

## Drobna zmiana

Autor tekstu: **Krzysztof Sykta**

**K**toś kiedyś nakreślił kilka zasad szczęścia:

**Jeśli coś lubimy, cieszymy się tym.** Wydaje się to proste a przecież jakże często nie potrafimy czerpać satysfakcji ze swego życia! To, co daje szczęście napiętnowane zostaje etykietką GRZECHU POTWORNEGO i połączone z obrazem społecznej nieakceptacji i ogólnego obrzydzenia. Nie licząc piekielnych mąk, te są najmniej straszne. Dużo gorsze są męki psychiczne, rozdarcie między tym, co chcemy a tym, czego nam „nie wolno”. Niepewność własnego postępowania. Obarczanie siebie absurdalnymi wyrzutami, przywoływanie przeszłych zdarzeń i tkwienie w urojonych problemach.

**Jeśli czegoś nie lubimy unikajmy tego lub zmieńmy.** A jeśli czegoś nie można uniknąć, zmienić bądź usunąć ze swego życia – wypadaloby to zaakceptować. Problem jeśli zaakceptować się tego nie da... Być może warto wtedy zadać sobie pytanie: po co my się tym w ogóle przejmujemy? Dlaczego dana rzecz ma dla nas negatywny wymiar? Na jakich przesłankach opieramy swój negatywny stosunek do czegoś lub kogoś? A może tak naprawdę nie chce nam się czegoś zmieniać, czegoś akceptować? Może sytuacja pozornego dyskomfortu jest nam na rękę?

Człowiek pragnie zmiany, lecz jego ciało reaguje inaczej. Podświadomość wyczuwa zagrożenie. Coś, do czego byliśmy przyzwyczajeni ma nagle ulec zmianie, przestać istnieć. Coś, co było łatwe i nie wymagało wysiłku ma zostać naraz zastąpione **odpowiedzialnością**. Słowo kluczowe. Bycie dorosłym oznacza bycie odpowiedzialnym. Branie pełnej odpowiedzialności za swoje życie nie jest tak przyjemne czy łatwe jak zrzucanie jej na innych. To nie ja zawiniłem tylko INNI. Jestem samotny bo ONI mnie nienawidzą. Przerzucanie odpowiedzialności. Odwracanie kota ogonem. A dlaczego cię nienawidzą? Może dlatego, że TY nienawidzisz ich jeszcze bardziej? Zamknięcie się na innych ludzi. Odstraszenie ich samym wyglądem, ubiorem i mimiką. Dłonie zaciśnięte w pięści. Zaciśnięte szczęki. Pozycja obronna. Gotowość do natychmiastowej ucieczki. Poczucie zagrożenia. Lęk. Cierpienie. Ból. Nienawiść.

Człowiek pragnie zmiany, lecz jej nie dokonuje. Boi się jej. Boi się tego, czego pragnie. Życie, tak naprawdę, jest jedynie tym, za co je uważamy. **Jest takie, jakie myślimy, że jest.** Ta sama sytuacja inaczej jest odbierana przez różne osoby. Dla jednych stanowi przeszkodę nie do pokonania, dla innych śmieszność. Wystarczy więc zmiana postawy. Aby pokonać problem wystarczy wcielić się w osobę, która nie ma żadnego problemu. Stara szamańska zasada – człowiek, który wierzył, że jest niedźwiedziem, w niedźwiedzia się zmieniał, wpadał w bojowy szał, uzyskiwał siłę, której w normalnym stanie umysłu nie posiadał. Czasami trzeba wyobrazić sobie, że jest się niedźwiedziem. Że jest się większym i silniejszym od innych ludzi, po to by stawiać czoła wszystkim innym niedźwiedziom stojącym na drodze naszego życia.

Wystarczy drobna zmiana postawy by przekształcić całe swoje życie. Podchodzimy do spraw małostkowo, widząc w nich doraźne negatywy. Koncentrujemy uwagę nie na tych rzeczach co trzeba. Praca nie daje satysfakcji, jest nudna i męcząca. Zamiast myśleć o pieniądzach, które zarobimy widzimy jedynie niekończący się wysiłek. O ileż życie byłoby przyjemniejsze gdyby ludzie czerpali z niego satysfakcję. Gdyby myśleli o efektach swych działań, o tym co przyjemne, koncentrowali się na pozytywnych aspektach danych sytuacji i czynności. Gdyby zdawali sobie sprawę z tego, że ich życie jest jedynym co posiadają i nie warto go trwonić, nie warto marnować na puste spekulacje.

Uśmiech na twarzy sprawia, że człowiek się rozluźnia. Ciało i umysł stanowią jedność. Bez siebie nie mogą istnieć. Ciało stanowi odbicie duszy, umysł odzwierciedla cielesność. Napięty umysł spina i napręża wszystkie mięśnie. Rozluźniony uwalnia. Wystarczy więc w chwili zagrożenia zwrócić uwagę na swe napięte mięśnie. Sama świadomość napięcia uwalnia od nadmiaru stresu. Człowiek zrelaksowany inaczej spogląda na świat i na swe odbicie w lustrze. Zależnie od stanu ducha w tym samym lustrze widzimy różne osoby.

Potrzebna jest więc drobna zmiana. Wystarczy tylko wyobrazić sobie kim chcielibyśmy być a następnie wcielić się w tą rolę. Zagrać człowieka prawdziwego, człowieka, który emanuje pogodą ducha i dzieli się nią z innymi. Zapomnieć o życiu udawanym, o życiu kreowanym przez

własne iluzje i kłamstewka, oszukańcze podszepty dziecięcych aspektów własnej jaźni.

### **Krzysztof Sykta**

Zajmuje się głównie bibliotyką i religioznawstwem. Skończył ekonomię, jest dyrektorem w izbie gospodarczej i redaktorem w Magazynie Przedsiębiorczości i Integracji Lokalnej IMPULS. Redaktor naczelny eżynu Playback.pl

[Pokaż inne teksty autora](#)

(Publikacja: 27-06-2002 Ostatnia zmiana: 06-09-2003)

[Oryginał..](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,665) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,665>)

Contents Copyright © 2000-2008 by Mariusz Agnosiewicz  
Programming Copyright © 2001-2008 Michał Przech

Autorem tej witryny jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.  
Właścicielem witryny są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tej witryny i jakiegokolwiek ich części.

Wszystkie strony tego serwisu, wliczając w to strukturę podkatalogów, skrypty JavaScript oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tej witryny oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tej witryny i nie korzystać z jej zasobów.

Informacje zawarte na tej witrynie przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów serwisu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na witrynie. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych serwisu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do [redakcja@racjonalista.pl](mailto:redakcja@racjonalista.pl)