

AGNIESZKA MACIĄG

PRZEMIANA

Podróż do siły i wolności

ZDJĘCIA
ROBERT WOLAŃSKI

FILAR PRZEMIANY

OTWARTOŚĆ

na to, co nieoczekiwane

W pułapce wyobrażeń

Szczęście nie jest dziełem przypadku ani darem bogów; szczęście to jest coś, co każdy z nas musi wypracować dla samego siebie.

Erich Fromm

Zapewne pamiętasz te słowa, które jako swoje motto wielokrotnie przywoływałam w licznych publikacjach. Wiele lat temu zapisałam je w swoim dzienniku kolorowymi flamastrami i ozdobiłam, aby zawsze o nich pamiętać i nosić je w sercu.

Kiedy pewnego dnia zacytowałam je w swoich mediach społecznościowych, jedna z czytelniczek zamieściła poniżej następujący komentarz: „Nie zgadzę się totalnie. Szczęście to szczęście. Od nas zależy tylko, czy mu TROCHĘ pomożemy, czy nie. Czy będziemy pozytywni, czy nie”.

Kiedy przeczytałam te słowa, zrozumiałam coś ważnego. Zdałam sobie sprawę, że niektóre osoby myślą szczęście z pomyślnością, uśmiechem losu czy powodzeniem. Uważają w związku z tym, że szczęście pojawia się w naszym życiu niezależnie od okoliczności, a my nie mamy na to większego wpływu. Wiele lat temu ja również tak sądziłam. Czekałam na pomyślne wiatry, czekałam, aż ktoś lub coś się zmieni, aż ktoś lub coś pojawi się na mojej drodze i mnie uszczęśliwi. Chociaż cały czas pozostawałam aktywna i podejmowałam najróżniejsze działania, to w głębi serca pielęgnowałam oczekiwanie, że szczęście – to trwałe poczucie bycia spełnioną, kochaną i szczęśliwą – przyjdzie z zewnątrz. Zajął mi wiele czasu zrozumienie, że jest zupełnie inaczej. Dzisiaj wiem, że prawdziwe poczucie szczęścia pochodzi wyłącznie

z naszego wnętrza. Nawet osoba, która odniosła sukces, która może się poszczycić imponującymi osiągnięciami i która zdobyła wszystko, o czym kiedykolwiek marzyła, może doświadczać dojmującego braku, głębokiego zranienia i pustki.

Z pewnością wiesz, o czym mówię – doświadczyłaś tego albo zaobserwowałaś w otaczającym świecie. Weźmy osobę, która chciała się spełniać w rodzicielstwie. Wierzyła, że tylko wtedy, kiedy zostanie mamą lub tatą, odnajdzie prawdziwe spełnienie. Dlatego marzyła o dziecku, które odmieni jej świat... Upragnione dziecko w końcu się pojawiło. O czym ta osoba marzy teraz? O chwili spokoju! Choć kocha swoje maleństwo nad życie, to właśnie czas samotności, odpoczynku, wytchnienia od obowiązków utożsamia z prawdziwym szczęściem. Z kolei ktoś, kto otrzymał wymarzoną pracę, może się czuć przytłoczony toksycznymi współpracownikami lub ogromem zadań, które ma do wykonania. Ktoś, kto marzył o posiadaniu wielkiego domu, teraz, kiedy już go ma, zamartwia się ogromem nowych zobowiązań i nakładów finansowych albo zwyczajnie czuje się zagubiony na zbyt dużym metrażu. Podobną pomyłką może się okazać partner życiowy, poza którym początkowo nie widziało się świata – w rzeczywistości może się okazać toksyczny, nudny lub po prostu zupełnie z nami niekompatybilny i nieumiejący zaspokoić naszych potrzeb. Osoba, która zdobyła sławę, wiele oddałaby za możliwość anonimowego przebywania w przestrzeni publicznej. Seksbomba niegdyś marząca o podziwie i uwielbieniu tłumów dziś czuje się nieszczęśliwa i samotna, ponieważ nie może znaleźć bratniej duszy, tego jedyne, najważniejszego na świecie człowieka, z którym

stworzy szczęśliwy, harmonijny związek. Przykłady można mnożyć...

O tym, dlaczego tak się dzieje i w jaki sposób plus (czyli to, co wydawało nam się spełnieniem marzeń) zamienia się w minus (kiedy marzenie przynosi więcej cierpienia niż radości), pisałam w książce *Dobrostan*. Tutaj przypomnę tylko o fundamentalnym zadaniu, przed którym stoi każdy z nas. Jest nim odpowiedzenie sobie na pytanie, co tak naprawdę, zamiast przynosić krótkotrwałe zadowolenie, zapewnia nam trwałe poczucie szczęścia. Wiele osób bezrefleksyjnie chwyta się „recept”, które sprawdziły się w wypadku innych ludzi. Czerpie je z mediów, filmów, książek. Tymczasem może się okazać, że spełnienie przyniesie coś zupełnie przeciwnego: nie mieszkanie na nowoczesnym osiedlu, ale wiejski domek pośród natury, który przez lata remontuje się własnymi rękami. Nie najbardziej przebojowy kolega z pracy, ale dawny znajomy z dzieciństwa, z którym kiedyś tak przyjemnie się rozmawiało. Nie godziny forsownych ćwiczeń i restrykcyjna dieta, tylko pyszna, domowa, zdrowa kuchnia i samopoznanie w ciszy, które dokonuje się na macie do jogi.

Ja przez długie lata doświadczałam zagubienia, ponieważ realizowałam koncepcję szczęścia, która nie była moja – przejęłam ją nieświadomie od społeczeństwa, z mediów, filmów i tak dalej. Okazało się, że sława, popularność, podziw, uroda i wszelkie inne atrybuty zewnętrznego sukcesu nie dają mi radości ani satysfakcji, wręcz przeciwnie, są dla mnie źródłem zagubienia, frustracji i cierpienia. Stare powiedzenie głosi: uważaj, o czym marzysz. Spełnienie konkretnego marzenia niekoniecznie przyniesie szczęście, jakiego się po nim spodziewamy.

Oczywiście uważam, że nie ma błędów, są tylko lekcje, a każde doświadczenie jest bezcennym darem, które kształtuje naszą osobowość i rozwija świadomość. Dlatego, choć podejmowałam w życiu decyzje, które z perspektywy czasu uważam za nie do końca trafione, nie żałuję absolutnie żadnej. Przyjrzałam się uważnie każdej z nich, wyciągnęłam wnioski i dzięki temu mam pewność, że w przyszłości zdołam uniknąć tego, co mi nie służy.

Dziś, jako dojrzała kobieta z bagażem doświadczeń, jestem przekonana, że każdy człowiek – indywidualnie, z rozważą, stojąc w prawdzie przed samym sobą – powinien odpowiedzieć sobie na pytanie, czym dla niego jest szczęście. Warto również zrozumieć, że z biegiem czasu nasze pojęcie szczęścia ulega zmianie. Coś, co wydawało się nam punktem dojścia, nagle okazuje się tylko jednym z etapów podróży. Ja na przykład długo byłam przekonana, że jeśli napiszę i opublikuję książkę, będę spełniona i usatysfakcjonowana już do końca życia. Obecnie mam na koncie kilkanaście pozycji, a moja aktywność zawodowa i artystyczna bynajmniej nie ogranicza się do pisania. Jest to po prostu jeden z aspektów niesamowitej podróży, jaką jest życie.

Tamara, kobieta niezłomna

Jakiś czas temu odwiedziłam Muzeum Narodowe w Krakowie, by zobaczyć wystawę obrazów Tamary Łempickiej, malarki tworzącej w estetyce art déco. Była ona artystką totalną i niezwykłą, lecz tym, co w kontekście jej osoby ujęło mnie najbardziej, była jej fascynująca biografia.

Łempicka urodziła się w Warszawie, w bardzo zamożnej i wpływowej rodzinie zasymilowanych Żydów. Jej matka i dziadkowie (ojciec popełnił samobójstwo, gdy była małą dziewczynką) byli przedstawicielami warszawskiej elity kulturalnej i towarzyskiej. Trzynastoletnia Tamara przeniosła się do Petersburga, gdzie pod opieką krewnych poznawała życie ówczesnej arystokracji. Pięć lat później poślubiła ceniowego prawnika Tadeusza Łempickiego. Młodzi małżonkowie regularnie bywali na wystawnych bankietach, pławili się w bogactwie i oddawali się różnym przyjemnościom. Kres tej beztrosce przyniosła rewolucja październikowa, która sprawiła, że Łempiccy musieli uciekać za granicę. Zamieszkali w Paryżu, pozbawieni majątku, zabezpieczenia i – jak się zdawało – perspektyw.

Tadeusz nie potrafił się odnaleźć w nowej rzeczywistości. To Tamara była tą, która wskrzesiła swoją wewnętrzną siłę i postawiła sobie za cel utrzymanie rodziny. Postanowiła... malować. Jedyne, czym bowiem dysponowała, to talent artystyczny oraz zdobyta w dzieciństwie i młodości edukacja. Stwierdziła, że będzie malowała dzień i noc, a za każdy sprzedany obraz kupi sobie... diamentową bransoletkę, którą będzie nosiła przy sobie zawsze na wypadek, gdyby znowu musiała uciekać. Zdecydowała, że będzie pracowała tak wytrwale, aż diamentowe bransoletki pokryją jej przedramię od nadgarstka aż po łokieć – dopiero wówczas poczuje się bezpieczna.

Trauma, której doświadczyła w związku z utratą wszystkiego, co posiadała, sprawiła, że otrząsnęła się i wykorzystała cały swój potencjał. Z beztroskiej bogatej dziewczyny stała się samodzielną, pracowitą i zaradną kobietą. Malowała

po szesnaście godzin dziennie, aż odzyskała stabilność finansową. I choć miała przełknąć w życiu jeszcze niejedną gorzką pigułkę, to paryskie doświadczenie już zawsze miało jej przypominać o drzemiącej w niej sile.

Kroki w śnieżnej zamięci

Jedna z moich znajomych, która przechodzi trudny okres w życiu, napisała do mnie, cytując jeden z najbardziej popularnych tekstów Kory: „Czekam na wiatr, co rozgoni ciemne, skłębione załony”. To piękny utwór, ale... nie zgadzam się z jego przesłaniem. Uważam, że nie jesteśmy tu po to, aby czekać, aż los odmieni się sam z siebie. Pomimo chmur kłębiących się na niebie i mroku spowijającego duszę dysponujemy mocą, która pozwala podnosić się, iść do przodu, rozwijać swój potencjał i wzrastać, nieustannie wzrastać na przekór licznym wyzwaniom – a także... dzięki nim. Gdyby nie wyzwania, których doświadczyłam, nigdy nie przekonałabym się o potężnej sile, która we mnie drzemie, a kiedy wymaga tego sytuacja, niesie mnie przez życie niczym olbrzym na swych szerokich barkach.

Zimą, podczas zamięci śnieżnej, zwierzęta szukają schronienia. W norach, jamach i koronach drzew czekają, aż skończy się zawierucha. Ale nie bizona. Te idą przed siebie, wytrwale i niestrudzenie. Przyroda dostarcza nam pięknej metafory zróżnicowanych postaw ludzkich. Niektóre osoby przyjmują bowiem postawę defensywną, szukają bezpiecznej przestrzeni, by przeczekać niepomyślne okoliczności. Inne natomiast odkrywają, że kiedy odważnie

dążą do celu pomimo przeszkód, doświadczają prawdziwego spełnienia.

Możemy doznawać radości nawet wtedy, kiedy dmie porywisty wiatr, a wokół szaleje zamieć. Nie musimy biernie czekać, aż coś „rozgoni ciemne, skłębione zasłony”. Możesz być jak bizon, który pomimo śnieżycy wytrwale idzie przed siebie. Każda zamieć w końcu ucichnie. Ale tylko jeśli aktywnie stawimy jej czoła, uczyni nas mocniejszymi.

Czym jest prawdziwy luksus?

Luksus, tradycyjnie kojarzony z materialnym dostatkiem, może również być rozumiany jako wartość niematerialna. Dziś, gdy jako ludzkość przechodzimy transformację, coraz więcej osób zaczyna doceniać niematerialne aspekty luksusu, które przekraczają granice fizycznych dóbr.

Czas na przyjemności. Wolność wyboru. Równowaga między życiem prywatnym a pracą. Zdrowie i dobre samopoczucie. Rozwój osobisty. Luksus jako wartość niematerialna staje się wyrazem głębokich pragnień jednostki do budowania pełniejszego, satysfakcjonującego życia.

Kiedy odchodzimy z tego świata, nie myślimy o sukience, w której wyglądamy olśniewająco, o butach, na które wydałyśmy sporą część wypłaty, ani o ulubionej torebce – wszystko to staje się kompletnie nieistotne. Ważniejsze jest to, ile czasu spędziłyśmy z bliskimi i ile czasu poświęciłyśmy na realizację swoich najgłębszych marzeń i pragnień.

Nagle rozumiemy, że w życiu ważna jest jakość emocji, których doświadczamy każdego dnia.

Dla mnie prawdziwy luksus to:

- zdrowe ciało i umysł,
- kontrola nad swoimi emocjami
- postrzeganie życia jako piękny dar,
- zadowolenie bez potrzeby aprobaty i oklasków,
- czucie się komfortowo we własnej skórze,
- spokój serca,
- dobrze przespana noc,
- spokojne, powolne poranki i śniadania z bliskimi,
- wolność wyboru,
- czas na przyjemności i zabawę,
- słuchanie śpiewu ptaków,
- długie spacerzy,
- popołudnie z dobrą książką,
- przygotowanie zdrowego, pysznego domowego posiłku,
- czas na oglądanie zachodów słońca i gwiazd na niebie.

To możliwość wyrażania siebie w sposób wolny i swobodny.

To dar otwartej, szczerzej rozmowy.

To czas spędzony z bliskimi.

Czas na marzenia.

Prawdziwym luksusem jest możliwość przejęcia kontroli nad swoim życiem, zdrowiem i dążeniem do szczęścia w sposób, który jest lekki i radosny.

A co dla ciebie stanowi luksusową wartość?