robią dosłownie wszystko, żeby tylko tych butów po prostu nie wyrzucić i nie założyć kłapek. Szczególnie w świecie, w którym buty świadczą o jakości człowieka i gdzie każdy jest sam za swoje obuwie odpowiedzialny.

Bąble na piętach to niewielki problem: łatwo je zauważyć, wiadomo od czego powstają i - nawet gdy nam się to nie podoba - nie jest też tajemnicą, co zrobić, żeby je wyleczyć. Z odciskami na duszy, sprawa jest trochę trudniejsza. Nasz osobisty matrix zwykle nie staje się nie do zniesienia z dnia na dzień, rzeźbimy go sobie niekiedy przez długie lata, podejmując „ślusne i rozsądne” decyzje i przymykając oko na towarzyszący im dyskomfort. Po jakimś czasie nie wiemy nawet, co nasz dyskomfort powoduje i... którą parę butów wyrzucić: pracę, partnera, miejsce zamieszkania, plany na przyszłość, czy może jeszcze coś innego? A nawet gdybyśmy to wiedzieli, wciąż bez odpowiedzi pozostaje pytanie: jak te buty zdjąć? Czyli: co i jak zrobić, żeby wreszcie poczuć się lepiej?

Pomimo różnic między lękiem i depresją a niewygodnymi butami, mają one jedną i bardzo nam tu pomocną cechę wspólną. Obydwie te rzeczy - same w sobie - przynoszą nie tylko informację, że coś jest nie tak, ale również rozwiązanie problemu, którego istnienie sygnalizują. Pod warunkiem oczywiście, że zamiast stosować różnorodne formy ucieczki, zdecydujemy się ich po prostu posłuchać.

Ta właśnie rzecz, czyli słuchanie, co mówią tzw. zaburzenia psychiczne, w naszej rozumowej kulturze zachodniej jest rzeczą tyleż prostą, co i niełatwą. Wymaga ona bowiem oduczenia się czegoś, czego uczono nas przez długie wieki, a do tego jeszcze... no, ale wszystko po kolei.