

GARY JANSEN

MIKROZMIANY

JAK POPRAWIĆ
JAKOŚĆ ŻYCIA
DZIĘKI STRATEGII
MAŁYCH KROKÓW

przełożył
Aleksander Gomola

Wydawnictwo WAM

1. Mikrozmiany

Mikrozmiana to drobna zmiana dotycząca sposobu wykonywania codziennych czynności, określonego patrzenia na życie, podejmowanych działań i rozumienia własnych uczuć i emocji.

Do znudzenia powtarza się nam, że ludzie nie lubią zmian. To nie do końca prawda. Racja, nikt nie przepada za zmianami na gorsze, ale jeśli ktoś zafunduje ci wycieczkę do Paryża, lekarz powie, że nie ma u ciebie ani śladu po niebezpiecznej chorobie, przyjaciel wybaczy jakąś bezmyślną uwagę lub zachowanie, to taka zmiana jest bardzo przyjemna. Takich zmian chcielibyśmy jak najwięcej.

Nie da się jednak zaprzeczyć, że zmiany mogą powodować w nas lęk. Ja sam jestem wielkim strachajłą i cały czas ściska mnie w dołku z tego czy innego powodu. Bezustannie boję się porażki, tego, że kogoś zawiodę, obawiam się kryzysu gospodarczego, utraty słuchu, włosów, klarowności umysłu. Tak się boję, że boję się tego, że się boję. Jestem jak Charlie Brown z kreskówki, który na pytanie swojej przyjaciółki Lucy, czy aby nie cierpi na „panfobię”, czyli na lęk przed wszystkim,

wykrzykuje z ulgą „właśnie!”, ponieważ udało mu się znaleźć odpowiednie słowo na wciąż obecną w nim trwogę.

Mimo to jednak nie boję się wprowadzać w swoje życie drobnych zmian. Nie budzą takiego lęku jak poważne życiowe zmiany: nowa praca, przeprowadzka na drugi koniec kraju lub do innego państwa, duży remont domu. A poza tym drobne zmiany mogą pomóc ci dość szybko poprawić sobie samopoczucie w codziennym życiu.

Czujesz, że brak ci sił? Łyknij codziennie małą pastylkę witaminy B₁₂, wielkości jednej dziesiątej jednogroszówki, a wróci energia i zniknie ospałość umysłu. (Wiem, bo sam to wypróbowałem). Jeśli drobne, które zostają ci każdego dnia, będziesz wrzucać do skarbonki w kształcie wysokiej na pół metra butelki coca-coli, po kilku latach uzbierasz sporą sumę na kolejny samochód. (Wiem, bo sam to wypróbowałem). Załóżmy, że twój szef nie pała do ciebie sympatią. W takim razie poproś go o spotkanie i dowiedz się delikatnie, o co mu chodzi. (Wiem, bo sam to wypróbowałem). Jeśli zaczniesz od jednej pompki i każdego dnia przez kolejny rok będziesz robić o jedną więcej, pod koniec roku będziesz robić pompki jak komandos. (Wiem, bo sam to wypróbowałem. No dobrze, może opuściłem po drodze parę dni, ale poza tym ćwiczyłem regularnie i chociaż nie wyglądam jak kulturysta, wychodzi mi to na zdrowie).

Drobne zmiany mogą ci także ocalić życie.

Pracuję w Nowym Jorku; powiedzieć, że w tym mieście panują ciągły ruch i zgiełk, a ludzie nie zwracają

uwagi na innych, to nic nie powiedzieć. Kilka lat temu szedłem Broadwayem w kierunku północnym i miałem właśnie przejść przez ulicę Czterdziestą Szóstą, kiedy na skrzyżowanie, ignorując czerwone światło, wjechała na pełnym gazie taksówka. Dla mnie i kilku przechodniów zapaliło się już zielone i właśnie wchodziliśmy na jezdnię. W ostatniej chwili włączył się u mnie instynkt samozachowawczy, a czas zaczął płynąć w zwolnionym tempie (kto interesuje się poczuciem przepływu w psychologii lub stanami szczytowymi Masłowa, wie, że takie doznania nie są ostatecznie niczym nadzwyczajnym). Odwróciłem głowę w lewo i zobaczyłem żółtą taksówkę zbliżającą się nieubłaganie w naszą stronę. Wszystko inne wydawało się trwać w bezruchu z wyjątkiem sunącego jak pocisk samochodu. Tak jak na filmach, kiedy akcja pokazywana jest w zwolnionym tempie, krzyknąłem grubym, donośnym głosem: „Cofnąć się!”. W ułamku sekundy wszyscy jak na komendę zrobili krok do tyłu. Taksówka przemknęła tuż obok mnie, tak że poła mojego płaszcza przejechała po karoserii, a boczne lustro uderzyło mnie w łokieć. Nic mi się nie stało, ale przez kilka długich chwil byłem w szoku. Tego dnia wszyscy, którzy weszliśmy wtedy na jezdnię, byliśmy dosłownie o włos od śmierci lub kalectwa.

To wszystko stało się bez mała dziesięć lat temu i chociaż praktycznie zapomniałem już o tym wypadku, codziennie stawiam sobie następujące pytania: „Czy w moim życiu jest miejsce na jakąś drobną zmianę? Czy mam zrobić krok do tyłu, a może kroczyć do przodu?”

Czy powinienem wprowadzić jakąś drobną zmianę, która pomoże mi bardziej spełnić się w życiu? Czy nie byłoby dobrze powiedzieć moim dzieciom jeszcze raz, jak bardzo je kocham? Czy mogę przed pójściem do pracy pocałować jeszcze raz żonę? Czy należałoby, idąc do pracy, wziąć z sobą butelkę wody mineralnej, by dać ją jakiemuś bezdomnemu? Czy kiedy czuję, że ogarnia mnie irytacja, mogę wykonać głęboki oddech i bezgłośnie podziękować Bogu za to, że potrafię takowy wziąć? Czy mogę oddychać głębiej? Czy idąc do pracy, jestem w stanie w myślach pobłogosławić mijaną na ulicy osobę i pomodlić się za nią?”.

Nie wydaje się, by były to jakieś wielkie wyczyny. To prawda, ale mogą zmienić zasadniczo nasze relacje z ludźmi i zwiększyć zdolność czerpania radości z życia.

Takie kroki nazywam właśnie mikrozmianami. Gdy będziemy myśleć w kategoriach na pozór niedostrzegalnych zmian, drobnych praktyk i nowych sposobów myślenia o życiu, może to być dla nas źródłem energii, która ożywi naszą wiarę, obudzi do życia przyjaźnie, pozwoli pokonać ograniczenia i pomoże nam poczuć się bliżej Boga i lepiej spełniać się w rolach męża, żony, taty, mamy, członka rodziny, kolegi i przyjaciela.

Od lat mówię wszystkim o jednej takiej konkretnej mikrozmianie, którą lubię nazywać zmianą jednego procenta. A oto, co przez nią rozumiem: godzina ma sześćdziesiąt minut, a doba – dwadzieścia cztery godziny. To oznacza, że doba ma tysiąc czterysta czterdzieści minut. Jeden procent tego czasu to niecały kwadrans.

Pomyślmy, ile moglibyśmy osiągnąć, gdybyśmy ten jeden procent czasu z każdej doby poświęcili na zmianę czegoś w naszym życiu lub na pomoc ludziom wokół nas?

Pozostałe dziewięćdziesiąt dziewięć procent czasu możemy zachować dla siebie, by zatroszczyć się o rodzinę, pracować, chodzić do szkoły, studiować, spać, przesiadywać w mediach społecznościowych, oglądać w Internecie filmiki ze słodkimi kotkami lub wrzucać do sieci selfie. Z żadnej z tych rzeczy nie musimy rezygnować. Jakie zatem są te niektóre drobne rzeczy, które możemy robić, a które mogłyby zmienić nasze życie?

Piszę o nich więcej w dalszej części tego rozdziału, pomyśl jednak jeszcze raz: gdybyśmy codziennie poświęcali kwadrans na grę na gitarze, pisanie lub gotowanie i gdybyśmy robili to konsekwentnie każdego dnia, zbierałoby się z tego w ciągu roku ponad dziewięćdziesiąt godzin. To prawie cztery doby. Pomyśl przez chwilę, ile to czasu. Tyle, co trzy semestry zajęć na studiach – a wszystko to, jak odłoży się na bok każdego dnia zaledwie kwadrans. Wiem, wiem, wszyscy jesteśmy zagonieni, ale nie wierzę, że nie jesteśmy w stanie wykroić kwadransa dziennie na działanie, które doda nam energii.

W mikrozmiianach chodzi nie tyle o to, by coś zrobić, ale żeby być. Ta sztuka polega na tym, by przyjąć naszą własną wielkość – nasze własne życie – i dojść do bardziej autentycznego zrozumienia tego, na czym polega sukces. Mówi się nam często, że taki sukces to powodzenie w życiu, staranie się o to, byśmy byli

bardziej bystrzy i piękniejsi oraz zdobyli przewagę nad rywalami. Może się zdziwisz, ale częścią prawdziwego sukcesu jest pomaganie i n n y m, by także osiągnęli sukces w życiu.

Jeżeli dzień i noc pozwalają człowiekowi radośnie się z sobą witać, a życie rozsiewa woń podobną do zapachu kwiatów i słodkich ziół, jest bardziej prężne, promienne i bliższe nieśmiertelności – człowiek osiągnął sukces⁴.

Henry David Thoreau

Przypomnij sobie nauczycieli, polityków, przywódców religijnych i krewnych, którzy wzbudzili twój największy podziw. Kto się naprawdę wyróżnia wśród ludzi? Na pewno nie ci, którzy żyją tylko dla siebie. Takie osoby uważamy za skrajnych egoistów. Nasz podziw i szacunek budzą ci, którzy pomagają nam najlepiej się rozwinąć i rozkwitnąć.

Pomyśl o wszystkich osobach, które poświęciły życie na to, byś mógł/mogła być tu i teraz. Nie chodzi tylko o twoich przodków – rodziców, dziadków i pradziadków – ale także o takich ludzi, jak lekarze, pielęgniarki, żołnierze, robotnicy, rolnicy, kierowcy, robotnicy budowlani, inżynierowie, kelnerki, nauczyciele, naukowcy,

4 H.D. Thoreau, *Walden, czyli życie w lesie*, przeł. H. Ciepłińska, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2010, s. 231.

którzy wymyślili i opracowali szczepionki i antybiotyki. Wszyscy oddali swój czas, zdolności i życie dla nas. Racja, wiele z tych osób zarabiało w ten sposób na utrzymanie siebie i rodziny, ale miało równocześnie na względzie coś większego od nich samych. Powodzenie i sukces mogą dotyczyć wielu rzeczy, ale jedną z najbardziej satysfakcjonujących i dających poczucie spełnienia jest wspieranie innych ludzi: nakarmienie głodnych, podanie wody spragnionym, przyodzianie nagich, zapewnienie dachu nad głową potrzebującym, odwiedzanie chorych lub więźniów, troska o umierających. Niektórym z nas ta lista może wydać się znajoma. To prawda, te działania Kościół katolicki nazywa uczynkami miłosierdzia względem ciała.

Chrześcijaństwo nie jest jedyną tradycją duchową świadomą tego, że nasze czyny wypływają z tego, kim jesteśmy. Wszystkie wielkie religie znają tę prawdę od wieków. Dlatego wszelka zmiana musi zacząć się od bycia i dlatego jest tak trudna. Dlaczego? Bo w każdym z nas tkwią głęboko zakorzenione nawyki. Jakakolwiek trwała zmiana musi zatem zacząć się od powrotu do źródła, do tego, kim jesteśmy. Proces dokonywania mikrozmian zaczyna się właśnie od takich pytań: „Jaką osobą chcę być? Co się dla mnie naprawdę liczy?”, oraz od drobnych czynności wynikających z odpowiedzi na te pytania. Ja chcę, by moje życie polegało na pomaganiu innym ludziom i dlatego uczynki miłosierdzia wpisują się w moje wartości i są dobrym punktem wyjścia dla moich drobnych zmian.

Pomagając innym, możemy także mieć dużo frajdy i przeżyć wspaniałe życie. Możemy – i powinniśmy – zatroszczyć się także o siebie samych. Mikrozmiany powinny jednak przede wszystkim skierować naszą uwagę na to, co liczy się dla nas najbardziej w życiu. Przeprowadźmy drobny eksperyment.

Podnieś wzrok znad tekstu, który w tej chwili czytasz, i nie odwracając głowy, spójrz jak najbardziej w lewo. Policz do trzech i spójrz szybko na prawo. Co się stało? Obraz świata po twojej lewej stronie był zupełnie inny niż obraz świata po twojej prawej stronie. Taka zmiana perspektywy nie wymagała od ciebie zbyt wiele wysiłku, prawda? Gdy piszę te słowa i spoglądam w lewo, widzę pokój syna, który gra w tej chwili w jakąś grę. Gdy spojrzę w prawo, widzę za oknem świat na zewnątrz i przejeżdżający samochód. Oba te światy dzieli od siebie kilka centymetrów i wydarzenia w nich przebiegają równocześnie. To po prostu dwie różne rzeczywistości realizujące się w tym samym czasie. Wszystko jest z sobą złączone lub – jak mówi franciszkanin Richard Rohr – wszystko przynależy. Czasami, aby to zrozumieć, wystarczy skupić się na czymś odmiennym niż do tej pory. Często drobna zmiana może doprowadzić do wewnętrznej transformacji, co pomoże nam pomagać innym i w ten sposób stworzyć odrobinę więcej nieba na ziemi.

Cała sztuka polega na tym, by nie ustawać w działaniu. Możemy zasadzić ziarenko, ale jeśli nie będziemy pomagać mu wzrastać, dostarczając wody i składników

odżywczych i chroniąc je przed żywiołami, nie doczekamy się dorodnej rośliny. Kiedy zaczynamy coś robić, kierując się wyższym względem – Bogiem, dobrem mamy lub przyjaciela – nagle związany z tym wysiłek nie wydaje się już wcale uciążliwością i zamiast tego odczuwamy go jako błogosławieństwo.

Moc takich drobnych czynów rozumiał Jezus, który pozostawił nam następującą przypowieść:

Królestwo niebieskie podobne jest do ziarnka gorczycy, które ktoś wziął i posiał na swej roli. Jest ono najmniejsze ze wszystkich nasion, lecz gdy wyrośnie, jest większe od innych jarzyn i staje się drzewem, tak że ptaki przylatują z powietrza i gnieźdzą się na jego gałęziach (Mt 13,31–32).

Nawet jeśli żona zajęta jest w tej chwili wyprawianiem do szkoły syna, a ja spieszę się na pociąg, to przecież mogę poświęcić sekundę na to, by pokazać jej, jak bardzo ją kocham. Nawet jeśli gbur, któremu zrobiłem miejsce w metrze, nie powie mi „dziękuję”, wiem, że postąpiłem jak należy, posuwając się trochę na siedzeniu. Nawet jeśli ten bezdomny mężczyzna wolałby napić się whisky, wiem, że kanapka, którą mu dałem, pomoże mu przetrwać kolejny dzień. Pomyśl tylko, ten brudny człowiek, cały w łachmanach, był kiedyś dzieckiem. Ktoś trzymał to dziecko w ramionach i karmił je. Gdy był już większym chłopcem, być może lubił grać w baseball lub patrzeć, jak za oknem pada

śnieg. Może jego rodzice go osierocili. Może był ofiarą przemocy. Może jest chory umysłowo i każdego dnia stara się po prostu przeżyć. Nie wiemy tego, musimy jednak dostrzec jego człowieczeństwo, nawet jeśli nasze wysiłki, by zrobić z niego człowieka, wydają się bezowocne.

Wszystkie takie działania nie wymagają od nas praktycznie żadnego wysiłku, a mogą ocalić twoje życie lub życie kogoś innego. A przez o c a l e n i e ż y c i a nie rozumiem tylko uratowania własnej skóry, lecz także istoty tego, kim jesteś – to znaczy twojej duszy, niepojętej części ciebie, która sprawia, że jesteś tym, kim jesteś. Kiedy mówię o o c a l e n i u ż y c i a, mam na myśli jego kształtowanie, życie z charakterem, zgodne z zasadami, sensowne i celowe, nawet jeśli ten cel to po prostu kulturalne odnoszenie się do innych ludzi i dobre traktowanie szczeniactków.

Wyobraź sobie, że spacerujesz po cmentarzu. Jest cicho i spokojnie, mijasz nagrobki, mnóstwo nagrobków będących oznakami życia, które było i minęło. Czytasz imiona i nazwiska, widzisz daty śmierci i urodzin. Większość zmarłych żyła długo. Ale mijasz też nagrobki dzieci, które zmarły, nim zdołały wejść w dorosłość. W pewnej chwili dostrzegasz nagrobek, na którym wryto twoje imię i nazwisko. Jak się czujesz, widząc własny nagrobek? Czy poświęciłeś życie dla ważnych rzeczy? Czy żyłaś dla innych? Czy traktowałeś ludzi sprawiedliwie? Czy były w tobie miłość i współczucie? A okazywanie miłosierdzia i wybaczenie? Kogo

obchodzi to, że zbiłeś ogromny majątek? Zapytaj raczej siebie, czy podziękowałeś kelnerowi, który przyniósł ci do stolika śniadanie, lub kobiecie za ladą, która zrobiła ci kawę. Czy spędzałeś dużo czasu z ludźmi, których kochasz najbardziej? Czy poświęcałeś im dostatecznie dużo uwagi? Czy uśmiechnąłeś się czasem do mijającej cię osoby, czy też zawsze przechodziłeś obojętnie? Czy pomagałeś ludziom w potrzebie? Czy modliłeś się? Czy śpiewałeś? Czy śmiałeś się, tańczyłeś i żartowałeś z ota-czającymi cię osobami, nie odbierając im równocześnie poczucia pewności siebie i bezpieczeństwa? Czy żałujesz czegoś w swoim życiu?

Nasz czas na tej ziemi jest ograniczony. Wszyscy to wiemy, ale – co zrozumieli – nie zastanawiamy się zbyt często nad własną przemijalnością aż do chwili, gdy przed tą myślą nie da się już uciec. Każdy miniony dzień, w którym stąpaliśmy po ziemi, oznacza, że przybliżyli-śmy się odrobinę do wieczności pod ziemią. Wielu z nas ma nadzieję, że ta wieczność oznacza także niemające końca życie w niebie, które na chwilę zostawmy jednak na boku.