

Valerio Albisetti

**Czy można
przezwyciężyć
strach?**



Wydawnictwo SALWATOR
Kraków 2002

*Dedykuję tę książkę tym wszystkim,
którzy – podobnie jak ja – poznali
strach.*

*Tym, którzy na własnej skórze odczuli
złośliwość brata.*

*Tym wszystkim, którzy sądzą, że nie są
w stanie się zmienić – dedykuję im tę
książkę, aby pomogła im ona postawić
właściwe pytania we właściwy sposób.*

*Aby ich życie stało się autentyczne
i nabrało znaczenia.*

Aby przestali się bać.

Wstęp

Po napisaniu książki *Śmiać się całym sercem: prosta metoda, aby pogodniej żyć* zamierzałem zająć się jakimś innym tematem. Jednak niewielkiej wagi fakt, który miał miejsce zaraz po tym, jak dobiegł końca okres mojego dobrowolnego odosobnienia na toskańskiej wsi, spowodował, że ponownie zacząłem się zastanawiać jaki jestem, i natchnął mnie do zajęcia się głębiej możliwością przemiany człowieka.

Obserwując, jak sprzedają się moje książki, zauważyłem, że te, w których traktuję o bardziej duchowych tematach, sprzedają się gorzej. W Europie, niestety, nadal bardzo wiele osób odbiera drogę duchowego rozwoju jako wynik niezdolności polegania na własnych siłach czy też rezultat ograniczonej wizji życia i świata. Jako dziecinną iluzję.

Naiwną iluzję.

Do tego stopnia, że wstydzą się jej przed innymi.

Ja natomiast, jak moi czytelnicy dobrze wiedzą, jestem zupełnie odmiennego zdania. Wizja duchowa poszerza ludzką wiedzę; wręcz uwzniośla indywidualne umiejętności i inteligencję człowieka; czyni go silniejszym i bardziej wolnym – daje mu możliwość przemiany, wyboru między iluzją a prawdą.

Zycie duchowe wzbogaca, a nie zubaża. Należałoby być z niego dumnym.

Pozwala ono, na przykład, *naprawdę* przewyciężyć strach i osiągnąć głęboki spokój pomimo tego, że jest się na świecie, że każdego dnia żyje się codziennością.

Chcę jednak być lojalny wobec swoich czytelników, dlatego pragnę zaznaczyć, że czasami zdarza mi się jeszcze odczuwać przygnębienie lub strach, tak jak wtedy, gdy wydarzyło się to, co zainspirowało mnie do napisania tej książki. Jednak trwa to za każdym razem krócej, już tylko minuty a nie dni.

Przede wszystkim nie obwiniam już o to innych, lecz na siebie biorę odpowiedzialność za swoje uczucia i myśli.

Nie jestem już przywiązany do rzeczy, które posiadam. Potrafię opuścić bezpieczne miejsce i śmiało zagłębić się w miejsca

mroczne i tajemnicze; miejsca, które niekiedy wręcz budzą lęk.

Staram się odczytywać znaki, wskazówki, aby móc kontynuować podróż życia. Jednakże, by móc tego dokonać, trzeba odmienić swoje poglądy i sposób życia.

Celem tej książki jest pomóc Wam się zmienić. Można się zmienić, zmieniając sposób pojmowania siebie samych i innych, rozwijając swoje prawdziwe i głębokie wnętrze.

Można przestać się bać.

I

Moje osobiste przeżycie

Zdarzenie

Dzień po tym jak oddałem wydawcy maszynopis swojej ostatniej książki, postanowiłem zwiedzić pewną starożytną część Rzymu, której dotąd nie znałem.

Zdążyłem dopiero co zatrzymać samochód i zaparkować go z trudem wzdłuż chodnika w huczącym, chaotycznym, pełnym zamieszania ruchu ulicznym Rzymu, kiedy to nagle podjechała luksusowa ciemnogranatowa limuzyna, za której kierownicą siedział bardzo dystyngowany i elegancki mężczyzna. Pan ten ostrym tonem zażądał, żebym odjechał z miejsca, w którym zaparkowałem, ponieważ – zdałem sobie sprawę z tego dopiero teraz – nieświadomie tylną częścią samochodu zająłem miejsce zarezerwowane dla osób niepełnosprawnych.

W pierwszej chwili, zdumiony i nieco oszołomiony agresywnością tego człowieka, i może podświadomie nie wierząc jego słowom (nic na pierwszy rzut oka nie wskazywało, że mam do czynienia z osobą niepełnosprawną), nie przestawiłem samochodu, lecz zapytałem swym normalnym niskim głosem (od kiedy poddałem się operacji na nowotwór mózgu nie słyszę na prawe ucho), czy mógłby mi pokazać swoje pozwolenie na parkowanie w tym miejscu. W odpowiedzi mężczyzna podniósł po prostu do ucha telefon komórkowy i spoglądając na mnie szyderczo, rzucił proroczą formułę: „Pan nie wie, z kim pan ma do czynienia! Zaraz wezwę policję i pozwę pana do sądu. Zajmuje pan miejsce, w którym nie wolno panu parkować!”

Kto wie dlaczego (ja już teraz wiem i wyjaśnię ci to, drogi czytelniku, w dalszej części książki) w tym momencie poczułem, jak zagotowała się we mnie krew i przepłynęła przeze mnie fala agresji spowodowana po części zaskoczeniem; biorąc pod uwagę, że całe to zajście odbyło się tak szybko.

Podczas gdy mężczyzna wzburzony rozmawiał przez telefon, dostrzegłem, że

wyjął z kieszeni pozwolenie na parkowanie dla osób niepełnosprawnych.

Zrozumiałem, że dałem się wciągnąć w pułapkę. Włączyłem silnik i odjechałem z miejsca, które zająłem tylko przez nieuwagę i to zaledwie na parę sekund.

Nie wiem, czy to zdarzenie będzie miało jakieś konsekwencje prawne, nie interesuje mnie to, ale dało mi ono dużo do myślenia.

Jak mogłem pozwolić na to, żeby ten mężczyzna do tego stopnia wyprowadził mnie z równowagi!

Dlaczego po prostu nie roześmiałem się z całego serca?

Dlaczego jego słowa wywołały we mnie taką agresję?

Bez wątpienia mógłbym znaleźć tysiąc wymówek: jego arogancja, brak tolerancji, to że nie pokazał mi pozwolenia, kiedy tego żądałem. Mimo to wciąż pozostaje pytanie... dlaczego tak zareagowałem?

Rzeczywistość

Z czasem zrozumiałem, że nie należy podchodzić do rzeczywistości z gotowym, już wyrobionym sądem – inaczej mówiąc

z uprzedzeniem – zakładając, że wie się dokładnie, czego można się spodziewać – ale w sposób autentyczny, z oczyma szeroko otwartymi na rzeczywistość tak, by dostrzec, jaka ona jest naprawdę.

By móc ją przeżywać w swojej pełni.

By móc w niej odnaleźć znaki, wskazówki, przesłania pomocne w odnalezieniu własnej drogi.

By mogła być nam ona mistrzem i nauczycielem.

By móc odkryć sens naszego istnienia.

Nie powinniśmy naginać rzeczywistości do naszej woli, lecz nauczyć się ją interpretować. W przeciwnym razie, co by to była za rzeczywistość!

Byłaby to rzeczywistość tego, co widzą nasze oczy, które na ogół pozostają zamknięte.

Rzeczywistość tego, co słyszą nasze uszy, które na ogół są głuche.

Rzeczywistość uszyta na naszą miarę, a może na naszą szkodę!

Ale na pewno nie byłaby to *prawdziwa rzeczywistość*.

A to dlatego, że prawdziwa rzeczywistość jest nieskończona, nieograniczona, tajemnicza, pełna znaczeń, nie dająca się zaszu-

fladkować. Nie jest ona osobista, nie jest ani okropna ani piękna. Jest po prostu rzeczywistością. Koniec i kropka.

Dlatego należy ją uszanować, a nie manipulować nią!

Należy ją odczytywać, nadawać jej znaczenie, a nie poddawać się jej!

Jedynie szanując rzeczywistość, dopasowując się do niej (nie „dostosowując się”, termin ten bowiem ma zabarwienie pasywne), możemy naprawdę się zmienić jako ludzie.

Dlatego teraz potrafię odpowiedzieć na pytania, które stawiałem sobie po opisanym tutaj zajściu. Odpowiedź wydaje mi się jednoznaczna: gdzieś głęboko, w podświadomości, zadziałał we mnie STRACH.

Strach przed czym?

Pomijając rozważania na temat tego, co działo się w mojej psychice w czasie tego zdarzenia na jednej z rzymskich ulic, dziś kiedy o tym myślę, zasadniczym problemem wydaje mi się mój sceptycyzm i będąca jego konsekwencją agresywna reakcja wobec prawdziwości tego, co utrzymywał ów człowiek, a mianowicie że był on jakoby osobą niepełnosprawną.

Być może powiecie: przecież nie poka-
zał ci swojego pozwolenia na parkowanie,
miałeś wszelkie możliwe przesłanki, żeby
mu nie wierzyć. Oczywiście. Jednakże,
chcąc zastosować w praktyce to, o czym pi-
szę w swoich ostatnich książkach, powin-
niśmy patrzeć nie na innych, lecz na sa-
mych siebie, na nasze zachowania, na naszą
postawę.

Aby się rozwijać, aby postępować na-
przód w swojej podróży, nie powinienem
analizować zachowania tamtego człowie-
ka, niezależnie od tego czy postąpił on wła-
ściwie czy też nie. Powinienem postawić
sobie pytanie: dlaczego nie uwierzyłem mu
na słowo i nie przestawiłem natychmiast
swojego samochodu, skoro rzeczywiście
zająłem nim część miejsca parkingowego,
do którego on miał prawo?

Po dłuższej refleksji na ten temat zro-
zumiałem.

Gdzieś w mojej podświadomości pojawi-
ła się *obawa, że ktoś chce sobie ze mnie zadzwic*.

Spoglądając wstecz na swoje życie, tak
jakbym oglądał film, zdałem sobie sprawę,
że od zawsze z trudem znoszę kłamstwo,
fałsz, rozmaite wybiegi – z obawy przed
wykpieniem, pośmiewiskiem, zdradą.

Nie pamiętam swoich pierwszych lat życia. Jednak sposób, w jaki reaguję również jako dorosły człowiek, zawsze tak bardzo wyczulony na to, żeby tylko ktoś sobie ze mnie nie zakpił, nie oszukał mnie, wskazuje dość jednoznacznie, że w dzieciństwie ktoś musiał mnie bardzo głęboko zranić, zdradzić, ograbić z czegoś o wręcz podstawowym znaczeniu (z mojej małej tożsamości?) – i musiał to być ktoś, kto miał taką moc.

Prawdopodobnie był to ktoś bardzo ważny w życiu dziecka.

Kiedy jest się dzieckiem, jest się bezsilnym wobec przemocy ze strony dorosłych.

Czując się opuszczony, bez opieki, czując się wręcz zgwałcony przez kogoś, kto powinien był mnie chronić i opiekować się mną, nie mogłem nie odnieść w podświadomości jakiejś głębokiej, nieuleczalnej, bolesnej rany, która stała się źródłem trwałego, nieustannego, obrzydliwego strachu.

Dodajmy do tego jeszcze złośliwość ze strony brata, a ból zmieni się w gniew. Gniew wobec faktu, że jest się zawsze, z różnych powodów, zdradzany; gniew wobec faktu, że jest się zawsze, pomimo wszystko, z czegoś ograbiany; gniew wo-

bec poczucia, że jest się zawsze w jakiś sposób przedmiotem drwin.

Tak przynajmniej wygląda „normalny” proces psychiczny, który przeżywa ktoś, kto *nie* jest na drodze rozwoju duchowego.

Jednakże, gdy tylko wyruszy się „w podróż”, wszystko się zmienia.

Każdy ma własne lęki

Każdy bez wyjątku ma własne lęki.

Swoje własne rany.

Problem polega na tym, że wielu z nas, nie zdając sobie z tego sprawy, buduje całą swoją osobowość, swój sposób postrzegania życia i świata na swoich lękach i ranach.

Nie stawiawszy im nigdy czoła, nie poddawszy ich analizie, nie przewyciężywszy ich.

Nie uczyniwszy z nich nigdy ofiary.

Przez całe życie uciekamy albo tłumimy nasze naturalne odruchy.

W takim społeczeństwie jak to zachodnie, w którym jesteś nieustannie bombardowany różnymi bodźcami, w którym istniejesz tylko wtedy, kiedy masz wyniki, a oceniany jesteś według tego, co robisz, a nie jaki jesteś, gdzie wszystko stało się po-

wierzchowne, zbanalizowane, przekształcone w przedmiot konsumpcji, łatwo jest nie myśleć o sobie tylko dlatego, że się istnieje.

Przeżyłem połowę swojego życia, nie zdając sobie sprawy z tego, że przeszedłem przez nie jak przestraszone dziecko.

Ze strachu nie potrafiłem się bronić, a czasami, również ze strachu, to ja pierwszy atakowałem innych.

Mój stosunek do świata zdominowany był przez strach.

Zawsze pragnąłem być doceniany, lubiany przez innych, bo się ich bałem.

Pozwoliłem, by rozwinęły się we mnie rozmaite lęki: lęk przed chorobą, lęk przed śmiercią, przed niepowodzeniem, przed ubóstwem...

Żeby nie czuć się przegrany, starałem się jak najszybciej osiągnąć sukces i pieniądze. Jednym słowem to, co na Zachodzie uważa się za symbole dobrobytu, a później żyłem w ciągłym strachu przed ich utratą.

Świat stał się trudnym miejscem do życia, pełnym pułapek, przeszkód i cierpienia, a jednak uczepiłem się go mocno.

Także ze strachu.

II

Strach jest w ludzkiej psychice

Powszechna wizja świata

Skądinąd muszę przyznać, że nigdy wcześniej, od kiedy rozpocząłem tę swoją podróż po świecie, nie zdałem sobie sprawy tak wyraziście jak teraz z tego, że społeczeństwo, a zwłaszcza społeczeństwo zachodnie, opiera się na poczuciu strachu, na nim zostało zbudowane.

Ludzie czują się nieszczęśliwi.

A mimo to dalej żyją w niezadowoleniu.

Ich życie często jest przygnębiające, żyją jakby w każdej chwili spodziewali się zagrożenia i musieli się przed nim bronić, nigdy nie są całkowicie spontaniczni, nawet w najbardziej osobistych relacjach, takich jak związek uczuciowy z drugą osobą, w którym potrafią osiągnąć tylko jedność fizyczną

i uważają przy tym, że to przejaw maksymalnej otwartości.

A mimo to się boją.

Po innych spodziewają się jedynie kłopotów, problemów, nieprzyjemności.

A mimo to są do nich przywiązani.

Osądzają, wymierzają kary, potępiają, nie są zdolni wybaczać, ponieważ patrząc na innych, mogą nie dostrzec samych siebie.

Nie chcą wziąć na siebie odpowiedzialności za popełnione przez nich samych złośliwości.

A uważają się za ludzi dobrych.

To społeczeństwo zapada na coraz głębszą chorobę (pisałem o tym już piętnaście lat temu), upada coraz niżej, jest coraz bardziej zdemoralizowane.

A mimo to odtwarzamy je w nieskończoność.

Problem polega na tym, że wydaje się nam, że to jedyny możliwy sposób życia. Ja natomiast w swoich książkach, jak najwierniejsi spośród moich czytelników dobrze wiedzą, zawsze starałem się wyjść poza interpretację psychologiczną, właśnie dlatego, że nie wystarczała mi już wizja świa-

ta i życia oparta wyłącznie na ego, wyłącznie na ludzkiej osobowości.

W swej książce *Aby żyć szczęśliwie* już dziesięć lat temu pisałem o delirium wszechmocy, jakie ogarnęło ludzkość.

Od jakiegoś czasu bardzo rozpowszechnił się materialistyczny czy kapitalistyczny, czy też konsumpcyjny, jak kto woli, sposób myślenia. Wszystkie one są bowiem sposobami, poprzez które wyraża się ego. Świat ego pozbawiony jest tajemnicy, świętości życia, zdolny jest natomiast do przemocy i generuje poczucie winy, lęki i chore relacje między ludźmi.

Podczas miesięcy, które spędzam w Europie, rzadko spotykam osoby zdrowe psychologicznie, a jeszcze rzadziej zdrowe duchowo. Nie chcę przez to powiedzieć, że gdzie indziej na świecie ludzie są lepsi. Na Zachodzie często mówi się o Bogu, ale tak naprawdę ludzie żyją tak, jakby On nie istniał. Wielu uczyniło z Niego postać patetyczną, neurotyczną, złą, zamkniętą na ludzkie problemy, oczekującą zachowań zgodnych z mieszczańską moralnością, surową, niezdolną do miłości – jak oni sami. Bóg natomiast kocha nas od zawsze i nie

przestaje się nami opiekować ani przez chwilę, dopóki trwa ta nasza podróż¹.

Cała ta masa ludzi odgrodziła Boga od siebie, postawiła Go poza sobą po to, by móc zachować logikę własnego ego.

To ten rodzaj ludzi łądzi się, że żyje, gdy wywołuje u bliźnich poczucie winy i wzbu-
dza w nich strach.

Nie Bóg.

Celem tych ludzi jest mieć nad wszystkim kontrolę i wierzyć, że prawda jest po ich stronie.

Nie przyjmują krytyki.

W rzeczywistości są to ludzie niezdolni do otwarcia się na innych, do elastyczności, do życia; to ludzie prawdziwie bojaźliwi, którzy gdy zachęca się ich do zmiany przekonań, czują się zagrożeni².

To prawdziwi ignoranci.

Również, a może właśnie dlatego, że uważają się za inteligentnych.

Nie wierzą do końca w istnienie Boga, choć na wszelki wypadek starają się Go nie

¹ Czytelników zainteresowanych tym tematem zachęcam do sięgnięcia po książkę V. Albisetti *Podróż życia: jak rozpoznać i docenić pozytywne strony życia*, Kielce, Jedność 1999.

² Zob. V. Albisetti, *Być przyjacielem, czy mieć przyjaciela? Sposób na poznanie innych*, Kielce, Jedność 1999.

drażnić (bo przecież nigdy nie wiadomo). Sądzą, że świat i życie tak naprawdę są nieuporządkowane, nie idą wytyczoną drogą, ale że króluje w nich chaos, nieład i zamieszanie.

To dlatego ludzie kierujący się własnym ego zdolni są tylko rozłączać, oddzielać: białe od czarnego, dobro od zła, szczęście od nieszczęścia, przeszłość od przyszłości, śmierć od życia – tak by móc później uporządkować swój świat i czuć się wszechmocnymi, boskimi.

Taki sam sposób myślenia, mający na celu zadowolenie własnego ego, kieruje nimi również, gdy w sposób obsesyjny szukają relacji z płcią odmienną.

Kiedyś na peruwiańskiej pustyni przez wiele dni rozmawiałem z pewnym hiszpańskim księdzem, który twierdził, że dziewięćdziesiąt procent małżeństw zawieranych w kościele, w rzeczywistości, z punktu widzenia religii, nie są małżeństwami, ponieważ ludzie ci nie potrafią naprawdę kochać.

Nie są świadomi.

Nie są odpowiedzialni.

Dopiero co wczoraj, we Włoszech, widziałem w telewizji ludzi mówiących o mi-

łości jak o potrzebie. Tak jakby ci, którzy nie żyją w żadnym związku, nie mogli być szczęśliwi.

To nie do wiary!

Związek z drugim człowiekiem buduje się tylko po to, by otrzymać to, czego się nie ma. Ten drugi człowiek jest piękny, dobry i wspaniały, dopóki zaspakaja nasze potrzeby, daje nam to, czego nam brak.

Relacje tego typu oparte są na nieznajomości siebie, na nieakceptowaniu siebie, na strachu – pomyśleć tylko, że w trzecim tysiącleciu po Chrystusie nadal się uważa, że nie ma miłości bez zazdrości, bez zawładnięcia drugą osobą!

Domagać się uznania własnej odrębności

Jest pewna rzecz, choć nie jedyna, która pociąga mnie w moim Bogu: to, że uznaje On odrębność każdego z nas.

Każdego bez wyjątku.

Nawet w przypadku wielokrotnego zabójcy czy kogoś, kto wegetuje, od kiedy przyszedł na świat, a tym bardziej w przypadku płodu.

Moja religia to religia życia, we wszystkich jego przejawach, a nie religia śmierci.

Świadomość, że jestem jedyny i niepowtarzalny³ napełnia mnie życiem, radością, poczuciem odpowiedzialności, pozwala mi pełną piersią zaczerpnąć wolności.

Natomiast dzisiejsza ludzkość, wśród której przyszło mi żyć, ma nastawienie coraz bardziej pesymistyczne, nie jest odpowiedzialna, nie jest wolna, jest coraz bardziej ujednolicona, coraz bardziej dostosowuje się do często zbyt uproszczonego, ubogiego w treść i w wartości przesłania środków masowego przekazu. Pomyślcie choć przez chwilę, że to przecież nic innego jak brak osobowości u wielu bardzo popularnych postaci telewizyjnych powoduje, że tak wysoki procent widzów może się z nimi identyfikować. Jeśli zastanowicie się nad tym, to być może, tak jak ja, ze względu na „zimny”, obojętny charakter tego środka przekazu, wyłączycie telewizor.

Dziś już wszyscy zdajemy sobie sprawę, że zmuszeni jesteśmy żyć w społeczeństwie charakteryzującym się kultem wizerunku, w społeczeństwie pozorów, społeczeństwie konsumpcyjnym. Nie ma już prawdziwych intelektualistów ani prawdziwych arty-

³ Zob. V. Albisetti, *W poszukiwaniu szczęścia: psychoterapia dla wszystkich*, Kraków, WAM 2001.

stów w sytuacji, kiedy o sukcesie handlowym książki, obrazu czy rzeźby decyduje liczba wystąpień autora w telewizji.

Podobnie jest jeśli chodzi o związek dwojga ludzi. Mamy programy telewizyjne z udziałem publiczności, w których ustanawia się zasady pożycia ze współmałżonkiem.

Czyż to nie źle pojęta demokracja?

Za każdym razem, gdy wracam na Zachód, zadaję sobie pytanie: jak to jest, że ludzie się nie buntują, nie bojkotują takiej telewizji, takich gazet; cóż takiego sprawia, że te masy ludzi, niezależnie od swoich poglądów politycznych, poddają się wpływowi do tego stopnia, że tracą swój jedyny, unikalny charakter, swoją odrębność?

Im więcej się nad tym zastanawiam, tym częściej odpowiedź brzmi: *powodem jest strach.*

Strach przed byciem sobą.

Strach przed byciem jedynym i unikalnym.

Strach przed przyjęciem odpowiedzialności za siebie. Przed poznaniem i zaakceptowaniem swoich ciemnych stron, słabości, nędzy.

Strach przed wyruszeniem we własną podróż. Przed ryzykiem natknięcia się na

podstęp, pułapkę czy potwora, który mógłby stanąć na drodze w tego rodzaju podróży.

Strach przed duchowością. Bo osiągnięcie tego stanu oznacza konieczność świadczania o nim. Przeżycia go.

Strach przed świadomością, że Bóg nas kocha.

Od zawsze. Nieustannie i nieskończenie.

Dlatego że świadomość tego nie pozwoliłaby nam krytykować naszych rodziców, nawet wówczas, gdy zachowali się źle; zabroniłaby nam osądzać innych ludzi niezależnie od tego, jaki czyn popełnili, choćby to nawet było zabójstwo; zmusiłaby nas do porzucenia roli ofiary, która pozwalała nam uzalać się nad sobą i żądać zrozumienia i pomocy innych, ale w której nie musimy analizować własnego zachowania.

Nie mamy zrozumienia dla innych, bo nie znamy samych siebie.

Nie mamy szacunku dla innych, bo nie szanujemy samych siebie.

Wolimy zrezygnować ze swojej odrębności, z szukania znaków na naszej drodze, z owoców, jakie mogłoby nam przynieść wykorzystanie naszej charyzmy, a wszystko to ze *strachu*.

Boimy się być sobą w społeczeństwie, które jest zasadniczo niesprawiedliwe, okrutne, oparte właśnie na strachu, w którym symbolami władzy są pieniądź, seks i sukces, w którym otacza nas zepsuta, pełna przemocy, niewolnicza i niemoralna kultura.

Boimy się mniej, gdy jesteśmy w grupie, gdy robimy to samo co inni – to łatwiejsze niż bycie sobą! Takiego wzorca zachowań uczymy się od niektórych gatunków zwierząt. Ale od kiedy wiemy, że jesteśmy istotami duchowymi, nie jesteśmy już po prostu zwierzętami.

Skoro jesteśmy istotami duchowymi, to nie potrzebujemy towarzystwa innych, bo jest z nami Bóg, a przebywanie w towarzystwie ludzi będzie wynikać z naszego wyboru, planu, nie z konieczności.

Skoro jesteśmy istotami duchowymi, to nie czujemy potrzeby zdobywania symboli statusu społecznego charakterystycznych dla społeczeństwa i kultury, w których żyjemy. Wiemy, że my po prostu musimy przejść przez ten świat, a nie pozwolić się w nim uwięzić.

Tę listę potrzeb mógłbym ciągnąć w nieskończoność, ale szybko zorientowałibyście

się, że w głębi duszy doświadczamy wszystkich tych sfer naszej egzystencji, żyjąc w strachu przed strachem.

Jeśli wyeliminowalibyśmy strach, wyeliminowalibyśmy również te potrzeby.

Naprawdę zmienilibyśmy to społeczeństwo.

Wprowadzilibyśmy nową, antyczną kulturę.

Kulturę duchową.

W której strach, z definicji, zostałby przewyciężony.

Moc psychiki

Od dziecka intuicyjnie czułem i bałem się, że ludzka psychika posiada ogromną moc. Przeczucie to mnie dręczyło. Między innymi dlatego chciałem zostać psychoanalitykiem⁴.

To nasza psychika decyduje o tym, jak się zachowujemy, jakie postawy przyjmujemy, jakie są nasze przekonania i poglądy, to ona zabarwia nasze emocje, kształtuje nasze uczucia.

⁴ Zob. V. Albisetti, *Da Freud a Dio*, Paoline, Mediolan 1996.

Ciało przeżywa to, co nakazuje mu przeżywać psychika.

Nasze myśli również są uzależnione od jej aktywności.

A rzeczywistość nie jest niczym innym, jak po prostu odbiciem tego, co odbiera nasza psychika.

Relacje międzyludzkie są zdeterminowane przez psychologię człowieka.

W tym znaczeniu jesteśmy zatem istotami bardziej psychicznymi niż cielesnymi.

Nasza psychika pierwsze bodźce odbiera już w łonie matki, w zależności od jej stanu psychologicznego. Później jest ona nieustannie kształtowana, podlega wychowaniu, wpływom środowiska rodzinnego, szkoły, przyjaciół, środowiska społecznego i kulturalnego, w jakim żyjemy. Dzieje się tak do tego stopnia, że nasuwa się nam poważne pytanie: w jakim stopniu nasze odruchy, reakcje emocjonalne, uczucia są naprawdę nasze, osobiste a nie uwarunkowane, zdeterminowane?

Uważam, że jeśli ograniczylibyśmy się do pojmowania człowieka jako bytu wyłącznie psychicznego, odpowiedź na to pytanie musiałaby brzmieć niepokojąco: sposób, w jaki reagujemy na innych, na

określone sytuacje, na siebie samych jest konsekwencją tego, co nam wpojono.

Myślę, że zdarzenie, które zainspirowało mnie do napisania tej książki, można wytłumaczyć właśnie w ten sposób. Nie było we mnie otwartości w stosunku do tego człowieka, a on nie chciał mi pokazać swojego pozwolenia na parkowanie, dlatego zareagowałem agresywnie.

Moja reakcja wynikała z psychiki.

Odzwierciedlała sposób, w jaki zostałem „zaprogramowany” przez środowisko, w którym się wychowałem, przez wykształcenie, jakie otrzymałem, przez społeczeństwo i kulturę, w których wyrosłem i nadal żyję – jeśli nie okażesz mi prawdziwego dokumentu tożsamości, nie mam obowiązku cię rozpoznać, a mam prawo się ciebie obawiać, bo może, jeśli nie na pewno, mam do czynienia z kimś, kto chce mnie zaatakować.

Zostałem przyuczony do tego przez strach.

I w strachu.

To nasza psychika odczuwa strach

Strach jest odczuwany przez naszą psychikę. Widzieliśmy już, jak bardzo jest nim

przesiąknięta powszechna wizja świata, w którym żyjemy, w którym rodzi się i kształtuje nasza psychika.

Być może któryś z moich czytelników czytając tę książkę, pomyślał, że on niczego się nie boi.

Myślę, że się myli.

Kto stara się wyglądać na pewnego siebie, tak naprawdę po prostu nie chce, żeby inni poznali jego słabości, bo chce być szanowany w swoim otoczeniu. Prawdopodobnie brak mu szacunku do samego siebie. Z obawy, że inni to zauważą, ukrywa się za fasadą pewności siebie.

W przeciwieństwie do niego osoby sprawiające wrażenie bojaźliwych, nieśmiałych zachowują się tak dlatego, że chcą być akceptowane przez swoje otoczenie. Tak bardzo boją się niepowodzenia, że pozwalają się zdominować przez innych.

A dla kogo ważne są pieniądze? Ci, którzy w głębi duszy nie mają wysokiego mniemania o sobie i myślą, że nie są dużo warti, oferują pieniądze, bezpieczeństwo finansowe tym, którzy są w ich życiu ważni, ze strachu, że mogliby zostać porzućeni z powodu ich ubóstwa wewnętrznego.

Nie mówimy jednak o grze dwojga ludzi,

polegającej na wzajemnej kontroli nad sobą. Jest w każdym razie oczywiste, że tego rodzaju zachowania nie są podyktowane miłością, lecz lękiem przed utratą drugiej osoby.

Długie okresy dobrowolnego odosobnienia pomogły mi zrozumieć pewną rzecz, której wcześniej jako psychoanalityk nie rozumiałem – psychika ludzka pozostawiona sama sobie, wpada w stan zamieszania, dwuznaczności, strach ją przyciąga.

Traci z oczu swój cel.

Jest uwarunkowana przeszłością i żyje, obawiając się przyszłości.

Ulega wpływom innych ludzi.

Nie potrafi ujrzeć innych takimi, jacy są. Postrzega ich wyłącznie przez własne potrzeby.

Organizuje sobie życie, szukając winy, błędów i mankamentów u innych. Nie rozumie, że powinna stać się odpowiedzialna za samą siebie.

Szuka najłatwiejszej i najwygodniejszej drogi. Nie najtrudniejszej. Oczywiście nie ma w niej duchowości. Zachowuje się więc jak zwierzę. Jest sprytna, przebiegła i okrutna, bo w ten sposób realizuje swój jedyny, prawdziwy cel, którym jest *przeżycie*.

Dlatego nie umie wybaczać. Jeśli przez dłuższy czas pozwoliłaby sobie na luksus przebaczenia, nie przeżyłaby. Atakuje, broni się, kontratakuję, kontroluje, dominuje, mści się, obwinia, osądza, karze niszczy po to, by utrzymać się przy życiu, żeby *nie wziąć na siebie odpowiedzialności za swą naturę*. Gdyby to zrobiła, gdyby wzięła na siebie odpowiedzialność, na przykład, za własne błędy, nie przeżyłaby.

Może to zabrzmie paradoksalnie, ale ludzka psychika stworzyła sobie pułapkę strachu, żeby móc przetrwać w takiej formie, jaka została jej dana.

W gruncie rzeczy na tym polega jej zadanie.

W ten sposób osiąga swój cel.

Dlatego dopiero od kilku lat rozumiem, czemu prawie wszyscy współcześni kierują się w życiu przede wszystkim psychiką.

W jakiś sposób czują, że znaleźli się w pułapce.

Ale nie potrafią z niej wyjść.

Starają się zarobić jak najwięcej pieniędzy, uprawiać jak najwięcej seksu, odnieść jak największy sukces, zdobyć jak największą władzę, a mimo to... nic się nie zmienia.

Jakiś cień niepokoju nadal w nich pozostaje.

Jakiś głęboko osadzony pesymizm.

Nie rozumieją, dlaczego mają żyć po to, żeby umrzeć...

W ciągu wieków stworzyli kulturę, sztukę, wyrzeźbili pomniki, namalowali piękne obrazy, a mimo to... nic z tego.

Nadal czują się, jakby byli w pułapce.

III

Strach i relacje międzyludzkie

Strach i reakcja

Wracając do tego, co przydarzyło mi się w Rzymie, i zastanawiając się nad swoją przeszłością, a zwłaszcza nad swoim dzieciństwem i okresem dojrzewania, odkryłem, że zareagowałem, zamiast wybrać najwłaściwszą odpowiedź na tę sytuację.

Dlaczego?

Na pewno ze strachu, jak już wcześniej stwierdziłem.

Ale to, co powszechnie określa się jako strach, jest zjawiskiem złożonym, składa się na nie wiele różnych lęków.

Na przykład na pierwszych stronach tej książki opisałem, w jaki sposób doszedłem do tego, że moja reakcja podyktowana była obawą, że człowiek ten chce mnie po pro-

stu nabrać. Teraz jednak, podczas pisania, zauważyłem, że za tą pierwszą obawą kryła się jeszcze jedna: *strach, że nie potrafię się bronić*.

Zagłębiając się w swoją duszę, odkryłem, że kiedyś nie potrafiłem odmawiać.

Na własnej skórze ciężko przeżyłem rozmaite formy neurozy, kompleksy, typowe dla chorych rodzin konflikty; doświadczyłem złośliwości ze strony brata. Zdarzyło się, że zostałem sam, przestraszony, bezbronny, wychowany tak, by starać się wszystkim przypodobać i żeby słuchać nawet sprzecznych rozkazów, byleby tylko uniknąć surowej kary.

Jak dziecko wychowane w ten sposób, mogło kiedykolwiek stać się dorosłym, który będzie potrafił odmówić komuś, kto go o coś poprosi? Jak mogło nauczyć się wyrażać swoje prawdziwe uczucia, skoro nawet nie wie czy to, co czuje, należy do niego czy też do tych, którzy tak je „wychowali”?

Nie mówię tego wszystkiego po to, żeby kogoś obwiniać. W mojej wizji życia przebaczenie zajmuje centralne miejsce. Jak uczy nas psychologia, reakcje mogą wyrażać nierozwiązane problemy z dzieciństwa.

Zresztą z duchowego punktu widzenia nikogo nie można osądzać, niech każdy sam

odpowiada za swoje czyny. Minęły już czasy, kiedy usprawiedliwiałem swoje lęki nie-
szczęśliwym dzieciństwem czy trudnym
i bolesnym okresem dorastania. Minęły też
czasy, kiedy przyjmowałem wymówki in-
nych, dotyczące ich nieszczęśliwego dzie-
ciństwa.

A jednak wszystko to miało swoje zna-
czenie.

Gdybym sam nie otrzymał takiego wy-
chowania, prawdopodobnie nigdy bym nie
zrozumiał tak dobrze innych ludzi, którzy
również mieli trudne dzieciństwo, kom-
pleksy, poważne formy neurozy...

Wszystko zależy od tego, jak się reaguje.

Przecież możemy nauczyć się, na przy-
kład, kontrolować swoją tendencję do od-
czuwania jakiegoś lęku tak, by pracował on
na naszą korzyść a nie przeciwko nam.

Na tym polega sekret możliwości *przemia-
ny* – nas, naszej osobowości.

Wizja heroiczna

Moją historię cierpienia, bólu, lęku – tak
jak Twoją – można również inaczej zinter-
pretować.

W sposób heroiczny, mityczny.

Dawno, dawno temu... (wszystkie heroiczne i mityczne opowieści zaczynają się w ten sposób) było sobie dziecko, które jako dorosły miało stać się wielkim wojownikiem. Dlatego też jego dzieciństwo, jego wiek dojrzewania nie mogły przebiegać zwyczajnie, banalnie. Był to okres inicjacji, ćwiczenia się w pokonywaniu trudności, na które dziecko miało się natknąć w przyszłości w swym heroicznym życiu.

W taki właśnie szlachetny, święty, legendarny sposób można traktować swą osobistą historię...

Ty też spójrz na swoją historię w ten sposób!

Zrób to teraz.

Nie odkładaj tego do jutra.

Zrób to teraz, czytając tę książkę.

Zatrzymaj się na chwilę, odłóż książkę, zamknij oczy i... spójrz na swoje życie, na swoje cierpienie, na niezrozumienie, którego wielokrotnie doświadczyłeś, w świetle tego nowego sposobu interpretowania zdarzeń i sytuacji, które przeżyłeś.

Wróćmy do naszej historii... mały Valerio, jak wszyscy wojownicy, będzie musiał kiedyś w przyszłości stawić czoło swoim smokom i demonom, sam.

Dlatego nie było mu dane, tak jak innym dzieciom, zaznać bliskości swoich rodziców.

Musiał się skupić na sobie, nie na swym ego.

Musiał się również nauczyć reagowania na to, co go spotka w sposób asymetryczny.

Musiał nauczyć się czerpania energii z przyrody.

Dlatego urodził się w małej wiejskiej miejscowości.

Musiał się nauczyć, jak uniknąć stopienia się w jedno z tymi, których pokocha.

Był to jeden z powodów, dla których od dziecka musiał przywyknąć i zahartować się w samotności.

Będzie musiał długo walczyć. Przejść trudne, bolesne próby.

Dlatego musiał odczuć, co oznacza złośliwość brata.

Miał stać się człowiekiem dojrzałym, świadomym, panem samego siebie.

Dlatego dane mu było poznać dobrego ojca, którego mógł potem „pożreć”.

I tak dalej...

Teraz, drogi czytelniku, sam zinterpretuj swoje życie... a zobaczysz, że lęki, któ-

re towarzyszyły Ci do tej pory, znikną, stając się Twoimi mocnymi stronami.

Stając się chwilami, z których płynie życiowa energia.

Chwilami duchowości.

Nie potrafiłem się bronić

Kiedyś nie potrafiłem się bronić, nie potrafiłem odmawiać. Przeszłości nie mogę jednak zmienić. Ale mogę spojrzeć na nią inaczej, odmienionymi oczyma, pozytywnie.

Patrząc inaczej, mogę żyć i stawić czoło terażniejszości. Dziś staram się rozwijać w sobie umiejętność wyrażania swojej woli w taki sposób, żeby nie czuć z tego powodu wstydu, zażenowania. Uczę się odmawiać, nie wpadając przez to w poczucie winy.

Ta moja nieumiejętność bronięcia się... Pamiętam, jak kilka lat temu wielokrotnie byłem gościem bardzo popularnego we Włoszech programu telewizyjnego typu *talk show*. Już przy okazji drugiego odcinka z tej serii zrozumiałem, że był on zorganizowany jak pułapka: nie pozwalano doprowadzić do końca swojego toku rozumowania; wystarczyło, żebyś powiedział

pierwsze zdanie, a już ci przerywano, żeby cię wyśmiać, niekiedy wręcz za to, czego nawet jeszcze nie zdążyłeś powiedzieć, celowo opacznie interpretowano twoją myśl... a wszystko po to, by program dostarczył widzowi rozrywki.

Czułem, że powinienem się bronić, polemizować ze swoimi rozmówcami, ale nie byłem w stanie tego zrobić.

Czułem też, że tego właśnie oczekiwał prowadzący program, zależało mu, żeby utrzymać swą popularność jako tego, który potrafi sprowokować „do walki” swoich gości, ale nie potrafiłem się przemóc, żeby się odezwać.

Powinienem był podnieść głos, przeciwstawić się opinii swoich rozmówców i okazać im swoją dezaprobatę, ale nie zrobiłem tego.

Siedziałem w milczeniu.

Dzięki temu doświadczeniu w telewizji, zdałem sobie sprawę, że przez całe swoje życie nie umiałem się bronić.

Zostałem jakby zgwałcony.

Żeby nie być naprawdę sobą.

Żeby się bać.

Lękać się innych.

Nie mieć własnej tożsamości.

Niepokój

Pragnę wyjaśnić różnicę istniejącą pomiędzy strachem a patologicznym niepokojem. Strach to pewien zespół reakcji uruchamianych w sytuacji zagrożenia, zespół mechanizmów obronnych niezbędnych do przeżycia. Jest to więc pewien mechanizm wrodzony, zaprogramowany genetycznie. Użyteczny.

Jeśli natomiast reakcje tego typu mają miejsce w sytuacji, gdy brak jest realnego zagrożenia, gdy nie ma żadnego konkretnego niebezpieczeństwa, a mimo to stanowią one stałe podłoże wszelkich naszych działań, to mamy wówczas do czynienia z niepokojem patologicznym. Z czasem staje się on sposobem życia. Stylem życia. Jest odczuwany subiektywnie.

Ten ciągły stan trwoźnego oczekiwania, napiętego czuwania jakby w obawie przed czymś, co mogłoby się zdarzyć, mimo że nie uświadomiony, nie pozwala osobie, która nań cierpi, prowadzić normalnego, zdrowego, radosnego życia.

Człowiek, którego dręczy patologiczny niepokój, traci chęć do życia, a wcześniej jeszcze całą swoją spontaniczność i auten-

tyczność. Jego reakcje, postawy i zachowania przestają być naturalne, normalne. Zaczyna w nich przeważać, prawie we wszystkich przypadkach, jedna z tych dwóch przeciwstawnych sobie cech – służalczość lub agresja.

Życie w społeczeństwie

W naszym codziennym życiu przebywamy i pracujemy z innymi ludźmi. Żyjemy w społeczeństwie. Jesteśmy zatem stale wystawieni na potencjalne niebezpieczeństwo ze strony innych ludzi. Na ryzyko związane z ich chęcią dominowania, przemocy, z różnymi formami ich neurozy.

W takim świecie nie jest łatwo zachować równowagę, żyć w harmonii i pogodzie ducha. Osoby cierpiące na patologiczny niepokój stają bez przerwy, pełne wahania, przed wyborem: zareagować czy stłumić w sobie reakcję, odezwać się czy milczeć, zaatakować czy pozwolić się zaatakować – zawsze według tego samego sadomasochistycznego schematu kata i ofiary. W przypadku przewagi elementu sadystycznego mamy do czynienia z zachowaniami przestępczymi, z deprawacją. Gdy przeważa ele-

ment masochistyczny, co jest dużo częstsze, objawiają się postawy i zachowania bierne, uległe, służalcze, mające na celu przypodobanie się innym.

Lęk społeczny

Osoba żyjąca według schematu sadomasochistycznego reaguje w sposób nieproporcjonalny do zachowań innych, odbierając je jako zagrożenie dla samej siebie.

Bardzo uważa, by nie rozgniewać ani nie zakłócić spokoju ludzi wpływowych, mających jakąś władzę. Ma tendencję, by się im podporządkowywać.

Bardzo uważa, żeby nie dać im powodu do krytyki, by jej nie osądzano.

Baczy, żeby się od nich nie różnić.

Stara się podzielać ich opinie, poglądy, przybierać podobne jak oni postawy we własnym życiu.

Ludzie, tak jak zwierzęta, odczuwają lęk przed porzuceniem przez rodziców czy grupę, do której przynależą. Tkwi w nich pamięć tego, że jako nowo narodzone dzieci nie byliby w stanie przeżyć, gdyby zostali porzuceni, pozbawieni pożywienia i miłości. Jeśli jako ludzie dorośli cierpią

na niepokój patologiczny, zawsze będą odczuwać lęk i dręczyć się na myśl o tym, że mogą stać się ofiarami czyjejś agresji lub też zostać odrzuceni.

Będą czuli się słabi.

Zyjąc w tym przekonaniu, które stanie się podstawą całego ich życia, raczej nie zaznają pełnej gamy odcieni i bogactwa relacji międzyludzkich. Z trudem można sobie wyobrazić, żeby umieli być szczęśliwi i potrafili cieszyć się w pełni prawdziwym i głębokim związkiem z drugą osobą. Raczej trudno im będzie przywiązać się szczerze do drugiego człowieka, pokochać go.

Byłem nieśmiały

Na różnych etapach swojego życia odczuwałem nieśmiałość, w szczególności w pewnych sytuacjach i wobec określonych osób. Jeszcze dziś zdarza mi się czasem czuć pewne zażenowanie czy nieśmiałość. Wrażenie, że nie będę potrafił stanąć na wysokości zadania, poczucie jakiejś nieporadności wobec społeczeństwa, wobec osób zajmujących wysokie stanowiska.

Nigdy jednak nie starałem się tłumić swojej nieśmiałości.

Być może intuicyjnie wyczuwałem, że to normalne ludzkie uczucie, nietolerowane lub wyśmiewane jedynie w pewnych kulturach, przez pewien rodzaj ludzi – jedynie przez tych agresywnych, aroganckich, płytkich.

W rzeczy samej nieśmiałość jest społeczną odmianą strachu.

Występuje tylko w stosunku do ludzi, nigdy wobec rzeczy.

Jest to silne i przykre uczucie spowodowane niemożnością zapanowania nad swoimi emocjami w pewnych sytuacjach. Ma się wrażenie, że jest się w samym centrum czyjeś uwagi, nadmiernie wystawionym na czyjąś obserwację, a nie jest się w stanie być sobą i zachowywać się naturalnie.

Ogarnia cię zażenowanie, wstyd, poczucie niższości. Nie opuszcza cię ono, dopóki nie uda ci się uwolnić od sytuacji, która je spowodowała. Masz wrażenie, że jest w tobie coś niestosownego, niewłaściwego wobec jakiejś normy zachowań społecznych. Czujesz się inny niż reszta ludzi.

Sposób, w jaki zostałeś wychowany, atmosfera, w której dorastałeś, również w tym przypadku określają tonację twoich relacji interpersonalnych i towarzyskich.

Jeśli jako dziecko i nastolatek czułeś się kochany, akceptowany, poważany i doceniany, to zyskasz silne poczucie pewności siebie. W przeciwnym razie będziesz czuł się niepewny, nisko ceniony przez innych, niekochany.

Kieruje nami strach...

Chcę powtórzyć to jeszcze raz: nie chcemy o tym wiedzieć, ale wiele naszych decyzji, zachowań, postaw podyktowanych jest strachem.

Gdy czujesz się onieśmielony, zażenowany, gdy się wstydzisz, to wszystko powoduje strach przed tym, że inni nie akceptują cię dostatecznie, że cię nie doceniają.

Kiedy jesteś pewny siebie, agresywny, gotów do rywalizacji, również wtedy kieruje tobą lęk, że jesteś zbyt mało pewny siebie, że brak ci siły przebicia.

Jeśli otaczasz się przedmiotami i zewnętrznymi symbolami (takimi jak pieniądze, sukces, honory itp.), to również powoduje tobą strach, że być może brak ci głębi, wymiaru wewnętrznego.

...chyba że zmienimy swoje wewnętrzne nastawienie

Jak napisałem niegdyś w swej książce *Aby żyć szczęśliwie*, strach ma swoje źródło w świadomości, że musimy umrzeć i w naszej niemożności zaakceptowania tego faktu.

Nie mogąc zaakceptować tego stanu rzeczy, bronimy się psychicznie przed lękiem, który ogarnia nas i przenika do głębi.

Inwestując swoją energię w negatywne myśli.

I tak sądzimy, na przykład, że zazdrość o osobę, którą kochamy, pomoże nam ją utrzymać, nie pozwoli jej odejść... Tymczasem jest bardzo prawdopodobne, że odejdzie ona jeszcze szybciej, niż gdybyśmy nie byli zazdrośni.

Myślimy, że możemy zrekompensować sobie potrzebę miłości jedzeniem... Tymczasem po prostu utyjemy, a to skutecznie trzymać będzie innych ludzi z dala od nas.

Wydaje nam się, że okazując nieśmiałość, uda nam się uniknąć agresywnej postawy ze strony innych... A tymczasem tym częściej ich do takich postaw prowokujemy.

Powinniśmy zatem zmienić swoją po-

stawę i uwierzyć w siebie. Pogodzić się ze swoją śmiertelną naturą.

Zainwestować w pozytywne myśli.

Dla przykładu, kiedy czujesz, że ogarnia cię zazdrość, pohamuj ją. Postaraj się zrozumieć, jakie głębokie, tkwiące w tobie przyczyny są powodem twojej zazdrości. Nie szukaj jej źródeł w zachowaniu twojego partnera, zainwestuj w siebie, w swoje możliwości rozwoju, postaraj się wzmocnić swoją pewność siebie.

Podobnie nie powinienesz oszukiwać jedzeniem twojej potrzeby miłości, lecz zainwestować w siebie, zmierzyć się ze swoim prawdziwym problemem i postarać się mieć większe poczucie własnej wartości.

Postępuj tak samo, jeśli twoim problemem jest nieśmiałość: żeby ją przezwyciężyć, powinienesz przekonać się o swojej wartości, nabrać do siebie szacunku.

Alibi strachu

To zbyt trudne... wymaga zbyt dużego wysiłku – Ileż to razy ogarnął nas entuzjizm, chęć przeżycia czegoś nowego, myśl o tym, żeby wybrać się w podróż, inaczej urządzić dom... ale jakiś wewnętrzny głos

podszeptuje nam, że to wymaga zbyt dużego wysiłku.

Lepiej zbytnio nie ufać... – Ileż to razy zainteresowała nas jakaś osoba i mieliśmy ochotę lepiej ją poznać, zejść do nowo otwartego lokalu... ale jakiś wewnętrzny głos podszeptuje nam, że może lepiej jest zbytnio nie ufać.

Kiedy indziej... – Ileż razy przymierzaliśmy się do rzucenia palenia, chcieliśmy przestać tyle jeść... ale jakiś wewnętrzny głos podszeptuje nam: może nie dziś, jutro, kiedy indziej.

Już za późno... – Ileż razy stając przed nową miłością, możliwością podróży, nowym przedsięwzięciem... pomyśleliśmy: „To już nie dla mnie, za późno”.

Powracanie myślą do przeszłości... – Ileż to razy nasze myśli zwróciły się ku przeszłości, ku minionym szczęśliwym dniom, z tęsknotą za tym, co minęło.

Mógłbym kontynuować w nieskończoność tę listę. Wszystko, co tu wymieniłem, jest wytworem *strachu*.

IV

Psychika i duch

Zatrzymaj się i zastanów: dlaczego?

Jeśli tylko zrozumiemy, że w naszych czynach i myślach często kieruje nami strach i że nie powinniśmy poddawać się lękom, jedynym wyjściem będzie *zatrzymać się na chwilę*.

Przerwać to, co w danej chwili robimy i zastanowić się: *dlaczego się boję?*

Przeanalizować siebie do głębi, wyjść daleko poza wydarzenia obecnej chwili. Zastanowić się nad naszym dzieciństwem, okresem dorastania, nad naszą sytuacją rodzinną, wyruszyć na poszukiwanie prawdy tego, co nam się przydarzyło teraz. Nazwać rzeczy po imieniu...

Nie szukaj przyczyn poza sobą.

Wszystko jest w nas.

Od zawsze.

Jeśli prawda tego stwierdzenia dotarła do

ciebie, to teraz się rozluźnij i pozwól jej poprowadzić cię swobodnie.

Do Boga.

*Nowa wizja, która pomoże ci
przewyciężyć strach*

Jeśli doświadczam świata tylko poprzez psychikę, odczuwam nadal silny strach, ale jeśli w głębi serca czuję, że jest we mnie Bóg... wszystko się zmienia.

Jestem szczęśliwy, że odnalazłem duchową część siebie.

Nie mógłbym już żyć, kierując się jedynie przeżyciami psychicznymi.

Odniosłem sukces jako specjalista w dziedzinie psychologii i psychoanalizy, i jestem dziś w stanie stwierdzić, że psychologia i psychoanaliza to nie wszystko. Uwierzcie mi.

Jeśli nie postawimy na pierwszym miejscu ducha, co dzień i w każdej chwili naszej egzystencji może ogarnąć nas lęk. Przede wszystkim jednak nigdy nie będziemy w stanie nadać sensu naszemu życiu tu na ziemi, nigdy nie będziemy w stanie zrealizować tej naszej podróży⁵.

⁵ Zob. V. Albisetti, *Podróż życia...* dz. cyt.

Efekt będzie taki, jakbyśmy nigdy nie żyli.

Całe swoje życie, od dziecka, spędziłem na poszukiwaniu właściwej drogi, teraz wiem, że to droga duchowa.

Pomimo że nadal jeszcze zdarza mi się potknąć albo upaść, albo zgubić drogę, wiem, że Bóg mnie kocha od zawsze, od kiedy przyszedłem na świat, a nawet jeszcze wcześniej. Dlatego pragnę odbyć tę swoją podróż, zrealizować misję, którą On mi powierzył na tej ziemi. Kocham Go.

W chwilach, kiedy nie zapominam o Jego obecności we mnie, o Jego bezgranicznej miłości do mnie, nie wiem, co to strach.

Kiedy natomiast opieram się tylko na swojej osobowości, tracę wewnętrzny spokój i pogodę ducha, martwię się i niepokoję, nie ufam innym, boję się ich i nigdy nie śmieję się z całego serca.

Życ, odwołując się do duchowości, znaczy wierzyć, że wszystko, co nam się przydarza, ma sens i uczy nas za każdym razem czegoś pożytecznego, czegoś co przyda nam się w tej naszej podróży.

Życie duchowe pozwala nam swobodnie dotrzeć do Boga.

Duch nie zna strachu.

Psychika ludzka tak.

To ona go tworzy i jest przez niego kształtowana.

Życie duchem daje pokój, radość, pogodę.
Duch jest wieczny.

Ten, kto żyje duchem, nawet tylko przez kilka chwil, zyskuje wymiar wieczności.

W swoim życiu miałem okazje żyć w bardzo intensywnych i bogatych emocjonalnie związkach z drugą osobą, ale zawsze czegoś mi brakowało: duchowości. Teraz prowadząc kursy przedmałżeńskie, już od pierwszego spotkania powtarzam parom narzeczonych: „Jeśli nie wprowadzicie między was Boga, nic nie będzie w stanie was uszczęśliwić”.

Moc wyobraźni

Dlaczego ktoś taki jak ja, kto od lat pisze książki na tematy psychologiczne i duchowe, nagle zachowuje się jak człowiek zupełnie nieświadomy?

Pewnie powiecie, że taka jest ludzka natura, że to jej wrodzona słabość.

Zapewne tak.

Jednak zastanawiając się nad tym, co przydarzyło mi się w Rzymie, muszę stwierdzić, że strach odegrał swoją rolę

przede wszystkim w psychice, w umyśle, w myśli.

Od dawną już posiadamy wiedzę na temat tego, jak psychika ludzka daje wyraz zachodzącym w niej procesom, poprzez ciało prowadząc do zaburzeń psychosomatycznych. Ja jednakże chciałbym skoncentrować się na działalności psychiki odbywającej się poprzez umysł, myśli, wyobraźnię.

Dlaczego ludzie, którzy próbowali prowadzić życie świadome, oświecone, duchowe, czasami przeżywają chwile załamania?

Dzieje się tak dlatego, że nie biorą oni pod uwagę, jakie są ich myśli i wyobraźnia.

Ile jest takich osób, które chodzą do kościoła, przestrzegają zasad religii, a jednocześnie w ich umysłach znajdują miejsce myśli o zemście, żalu, nienawiści czy przemocy...

Na ogół nie przypisuje się wielkiego znaczenia myślom i wyobraźni. Uważa się, że zmienić, poprawić, skorygować dają się tylko czyny. Tak jakby myśli żyły swym własnym życiem, niezależnym od nas i od tego, jacy jesteśmy.

Jednak rzecz ma się zupełnie inaczej.

Jesteśmy naszymi myślami!

To my je tworzymy!

Zachodnie społeczeństwo, chore, złamane, podzielone, przypisuje znaczenie tylko czynom, bo tylko czyny może osądzić, podzielić na dobre i złe, na piękne i brzydkie. A potem staje bezsilne i zakłopotane wobec osób, które przeżywszy całe życie w sposób uporządkowany i wzorowy, nagle gwałtownie i lekkomyślnie dokonują aktów przemocy.

Nazywa ich potworami.

Bo nie potrafi ich zrozumieć.

Jestem przekonany, że gdybyśmy mogli poznać myśli, które długo zamieszkiwały umysły takich osób, zrozumielibyśmy, że ich czyny nie są niczym innym jak konsekwencją ich najskrytszych myśli, od dawna i nieustannie żywionych i podsycanych.

W gruncie rzeczy czymże jest wyobraźnia?

To zdolność tworzenia wyobrażeń, niezależnie od tego czy istnieje możliwość wprowadzenia ich w życie w obiektywnej i konkretnej rzeczywistości.

To wielka zdolność, która warunkuje nasze zachowania.

A nawet jest ich podstawą.

Dziś wszakże, w czasach niekontrolowanego rozwoju technologii, w czasach pełnej zarozumiałości niewiedzy, nie przykła-

da się do niej odpowiedniej wagi. Ja sam przeżyłem ponad czterdzieści lat, nie przypisując jej wielkiego znaczenia. Dziś jednak poznałem jej siłę i staram się ją obłaskawić i szanować. Ze swojego domu wyrzuciłem telewizor, bo uświadomiłem sobie moc oddziaływania na ludzką psychikę obrazów pełnych przemocy, nieuporządkowanego ładunku seksualnego, pustych, amoralnych, powierzchownych i nieprawdziwych!

Nie słyszymy o tym od nikogo, nawet w niedzielnych kazaniach, a chcąc naprawdę wejść na drogę duchową, musimy spowodować, by również nasze myśli oparte były na duchu i na dobru.

Proces oczyszczania naszych myśli jest długi, ale *niezbędny*. Niezbędny do tego, by móc pójść drogą przeznaczoną do naszej osobistej podróży, by móc odczytać znaki i wskazówki, jakie na niej znajdziemy, by nauczyć się rozróżniać, by móc się radować i śmiać całym sercem.

Myśli i wyobrażenia pochodzą bowiem od serca, nie od umysłu.

Umysł jest tylko ich narzędziem.

Myśli, wyobrażenia i procesy psychiczne

w nas zachodzące posiadają zdumiewającą moc.

Możemy sobie wyobrazić wszystko, co tylko chcemy.

Bez ograniczeń.

Bóg dał nam ten dar.

Od nas zależy, czy dobrze go spożytkujemy.

Wyobraźnia na usługach dobra

Mam wrażenie, że współcześni ludzie uważają, że myśli, wyobraźnia i procesy psychiczne zachodzą poza ich kontrolą. Jeśliby tak rzeczywiście było, byłibyśmy we władaniu naszej psychiki. Jednakże Bóg i duch są na pierwszym miejscu, a człowiek, którego zamieszkują, może być panem swoich myśli, wyobraźni i procesów psychicznych.

Z ogromną łatwością.

Nie jest to praktyka dostępna tylko dla duchowych wybrańców, jest ona w zasięgu każdego z nas. Jest darem Ducha, powierzonym każdemu, bez wyjątku.

Problem polega raczej na tym, że – jak już pisałem gdzie indziej – wielu z nas nie chce tego daru, odrzuca go.

Nie wie, co z nim zrobić.

Ci jednakże, którzy ten dar przyjmą, poczują gdzieś głęboko w sobie ogromną moc i zdadzą sobie sprawę, że myślami mogą czynić cuda.

Oczywiście wygodniej jest wierzyć, że nie ponosimy żadnej odpowiedzialności za nasze myśli ani wyobraźnię i pozwolić, żeby społeczeństwo, w którym żyjemy, wpływało na nie za pomocą swych posiadających ogromną moc oddziaływania środków masowego przekazu, żeby wręcz kształtowało je codziennie w sposób systematyczny, zawoalowany, nieuchwytny do tego stopnia, że umyka naszej uwadze, bo jest straszliwy, diabelski.

Zresztą, jestem o tym coraz bardziej przekonany, ważniejsze niż to, co się robi, jest to, w jaki *sposób* się to robi, *jak* się żyje, jak człowiek kieruje się *sercem* w swoich czynach.

Co byście powiedzieli o kimś, kto postępuje dobrze, ale w jego myślach dominuje nuda, pustka jego egzystencji?

Co byście powiedzieli o kimś, kto kochając się ze swoim współmałżonkiem, w wyobraźni robi to z kimś innym?

Jak byście się czuli, dowiadując się, że ktoś, kto jest dla was miły i okazuje wam

dobłą wolę a tak naprawdę, w głębi serca, nienawidzi was i gardzi wami?

Co byście czuli do kogoś, kto pozornie wstąpił na drogę duchowości, ale w głębi duszy robi to tylko po to, żeby sprawić wam przyjemność?

Mówi się, że myśli mają ogromną moc, że mogą działać cuda i że jeśli tylko będziemy czegoś mocno pragnąć, rzecz ta się urzeczywistni; ale my, którzy wstąpiliśmy na drogę duchowości, dobrze wiemy, jak bardzo negatywne, złe, niegodziwe, podsycane pragnieniem posiadania i władzy nad drugim człowiekiem mogą być nasze myśli.

Pochodząc od naszego ego, mają źródło w naszej psychice oderwanej od ducha.

My jednak nie możemy obejść się bez Boga.

Dla nas nie jest ważne, czy któreś z naszych pragnień się urzeczywistni czy też nie. Pracujemy nad naszym sercem, wyobraźnią, myślami, żeby je oczyścić i uwolnić, a wszystko to składamy w darze Bogu.

Nie jest ważne nasze pragnienie, lecz to czego pragnie dla nas Bóg. W przeciwnym razie wpadlibyśmy w pułapkę delirium wszechmocy, które towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów.

Wiara w nasze życie na tej ziemi – traktując je jako naszą osobistą podróż, jako część naszej wieczności, powoduje, że niczego się nie lękam.

Strach przed śmiercią na przykład, traci rację bytu, kiedy myślę o śmierci jako o przejściu do innego życia, życia w pełni duchowego. Trudności i cierpienia, jakie nas spotykają, przestaną budzić lęk, jeśli potraktujemy je jako próby, lekcje, momenty nauki potrzebne do tego, by lepiej sobie poradzić w dalszej części naszej podróży.

Zresztą duchowa część naszego bytu, obecna w każdym z nas bez wyjątku, nie wie, co to strach, niepokój czy cierpienie, nie może zapaść na chorobę ani się wyczerpać.

Zatem życie w ścisłym związku z naszą stroną duchową, uczynienie z naszej duchowości punktu odniesienia, z którego wypłyną wszystkie, *zaprawdę wszelakie* nasze decyzje, zachowania, postawy, myśli i wyobrażenia, to rozwiązanie, droga wyjścia z nieszczęśliwego stanu, w którym tkwi ludzkość naszych czasów.

Życie duchowe jest źródłem niezwykle go optymizmu.

Prawdziwy optymizm, tak jak trwała

i głęboka pogoda ducha, nie jest skutkiem psychoterapii ani pracy nad umysłem i myślami, lecz pracy nad sercem.

Aby poczuć Boga, winniśmy porzucić plotki, uprzedzenia i sądy, potrzebę oddzielania, racjonalizowania, katalogowania; winniśmy porzucić również słowa, chociaż są piękne, porzucić strach i pozwolić się powieść ku bezinteresownej i bezwarunkowej miłości.

Ci, którzy mają wrażenie, że Bóg jest daleko, albo wstydzą się Go nazwać czy nawet o Nim pomyśleć, powinni przeanalizować swoje wnętrze, a odkryją, że po prostu czują strach.

Strach przed prawdziwą odmianą.

Dlatego czynią wszystko trudniejszym niż jest.

Jednak Bóg i życie duchowe to rzeczy proste i łatwe, w zasięgu ręki.

Tak mocno uczepiliśmy się naszych lęków, że nie pozwalają nam one uwierzyć w miłość. To tylko nasze ego, nasza psychika oraz psychologia pokazują nam różne rodzaje miłości: miłość fizyczną, psychiczną, przywiązanie, miłość emocjonalną, namiętną... W rzeczywistości istnieje tylko jedna miłość: miłość Boga.

Nieskończona.

Niezrozumiała dla ludzkiego umysłu.

Nawet jako ludzie dorośli często pozostajemy więźniami pewnych trudnych przeżyć czy doświadczeń z dzieciństwa, od których do tej pory nie udało nam się uwolnić, i które raz po raz powtarzamy w sposób zamaskowany, ale nie wychodzący poza strukturalny schemat owego zdarzenia z przeszłości.

Wszystko to ma na celu, tak naprawdę, ucieczkę od Boga.

Jego zaprzeczenie.

Jednakże Bóg, czy tego chcemy czy nie, jest w nas zawsze obecny.

Świadomość tego, świadomość, że wraz z Bogiem tworzymy jedność, pozwala nam przewyciężyć fizyczne i psychiczne uwarunkowania naszego ciała i psychiki, pozwala nam przewyciężyć nawet śmierć.

Przypomina nam o tym, że w nas jest wszystko.

Nie brak nam niczego.

Wizja ego

1. Trzeba być zawsze w pogotowiu. Nigdy nie wiemy, co się może zdarzyć.
2. Powracaj myślą do przeszłości, bo nie możesz jej zapomnieć.
3. Przygotuj się na przyszłość.
4. Boję się.
5. Czuję, że jestem sam/-a.
6. Nikt mnie nie kocha.
7. Niemożliwe jest życie bez zmartwień i cierpienia.
8. Lepiej jest otrzymywać niż dawać.
9. Przeraża mnie myśl o śmierci.
10. Miłość jest czymś wyłącznym.

Wizja duchowa

1. Bądź otwarty. Bóg jest z tobą.
2. Żyj teraźniejszością, bo Bóg jest z tobą w tej chwili.
3. Żyj teraźniejszością, bo Bóg jest z tobą zawsze.
4. Już się nie boję. Bóg jest ze mną.
5. Już nie czuję się sam/-a. Bóg jest zawsze we mnie.
6. Bóg kocha mnie do szaleństwa.
7. Przez życie idzie się śmiejąc się całym sercem.
8. Należy zawsze dawać.
9. Śmierć nie istnieje. Jest tylko przejściem.
10. Miłość nie zna granic ani ograniczeń.

Jesteśmy przestraszeni, bo nie mamy mitów

Kiedy myślę o strachu, który jest we mnie, zauważam, że rośnie on w zatrważającym tempie, dławi mnie, kiedy, nawet nieświadomie, walczę i żyję samotnie.

Bez mitów.

Bez historii.

Albo może lepiej jest powiedzieć, że dostosowuję się do tego, co nieustannie powtarza mi społeczeństwo, a zwłaszcza spo-

leczeństwo zachodnie, że: mity, legendy i baśnie to głupstwa, zdziecinniałe wizje przestarzałych kultur.

Cały ciężar spada w ten sposób na indywidualną kruchą psychikę każdego z nas. Przed każdym z osobna staje zadanie poszukiwania sensu własnego istnienia.

A jest to niezmierny ciężar.

Nie dajemy rady go podźwignąć.

Dopada nas poczucie pustki.

Ogarnia nas lęk.

W trzecim tysiącleciu naszej ery nadal nie widzę alternatywy: nawiązania do czegoś większego od nas.

W dobie racjonalizmu i konsumpcji zrozumieliśmy, że pozostając odseparowani od czegoś większego od nas, nie jesteśmy w stanie odnaleźć sensu swojego istnienia.

Co więcej, nie mogąc go odnaleźć, tracimy do siebie *szacunek*.

I nieuchronnie ogrania nas *strach*.

Teraz rozumiecie, dlaczego przez tyle stron pisałem o duchowości, o Bogu? Rozumiecie teraz, drodzy czytelnicy, dlaczego pisząc całą tę serię książek, powoli odchodziłem od wizji wyłącznie psychologicznej, żeby zdecydowanie przyjąć wizję duchową? I dlaczego od lat, od ponad dzie-

sięciu lat, staram się połączyć te dwie wizje, a w przeszłości stworzyłem nawet personalistyczną, chrześcijańską wizję psychoterapii?

To dlatego, że przeczułem w najmniej oczekiwanym momencie, a świadczy o tym moja osobista historia, że byłby to poważny błąd, gdybyśmy dopuścili do utraty tradycji chrześcijańskiej, z jej pełnym mocy „mitologicznym” światem, na który składają się zasady i ideały nadające sens naszemu istnieniu. W gruncie rzeczy zachodnia cywilizacja zawdzięcza swój rozwój między innymi także wielkiej tradycji judeo-chrześcijańskiej.

Podróżując po świecie i poznając kultury i cywilizacje, inne niż cywilizacja zachodnia, doszedłem do przekonania, że człowiek do życia potrzebuje mitów.

Bez mitów ludzka psychika się rozpada, traci spójność.

Kiedy wracam do Europy, coraz częściej zauważam, że ta cywilizacja, dzisiaj już pozbawiona mitów, chyli się ku schyłkowi: narkotyki, seks, przemoc, neurozy, samobójstwa...

Czasy postchrześcijańskie

Po tym, jak utraciliśmy wielki i pełen mocy świat mitologii chrześcijańskiej, przyszło nam żyć w czasach zdominowanych przez racjonalizm, interpretację psychologiczną, konsumpcję.

Pierwsze dwie z tych tendencji usiłowały lub nadal usiłują nadać sens naszemu istnieniu poprzez zrozumienie, kontrolę i analizę rzeczy i ludzi. Ale dziś już wiemy, że na niewiele się zdały i nie ma z nich pożytku. Nadal odczuwamy pustkę i strach.

Trzeci z wymienionych trendów wmówił nam i nadal nam wmawia, że nasza wartość jako ludzi jest proporcjonalna do naszych możliwości nabywania i konsumpcji dóbr. Jednakże poczucie pustki i wewnętrznego ubóstwa, które są tego skutkiem, jest jeszcze bardziej przejmujące. Myślę, że najbardziej roztropni wśród nas czują z tego powodu wstyd i zażenowanie. Myśl o tym, że prawie całe bogactwo tej planety znajduje się w rękach mniejszości, która je roztrwania, nie bacząc na to, że większa część ludzkości przymiera głodem, podczas gdy bogata mniejszość decyduje o losie całych narodów, przemieszczając

tw. kapitał z kraju dokraju... ta myśl powinna nas przejąć dreszczem.

Może to dlatego w Kościele zaczęli pojawiać się ludzie sądzący, że kontynenty najbardziej potrzebujące ewangelizacji to dziś Europa i Ameryka Północna!

Zresztą, jak widzimy, gdy zabraknie mitów, mogą się rozwijać tylko choroby i patologie.

Czy wystarczy wyleczyć patologie?

Psychologia i psychoterapia służą do tego, by leczyć patologie.

Jednak jeśli nawet pomagałyby odzyskać zdrowie, jaki byłby z nich pożytek? Na co by się zdało zrozumienie psychologicznych przyczyn naszego wewnętrznego niepokoju, skoro i tak pozbawieni jesteśmy świata mitów, który jako jedyny nadaje sens naszemu życiu, mówi nam, kim jesteśmy, skąd przybyliśmy i dokąd zmierzamy?

Pozostawieni samym sobie, pomimo że pozornie pod względem psychologicznym czujemy się dobrze, odczuwamy głęboki lęk, straszliwy, przenikający do szpiku kości niepokój.

Czujemy się niepotrzebni.

Mam nadzieję, że może w trzecim tysiącleciu naszej ery społeczeństwa Zachodu zdadzą sobie sprawę, jakie szkody wyrządza brak prawdziwych, mitycznych symboli, będących w stanie wskazać nam drogę w sposób jednoznaczny, zdolnych przywrócić sens życia, godność, poważanie dla samych siebie i odwagę tym, którzy się na nich oprą.

By mogli czuć się potrzebni.

Ci bowiem, którzy opierają swe wartości na mitach, czują Boga nie poza sobą, lecz *w sobie*. Doświadczają rzeczy i ludzi jako czegoś, co swym znaczeniem odsyła zawsze do Boga.

Są pełni treści i formy.

Czują się nośnikami swej osobistej historii.

Jej bohaterami.

Nie tylko czują, że zostali uzdrowieni pod względem psychologicznym, ale mają również świadomość, że mają do spełnienia zadanie.

Powołanie.

Czują, że są częścią *wielkiego* schematu.
Już nie są samotni.

Tylko mity mogą nadać sens rzeczywistości

Już w poprzednich swoich książkach mówiłem o *rzeczywistości*.

Rzeczywistość jest terapeutyczna, przywraca właściwe proporcje, nadaje życiu sens, uwalnia cię od iluzji, od delirium wszechmocy.

W czasie swojej praktyki jako psychoanalityk uzyskiwałem najlepsze rezultaty terapeutyczne, ucząc ponownie swoich pacjentów właściwego poczucia rzeczywistości.

Mity wszystkich religii, a zwłaszcza mity chrześcijańskie, zawierają głęboką mądrość. Pokazują, jak *w pełni* doświadczać rzeczywistości. Wskazują kierunek podróży w obszarze duchowym, użytecznym i niezbędnym.

Już w książce *Podróż życia* wyraziłem opinię, że kierunek poszukiwań współczesnego człowieka, a zwłaszcza człowieka cywilizacji zachodniej, nie jest realny. Ludzie, których spotykam, mają zamęt w głowie, nie posiadają prawdziwych, autentycznych celów w życiu, nie mogą odnaleźć głębokiego sensu swojej egzystencji.

Już nie wierzą w swe boskie pochodzenie.

Ja sam również w chwilach, gdy zapominam o swym boskim pochodzeniu i nie

podążam po wyznaczonej trasie swej podróży, kiedy wychodzę poza świat mitów, który nadaje sens mojemu istnieniu, odczuwam strach, reaguję zamiast dokonywać wyborów, pozwalam swej negatywnej przeszłości wywierać wpływ na moje obecne życie, ulegam kompleksom niższości, poczuciu winy, wpadam w bierny, pozbawiony witalności, konsumpcyjny styl życia.

Nie udaje mi się wtedy nadać sensu ani godności swojej egzystencji.

Mój byt staje się nierzeczywisty.

V

Jak uwolnić się od strachu

Dokonać wyboru

Należy przekonać się raz na zawsze, że uczucie strachu jest wynikiem *wyboru*.

Jak widzieliśmy, strach jest wytworem naszej psychiki, w niej jest jego źródło.

Nie możemy wpłynąć na naszą psychikę tak, jakbyśmy chcieli.

Nadać naszym uczuciom kierunku, który postanowimy.

W przeciwieństwie do tego, co zawsze sądziliśmy i w co również ja sam wierzyłem przez większą część swojego życia⁶, strach wcale *nie* jest powodowany zewnętrznymi przyczynami. To nasze myśli, działanie naszej wyobraźni odpowiadają za uczucie strachu.

⁶ Zob. V. Albisetti, *Podróż życia...* dz. cyt., zwłaszcza na temat tego, jak kontrolować swoje emocje, jak nad nimi zapanować.

Skądinąd moje własne doświadczenie podpowiada mi, że człowiek ma tylko dwie bardzo proste, podstawowe, wręcz banalne możliwości: Wszystko to, co nie jest wewnętrznym pokojem, to strach.

Każdy z nas może wybrać, po której stronie chce stanąć.

Zdaję sobie sprawę, że może się to wydać niewiarygodne, ale jeśli mamy wewnętrzny pokój, to nawet jeśli bylibyśmy poddawani torturom, nie balibyśmy się. Możemy odczuwać ból, ale nie strach.

Nauczono nas się bać zewnętrznych okoliczności, na które nie mamy żadnego wpływu. Ja jednak pozostaję z całą mocą przy opinii, że strach to stan, który sami wybieramy. Niezależnie od okoliczności zewnętrznych, od sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy.

Strach ma źródło w nas samych.

W naszych negatywnych myślach.

Od dzieciństwa wpaja nam się bez przerwy, że strach jest częścią życia, że nie zależy od naszego wyboru, od naszych myśli, ale że jest nieuniknionym elementem ludzkiej natury.

Ja się z tym nie zgadzam.

Doświadczyłem na własnej skórze tysięcy różnych lęków i udręk niepokoju.

Doświadczam ich, kiedy *zapominam*.

Kiedy *zapominam*, że jestem w drodze, w trakcie duchowej podróży.

Gdy, choćby nieświadomie, nie zdając sobie z tego sprawy, oddalam się od Boga, ogarnia mnie strach i niepokój.

To nasza psychika, nasze ego podpowiadają nam, że nie można uniknąć strachu i niepokoju. Tak że ktoś, kto tak jak ja, oznajmia: „Uczucie strachu jest kwestią wyboru tego, kto je doświadcza”, wydaje się szalony.

Jednakże strach jest częścią systemu wartości, który wybraliśmy, nawet jeśli nie zdawaliśmy sobie z tego sprawy. Nasza odewana od duchowości psychika, nasze ego potrzebują strachu, uczucia niepokoju, żeby móc zaatakować, kiedy czują się zagrożone.

Agresja, atak, przemoc w rzeczywistości nie są niczym innym jak różnymi obliczami strachu. Ten, kto postępuje źle, napada, czyni gwałt innym, w rzeczywistości traktuje źle, napada, czyni gwałt samemu sobie. Takim ludziom powinniśmy dać więcej miłości, gdyż oni bardziej niż my jej potrzebują.

Jednocześnie istnieje świat wartości, świat duchowy, gdzie nie ma strachu.

Gdzie celem jest życie w pokoju ze wszystkimi, z samymi sobą, z innymi ludźmi.

Gdzie intencją jest być zawsze w jedności z Bogiem.

Strach i niemożność wybaczenia tego, co miało miejsce w przeszłości, uniemożliwiają bycie jednym i przeżycie w sposób prawdziwy swej ziemskiej egzystencji.

Nie osądzać

Alternatywą, jaką mamy w trzecim tysiącleciu naszej ery, jest wyjście z obszaru psychiki, choć nadal powinniśmy brać pod uwagę wymiar psychologiczny, i wejście w sferę duchowości, otwierając nasze serca przed Bogiem i odnajdując głęboki pokój wewnętrzny.

Wszystkie nasze lęki i niepokój wynikają tylko z tego, że sądzimy, iż Bóg nas nie kocha.

Każdego z nas.

Nawet tych najbardziej złych pośród nas.

Gdybyśmy żyli w poczuciu związku z Bogiem, nie mógłby nas ogarnąć lęk ani niepokój. Strach to stan będący wytworem naszego ego, uniemożliwiający nam zawarcie pokoju z Bogiem.

Wszakże to my sami ponosimy odpowiedzialność za nasze myśli. Tylko my możemy zranić samych siebie swoimi myślami, nie sądzicie?

Warto przypomnieć w tym miejscu, że to myśli określają nasze postawy i kierują naszymi zachowaniami. A nie odwrotnie. W sytuacji, która przydarzyła mi się w Rzymie, to ja sam się zraniłem, wyrządziłem sobie krzywdę swoimi myślami. Myślałem, że ów człowiek szydzi sobie ze mnie. Myślałem i czułem, że mnie atakuje. Myślałem i czułem, że to moja wina... Sam dałem temu człowiekowi moc wprowadzenia mnie w stan wzburzenia i zakłócenia mojego głębokiego spokoju wewnętrznego.

Powiecie oczywiście, że on rzeczywiście umyślnie wprowadził mnie w błąd, napadł na mnie, wywołał we mnie poczucie winy, jednakże... ja przystałem na tę grę. Dałem się wciągnąć w uruchomiony przez owego człowieka mechanizm agresji, groźby, kary.

Wszedłem w tę grę.

Instynktownie.

Nie dokonałem wyboru.

A w każdym razie pozwoliłem, by moje reakcje wymknęły się spod kontroli.

Czując się sprowokowany przez kogoś

i nie czując w tym momencie związku z Bogiem, nie byłem świadom swego wymiaru duchowego, lecz tylko wymiaru psychologicznego. *Zareagowałem*, zamiast wybrać.

Mogłem wybrać i grzecznie przedstawić swoje racje lub odjechać w ogóle się nie odzywając, zamiast pozwolić temu człowiekowi wdrzeć się w moje intymne wnętrze i mnie zranić.

Zależało to *tylko* ode mnie.

Tylko od nas zależy, czy pozwolimy się zranić.

Ktoś może zaatakować nas fizycznie lub słownie, ale to wszystko odbywa się w świecie znajdującym się na zewnątrz nas. Pozwolić, by to, co w stosunku do nas jest zewnętrzne, wdarło się w nasze intymne wnętrze, zależy *jedynie od nas*.

To nie przypadek, że historia pokazuje nam przykłady ludzi, którzy choć torturowani, mordowani, umierali z uśmiechem na ustach.

Oni rzeczywiście byli panami swoich uczuć i myśli.

To, co czujemy, należy tylko do nas i do Boga.

Nasze życie wewnętrzne to jedyne miej-

sce, do którego możemy wpuścić kogo sami chcemy.

Pozostawić tylko to co istotne

Wiele osób pomyśli zapewne, że żyję w odosobnieniu, żeby uciec od społeczeństwa. To nie jest prawda. Żyję samotnie, żeby pozbyć się tego co powierzchowne i z czasem pozostawić tylko to co istotne.

Żeby usunąć z umysłu twarze osób, które spotkałem.

Zwłaszcza tych z mojej przeszłości.

Pozegnałem się na zawsze z brzmieniem ich głosu.

Często maskowanego dobrotliwym tonem.

Żeby móc naprawdę być sobą.

Wypleniłem z siebie przyzwyczajenia wyrobione we mnie przez strach.

Żeby poczuć się naprawdę odnowiony i wolny.

Żeby pozostawić tylko to co istotne.

Uwierzyć w siebie

Każdy z nas musi odnaleźć wiarę w siebie własnymi siłami, poprzez Boga.

Jest On bowiem w nas.

Od zawsze.

Spółeczeństwo, w którym żyjemy, nie chce i nie pozwala na to, żebyśmy uwierzyli w siebie. Powiedziałem to już przecież, że bez strachu to społeczeństwo nie mogłoby istnieć!

Wiara w siebie oddala strach na zawsze.

Bo ma ona źródło w moim sercu, nie w innych.

Kto posiada wiarę w siebie, czuje, że jego korzenie są mocne, głębokie i niełatwo dadzą się naruszyć. Im więcej masz wiary w siebie, tym bardziej stajesz się odważny i zdolny stawić czoło czemukolwiek z prawdziwą pogodą ducha.

Jeśli masz wiarę w siebie, to będziesz umiał również docenić piękno świata. Jeśli nie masz wiary w siebie, to choćbyś nawet przejechał pół świata, nie będziesz potrafił dostrzec niczego oczyma serca.

Jeśli nie masz wiary w siebie, to także nie pozwolisz drugiej osobie, żeby w ciebie wierzyła.

Poznałem wielu ludzi, którzy odnieśli sukces, osiągnęli popularność, zarabiają dużo pieniędzy, a brak im wiary w siebie, nie posiadają własnego serca i są bardzo nieszczęśliwi. Nie potrafią dostrzec ani zdu-

mieć się cudem, jakim jest istota ludzka przez sam fakt, że istnieje.

Bez ciebie, czytelniku, kimkolwiek jesteś i jakkolwiek wykonujesz pracę, brakowałoby czegoś na tym świecie.

Czegoś, co przedstawiasz sobą tylko ty i nikt więcej.

Bowiem każdy z nas różni się od reszty ludzi.

I ma swoje zadanie do wykonania.

Bodajże najbardziej niezrozumiałe.

Być spontanicznym

Być spontanicznym znaczy, w moim pojęciu, postępować bez kalkulacji.

Pełnią duszy, całym sobą.

Tu i teraz.

Kierując się sercem.

Na ogół mylimy spontaniczność z reagowaniem.

Bycie spontanicznym oznacza działanie, ale nie działanie pod wpływem kogoś lub czegoś czy też pod przymusem. Natomiast reakcja to przeciwieństwo działania spontanicznego, to inaczej mówiąc, działanie (akcja) sprowokowane przez coś lub kogoś.

Przez strach.

Teraz już wiem, że kiedy ktoś źle mnie traktuje, jest to jego działanie.

Nie powinno mieć ono na mnie wpływu.

Jeśli ja zareaguję na zachowanie tej osoby, to tak jakby w jakiś sposób miała ona nade mną kontrolę, władzę.

Muszę być *sobą*!

Muszę bardzo uważać, żeby nie dać się prowokować i nie pozwolić sobą manipulować!

Muszę być spontaniczny.

Autentyczny.

Zawsze obecny.

Nie wolno mi dać się zwieść, zapomnieć się na chwilę i zareagować, tylko dlatego że ktoś źle mnie potraktował.

To jego problem.

Ja powinienem zachować pogodę ducha i kontynuować swoją podróż życia.

Bez strachu.

Być kreatywnym

Kreatywność, którą mam na myśli, nie jest wyłączną prerogatywą kilku wybrańców losu zwanych artystami.

Wszyscy ją posiadamy.

To sposób życia.

Pewien styl.

Można robić cokolwiek, nawet najmniej znaczące rzeczy, w sposób kreatywny. Albo można nie robić nic i pozostać w ciszy i milczeniu przez całe godziny, tak ja to robię, i też być przy tym kreatywnym.

Kreatywność jest bowiem cechą osobowości.

Dotyczy osób, nie rzeczy.

Jeśli robiąc coś, czujesz radość i spontaniczność, i masz wrażenie, że się rozwijasz, to z całą pewnością jesteś w pełni swoich możliwości kreatywnych!

Jeśli nie robiąc nic, czujesz radość i spontaniczność, i masz wrażenie, że się rozwijasz, to z całą pewnością jesteś w pełni swoich możliwości kreatywnych!

Osoba kreatywna nie odczuwa lęku.

Osoba kreatywna to osoba wolna.

Osoba kreatywna nie boi się nowości, nie lęka się nieznanego.

Osoba kreatywna może się mylić, ale dzięki kreatywności jej błędy stają się okazją do nauki.

W istocie osoba kreatywna zawsze gotowa jest uczyć się czegoś nowego.

Jest przekonana, że zawsze warto się uczyć.

VI

Bóg w centrum stosunków międzyludzkich

Świat ego i środków masowego przekazu

Świat ego, czyli psychiki oderwanej od ducha, uczy nas, że słusznie jest zareagować, jeśli nas sprowokowano, a nawet – należy zareagować.

Uczy nas osądzać.

Uczy nas bać się innych, bać się świata zewnętrznego.

Nie mieć wiary w siebie.

W ten sposób łatwiej jest nas kontrolować, utrzymywać w ryzach.

Włączając telewizor czy biorąc do ręki gazetę, dowiecie się jedynie o tragicznych, smutnych zdarzeniach. Społeczeństwa i sprawujące nad nimi władzę instytucje przyczyniają się do rozpowszechniania uczucia strachu, choć się do tego nie przy-

znają. System myślowy ego zapewnia nas, że wcześniej czy później musi zdarzyć się coś złego lub przykrego.

Dziś ludzie żyją bojąc się świata, bojąc się życia.

Są bardzo nieufni.

Zwłaszcza w relacjach międzyludzkich.

Za uśmiechem, czułym gestem, pocałunkiem, za przyjaźnią czy miłością może się kryć agresja lub przemoc. W dzisiejszych czasach żyjemy w oderwaniu od świata, od innych ludzi, pomimo tego że jesteśmy zmuszeni jakoś z nimi współżyć.

Ego i środki masowego przekazu nieustannie pokazują nam świat jako mało bezpieczne miejsce, gdzie łatwo możemy stać się ofiarami napaści. Dlatego wstajemy rano z lękiem, że w ciągu dnia może nam się przydarzyć coś złego.

One uczyniły z nas jednostki niezdolne do miłości, które nie potrafią już zaufać innym, nie umieją się otworzyć, zachować autentyczność, zdobyć się na wspaniałość, nie znają szczęścia.

Spowodowały, że strach stał się czymś realnym.

Myślę, że w takim świecie nie można znaleźć pogody ducha, radości, szczęścia.

Aby ich zaznać należałoby zupełnie zmienić mentalność, sposób widzenia rzeczy i ludzi.

Dopóki będziemy wierzyć w to, że inni mogą nas zranić, dopóty będziemy się bać, że możemy zostać zranieni; dopóki będziemy osądzać, dopóty będziemy się bać sądów innych.

Powinniśmy porzucić sposób myślenia, który czyni strach *realnym* – to jest prawdziwy powód, dla którego napisałem tę książkę. Strach, którego źródłem są zdarzenia, sytuacje czy zachowania wobec nas zewnętrzne.

Ja wam natomiast mówię, że strach wynika z myśli, pochodzi z ego, z poczucia, że jesteśmy oddaleni od Boga.

Strach jest tylko złudzeniem.

Jedynie owocem umysłu.

Tak jak poczucie, że jest się nieszczęśliwym.

Jak bardzo się ukarałem!

Patrząc na swoje życie, dochodzę do wniosku, że przez większą jego część nieustannie się karałem.

Nie kochałem siebie.

Nie miałem szacunku do samego siebie.
We wszystkim.

Myśląc o swoich związkach uczuciowych, zauważyłem, że zawsze przyciągałem kobiety niezadowolone, przegrane, agresywne, przygnębione, szukające miłości, co zawsze było dla mnie źródłem cierpienia i problemów. A to dlatego, że mój sposób myślenia oparty był na strachu i że w dzieciństwie moje relacje opierały się na utracie, odrzuceniu, braku czułości i miłości.

Kiedy wyleczyłem swoje rany, zacząłem pisać, żeby podzielić się z wami swoimi doświadczeniami ze swojej podróży po tej ziemi.

Trwa to już jakieś piętnaście lat.

Kiedyś moja wizja życia podyktowana była przez ego, które sprawiało, że czułem się zraniony i niegodny miłości. Jeszcze dziś zdarzają mi się chwile, kiedy doświadczam tego rodzaju uczuć, lecz trwają one krótko. Kiedyś jednak były to długie, niekończące się chwile, które ujawniały się zwłaszcza w moich związkach uczuciowych, deformując je, powodując, że stawały się one nieprawdziwe i straszne.

Kiedy związek oparty jest na wizji ego, to

co nazywamy miłością, jest tylko złudzeniem, a to co zwiemy byciem razem, to tylko potrzeba.

Myślimy, że to osoba, którą kochamy, czyni nas nieszczęśliwymi, zadaje nam ból. Nasze ego pociesza nas, zapewniając, że nasza złość, nasza zazdrość, nasze niezadowolenie, nasz ból, nasze cierpienie są spowodowane zachowaniem tej drugiej osoby i dają się jej postawą usprawiedliwić.

Zabrało mi to wiele lat, zanim zrozumiałem, że nikt, poza mną samym, nie może wyrządzić mi krzywdy.

Jakże często się oszukujemy!

Nieświadomie obarczamy innych naszymi lękami i naszymi potrzebami. A kiedy nie zostają one zaspokojone, czujemy się sfrustrowani, niekochani, nieszczęśliwi. Czujemy się ofiarami innych ludzi.

Jednakże to my sami, oczekując czegoś od drugiej osoby, przyjmujemy punkt widzenia naszego ego i przyznajemy tym samym naszemu partnerowi moc wyrządzenia nam krzywdy i uczynienia nas nieszczęśliwymi.

Dziś, jak nigdy przedtem, w centrum każdego związku powinniśmy postawić Boga.

Powinniśmy raczej stać się *naprawdę* od-

powiedzialni za nasze myśli, niż utożsamiać się z drugą osobą i w konsekwencji czuć się psychicznie żywi lub psychicznie martwi w zależności od tego, jak ta osoba się zachowa.

Nie powinniśmy zapominać o nieskończonej miłości, jaką Bóg obdarza każdego z nas.

To jest to, co naprawdę się liczy.

Miłość, którą Bóg mnie darzy, powoduje, że opuszcza mnie strach, a ja przestaję mieć powody do tego, żeby ranić samego siebie, czuć się niekochanym, niegodnym.

Problem z naszym poczuciem własnego nieszczęścia, z naszym lękiem i cierpieniem polega tylko na tym, że nie potrafimy zaufać Bogu. Nie chcemy porzucić wizji ego. Ja natomiast jestem coraz bardziej przekonany, że na przykład małżeństwo może funkcjonować i przetrwać tylko wówczas, gdy dostrzega się we współmałżonku obecność Boga.

Świadomość, że jesteśmy otoczeni nieustanną opieką i miłością Boga, sprawia, że możemy przestać ranić siebie i drugą osobę, przestać osądzać siebie i kochanego człowieka.

To wizja naszego ego powoduje, że czu-

jemy się ograniczeni i niezdolni do wiecznej miłości.

Pogoda ducha

Od kilku lat moim celem jest osiągnięcie stanu pogody ducha. I utrzymanie go.

Pomimo sukcesów zawodowych nie byłem szczęśliwy.

Nie rozumiałem, że szukając szczęścia poza sobą, szukałem go w niewłaściwym miejscu.

Nie wiedziałem, że żyję w sposób, który jest daleki od drogi duchowej.

Do tego stopnia byłem przekonany o niemożliwości praktykowania drogi duchowej, że gdybym czytając jakąś książkę, natknął się w niej na słowo „Bóg”, przestałbym ją czytać.

Bóg. Piękne słowo. Chyba najpiękniejsze jakie istnieje.

Ale wskazujące na coś bardzo odległego, nieodgadnionego, niekonkretnego. Teraz zdałem sobie sprawę, że to wizja ego ukazywała mi Boga jako coś odrębnego, oderwanego ode mnie.

Mój brak poczucia własnej wartości, wrażenie, że nie jestem kochany, a przede wszystkim mój strach trzymały mnie z dala

od Boga. Zastłaniały przede mną fakt, że szczęście, spokój wewnętrzny były już przecież we mnie.

Nie musiałem szukać ich gdzie indziej.

Nie potrzebowałem już żyć przyszłością, w pogoni za sukcesem, nie musiałem też czuć na sobie ciężaru przeżyć z przeszłości, z dzieciństwa.

Powróciłem do zdrowia, kiedy przestałem się bać.

Kiedy postanowiłem, że nie będę skupiał się na negatywnych myślach, strachu, przerażeniu, poczuciu niższości, nieszczęścia i winy, lecz na myślach pozytywnych i wewnętrznym spokoju.

Kiedy postanowiłem, że nie będę się już czuł jak ktoś, komu brakuje czegoś, co tylko inni mogą mu dać.

Kiedy postanowiłem, że nie będę więcej budował związków opartych na wzajemnych potrzebach.

Kiedy postanowiłem, że skończę z brakiem pewności siebie i że przestanę czuć się nieszczęśliwy za każdym razem, gdy inni nie zaspokoją moich potrzeb.

Kiedy postanowiłem, że przestanę myśleć, że inni mają coś, czego ja nie mam.

Kiedy postanowiłem, że nie będę wię-

cej próbował zmieniać swych bliskich, tak żeby mogli zaspokoić moje potrzeby.

Zdecydowałem, że wybiorę myślenie pozytywne, zaakceptuję siebie i innych takimi, jakimi są, bo przecież każdy z nas ma wszystko, czego potrzebuje, że nie będę już stawiał ograniczeń ani warunków miłości, którą czuję, i że będę szukał przede wszystkim pogody ducha.

Każdego ranka, zaraz po przebudzeniu, myślę, że to będzie wspaniały dzień.

Dzień, podczas którego będę się starał osiągnąć i zachować pogodę ducha.

Innymi słowy, realizować jedyny cel, dla którego przyszedłem na ten świat.

Niezależnie od tego, co może mi się przydarzyć w ciągu dnia, zawsze staram się zachować wewnętrzny spokój. Czasem myśli kłębią mi się w głowie, są niejasne i chaotyczne; wtedy je uspokajam, wyciszam, odrywam się od problemów materialnych i osiągam pokój znany tylko pogodnemu sercu. Często pomagam sobie w tym pomniejszych ćwiczeniami w ramach treningu autogennego⁷.

⁷ Cfr. V. Albisetti, *Il training autogeno. Per la quiete psicosomatica*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 1997.

Bezwarunkowa miłość Boga

Ludzkie lęki są częścią logiki ego.

Jeśli zmienilibyśmy logikę i zaakceptowaliśmy obecność miłości Boga w nas, przestalibyśmy się bać.

Powinniśmy powierzyć siebie raczej Boskiej mocy niż własnej.

Powinniśmy uwierzyć, że Bóg kocha *każdego* z nas w sposób pełny i na zawsze.

Oczywiście nasza psychika się opiera, trudno jest jej uwierzyć w Boga. Szuka dowodów na Jego istnienie, sprawdza, nie ufa, stawia opór, rodzi wątpliwości, a jednak jej wizja istnienia jest błędna, oparta na lękach i sądach. Psychika nie pozwala poczuć się swobodnie.

Chciałaby narzucić nam swoją wizję życia, swoją wolę. Nie może uwierzyć w coś, co nie może być zweryfikowane racjonalnie, dedukcyjnie, logicznie...

Nie akceptuje *tajemnicy*.

Nie akceptuje *miłości*.

Nie wierzy, że istota ludzka może być kochana przez Boga.

Nie wierzy, że Bóg może być w każdym z nas.

Logika ludzkiej psychiki jest negatywna do

tego stopnia, że wydaje jej się, iż nigdy nic nie zostanie jej wybaczone, a tym bardziej, że nikt nie może obdarzyć jej miłością.

Jednakże jeśli stopniowo nauczymy się słuchać swego serca, uczyniwszy je wcześniej miękkiem i dobrym, to możemy pozwolić wkraczać w nową wizję, wizję duchową. Według niej jesteśmy na świecie po to, by spełnić pewną misję: by wyjść z ciemności, strachu, pesymizmu.

Nauczyć się rezygnacji z obrony

Nauczyć się rezygnować z obrony – z wyboru.

Dlatego, że zrozumieliśmy. Nie ze strachu, bo jako dzieci się przestraszyliśmy.

To może się wydawać niewiarygodne, ale tak jest.

Myśląc o tym, co przytrafiło mi się w Rzymie, wydaje mi się, że mój problem polegał na tym, że chciałem się bronić.

Wiem.

Powiecie pewnie, że to zupełnie naturalne, że każdy się broni, kontratakuję, że im bardziej atakujemy innych, tym bardziej oni zostawiają nas w spokoju, że wszyscy (także narody) czują się silniejsi, jeśli dysponują

środkami umożliwiającymi samoobronę. Jednak... ja mówię wam, że to nie tak.

W każdym razie, jeśli nie chcemy się już nigdy więcej bać, musimy przestać się bronić.

Czy tego chcemy czy nie, wizja duchowa uczy, że strach nie jest realny.

Nie istnieje.

Istnieje w logice naszej psychiki.

Atakując, broniąc się, pozostajemy w głębi duszy przywiązani do naszego strachu. Jesteśmy jakby sparaliżowani przez emocje i negatywne myśli. Strach prowadzi do złości, atak w nieunikniony sposób prowadzi do obrony, i... zanim zdamy sobie z tego sprawę, już nie potrafimy wyjść z błędnego koła.

Należy zmienić poziom rozumienia życia, świata, samych siebie, i przekonać się, że najważniejszą rzeczą jest pozostać przywiązanym do Boga.

Kiedy jesteś przekonany, że Bóg istnieje i że nigdy nie zostawi cię samego, że zawsze cię kochał, nawet zanim się jeszcze urodziłeś, to łatwiej jest ci nie przywiązywać się do rzeczy z tego świata, rzeczy ze sfery psychiki i ciała.

Łatwiej jest ci nie utożsamiać się z nimi.

Lecz posługiwać się nimi; doświadczać ich jako środka, który pozwala świadczyć o obecności Boga w tobie.

W takiej wizji, kiedy zdamy sobie sprawę, że rzeczy ziemskie tak naprawdę nie są aż tak ważne, trudno nam będzie z czasem walczyć o to, żeby je zdobyć i utrzymać.

Nie będziemy też bać się je stracić.

Wręcz przeciwnie.

Kiedy przypominam sobie o tym zdarzeniu w Rzymie i pomyślę, że walczyłem o miejsce na parkingu... To aż nie mogę uwierzyć!

Dzisiaj jestem przekonany, że jeśli zachowamy spokój i pokażemy drugiemu, że jesteśmy bezbronni, to takie zachowanie stworzy prawdziwie bezpieczną dla nas sytuację. Gdybym się nie bronił, ten człowiek nigdy by na mnie nie napadł...

Od czasu tego zdarzenia przyrzekłem sobie, że strach zastąpię miłością.

To działa.

Mogę was zapewnić.

Zawsze i mimo wszystko dawać

Jeśli zmienimy swoją wizję świata i życia, to nie tylko uda nam się nie zarazić innych

naszym lękiem – jeśli rzeczywiście się nie boimy – ale będziemy również roztaczać wokół siebie aurę prawdziwej pewności siebie i miłości, nawet nie zdając sobie z tego sprawy.

Zycie w strachu, w pozycji obronnej, staranie by chronić się za wszelką cenę, w jakiś tajemniczy sposób powoduje, że rozsiewamy wokół siebie strach i że nieświadomie otaczamy się ludźmi równie wystraszonymi jak my sami.

Nie tylko.

Jest to niesłuchanie męczący, stresujący i wyniszczający sposób życia.

I z czasem bardzo nas zubaża.

Stajemy się puści w środku.

Zamknięci w sobie.

Tracimy życiową energię.

Umieramy.

Jeśli natomiast postanowimy się zmienić, zacząć życie bez strachu, przestać się ciągle bronić – pomimo tego, że żyjemy w świecie, w którym w sposób obsesyjny głosi się coś zupełnie przeciwnego, jeśli zaczniemy żyć w miłości, dając miłość, w każdej sytuacji – to doda nam to energii, napęlni nas, da nam godność i pewność siebie, uczyni z nas to, czym w głębi duszy

już jesteśmy: osobami niepowtarzalnymi, jedynymi w swoim rodzaju.

Jak widzieliśmy, strach ma źródło w osobowości człowieka, jest wynikiem uwarunkowań zewnętrznych, podczas gdy brak strachu i miłość są wyborem, sposobem czy też stylem życia, i mają źródło w naszym wnętrzu.

W naszym głębokim jestestwie.

W naszej duchowości.

Strach, przybieranie pozycji obronnej, wysiłki podejmowane, by się chronić, i nasze ego chcą nas przekonać, że miłość jest uczuciem ograniczonym i uwarunkowanym przez rozmaite czynniki. Ograniczonym w swej ilości i jakości przez osobistą historię danego człowieka, jego charakter, wygląd, warunki społeczno-kulturalne, materialne, rozmaite trudne sytuacje i tak dalej; uwarunkowanym, bo daje się je i otrzymuje pod warunkiem, że... „będziesz grzeczny, będziesz się słuchał, będziesz się właściwie zachowywał, zasłużysz na to...”

Jednakże miłość, o której mówię w tej książce, jest bezgraniczna i bezwarunkowa.

Kiedy darzy się taką miłością, nie tylko

nigdy się ona nie wyczerpie, ale jeszcze się pomnoży.

Tylko my odpowiadamy za jej obecność w nas i dlatego może się ona uwolnić od wszelkich uwarunkowań zewnętrznych.

Nie dotyczy już ona kogoś lub czegoś.
Jest bezinteresowna.

To miłość do wszystkich i wszystkiego.

VII

Od lęku do miłości

Strach każe nam szukać miłości poza sobą

To strach, który tkwi w nas gdzieś głęboko prawie niezauważalny, wprawia nas w stan depresji, frustracji, w złość. Kiedy myślimy, że nikt nas nie kocha, kiedy sądzimy, że nikt nas nie słucha, nie akceptuje, nie docenia.

Dopóki będziemy szukać tego, czego potrzebujemy *na zewnątrz* nas samych, dopóty będziemy czuć się wiecznie zawiedzeni, bo tego nigdy nie znajdziemy.

Przez nasz umysł przebiegać będą myśli negatywne, pełne agresji, proporcjonalnie do stopnia, w jakim przyznamy moc innym, światu zewnętrznemu. Zbyt mocno utożsamiliśmy się z naszym ciałem, z naszą psychologią. A ponieważ one są ograniczone, wydaje nam się, że również miłość i nieobecność strachu podlegają podobnym

ograniczeniom i są jedynie stanem tymczasowym.

Jednak jeśli zrozumiemy, że nasza prawdziwa natura i prawdziwa tożsamość mają charakter duchowy, to odkrywamy, że nieobecność strachu nie jest kwestią chwili, nie jest ograniczona, lecz nieustannie się odnawia.

Poprzez ofiarowanie jej.

Im więcej dajemy, tym więcej otrzymujemy.

Jeśli zgodzimy się pozostać w związku z Bogiem, nigdy niczego nam nie zabraknie.

On wyposażył nas we wszystko to, czego potrzebujemy.

Nieustannie żywi nas swą energią.

I napełnia nas nią obficie.

Strach powoduje, że czujemy się biedni, samotni i pozostawieni sami sobie

Przekonaliśmy się, że jedynym sposobem doświadczania miłości jest jej dawanie. W naszych czasach zbyt dużo mówi się o miłości (wystarczy obejrzeć programy telewizyjne), właśnie dlatego, że się jej nie praktykuje, że się jej nie daje. Tak na ogół bywa, że kto dużo mówi, niewiele robi.

Ludzie nie dają miłości, bo nie wierzą, że Bóg ich kocha i nie dostrzegają Boga w tych, których spotykają. Boją się drugiego człowieka. Bo w drugim człowieku widzą siebie samych, zamiast widzieć Boga.

To nie pozwala nam czuć wspólnoty z innymi. Pozostajemy zamknięci w swoim cieple, we własnym umyśle, a czas, który dał nam Bóg, wykorzystujemy, by utrzymać to zamknięcie, zamiast obalić wszelkie bariery.

Pozwolisz mi, drogi czytelniku, że powiem to w sposób radykalny.

Ofiaruj innym miłość zamiast traktować ich z agresją.

Tylko w ten sposób staną się twoimi braćmi.

Tylko tak pozbędziemy się przekonania, że drugi człowiek jest naszym wrogiem.

Tylko w ten sposób naprawdę będziemy zjednoczeni.

Nie możemy dawać miłości tylko tym, którzy na nią zasłużyli lub są jej godni. Ani nie możemy dawać jej tylko częściowo, zachowując resztę. Wtedy nie byłaby ona miłością. To wychodziłoby poza jej statut. Jedyne sposoby, żeby ją zachować, polega na tym, żeby ją dać.

Powinniśmy zmienić nasz sposób my-

ślenia: „Jeśli damy innym, zostanie niewiele dla nas”. To ograniczona wizja naszego ograniczonego ego przepełnionego strachem.

Moim zdaniem zdecydowanie bardziej prawdziwe jest twierdzenie przeciwne: dawanie innym to jedyny sposób na to, by pozostać bogatym.

My sami otrzymujemy to, co dajemy.

Strach nie pozwala nam być sobą

Często zdarza mi się, kiedy się boję, że nie jestem w stanie mówić albo też mówię zbyt dużo i bez sensu. Strach powoduje, że unikam innych lub też staję się przesadnie uległy. W każdym razie nie pozwala mi on zachować odpowiedniego dystansu wobec samego siebie. Powoduje, że nie jestem sobą.

Podobnie, gdy rozpoczynamy nowy związek uczuciowy, strach przed porzuceniem każe nam się stopić w jedno z kochaną osobą.

Pozostać z nią w ścisłym związku.

Tracąc siebie.

Być może dlatego, że ze strachu nigdy nie byliśmy sobą.

Tego rodzaju związki oczywiście nie trwają długo.

Nie są miłością.

Lecz potrzebą.

Ukazują strach.

Nie powinniśmy nigdy dopuścić do utraty własnej osobowości, zwłaszcza w związku uczuciowym z drugą osobą. Tworzymy prawdziwy związek tylko wówczas, gdy jesteśmy sobie bliscy, ale nie stapiając się w jedno.

Zachowując odpowiedni dystans, wzajemną niezależność. To strach sprawia, że wydaje nam się, iż miłość jest czymś innym.

Strach nie pozwala otworzyć się na życie

Przyzwyczajenia i zasady umożliwiają planowanie i przewidywanie, a więc dają poczucie bezpieczeństwa i spokój.

Styl życia oparty na przyzwyczajeniach pozwala utrzymać strach pod kontrolą.

Dlatego też strachliwi wolą żyć w parach, rodzinach lub społecznościach mających sztywną strukturę. Z łatwością poświęcają swą wolność w imię bezpieczeństwa.

Życie jednak, z definicji nie jest bezpieczne, przewidywalne ani dające się za-

planować. Ten, kto się nie boi, akceptuje ryzyko, jest zawsze gotowy na zmiany, na rzeczy nowe, na zaskoczenie. Nie oznacza to jednak hiperaktywności czy braku zasad, które są drugim obliczem strachu.

Wielu ludzi, żeby uciec od strachu, przestaje wierzyć w uczucie, zarzuca poszukiwanie „ośrodka” równowagi, punktu odniesienia. W rzeczywistości ci ludzie są zdezorientowani, mają zamęt w głowie, poddają się emocjom, odruchom; panicznie przestraszeni nigdy nie zatrzymują się ani na chwilę i wypalają się, marnotrawiąc swe siły i energię życiową.

Nie żyją naprawdę.

Nie smakują życia.

Nie zgłębiają go.

Pierwsi z tych, których tu opisaliśmy – ludzie żyjący przyzwyczajeniem, są psychicznie martwi ze strachu żyją biernie, statycznie; martwi są również ci drudzy – ci, którzy też ze strachu, upijają się robieniem rzeczy w pośpiechu, nerwowo i niespokojnie, byleby tylko nie widzieć, byleby nie słyszeć.

Powinniśmy bać się samych siebie

Kiedy popełniamy jakiś błąd, mniej istotna jest wynikająca zeń wina, a bardziej wymówki, których szukamy, żeby się usprawiedliwić.

W życiu nie należy bać się trudności ani własnych win, lecz raczej tego, co nie budzi w nas lęku i co nie pozwala nam naprawdę zrozumieć istoty naszego głębokiego Jestestwa.

Ci, którzy wierzą prawdziwie, wiedzą, że Bóg używa naszych słabości, naszych błędów, naszych codziennych upadków; problem polega nie tyle na tym, czy trwamy w tych trudnościach, ale na tym, że nie dajemy się *swobodnie poprowadzić do Boga*.

Nie należałoby się niepokoić.

Należałoby natomiast pozwolić sobą wstrząsnąć.

I przekonać się, że nic nigdy nie jest takie, jak sobie wyobrażaliśmy, ale że wszystko jest częścią tajemnicy naszej ziemskiej podróży, częścią Boga.

Ale my odrzucamy Boga.

Oczywiście przyjęcie Go prowadzi do rozdarcia w naszym fałszywym ego, powoduje ból, ale na koniec okazuje się wyzwoleniem.

Nie chcemy wierzyć, że rzeczy są prostsze niż sądzimy, więc stają się trudniejsze, bo tak naprawdę, chcemy, żeby były trudne.

Wolimy trudności schlebiające naszemu fałszywemu ego i naszej dumie niż rzeczy łatwe, ale w naszym mniemaniu upokarzające.

Nie powinniśmy bać się innych ani świata, lecz *samych siebie!*

Tej naszej twardości.

To jest nasz prawdziwy, najstraszliwszy grzech.

Kiedy staniemy przed sądem Boga, On ledwie rzuci okiem na niepokoje, które towarzyszyły nam w naszej ziemskiej podróży, ale przyjrzy się dobrze sercu, z jakim żyliśmy.

Czy było to serce dobre, otwarte, pełne łagodności, miłości i czułości.

Oddalmy więc od niego wszelką twardość i otwórzmy je.

Zakończenie

Tylko prawdziwy mistrz może wskazać drogę.

Mistrzem dla nas może być cokolwiek.

Chce nim być ta książka. Bez pretensji czy zarozumiałości.

Prawdziwy mistrz wie, że może tylko wskazać drogę, więc nie obliuguje, nie zmusza, nie popycha.

Od każdego z nas, od naszego serca zależy, czy pójdziemy wskazaną drogą.

To kwestia wyboru.

Bardzo intymnego wyboru.

Dokonanego w ciszy.

Jeśli przeczytałeś tę książkę, droga została Ci wskazana.

Teraz kolej na Ciebie.

Będę się modlił, żebyś pozwolił Bogu towarzyszyć sobie.