



**Widzieć  
inaczej**

**Marcin Pochojka**

Widzieć inaczej / Wydanie specjalne

Przekazuję pulę moich książek w przestrzeń, aby znalazły te osoby, które mają być przez nie odnalezione. Tak jak ten egzemplarz odnalazł Ciebie!

Możesz wesprzeć tę inicjatywę i autora poprzez wpłacenie datku na:

Marcin Pochojka mBank 11 1140 2004 0000 3402 7894 6458

Możesz również przesłać tę książkę do kogoś, kto sam potrzebuje spojrzeć na życie inaczej. Niech dobra energia krąży!

Pozdrawiam Cię serdecznie!

— Marcin Pochojka

# Widzieć inaczej

Marcin Pochojka

Copyright © 2020 Marcin Pochojka — [www.pochojka.pl](http://www.pochojka.pl)

Redakcja i korekta:  
Anna Chrzanowska, Agata Szewczuk

Fotografia na okładce:  
Justyna Zamara

Grafika i skład:  
Agata Szewczuk

Ta książka jest dziełem autora oraz wszystkich osób, które pracowały by mogła się ukazać w takiej formie. Możesz udostępnić ją oraz jej fragmenty Twoim bliskim, lecz informuj o tytule i autorze. Jeśli chcesz wykorzystywać książkę lub jej części komercyjnie, skontaktuj się z jej autorem bądź wydawnictwem.

Wydanie specjalne

Wydawnictwo: WE ARE HULO — [www.wearehulo.com](http://www.wearehulo.com)  
Wrocław 2022

Widzieć siebie inaczej	8
Oto moja historia	10
Dla kogo jest ta książka?	20
Czym jest dla mnie niepełnosprawność?	25
Zrób porządek w swoim pokoju	30
Zawalcz o siebie	35
Myśl w inny sposób	41
Grunt to rodzina	48
Widzieć świat inaczej	56
Wyjdź spod klosza	58
Kształtowanie własnego świata	66
Bierz lekcje z porażek	74
Wybacz samemu sobie	80
Słuchaj podświadomości	87
Daj się ponieść emocjom	92
Odkryj osteopatię	98
Nawyki	108
Twój zeszyt tysiąca marzeń	115
Twoje cele	122
Jak mówić, rozmawiać i przekonywać?	129
Komunikacja Ho'ponopono	137
Zakończenie	143

MP



CZĘŚĆ I

Każdy niesie historię wartą opowiedzenia.  
Jak opowiedzieć swoją?

# Widzieć siebie inaczej

Najtrudniej jest pisać o sobie, dlatego powstała książka, którą czytasz lub masz zamiar czytać. Jestem człowiekiem, a przynajmniej takie mam wrażenie. Poza tym w procesie swojego człowieczeństwa i poznawania siebie zetknąłem się z czymś, co mieszkało we mnie od urodzenia — tak przynajmniej sędzę — i jest to wstyd. Wstyd dotyczący siebie samego i który nadal we mnie mieszka; z tym że jest ciut mniejszy i mniej panoszący. I z niego powstała ta książka. Tak abym ja i każdy, kto ją czyta, mógł trochę tego wstydu w sobie zmniejszyć.

Jestem ojcem trójki dzieci, narzeczonym, fizjoterapeutą i twórcą Pracowni Zdrowia we Wrocławiu (skupiającej niemal 20 wspaniałych terapeutów różnych dyscyplin), szkoleniowcem, adeptem zajęć z kick-boxingu, zapalonym miłośnikiem historii, filozofii, rozwoju osobistego oraz osteopatii, która wciąż zmienia moje życie na lepsze. Na co dzień przyjmuję również Pacjentów — choć bardziej postrzegam te relacje jako spotkanie dla wspólnego rozwoju — bo ja też za każdym razem uczę się czegoś nowego. Przyjmuję dorosłych i dzieci — od ich narodzin aż do późnej młodości. Zawsze skupiam się na wzajemnych powiązaniach pomiędzy ciałem a umysłem, metabolizmem, poczuciem sensu

i radości z życia osób, które mnie odwiedzają. Najczęściej spośród dorosłych mam przyjemność pracować z przedsiębiorcami, którzy zajmują jedno ze szczególnych miejsc w moim sercu jako ludzie, którzy w zdecydowanej większości dostrzegają potrzebę wieloaspektowego rozwoju życia i zdrowia. Kiedy przeczytałem pierwszą książkę o rozwoju osobistym i znalazłem w niej fragment o zmianie myślenia, nawet nie rozumiałem, co to tak naprawdę znaczy. A na pewno nigdy nie zakładałem, że napiszę własną książkę na ten temat — na dodatek opartą o moje własne życie. Może to dziwne, ale dopiero gdy piszę te słowa, zaczyna to do mnie docierać. Życzę Ci więc udanej lektury oraz udanego projektowania swojego życia, bo zamian się spostrzeżesz, może już ono wyglądać inaczej.

P.S.

Zapomniałem dodać, że jestem prawie niewidomy. Zabawne jak szczegóły potrafią ulecieć z głowy, kiedy przestajesz o nich myśleć :-)

## CZĘŚĆ I / ROZDZIAŁ I

Urodziłem się w 1988 roku w Bolesławcu. Była to niedziela i – jak okazało się później – okoliczność, która sprawiła, że w trakcie moich narodzin wystąpiły komplikacje. Tego dnia emitowano ważny odcinek serialu „Niewolnica Isaura”. Na szpitalnych korytarzach zrobiło się pusto i cicho, gdyż wszyscy pracownicy zasiedli przed telewizorem, aby z zapartym tchem śledzić kolejne losy swojej ulubionej bohaterki. Lekarze i położne, pochłonięci filmem, kazali mojej mamie czekać prawie godzinę, zanim zjawili się na sali.

O tym, że wydarzenia składające się na przebieg porodu mają znaczący wpływ na resztę życia, dowiedziałem się znacznie później. I choć nie jestem w stanie stwierdzić, do jakiego stopnia bezpośrednio zaważyły one na moim losie, to z pewnością trudno mi zanegować pogląd mówiący o występowaniu takiej zależności.

Moi rodzice byli zwykłymi młodymi ludźmi. Jak wszyscy w tamtych czasach, codziennie stawali przed wyzwaniem przetrwania w zmieniającej się rzeczywistości. A zmiany dokonywały się dynamicznie. Mama pracowała jako kelnerka, a tata naprawiał telewizory – był to wtedy dochodowy biznes, gdyż odbiorniki CRT Rubin psuły się każdego dnia. Drogi tej dwójki skrzyżowały się podczas jednej z bolesławieckich dyskotek. A owocem ich relacji było pojawienie się na świecie nowego człowieka — właśnie mnie.

Konieczność wejścia w dorosłe życie i podjęcia odpowiedzialności za małą istotę wymagała od moich rodziców wielu wyrzeczeń. Gdy dowiedzieli się, że jestem całkowicie niewidomy, przeżyli dodatkowy szok. W tak małej miejscowości, jaką jest Bolesławiec, wychowanie mnie dostarczało im zapewne wielu traumatycznych doświadczeń, dlatego bardzo im z tego miejsca dziękuję – za wszystko.

Rodzice pozostali małżeństwem jeszcze przez pewien czas. Podziwiam, że pokonali tak liczne przeciwności, zachowując zdrowy rozsądek, a w szczególności, że pozwolili mi „wyjść z domu” tym samym okazując zaufanie i dając szansę na rozwój. To dzięki temu stałem się tym, kim jestem dziś.

Według rodziny, przez pierwszy rok po urodzeniu byłem całkowicie niewidomy, lecz później zacząłem nieco widzieć. Niestety, moje nerwy wzrokowe okazały się trwale uszkodzone – na jedno oko nie widzę wcale, a drugie ma jedynie 20% sprawności. Lekarze nie znaleźli bezpośredniej przyczyny mojego niewidzenia – ich zdaniem jest to prawdopodobnie uwarunkowane genetyczne. Wśród moich krewnych podobnej dysfunkcji nigdy jednak nie było.

Jak wiele rodzin w tamtych czasach, tak i my, niejednokrotnie potrzebowaliśmy pieniędzy. Gdy byłem malutki, rodzice wyjechali do pracy do Austrii zostawiając mnie pod opieką dziadków. Mali chłopcy bardzo często są nieposłuszni własnym rodzicom, a jeszcze mniej członkom dalszej rodziny. Takie właśnie wspomnienia wiążą ze mną dziadkowie – według nich byłem niesfornym, często płaczącym i trudnym do wytrzymania dzieckiem. Przysparzałem im sporo utrapienia. Z perspektywy czasu dostrzegam, że wiele z tych zachowań było efektem silnego buntu przeciwko nadopiekuńczości, którą czułem się – określając subtelnie – obdarzony. Dziś jednak nie mam do nich żalu – wiem, że dziadkowie w tamtym czasie zrobili dla mnie wszystko, co tylko mogli i tak jak potrafili najlepiej.

We wczesnych latach mojej młodości temat niepełnosprawności był całkowicie pomijany przez moje otoczenie. Nauczyciele starali się traktować mnie tak normalnie, jak tylko było to możliwe. W klasie siadałem zawsze blisko tablicy, a głowę trzymałem nisko opuszczoną nad zeszytem bądź książką, aby wszystko możliwie najdokładniej zobaczyć. Wiąże się z tym zabawne wspomnienie – jedna z nauczycielek kilkakrotnie podejrzewała mnie, że pochylony nisko nad podręcznikiem podczas lekcji beztrudno ucinam sobie drzemkę.

Starłem się bawić tak jak inne dzieci i choć wszyscy wokół unikali wątków związanych z moim niewidzeniem, to jednak utrudnienia spowodowane takim stanem zdrowia coraz częściej dawały o sobie znać. W okresie nauki nie rozumiałem, dlaczego moja niepełnosprawność była źródłem problemów z funkcjonowaniem w grupie. Wielkość

bólu, jakiego wtedy doświadczałem, pamiętam do dziś. Teraz mam świadomość, ile wartościowych lekcji wyniosłem z tamtego okresu – czerpię z nich do tej pory.

Stanowiłem raczej typ samotnika, choć może bardziej prawdziwe będzie, gdy napiszę, że to mnie unikali koledzy. Nie byłem całkowicie odrzucony, ale częściej pomijany niż zapraszany na towarzyskie spotkania czy imprezy. Być może właśnie to doświadczenie zrodziło we mnie pragnienie otaczania się ludźmi zawsze i za wszelką cenę, nawet wtedy, kiedy mieli oni na mnie destruktywny wpływ.

Dyskryminacja otoczenia z jednej strony, a z drugiej nadmierna opieka ze strony rodziców – głównie mamy – uruchomiły we mnie motor nieustępliwego działania w kierunku usamodzielnienia się; uparcie do tego dążyłem. Przyjąłem dewizę, że albo poradzę sobie sam, albo zostanę stłamszony. Dziś nie mam żalu do nikogo, ponieważ moi bliscy nie dostali na tacy instrukcji, jak postępować z dzieckiem z niepełnosprawnością. Każdy z nich miał wyniesione z domu pewne nawyki i oparte na nich wyobrażenia. Nie bardzo wiedzieli, co robić, a przecież „z pustego i Salomon nie naleje”.

Po przeczytaniu pierwszej książki na temat rozwoju osobistego zacząłem stopniowo unikać destruktywnego towarzystwa i coraz bardziej słuchać samego siebie. Na początku było mi z tym dość trudno, ponieważ równolegle zacząłem odczuwać narastającą pustkę i dojmującą samotność. Dopiero podczas jednej z sesji terapeutycznych, które przeżyłem, zdołałem uporać się z tym problemem. Otóż okazało się, że problem miał korzenie o wiele głębiej, niż pierwotnie zakładałem. A głębiej zrozumiałem go dużo później, kiedy poznawałem rodzaje filozofii dotyczące

wędrówki duszy na Ziemi. Dusza ma wcześniej zaplanowane, czego tak naprawdę chce i potrzebuje doświadczyć, i poprzez różne wydarzenia do tego właśnie dąży. W toku życia część świadoma naszego umysłu traci dostęp do tej wiedzy, a my przeżywamy konflikty przez niezrozumienie sensu tego, co nas spotyka.

Określenie „osoba specjalnej troski” usłyszałem po raz pierwszy na spotkaniu dla niewidomych. Użyła go moja mama w rozmowie z jedną z kobiet, a ja dopiero po chwili zdałem sobie sprawę, że dotyczy ono mnie. Do tej pory osoby z niepełnosprawnością stanowiły dla mnie zupełnie obcą kategorię ludzi. Nie przypuszczałem, że także ja do nich należę. Byłem przecież całkowicie sprawny. Miałem trudności z kilkoma rzeczami, ale radziłem sobie na tyle dobrze, by nie dostrzegać tego, co dla innych było oczywiste. W tamtej chwili uświadomiłem sobie, że w rzeczywistości jestem prawie niewidomy, i najprawdopodobniej przez całe życie będę musiał dostosowywać się do tego stanu. Na spotkaniu integracyjnym zapoznałem się z rówieśnikami, spośród których część zmagła się z dużo większymi niepełnosprawnościami niż ja. Wtedy tak ich postrzegałem. Byli to ludzie, którzy oprócz uszkodzenia wzroku nie byli w stanie normalnie chodzić, mówić czy uczyć się razem z innymi dziećmi. Wiedziałem, że jestem w lepszej sytuacji niż wielu z nich. Stworzyło to we mnie poczucie odseparowania. Z drugiej jednak strony, świadomość ta była mi wówczas bardzo pomocna w pokonywaniu przeszkód i niepozwoleniu sobie na osadzenie się w roli „dziecka specjalnej troski”. Określenie to już wtedy brzmiało dla mnie strasznie, a do dziś budzi grozę, gdy pomyślę, że tak miałbym być postrzegany.

Dzisiaj to negatywnie kojarzące się sformułowanie nie jest już używane. Nie mówi się także o osobach „niepełnosprawnych”, ale osobach z niepełnosprawnością, co podkreśla, że stan zdrowia czy indywidualne utrudnienia nie są tym, co definiuje tożsamość człowieka, ale stanowią jeden z wielu elementów jego życia i funkcjonowania.

Poczucie izolacji od otoczenia po jakimś czasie zaczęło mi coraz bardziej doskwierać. Nadszedł czas odrzucenia samotności – dyskomfort spowodowany wyobcowaniem stał się dla mnie nie do zniesienia. Nie było to proste. Lata edukacji przekonały mnie, że dla osób z dysfunkcjami przebywanie w zwykłej szkole staje się z biegiem czasu coraz większą udręką. Uczniowie, szczególnie starsi, potrafią wykorzystać każdą słabość, aby poniżyć człowieka; a odrzucenie to pogłębia się z czasem. Dlatego tak ważne było odpowiednie ustosunkowanie się do świata, pozwalające zachować pełną godność i zdrowie psychiczne – spojrzeć na siebie inaczej. Aby odnaleźć swoje miejsce w grupie, wśród sprawniejszych i często pewniejszych siebie rywali, musiałem znaleźć własną drogę, jednocześnie nie wykraczając poza ramy wyznaczone przez system. Nie zamierzałem się buntować, ale też nie chciałem pozostawać całkowicie biernym, wobec tego, co spotykało mnie na co dzień w interakcji z innymi.

Poczucie inności i wyalienowania pogłębiały się jednak coraz bardziej. Przełomowym momentem było zapoznanie się z pewnym przemysleniem Winstona Churchilla. Twierdził on, że demokracja jest najgorszą formą ustroju, jeśli nie liczyć wszystkich innych form, których próbowano. Zapytacie może, jak myśl ta odnosi się do kontekstu niesprawności. W sentencji tej można odnaleźć wiele mądrości, dotyczącej



przystosowania się jednostki do ogółu. Zazwyczaj to większość krytykuje, większość nie docenia, większość stawia opór, większość wybiera, podczas gdy jednostka jest bez znaczenia i jej indywidualne doświadczenia są odsuwane na bok. Dzieje się tak w szczególności, jeżeli jednostka w jakikolwiek sposób różni się od większości, wykraczając poza przyjęty schemat.

Dziś zauważam, że zasada ta doskonale realizowana jest w moim środowisku zawodowym. Zdanie większości jest postrzegane jako pewnik, a wiedza i doświadczenie jednostki tonie w morzu uprzedzeń, wątpliwości i przyzwyczajęń. Trudno przebić się z własnymi pomysłami, ideami – dotarcie z nimi do szerszego grona odbiorców jest zazwyczaj niemożliwe. Nieliczni, których doświadczenia są odmienne od powszechnie przyjętego nurtu myślenia, są spychani na margines do momentu, kiedy uda się udowodnić, że większość może odnieść korzyść z ich obserwacji. Nierzadko wtedy sytuacja diametralnie się odwraca a ci, którzy wcześniej byli pomijani, nagle w tym samym środowisku zostają uznani za wybitnych. Tymczasem w rzeczywistości nie zmienia się nic, poza zdobyciem przez nich poparcia mitycznej większości.

W którymś momencie wyciągnąłem wniosek, że nadmierne staranie, aby zaspokoić wszystkich ludzi i „zbawić świat”, rodzi tylko niepotrzebny stres. Przestałem zabiegać o uwagę wszystkich rówieśników. Starąłem się skupić na tych, którym autentycznie zależało na poznaniu mnie i budowaniu wzajemnych relacji. Taka postawa pozwoliła mi nie tylko uniknąć wielu nieprzyjemności w okresie dorostania, ale także, zostając ze mną na dłużej, okazała się

bardzo pomocna w życiu dorosłym i karierze zawodowej.

Częściową akceptację uzyskałem dopiero w technikum masażu, przystosowanego do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących. W początkowej fazie nauki, fakt możliwości pomagania innym nie pociągał mnie w szczególny sposób. Zafascynował mnie, dopiero kiedy ze świata teorii przeszedłem do praktyki i miałem możliwość pracować z pierwszą pacjentką. Do tej pory pamiętam radość na jej twarzy, gdy odczuła ulgę po zabiegu. Tak, dostrzegłem to okiem, na które widzę w 20% normalnej sprawności, a w brzuchu miałem stado przysłowiowych motyle. Nabrałem wtedy pewności, że mogę w życiu naprawdę dużo osiągnąć. Mogę nieść pomoc ludziom! Zaintrygowało mnie to na tyle, że na dobre zaangażowałem się w zgłębianie tajników sztuki masażu.

Obecnie w moim zawodzie bardzo cenię fakt, że mogę nie tylko złagodzić fizyczny ból klienta lub pacjenta, ale także poznać go i zrozumieć poprzez długie rozmowy. Masażysta, fizjoterapeuta, osteopata czy przedstawiciel innego zawodu związanego z wykonywaniem zabiegów, powinien według mnie mieć rozwinięte umiejętności komunikacji i motywowania pacjenta. Takimi właśnie umiejętnościami wyróżniała się część moich nauczycieli. Spotkałem ich najpierw w technikum masażu i na studiach fizjoterapii, a następnie w Akademii Osteopatii, na ścieżce kształcenia terapeuty czaszkowo-krzyżowego, a także na licznych szkoleniach terapeutycznych i coachingowych.

Szczególnie warto tu wyróżnić nieżyjącego już Zbigniewa Różgę, specjalistę od fizjonomiki. Był on moim wychowawcą w internacie. Wiele lat zajęło mi zgłębianie się

w tematy, o których mieliśmy możliwość w tamtym czasie rozmawiać. Część życia spędził na studiach w Szwajcarii, gdzie zdobył specyficzną wiedzę w dziedzinie odczytywania emocji ludzi z ich rysów twarzy, ubioru i sposobu bycia. Z ich analizy potrafił wywnioskować nastrój, cechy charakteru i potrzeby danej osoby. To on jako pierwszy uświadomił mi, że nie wszystko, co można dostrzec jest widoczne na pierwszy rzut oka, a wiele życiowych aspektów nie jest tak oczywistych, jak się może na początku wydawać. Od niego pierwszego nauczyłem się znacznie szerszego niż szablonowe, podejścia do człowieka i życia. Dzięki niemu zacząłem patrzeć głębiej niż tylko narządem wzroku, dostrzegać więcej i czytać treści zawarte między wierszami.

Jako wychowawca, Zbigniew Różga potrafił dotrzeć do swoich uczniów dzięki byciu jednocześnie przyjacielem i mentorem. Jego założeniem było przygotować nas do odnalezienia się w świecie, który nie jest do nas ani przystosowany, ani nam przyjazny. Dzięki niemu poznaliśmy wiele rozwiązań pomagających przetrwać z naszymi dysfunkcjami. Nabyte dzięki niemu umiejętności pozwalały z każdej trudnej sytuacji wydobyć jak najwięcej korzyści, a własne słabości przekuć w atuty. Kontakt z tym wyjątkowym wychowawcą przyczynił się także do wykształcenia zdrowego i budującego sposobu postrzegania siebie przez nas samych. Dziś, określając swoją osobę, zaznaczę, że należę do grupy ludzi niewidomych, ale przede wszystkim – należę do grupy osteopatów. Niewidomym mogę być w wielu sytuacjach, ale gdy przychodzi do mnie pacjent, oczekując określonej pomocy, wszelkie moje słabości przestają mieć znaczenie. Wcielam się w rolę eksperta i z całym zaangażowaniem

wykonuję swoją pracę.

Znaczącą osobą, którą spotkałem na swojej drodze w czasie nauki w technikum był także Lubomir Prask – wychowawca w internacie, a zarazem instruktor tańca. To on wciągnął mnie w krąg swoich zainteresowań. We wcześniejszych latach nie odkryłem właściwie żadnych zdolności muzycznych. Taniec, w który zaangażowałem się w technikum, pozwolił mi otworzyć się na innych ludzi i lepiej zrozumieć świat. W figurach tanecznych jest przecież tyle ukrytych znaczeń i wypowiedzi, pełna gama emocji i treści, których otwarcie często boimy się wyrazić. Minęło już wiele lat od szkoły i treningów z Lubkiem, a ja wciąż jestem mu wdzięczny za to, czego mnie wtedy nauczył. Pomógł mi rozpocząć proces otwierania się na świat i „wychodzenia ze skorupy” poprzez taniec i ekspresję.

A dla Ciebie – o czym jest Twoja historia?

# Dla kogo jest ta książka?

I dlaczego ją napisałem.

Jestem przekonany, że po trzydziestym roku życia człowiek powinien ustalić, co chce osiągnąć i kim chce w życiu być. Kończy się czas na eksperymenty, a zaczyna okres, kiedy podejmuje się najważniejsze decyzje. Fakt, że chcę zostać masażystą, uzmysłowił mi fragment newsa, który usłyszałem w wiadomościach, będąc bardzo młodym człowiekiem. Być może cała sytuacja może wydać się Tobie zaskakująca, gdyż informacja, którą wtedy usłyszałem, dotyczyła tego, że w pewnym autobusie komunikacji miejskiej pobito niewidomych masażystów. Całkowicie pominąłem wówczas treść dotyczącą samego zdarzenia. Zafascynowały mnie postacie niewidomych masażystów, gdyż wcześniej nie zdawałem sobie sprawy z tego, że może ktoś taki istnieć.

Wspomniane wcześniej technikum, do którego dostałem się bez większych trudności, było początkiem mojej

drogi, którą podążam do dzisiaj. Dopiero po ukończeniu 30 roku życia mogę z pełnym przekonaniem sporządzić bilans tego, co już osiągnąłem i co pragnę osiągnąć. Zdaję sobie sprawę, że to początek mojej kariery, ale wiem również, że moja wiedza i doświadczenie pozwala mi być wsparciem dla innych ludzi. Jestem ojcem, przedsiębiorcą, osteopatą, fizjoterapeutą, certyfikowanym terapeutą czaszkowo-krzyżowym. Jestem też człowiekiem z niepełnosprawnością. O ile w wielu przypadkach fakt taki potrafi – niesłusznie – zdemotywować do osiągania własnych zamierzeń, o tyle w mojej sytuacji stał się on czynnikiem dopingującym. Obecnie nie ma dla mnie spraw, których przy odpowiednim nastawieniu, wkładzie pracy i współdziałaniu z właściwymi ludźmi, nie mógłbym osiągnąć.

Wiele porażek i rozczarowań nauczyło mnie, jak modyfikować własne otoczenie, by w końcu osiągnąć to, co sobie zaplanowałem. Wierzę, że duża część barier, którymi szczerze się otaczamy, ustawiona jest wyłącznie w naszym umyśle, i to tam przede wszystkim należy szukać rozwiązania problemów z komunikacją, samorealizacją i oceną własnej wartości.

Ta książka pomoże w pozbyciu się niepełnosprawności, która zamieszkała na stałe w świadomości wielu osób i wielokrotnie w drastycznym stopniu ogranicza ich potencjał. Mówię tu nie tylko o osobach z niepełnosprawnością, które „posiadają na nią papier”, czyli z orzeczeniem o niepełnosprawności. Myślę tu o każdym, kto z jakiegoś powodu tłumii swój potencjał, zatrzymuje się na ograniczeniach w głowie, nie wiedząc, że może sobie doskonale z nimi poradzić.

Jest kilka rzeczy, których nie mogę. Nie mogę zostać pilotem myśliwca, nie mogę zostać piłkarzem zawodowym, nie mogę zostać kierowcą samochodu, ale mogę skutecznie pomagać ludziom dzieląc się swoimi umiejętnościami terapeutycznymi w różnych formach – jak choćby teraz, kiedy czytasz tę książkę.

Ta sfera mojego życia jest całkowicie oddzielona od niepełnosprawności. Na tym polu możliwości są nieograniczone. Jestem przekonany, że każdy może znaleźć przestrzeń, w której będzie w stanie osiągać znakomite rezultaty i w której wyjdzie poza kajdany swoich ograniczeń. Perspektywy otwierają się przed nami wtedy, gdy pozbywamy się uprzedzeń – zarówno tych, jakie przejmujemy od osób z otoczenia, jak i tych, które tworzymy sami dla siebie.

Zaproponowane w drugiej części książki ćwiczenia akceptacji i komunikacji nie są prostą ani przyjemną drogą do poprawy samooceny i relacji z innymi ludźmi; ale skuteczną. To, co mnie udało się wypracować przez lata, Ty również możesz przyswajać w swoim tempie. Jedne rzeczy odrzucisz, inne zarezonują z Tobą i poświęcisz więcej uwagi. Myślę, że warto, abyś zapoznał się ze wszystkimi omówionymi przeze mnie rozwiązaniami, choćby po to, by sprawdzić i przekonać się, co działa, a co nie działa w Twoim przypadku.

W życiu mamy wybór. Można zobrazować go kolokwialnie i zerojedynkowo – albo będziemy żyli jak warzywo, z pieśnią na ustach „Jakiego mnie Boże stworzyłeś, takiego mnie masz”, albo będziemy żyli pięknie, rosnąc w siłę i dając światu coś od siebie. Ja wolę żyć pięknie, a dla mnie piękne życie to takie, z którego po czasie będę mógł czuć się dumny. Satysfakcję daje mi świadomość, że dzięki

codziennym małym krokom naprzód, każdego dnia potrafię więcej niż poprzedniego. W pokonywaniu trudności pomaga mi przeświadczenie, że cały świat mi sprzyja, jeżeli tylko pozwolę sobie na działanie, popełnianie błędów i wyciąganie z nich wniosków. Paulo Coelho w powieści „Alchemik” pisał „Kiedy czegoś gorąco pragniesz, to cały Wszechświat działa potajemnie, by udało Ci się to osiągnąć”.

U części osób z niepełnosprawnością dostrzegam pewną niekorzystną postawę. Jest nią roszczeniowość, którą osobiście odbieram jako niezwykle irytującą. Na większości forów dyskusyjnych i zgromadzeń dużo częściej porusza się temat tego, jak można uzyskać pomoc, niż tego, co można zrobić, by samemu poprawić swoją egzystencję. W tej książce odwracam tę perspektywę o 180 stopni. Będzie w niej wiele o niepełnosprawności, ale dużo więcej o tym, jak sterować swoim życiem poza nią lub – jak kto woli – obok niej.

Niepełnosprawność sama w sobie nie może być i nigdy nie jest problemem. To my robimy z niej problem. Kiedy zaś dostrzegamy problem i zaczynamy z nim walczyć, jesteśmy z góry skazani na porażkę, gdyż zaczynamy skupiać swoją uwagę na ograniczeniach, a nie na rozwiązaniach. Kiedy przestajemy podlewać niepotrzebny kwiat, on sam stopniowo zaczyna usychać. Podobnie jest z ograniczeniami – przestają być przytłaczające, jeżeli skoncentrujemy się na możliwościach i poszukiwaniu rozwiązań.

Książka jest więc dla wszystkich tych, którzy chcą zmienić swoje życie. Zmienić – nie zawsze znaczy ułatwić, ale wypełnić je ciekawymi doświadczeniami i nowymi doznaniem.

Zamknijcie w pudełku z napisem „niepełnosprawność”

chroni przed wieloma przykrymi sytuacjami, ale jednocześnie odbiera możliwość korzystania z tego, co oferuje świat. Nie pomogę Ci pozbyć się fizycznych objawów i skutków niepełnosprawności. Liczę jednak, że dzięki moim doświadczeniom i wnioskom z nich wyciągniętym, będziesz w stanie uzyskać większą kontrolę nad swoim życiem.

Nie wyobrażam sobie bierności i nigdy nie życzę jej innym. Jak przekonacie się później, mówiąc bez ogródek – trudno nazwać mnie wzorem pracowitości. Jednak doświadczyłem wielu momentów, w których byłem przekonany, że po prostu muszę coś zrobić, aby zmienić swoją sytuację, co poprowadziło mnie w kierunku całkowitej niezależności. Wiem, że nie w każdym przypadku jest to możliwe. Każda osoba z niepełnosprawnością może jednak adaptować świat do swoich możliwości, a wtedy świat zaadaptuje się również do niej.

Tu dochodzimy do pięknego pytania: Czy to świat steruje naszymi myślami, czy to my, poprzez swoje myśli, sterujemy naszym światem? Czy człowieka tworzą okoliczności, czy też okoliczności są tworem człowieka?

## CZĘŚĆ I / ROZDZIAŁ III

# Czym jest dla mnie niepełnosprawność?

Sun Tzu w swoim słynnym poradniku „Sztuka wojny” pisał „Kto zna wroga i zna siebie, nie będzie zagrożony choćby i w stu starciach. Kto nie zna wroga, ale zna siebie, czasem odniesie zwycięstwo, a innym razem zostanie pokonany. Kto nie zna ani wroga, ani siebie, nieuchronnie ponosi klęskę w każdej walce”. Cytat ten można odnieść nie tylko do działań na polu bitwy, ale i do zmagania z niepełnosprawnością. Widzimy ją w tym kontekście jako zjawisko, które trzeba naprawdę dobrze poznać nie tylko od strony oddziaływania fizycznego czy psychomotorycznego. Trzeba zrozumieć jej znaczenie dużo głębiej. Należy sięgnąć po psychologię, socjologię, być może dotrzeć nawet do nauk ocierających się o wiedzę tajemną. Jednak nigdy, przenigdy nie należy postrzegać jej jako problemu.

Od tej chwili nie jesteś człowiekiem

z niepełnosprawnością, a przynajmniej niepełnosprawność nie stanowi dla Ciebie problemu. Wyobraź sobie, co byś robił, gdybyś widział, chodził, mógł mówić i słyszeć lub żyć bez jakiegokolwiek innego ograniczenia. I właśnie to staraj się robić.

Na najważniejszym poziomie, kwestia niepełnosprawności lub jej braku, to dla mnie postrzeżenie siebie jako osoby chorej lub zdrowej. Już na tyle dobrze się poznaliśmy, że zapewne wiesz, iż nie czuję się człowiekiem niepełnosprawnym. Dość często jestem uważany za osobę z niepełnosprawnością, ale na szczęście zdarza się to jedynie w urzędach. Taki zapis widnieje też w wielu dotyczących mnie dokumentach. Gdy jednak ktoś zapyta mnie, moich znajomych lub rodzinę, czy umiejscowiliby mnie w kontekście niepełnosprawności, odpowiedź zawsze będzie jednoznacznie negatywna. Niepełnosprawność to nie tylko stan fizyczny, lecz ponad wszystko stan ducha; a zbudowana siła charakteru jest tu o wiele ważniejsza niż wielkość tej czy innej ułomności. Wymodelowałem swoje otoczenie w taki sposób, by także omijało moją wadę wzroku i pozostawało wobec niej całkowicie neutralne.

W domu, w pracy czy miejscach, do których najczęściej uczęszczam, wszystko – bądź prawie wszystko – jest przystosowane do mojego stylu życia i sposobu patrzenia na świat. Kolejne bariery usuwałem systematycznie, często eksperymentując. Metodą prób i błędów uzyskiwałem raz gorsze, a raz lepsze rezultaty. Wiele elementów codzienności modyfikuję już nawet nieświadomie – stało się to zwyczajną częścią procesu doskonalenia siebie i życia.

Rozwiązania, które działają dla mnie, niekoniecznie

muszą pomagać Tobie, dlatego nie będę opisywał takich szczegółów jak oprogramowanie, transport czy przystosowanie mieszkania do życia osób słabowidzących. Indywidualne potrzeby i możliwości są bardzo różne, dlatego każdy będzie w stanie uzyskać własne, najlepsze dla siebie sposoby na modyfikację otoczenia.

To, że nie widzę, nigdy nie było dla mnie wymówką. Starłem się uczyć, pracować i żyć, korzystając ze zmysłów, które mam. Moje życie nie jest uboższe ani mniej intensywne. Jest po prostu trochę inne jak resztą życie każdego z nas. Wszyscy funkcjonujemy w swój indywidualny sposób, różniąc się od siebie nawzajem.

Szybko przekonałem się o własnych ograniczeniach i równie szybko nauczyłem się im przeciwstawiać, przynajmniej jeśli chodzi o wzrok. Zmiana myślenia zajęła mi już o wiele więcej czasu. Mimo że ostatecznie odniosłem sukces i na tym polu, w moim otoczeniu zawsze znajdowali się ludzie, którzy oceniają innych wyłącznie po tym, co widzą lub wiedzą ze stereotypów, jakie pokazuje telewizja czy inne media. Taka postawa często ograniczenia jedynie potęguje. Ludzie niewidomi wciąż narażeni są na liczne nieporozumienia. Wielokrotnie mówiono do mnie głośno, tak jakbym nie słyszał, czy nie rozumiał. Teraz już tylko mnie to bawi.

Istnieje pewien wzorzec każdej niepełnosprawności. Jest to modelowy przykład, na podstawie którego ocenia się wszystkich przedstawicieli danej grupy. Powszechna wiedza często upraszcza obraz jednostki do przyjętych schematów. Stereotypy kreują wizerunek konkretnych grup tak samo mocno jak edukacja czy wychowanie. Im bardziej

ktoś jest świadomy różnorodności, jaka towarzyszy formom niepełnosprawności, tym bardziej otwarty jest na kontakt z drugim człowiekiem bez względu na to, kim on jest i co mu dolega. W pewnym sensie każdy z nas jest człowiekiem z jakimś rodzajem niepełnej sprawności, gdyż nie ma wśród nas osoby sprawnej idealnie. Zawsze znajdzie się jakaś wada, która uniemożliwia realizację każdego zadania. Nie wszyscy wszystko mogą, a więc musimy dostosowywać cele do możliwości.

Gdy przypatrujemy się niepełnosprawności z tej perspektywy, staje się ona jedynie przeszkodą, a nie sprawą całkowicie wykluczającą nas z życia społecznego – w jakimkolwiek znaczeniu tego słowa. Pełniąc wiele ról, dobrze wiem, iż niepełnosprawność nie uwalnia mnie od innych bolączek tego świata. Gdy stoję przerażony przed panią z urzędu skarbowego, trudno mi zastąpić się wadą wzroku. Tak samo jest w przypadku obowiązków rodzicielskich, osteopatii czy mojej pasji sportowej. W trakcie pracy z pacjentem lub z moim zespołem terapeutów liczy się to, jaką wartość mogę wnieść w życie innych ludzi, a nie to, w jakim stopniu ich widzę.

Zjawiskami zupełnie niezależnymi od faktu widzenia bądź niewidzenia, są rytmika i harmonia ruchu. Jeżeli w tańcu nadepnę na nogę partnerce, znaczy to po prostu, że jestem niezdarny, mało wyćwiczony, albo w danym momencie byłem nieuważny. Jeśli wszystko przypiszemy własnej ułomności, ogarnie nas niechęć do podejmowania nowych wyzwań, a tego właśnie całe życie chciałem uniknąć.

Paradoksalnie – może czasem lepiej jest dokładnie nie widzieć. Świat staje się piękniejszy, bo w wyobraźni wiele

można sobie dopowiedzieć, dorysować i pokolorować. Jeżeli Ty też nie widzisz, a jeszcze tego nie próbowałeś, to zacznij – zobaczysz, jaka to wspaniała zabawa. Najpierw świat pięknieje na niby, a później nasze nastawienie zmienia go na coraz piękniejszy i doznajemy coraz więcej szczęścia. Jeżeli widzisz doskonale, a doświadczasz trudnej sytuacji, również spróbuj patrzeć inaczej. Dosłownie i w przenośni. Kieruj swój wzrok na to, co dobrego i pięknego Cię otacza. O tej zmianie perspektywy opowiem jeszcze w dalszej części książki.

Czy nazwałeś już swoją niepełnosprawność? Czymkolwiek ona jest i jakiegokolwiek ma dla Ciebie znaczenie, zostaw ją w domu albo schowaj gdzieś w szufladzie, choćby na chwilę. Pomyśl, co z Twoim zasobem talentów i możliwości możesz robić, a jeżeli nic nie przychodzi Ci do głowy, pomyśl nieco dłużej lub przeszukaj Internet. Nie bój się pytać ludzi. Część podejdzie do Ciebie z ogromnym dystansem, ale prędzej czy później trafisz na osobę, która Cię zainspiruje i popchnie do działania. Mam nadzieję, że taką osobą będę również ja, poprzez słowa, które czytasz w tej książce.

## Zrób porządek w swoim pokoju

Nasza psychika, wnętrze, dusza... jest jak pokój. Sądzę, że w pokoju osoby z niepełnosprawnością często jest spory bałagan. Zamiast planów i motywujących zapisków, znajdują się tam lęki i przykłady różnych niepospolicie nieprzyjemnych doświadczeń. Nie mogę, nie chcę, nie umiem... Często widzimy te napisy w pokoju własnej duszy i bardzo rzadko potrafimy je z niego wymazać.

Żeby wziąć się za generalne porządki, dobrze jest odróżniać, co jest w moim przypadku niepełnosprawnością, a co tak naprawdę nią nie jest. Jestem inny od wszystkich, gdyż nie widzę tego, co oni, ale mogę budować swój świat za pomocą nieco odmiennych narzędzi.

Zrobię wszystkim przysługę, rozwiewając funkcjonujący powszechnie mit dotyczący osób niewidomych i słabowidzących. Filmy, książki i niesamowite opowieści

przytaczane w gronie przyjaciół często przypisują osobom niewidomym bardzo wyczulony smak, słuch, a przede wszystkim dotyk. Stevie Wonder był przecież niewidomy, ale miał nieprzeciętne zdolności muzyczne. Tak samo bohater serialu „Daredevil”, którego moce postrzegania rzeczywistości często przekraczały te, jakimi dysponuje człowiek z najlepszym nawet wzrokiem. Niektórych zapewne rozczaruję, ale ja nie jestem dobrym masażystą dlatego, że tak słabo widzę. Nie mam bardziej wyczulonego dotyku, słuchu ani nadprzyrodzonych mocy otrzymanych jako kompensatę utraconej możliwości widzenia. Umiejętności, które posiadam, to zasługa lat nauki i praktyki. Żeby dobrze poznać pacjenta i skutecznie mu pomóc, trzeba pracować z nim przez dłuższy czas. Choć bardzo chciałbym, by jeden zabieg skutkowało natychmiastowym pozbyciem się problemów zdrowotnych, to jednak proces ten wymaga czasu i cierpliwości. To właśnie wiele godzin praktyki z pacjentami, a także ćwiczeń i zdobywania wiedzy, uczyniło ze mnie specjalistę.

Nie jestem lepszy ani gorszy od innych przez to, że widzę tak, a nie inaczej. Klienci przestali już na to reagować. Ci, którzy mnie znają, przeszli nad niepełnosprawnością do porządku dziennego. Dla tych, z którymi mam pierwszy kontakt, czasami moja wada wzroku jest zaskoczeniem. W podjęciu decyzji o współpracy kierują się moimi kwalifikacjami.

Żeby nauczyć się czegoś nowego lub uczynić większe postępy w rozwoju, często potrzebna jest zmiana otoczenia. Mieszkam we Wrocławiu, co dzień zdając sobie sprawę, że moje życie potoczyłoby się zapewne zupełnie inaczej,



gdybym pozostał w Bolesławcu. Wrocław to większe miasto, zapewniające więcej możliwości i większą anonimowość. Dla mnie to miasto stało się on skrawkiem ziemi, na której mogę budować własną rzeczywistość, własne pomysły, a także doświadczać własnych porażek.

Ludzie mają tendencję do pamiętania nas takimi, jakimi nas poznali. Rzadko spotykałem się w swoim życiu z sytuacją, w której otoczenie nadążało za moim procesem zmian. Jeśli ktoś poznał Cię na początku jako nieporadnego, może się okazać, że takim Cię będzie widział mimo przemian, których dokonasz i upływu czasu. Taka postawa zdarza się często u rodziców dorastającej młodzieży, którzy postrzegają ją wciąż jako małe dzieci. W taki oto sposób nieświadomie powodują opór przed podjęciem samodzielności i umacniają w swoich dzieciach postawę niezaradności.

Z tych kilku powodów cieszę się, że w pewnym momencie życia mogłem zmienić otoczenie i że nadal mam możliwość wprowadzania zmian.

Uzyskanie niezależności, chociażby w niewielkim stopniu, jest dla osoby z niepełnosprawnością niezwykle ważne. Moim zdaniem, powinno się do niego dążyć mimo piętrzących się niedogodności. Po trzydziestym roku życia mogę powiedzieć, że uzyskałem całkowitą niezależność od rodziców i osób, które w różny sposób i na różnych etapach mojego życia o mnie dbały. Cieszę się z tego, gdyż w czasach młodości opiekunowie otaczali mnie kokonem, który utrudniał mi samodzielne poznawanie świata. Nie przyszło mi to łatwo, dlatego potrafię docenić wysiłek i poświęcenie wkładane w nieustanne rozwijanie siebie. Codzienne czytanie książek, oglądanie filmów biograficznych czy chociażby pisanie tej

książki, to moje kolejne kroki w stronę poczucia wolności i spełnienia. Zaraz po miłości, stanowią one dla mnie jedne z najważniejszych wartości.

Specyfikę mojego myślenia można określić stwierdzeniem: nie widzę tego, że nie widzę. Widzę zaś to, co muszę zrobić, by zapewnić lepszą przyszłość dla siebie i swoich najbliższych. Ludzie, z którymi pracuję, liczą, że formalności będą załatwione na czas bez względu na to, czy wykonanie ich zajmie mi godzinę, czy może pół dnia. Wszystkie te drobne rzeczy pozwalają mi stale uświadamiać sobie, co jest w życiu ważniejsze od mojej niepełnosprawności. Takich kwestii jest, oczywiście, bez liku. Zdecydowanie mi to służy, ponieważ, nawet gdybym chciał, choć troszkę się nad sobą poużalać, po załatwieniu tak wielu spraw każdego dnia, najwyczałniej nie mam na to ochoty. W takiej chwili odczuwam raczej dumę, że znów mogłem wnieść wkład w życie swoje i innych oraz zrobić, choć odrobinę więcej, niż zrobiłem dzień wcześniej. Codziennie lepiej niż wczoraj, a jutro lepiej niż dziś!

By poukładać w pokoju swojej duszy, trzeba nauczyć się właściwie gospodarować własnym czasem. Bo to właśnie jego, a nie możliwości, brakuje najbardziej. Poradniki, kursy, szkolenie, kilka prac naraz, kilka szkół jednocześnie, dwuletni kurs coachingowy oraz wiele książek o planowaniu czasu, jakie miałem okazję przeczytać i jakie nadal poznaję, rozmawiając z ludźmi, pozwoliły mi na ułożenie harmonogramu, który umożliwia jak najintensywniejsze wykorzystanie każdej godziny mojego życia. Codziennie wstaję minimum dwie godziny przed planowanym wyjściem z domu. Ten czas stał się moim codziennym świętem,

które od dawna jest dla mnie bardzo ważne. Jestem wtedy skoncentrowany na powtarzających się czynnościach dnia. Do stałych rytuałów należy medytacja oraz czytanie literatury, która mnie wzbogaca podczas podróży do pracy czy wykonywania innych obowiązków. Codziennie robię coś dla siebie na samym początku dnia po to, aby dzień był spełniony. Daje mi to ogromną motywację do pracy rano. Daje mi też siłę, aby móc słuchać pacjentów, dzielących się ze mną swoimi problemami. Na koniec takiego dnia, zostaje jeszcze sporo siły i przestrzeni dla mnie i mojej rodziny.

Smartfontonarzędzie, które większości z nas towarzyszy niemal wszędzie, a dla mnie jako osoby niewidomej ma on znaczenie jeszcze większe niż przeciętnie. Dzięki niemu mam bezpośredni dostęp do każdego obszaru firmy i mogę w każdej chwili zareagować na zmianę sytuacji. Pozwala mi także czytać książki podczas podróży. Bez nowoczesnych urządzeń dużo trudniej byłoby mi prowadzić działalność gospodarczą, dlatego zdaję sobie sprawę, że wada wzroku nie zwalnia mnie z poznawania rozwijających się nowych technologii.

Jaka jest pierwsza rzecz, która pomoże zrobić Ci porządek w Twoim pokoju?

## CZĘŚĆ I / ROZDZIAŁ V

# Zawalcz o siebie

Każdy z nas ma swój ulubiony styl pracy i przyswajania nowych umiejętności. Jedni lepiej rozumieją i zapamiętują ze słuchu, drudzy zdobywają konkretną wiedzę poprzez działanie doświadczalne, a jeszcze inni wielokrotnie oglądają sposób wykonania pracy przez kogoś innego, zanim powtórzą ją sami. Dla mnie niezwykle ważnym elementem organizującym pracę jest planowanie. Dyktując ten tekst do mojego smartfona, bardzo często byłem niepewny tego, co chcę przekazać. Pierwsza wersja tego, co mówiłem, wyglądała zupełnie inaczej niż to, co teraz czytacie. Nie jestem najlepszym pisarzem, dużo łatwiej idzie mi mówienie, dlatego wszystko najpierw skrętnie nagrywałem, potem przepisałem, znowu nagrałem i na końcu poprawiłem. Znalazłem sposób na stworzenie książki, który był dla mnie odpowiedni.

Podobnie jest z wieloma innymi działaniami, jakie podejmuję w życiu. Przeczytałem wiele książek pomocnych w samorozwoju, jak choćby „Obudź w sobie olbrzyma” Anthony’ego Robbinsa. Napiszę górnolotnie, że lektury te nauczyły mnie, jak zmieniać świat. Jednak źródłem sukcesu był fakt, że większość rzeczy, które w nich wyczytałem, metodą prób i błędów dostosowywałem do siebie, swoich potrzeb i możliwości.

Jak pisałem już wcześniej, niepełnosprawność na wielu płaszczyznach nie pozostawia dużego pola manewru – na pewno nie tak wielkiego, jakbyśmy tego pragnęli. Nie daje też „w zamian” żadnych niezwykłych mocy ani też specyficznych cech charakteru. Wszystko, co wypracowałem, powstało dzięki niedającej mi spokoju potrzebie doświadczenia. W tym miejscu opiszę kilka historii, które w przeróżny sposób wpłynęły na to, kim dzisiaj jestem. Wnioski, jakie z nich płyną, pozostały we mnie jako wciąż aktualne wskazówki na dalsze życie.

Wyprowadzenie się z niewielkiego Bolesławca stało się moim priorytetem już po gimnazjum. Kiedy w technikum masażu dostałem upragnione miejsce w internacie, byłem zadowolony, że pierwszy raz mogę zasmakować samodzielności. Miejsce to posiadało odrębne dla każdej niepełnosprawności procedury, związane z usprawnianiem wychowanków.

Po raz pierwszy przyszło mi spotkać się z sytuacją ludzi podobnych do mnie, a nawet w gorszej kondycji. Choć sam nie postrzegałem siebie jako osoby niewidomej, to jednak właśnie ten aspekt mojego funkcjonowania chciała uświadomić mi szkoła w pierwszych miesiącach pobytu.

Zrozumienie własnych ułomności to pierwszy krok do ich przezwyciężenia, dlatego technikum przyniosło tak wiele dobra także i na tym polu. Do dziś pamiętam, jak musieliśmy nauczyć się samodzielnie poruszać po mieście. Każdemu przekazywano instrukcje, gdzie ma dotrzeć, i w jaki sposób. Do dyspozycji mieliśmy też, oczywiście, laski.

— Tak. Jesteś i zawsze będziesz niewidomy — zdawali się mówić wychowawcy. — Nie zapominaj jednak, że jesteś także uczniem, obywatelem i musisz znać podstawowe zasady funkcjonowania w nowoczesnym świecie. Brak wzroku zwalnia cię z licznych obowiązków, ale wybór tych, których się podejmiesz, należy do ciebie.

Jako młody człowiek byłem często wyręczany przez rodziców. Każdy krewny, czy to z litości, czy z dobrej woli, spełniał za mnie nawet najbardziej podstawowe obowiązki. Zbuntowałem się dosyć późno i w dość nietypowy sposób. Pewnego razu, gdy byłem nastolatkiem, ojciec przywiózł składany grill z Niemiec. Wszyscy zrobili wielkie oczy, gdy zaproponowałem, że to ja go będę składać. Nikt nie powiedział mi tego wprost, ale widać było, że zgodnie z myślą, że to niemożliwe. Nigdy wcześniej czegoś takiego nie robiłem, poza tym wada wzroku jest przecież czymś wykluczającym z jakichkolwiek zajęć typowych dla – choćby domowego – mechanika. Siedziałem nad tym bardzo długo, ale złożyłem urządzenie naprawdę porządnie. Działo przez wiele lat, a w międzyczasie zdarzało mi się przy nim jeszcze co nieco naprawić.

Od tamtej pory w całym moim życiu znajduję sporo analogii do składania grilla. Niewielu wierzyło, że zdołam ukończyć technikum, a nawet zdać maturę. Niewielu też

mogło przypuszczać, że uda mi się skończyć studia, założyć własną przychodnię czy stworzyć szczęśliwą i kochającą się rodzinę. Jak do tej pory, wszystkie grille mojego życia zostały prawidłowo poskładane, choć za każdym razem napotykałem trudności.

Już jako mały chłopiec marzyłem o tym, by zwiedzić okolicę na mocnym i niebezpiecznym motocyklu. Pierwsza okazja przytrafiła się, gdy przebywałem u kuzyna. Miał on starą wu eskę, która wydawała mi się wówczas takim cudem techniki jak najnowsza Honda. W tajemnicy przed rodzicami kuzyn sadzał mnie na motocykl i pozwalał kierować w obrębie małego podwórza. Czułem się jak zawodowy motocyklista, choć zwykle dane mi było przejechać jedynie kilka metrów.

Młodzieńczą pasję motocyklową mogłem odnowić wiele lat później, gdy wśród moich pacjentów, a niedługo później i przyjaciół, znalazł się Piotr. Jest on wielbicielem starych motocykli. Prowadzi jedną z największych, o ile nie największą w Polsce, imprezę związaną z zabytkowymi motocyklami – OldtimerbazaR, gdzie ludzie zakochani w motocyklach mogą się ze sobą spotkać, wymienić częściami, poglądami i spędzić czas w gronie podobnych sobie zapaleńców. To on miał odwagę posadzić mnie na naprawdę potężną już maszynę BMW GS 800, i to dzięki niemu mogłem poznać wiele zalet zamkniętego toru. Połączenie motocykla i osoby niedowidzącej, zwykle oznacza spore kłopoty, ale w warunkach odpowiedniego przystosowania, nawet takie zestawienie może dać nieopisane korzyści zarówno dla tego, kto kieruje, jak i dla tego, kto udostępnia swoją wiedzę czy pasję dla innych. Doświadczylem, że mogę samodzielnie kierować tak potężną mocą, a to zawsze podnosi samoocenę

i poczucie własnej wartości.

Może będzie to dla Ciebie zaskoczeniem, ale podobne uczucie miałem, gdy po raz pierwszy przyszło mi zmywać samodzielnie naczynia. W domu unikałem takich zajęć jak sprzątanie, zmywanie czy prasowanie. Dopiero samodzielne mieszkanie w internacie, a później na stacji wymusiło na mnie wykonywanie tych czynności.

Będąc w technikum, chciałem wyprowadzić się na stację jak najszybciej, aby uzyskać jeszcze większą samodzielność i powoli, być może, samowystarczalność. Stacja była oczywiście dużo droższa niż internat, a wizja braku wychowawców w pobliżu mnie, budziła spore kontrowersje wśród części rodziny i znajomych. Ja, człowiek mający kłopoty z wyprasowaniem koszuli, miałem zamieszkać samodzielnie, bez dozoru kogoś sprawnego i bardziej doświadczonego ode mnie. Tak się właśnie stało. Jestem człowiekiem upartym, a w dodatku mam zwyczaj szybkiego i stanowczego podejmowania decyzji. Uważam, że lepiej raz przegrać i dwa razy wygrać, niż czekać na zwycięstwo przez długie lata.

Na stacji zachowywałem się jak każdy młody człowiek, pozbawiony dozoru rodziców. Już od pierwszych dni grubo imprezowaliśmy. Oszczędzę szczegółów, jakie były to imprezy, gdyż czasem sam wolałbym o nich zapomnieć.

Zawsze doceniałem, że mogę decydować o własnym losie dokładnie w takim zakresie, jaki sobie wypracuję. Skończyły się już kłopoty z podstawowymi obowiązkami domowymi. Odkrywałem coraz bardziej, że muszę całkowicie odmienić swoją dotychczasową postawę względem świata i ludzi, którzy mnie otaczali. Książka „Odrodzenie Feniksa”

okazała się dla mnie wówczas bardzo dobrym drogowskazem. Wykonanie wszystkich zawartych w niej ćwiczeń pozwoliło mi spojrzeć na świat oczyma osoby, będącej kimś więcej niż jedynie pionkiem w wielkiej grze, jaką jest samodzielne życie. Mogłem i chciałem ustalać zasady tej gry – i wychodziło mi to coraz lepiej.

W zawodzie masażysty, pielęgniarza czy fizjoterapeuty łatwo jest o zdobycie pracy. Mój dyplom otworzył mi drogę do rozpoczęcia kariery zawodowej jako masażysta już w pierwszych tygodniach od zakończenia szkoły. Pracowałem na dwa etaty i zarabiałem spore pieniądze jak na tak młodego człowieka. Co dzień wracałem do domu o 22.00 i planowałem kolejne posunięcia związane z rozwojem kariery zawodowej.

Pierwsze doświadczenia samodzielności są bardzo ważne dla każdej osoby z niepełnosprawnością. W przypadku niewidomych lub słabowidzących istnieją zawody, w których można realizować się praktycznie bez ograniczeń, ale nawet gdy staliśmy się ofiarą niepełnosprawności sprzężonej, samodzielność w postaci choćby zdobycia stażu, może otworzyć drogę do całkowitej zmiany obrazu samego siebie.

## CZĘŚĆ I / ROZDZIAŁ VI

# Myśl w inny sposób

Z perspektywy czasu mogę obiektywnie ocenić, że lata pomiędzy 20 a 30 rokiem życia są kluczowe dla rozwoju człowieka. Było tak w moim przypadku i zapewne tak samo układają się historie wielu innych osób, jednakże z pełnym przekonaniem mogę stwierdzić, że zmiany, jakie wtedy zachodzą, można wprowadzić na dowolnym etapie życia. Wystarczy zmienić sposób myślenia.

Po przeczytaniu ów porady w książkach motywacyjnych zastanawiałem się wielokrotnie..., ale jak? Jak można myśleć inaczej? Jak można pozbyć się własnych nawyków, przyzwyczajzeń i uprzedzeń? Wiele razy przekonaliśmy się przecież, że to, co myślimy o samym sobie i świecie, okazało się mieć bardzo mały wpływ na to, kim jesteśmy i kim możemy się stać. Takie przekonanie jednak wyłącznie blokuje potencjał rozwoju, jaki drzemie w każdym z nas.

Wszystko zaczyna się od dokładnego planowania celów i konsekwentnego do nich dążenia. Z perspektywy przedsiębiorcy i osoby, która przeszła już kluczowe etapy budowania kariery, stwierdzenie to przychodzi mi stosunkowo łatwo. W dalszym ciągu jednak to właśnie konsekwencja pomaga mi nie załamywać rąk na drodze do sukcesu, a regularne wyznaczanie sobie celów i związane z tym ciągle podejmowanie nowych wyzwań.

Kiedy zdecydowałem się założyć własną praktykę, wiele rzeczy było dla mnie kompletnie nowe. Biznes znałem tylko z książek, a tam przecież znajdujemy zazwyczaj pięknie opisane sukcesy i błyskawiczne postępy. Wraz ze współnikiem bardzo szybko przekonaliśmy się, że rzeczywistość różni się diametralnie. Masażysta, fizjoterapeuta i osteopata – to bardzo przydatne i ważne zawody, ale wykonywanie ich w ramach prywatnej praktyki przypomina bardziej biznes niż terapię medyczną. Jakież to było rozczarowanie, gdy przez pierwsze dni i tygodnie nie przyszedł do nas żaden klient. Wynajęliśmy pomieszczenie z bardzo dużym czynszem. Mieliśmy niezłą lokalizację i całkiem porządne warunki do tego, by pomagać ludziom. Pojawiły się reklamy, które miały zapraszać do nas pacjentów. Pomimo tych aktywności, drzwi wejściowe były rzadko otwierane. Do zakładu, w którym przedtem pracowałem, pacjenci przychodzili przede wszystkim dlatego, że mieli określone dofinansowania z NFZ. Zupełnie inną sytuacją było przekonanie ich do wydawania pieniędzy bezpośrednio z własnego portfela na moje nowe usługi.

W tym właśnie trudnym momencie postanowiłem po raz kolejny postąpić w myśl zasady – zamiast zmieniać świat

zewnątrzny, zacznij od zmiany samego siebie. Skupiłem się na dalszym rozwoju własnych umiejętności w taki sposób, aby jak najlepiej odpowiedzieć na potrzeby rynku. Poznanie terapii czaszkowo-krzyżowej czy osteopatii, o której napiszę bardziej szczegółowo w dalszej części tej książki, znacznie poszerzyło moje horyzonty postrzegania potrzeb moich klientów. Stałem się otwarty na dialog. Dzięki temu nie tylko troszczyć się o pacjentów w kontekście ich urazów czy dolegliwości, ale przede wszystkim cieszyć się każdym momentem, w którym wiedza i umiejętności przyczyniają się do całościowej poprawy życia drugiego człowieka.

W mojej pracy ze współnikiem nadszedł moment, kiedy zrobiliśmy już wszystko, co można było działać razem, więc nasze drogi się rozeszły. Od kilku już lat funkcjonuję na rynku samodzielnie. Przeszedłem drogę od prowadzenia małego pojedynczego gabinetu do zorganizowania pracy kilkunastoosobowego zespołu. Na drodze stanęły zmiany w przepisach prawnych – okazało się, że dotychczasowy lokal nie spełniał stawianych przez nie warunków. O ile architektonicznie i strukturalnie byłoby to możliwe do osiągnięcia, o tyle brakowało ogromnych środków, aby temu sprostać. Wymogi dotyczące przestrzeni oraz wyposażenia tego typu placówek zostały mocno wyśrubowane, a ja po raz kolejny zostałem postawiony przed decyzją: poddać się, wrócić do małego gabinetu i podziękować zespołowi za współpracę, czy dotrzymać danego im słowa i zapewnić wszelkie możliwe warunki do tego, żebyśmy mogli przetrwać.

Od tej pory miałem przed sobą tylko dwa możliwe scenariusze. Jeden polegał na rzuceniu wszystkiego i powrocie do renty inwalidzkiej w Bolesławcu, drugi

zaś wymagał podjęcia olbrzymiego ryzyka związanego z restrukturyzacją firmy. Wybrałem opcję drugą. Marzenia o wolności spełniły się, kiedy zakupiłem lokal. Zyskałem pewność, że wreszcie nikt nas znikąd nie wyrzuci. Wtedy zdałem sobie sprawę, że nie mogę już wykonać kroku w tył. To moja filozofia - zdobycie się na odwagę w rzeczach, w których wcześniej nie było na nią miejsca.

Przez całe dotychczasowe życie przekonywałem się, że najskuteczniej działam wtedy, gdy podejmuję odważne decyzje i nie cofam się ani o krok. Tak też się stało i w tym przypadku. Zmiana toku mojego myślenia polegała na tym, że poczułem się odpowiedzialny nie tylko za siebie i swoje plany, ale także za ludzi, z którymi pracuję. Przez lata wspólnego działania staliśmy się świetnie współpracującą grupą, a wręcz rodziną. Możemy wzajemnie na sobie polegać, a przy tym każdy stanowi indywidualność i odrębność. Działamy pod jednym szyldem, a przy tym każdy z osobna jest wysokiej klasy specjalistą. Skupia nas Pracownia Zdrowia jako miejsce przyciągające terapeutów i pacjentów pragnących podejścia naturalnego, holistycznego i od początku do końca profesjonalnego.

Nie miałem sumienia zostawić tego wszystkiego i uciec. Przygotowując się do zakupu, cały dzień poświęciłem na wyszukiwanie nowego lokalu. Kilka tygodni zajęło mi staranie się o kredyt, którego wzięcie było dla mnie pierwszą milionową decyzją. Dzięki pomocy fachowców – pośredniczki w obrocie nieruchomościami, Pani Irminy Janas oraz księgowej, która prowadziła rachunkowość mojej firmy, po wielu komplikacjach udało się sfinalizować zakup.

Następnym etapem był gruntowny remont obiektu.

Pomieszczenia wymagały zrobienia wszystkiego od podstaw – począwszy od podłóg, ścian i wszelkich instalacji, aż po malowanie. Biorąc pod uwagę fakt, że sam znam się na budowie jak na strukturze geopolitycznej starożytnej Mongolii, po raz kolejny nie obyło się bez pomocy zaufanych ludzi. Finalnie po 3 miesiącach intensywnych prac byliśmy już w nowej lokalizacji. Po raz kolejny pokazało mi to, że człowiek jako jednostka ma ogromne możliwości, ale zespół ludzi, którzy go wspierają w działaniu, zwielokrotnia rezultaty do tego stopnia i na tak wielu płaszczyznach, że efekt znacznie przekracza wyobrażenia.

Początek działania w nowym lokalu i zmiana standardu świadczonych usług nie poskutkowały od razu przyływem nowych klientów. Dochody nie były takie, jakich się spodziewałem, a dodatkowo wciąż posiadałem ogromny dług, który przypominał o sobie wraz z comiesięcznym powiadomieniem z banku. W tej sytuacji jeszcze raz postawiłem na sprawdzone sposoby. Zacząłem od zmiany siebie przez przekształcenie sposobu myślenia. Musiałem trochę wyluzować, gdyż stres nie pozwalał mi nawiązywać pozytywnych relacji zarówno z pacjentami, jak i pracownikami czy kolegami. Sympatii nie budzi zestresowany urzędnik, a tym bardziej osoba zajmująca się zabiegami medycznymi, której brakuje wewnętrznego spokoju. Czerpiąc z przeżytych kursów, przeczytanych książek i wykonując kolejną pracę nad sobą, zdołałem ponownie spojrzeć na siebie i świat inaczej.

Dzięki doświadczeniom z tego okresu nauczyłem się, że mogę liczyć na pomoc oddanych mi ludzi, a pomoc ta jest jednym z elementów kształtujących to, kim jestem i kim

stanę się w przyszłości. Nigdy nie obawiałem się pytać, dowiadywać się i nawiązywać kontaktów.

Nigdy też nie miałem oporów przed przyznaniem się do błędu, gdyż wiem, że zarówno w firmie, jak i w sferze osobistej, błędy są ważnym elementem w drodze do nieprzerwanego postępu. Czasami trzeba zrobić krok do tyłu po to, by móc zrobić dwa do przodu, a w karierze biznesowej takie sytuacje zdarzają się niezwykle często.

W tym miejscu chciałbym podkreślić pewną istotną prawidłowość dotyczącą książek, poradników i innych treści dotyczących samorozwoju. Spora część z nich przeznaczona jest przede wszystkim na rynek amerykański lub zachodnioeuropejski, gdzie buduje się plany w oparciu przede wszystkim o sferę finansową. W Polsce realia są zupełnie inne. Siłą naszego postępu jest wiara w wartości pozamaterialne. Jako naród jesteśmy operatywni, zaradni i potrafimy odnaleźć się w wielu sytuacjach. Często jednak mamy kłopot z tym, żeby myśleć o przyszłości finansowej.

Ja sam wychowałem się w rodzinie, gdzie często trudno było związać koniec z końcem. Młodzi rodzice musieli poradzić sobie z problemami domu oraz utrzymaniem mnie – dziecka z niepełnosprawnością. Jak mogę więc górnolotnie mówić o zmianie sposobu myślenia, kiedy z własnego doświadczenia znam sytuację, kiedy trzeba trudzić się, żeby wystarczyło pieniędzy do pierwszego? Chciałbym, aby moja książka przydała się także osobom będącym w takim położeniu. Myślę, że jestem niezłym przykładem, że w każdej sytuacji można zmienić swoje życie. Codziennie jestem wdzięczny za to, co osiągnąłem, ale też co dzień planuję co i jak mogę poprawić, usprawnić. Szybkie decyzje

często okazują się błędne, ale jeszcze większym błędem jest bierność i zaniechanie jakichkolwiek działań.

Pewnego dnia, przyjmując pacjenta na terapię czaszkowo-krzyżową, dowiedziałem się, że mam do czynienia z generałem. Bywam bezczelny, więc nie obawiałem się zapytać wprost, jakim sposobem osiągnął taką pozycję. Mężczyzna bez chwili zastanowienia odpowiedział mi w wojskowym stylu: „To proste, młody człowieku. Wystarczy ujrzeć cel i do niego podążać. Nie jest ważne, ile razy się przewrócisz. Ważne, by z każdym krokiem być bliżej, aż w końcu dotrzesz tam, gdzie pragniesz być”.

Czego jeszcze potrzebujesz, aby zmienić swój sposób myślenia?



## Grunt to rodzina

Tak jak w każdej biografii tak i u mnie część książki poświęcona będzie rodzinie i stosunkom w niej panującym. Nie oznacza to jednak, że będę opisywał dokładnie wszystkich jej członków i wgłębiał się w meandry rodzinnych historii. Moją myślą przewodnią będzie ukazanie, jak zbudować związek oderwany od niepełnosprawności.

W mojej opinii każdego kto uważa, że z powodu niesprawności nie może zbudować sobie życia rodzinnego, należy kopnąć high kickiem, tak jak to robimy w K1 (zmodyfikowany kick-boxing wzbogaconych o techniki z innych stylów).

Jeżeli ktoś naprawdę pragnie być z drugim człowiekiem, pełnić funkcję męża, żony, ojca lub opiekuna, niepełnosprawność nie stanowi żadnej przeszkody.

W codziennym funkcjonowaniu nie uważam się za osobę

niesprawną, jednak jestem świadomy, że dla postronnego obserwatora niewidomy ojciec z trójką dorastających synów jest widokiem co najmniej egzotycznym. Moja rodzina jest tak przyzwyczajona do mojego niewidzenia, że na co dzień w ogóle go nie zauważamy. Pierwszym krokiem do wypracowania takiego stanu rzeczy jest brak taryfy ulgowej. Moja partnerka denerwuje się, gdy bałaganie w pokoju lub nie wykonam jakiegoś domowego obowiązku. Wkurza ją to, że cały dzień jestem w pracy i nie zawsze mam czas zająć się rodziną, choć staram się być zawsze tam, gdzie jestem potrzebny. Przewijanie dziecka bez należytego pola widzenia jest trudne, ale uwierzcie mi, że i to da się zrobić, gdy człowiek naprawdę chce i jest gotowy się uczyć. Czasami coś nie wychodzi idealnie, jednak po nabraniu wprawy wszystko staje się tak proste, jakbym miał najlepszy wzrok na świecie. I zasada ta sprawdza się przy wykonywaniu najróżniejszych obowiązków.

Dążę to tego, by moi synowie jak najmniej dostrzegali moje ograniczenia, co czasem powoduje zabawne sytuacje. Gdy jesteśmy w domu, wszystko działa według niezawodnego schematu – poświęciłem wiele czasu i energii, by zorganizować sobie ułożenie przedmiotów w taki sposób by były dla mnie łatwo dostępne. Trochę inaczej jest wtedy, gdy wychodzimy poza dom lub muszę odebrać dziecko z przedszkola. Przyznam się, że gdybym miał rozpoznać syna w grupie obcych dzieci, miałbym z tym spore kłopoty, lecz na szczęście to na jego barkach spoczywa dostrzeżenie tatusia. Ja muszę tylko stać i czekać w wyznaczonym miejscu.

Od bardzo młodych lat chciałem mieć własną rodzinę. „Pomysł” na dzieci powstał w mojej głowie jeszcze

przed ukończeniem technikum. Robiłem więc wszystko, co w mojej mocy, aby poznać odpowiednią kobietę. Zapewne zastanawiacie się, jak ślepy znajdzie babkę, której się spodoba? Najważniejsze to mieć odwagę zacząć szukać. Uznałem, że śmiałość, którą cechuję się w różnych przedsięwzięciach, może być mocna także w osobistych relacjach. Podchodziłem do dziewczyn, które mi się podobały i starałem się je sobą zainteresować. Nie należę do osób nieśmiałych, ale nawet najbardziej odważny chłopak na spotkaniu z dziewczyną, która mu się podoba, może po prostu zgłupieć. Tak, przyznaję – i mnie przydarzyło się to kilka razy.

Mam to szczęście, że obecna partnerka akceptuje mnie w pełni ze wszystkimi moimi utrudnieniami wynikającymi z niewidzenia. Doskonale się uzupełniamy na wielu płaszczyznach. Oprócz niepełnosprawności istnieje jeszcze mnóstwo innych tematów, składających się na wspólne życie i związek. Nie można zamykać się w obrębie własnych niedociągnięć. Powoduje to wprzęgnięcie w swoje problemy także innych osób. Trwały związek musi opierać się na zaufaniu i umiejętności wspólnego rozwiązywania problemów.

Bardzo nie chciałbym, by moje dzieci były zobligowane do jakiegokolwiek interakcji z moją niesprawnością. Synowie są już w takim wieku, że zaczynają ją zauważać i jest ona dla nich czymś zupełnie naturalnym. Oczywiście, na co dzień niejednokrotnie pomagają mi w prostych czynnościach, ale robię wszystko, by stan mojego wzroku nie zmienił ich oglądu świata. Wraz z partnerką chcemy, by nasze dzieci wybrały własną drogę, realizując swoje marzenia. Naszym zadaniem

jest sprawić, by nie starały się do mnie upodobnić w tych sprawach, gdzie jest to dla nich szkodliwe. Chłopcy muszą grać w piłkę, poruszać się samochodem, czy choćby czasem korzystać z adrenaliny, jaką niosą ze sobą sporty ekstremalne. Wraz ze mną wrastają niejako w świat osób niewidomych, lecz chciałbym, by stworzyły własny zestaw zainteresowań, które pozwolą im wzmocnić naturalne talenty, a nie osłabiać się wymówkami. Moje doświadczenia jako dorastającego chłopaka były takie, że ojciec bardzo chciał, abym poszedł w jego ślady i naprawiał telewizory. Nie za bardzo jestem w stanie sobie to wyobrazić nawet dzisiaj, kiedy już dużo potrafię sobie wyobrazić. Dlatego najwspanialej dla mnie byłoby, gdyby moi chłopcy mogli od początku świadomego życia robić to, w czym czują się najlepiej. Moją rolą będzie stać z tyłu i wspierać ich w działaniach. Będę cieszył się z ich sukcesów i pomagał wyciągać wnioski z życiowych lekcji, jeżeli tylko zechcą poznać moją opinię.

Każda rodzina osoby z niepełnosprawnością uczy się żyć wraz z jej ograniczeniami oraz obok nich. Jordan Peterson w swojej książce „12 życiowych zasad. Antidotum na chaos” zawarł przesłanie, że w życiu jest czas na niepełnosprawność i czas na wszystkie inne sprawy. Należy te dwa światy zupełnie od siebie oddzielić.

Założenie rodziny oraz troska o nią, to kolejny poziom kreowania mojego własnego, samodzielnego życia. Jego ważnym elementem jest realizacja obowiązków ojcowskich. Wychowanie dzieci to dla mnie między innymi staranie, aby uczestniczyć w ich życiu i wskazywać im wartości. Jesteśmy w tej sytuacji, że wiemy, jak doceniać zdrowie. Staram się przekazać synom, że najważniejszym nie jest fakt,

iż nie widzę 80% rzeczy, ale jak istotne jest, że pozostałe 20% widzę i wyciągam z nich wnioski. To nauka ważnej umiejętności wyjścia poza świat stereotypów, własnych ograniczeń i postawienia się w sytuacji drugiego człowieka. To lekcja wykorzystania dokładnie wszystkich atutów, jakie posiadamy, by kształtować świat według tego, co dobre nie tylko dla nas, ale także dla innych ludzi.

Moja obecna partnerka docenia m.in. moją sumienność. Toleruje zaś wrodzone lenistwo oraz inne, mniejsze lub większe wady mojego charakteru. Ze swojej strony staram się dawać jej zaangażowanie, jakiego doświadczają jedynie zakochane pary lub świeżo zawarte małżeństwa. Codziennie cieszymy się sobą tak, jakby nasza miłość zrodziła się dopiero wczoraj. Choć jesteśmy ze sobą już cztery lata, każdy dzień jest tak samo emocjonujący jak te pierwsze spotkania.

Każdego dnia Marta potwierdza, że nie wybrałaby innego mężczyzny, choćby ten umiał dostrzec ją z odległości kilkuset metrów. Ja potrzebowałem znacznie mniejszej odległości, aby móc się z nią zapoznać i zbudować relację. Ostatecznie, wszystkie uwarunkowania, trudności i ograniczenia przestają być ważne, gdy dwoje ludzi naprawdę pragnie odnaleźć siebie nawzajem.

Jedno pytanie – jak widzisz swoją rodzinę i jak chciałbyś być przez nią widziany?



CZĘŚĆ II

# Widzieć świat inaczej

Jak rozejrzeć się po świecie  
wewnętrznym i zewnętrznym?

MP

# Widzieć świat inaczej

Druga część książki dostarczy Ci pakiet praktycznych ćwiczeń, które pomogą Ci zmienić Twoje życie. Zdaję sobie sprawę, że zabrzmiało to górnolotnie, ale na własnym przykładzie przekonałem się wielokrotnie, że wykonywanie przynajmniej niektórych zadań z poradników przynosi wymierne rezultaty. A tu zetkniesz się z szerokim i różnorodnym zestawem.

Im lepszy poradnik, w tym większym stopniu nakierowuje nas na świadome podejmowanie decyzji, obieranie właściwych celów i zmianę postępowania na korzystniejsze. Im lepszy poradnik, tym łatwiej przekuć jego podstawowe założenia na praktyczne rozwiązania, mogące przynieść pozytywne zmiany w sferze zawodowej i prywatnej. Pisząc o tych dwóch płaszczyznach, nie będę ich szczególnie rozgraniczał, gdyż zmiana na jednej wpływa korzystnie na drugą i odwrotnie. Najczęściej sytuacja wygląda tak, że harmonijne relacje z rodziną i przyjaciółmi owocują spokojem i koncentracją w sferze zawodowej.

Tworzenie konstrukcji, które będą pomocne w skuteczniejszej realizacji celów, należy zacząć od budowy fundamentów. Nie rozwiniiesz od razu milionowego biznesu ani z dnia na dzień nie uda Ci się ukształtować szczęśliwej rodziny. Oba

te przedsięwzięcia wymagają czasu, zaangażowania, a nieraz sporych poświęceń. Czytając moje wskazówki, miej to na względzie. Nie staraj się też na siłę wypełnić ćwiczeń, gdyż żadna ocena za to nie przysługuje. Jedyną miarą będzie stopień postępu, jaki zrobisz dzięki Twojej pracy nad sobą.

Na początku zaproszę Cię do przyjrzenia się kwestiom — w jaki sposób postrzegasz siebie oraz co tak naprawdę pragniesz w życiu osiągnąć. Do znalezienia odpowiedzi na te pytania niech wesprze Cię pierwszy rozdział oraz następujące po nim ćwiczenie do wykonania.

# Wyjdź spod klosza

Jako osoba z niepełnosprawnością byłem często wyręczany nawet w najprostszycy czynnościach. Co gorsza, nie stawiano przede mną większych wymagań, a co za tym idzie – konkretnych obowiązków. Większość osób z otoczenia przestała wierzyć, że mogę coś osiągnąć, a gdy przedstawiałem im swoje plany, gorąco namawiali mnie do rezygnacji.

Każdy człowiek jest od kogoś zależny, wszyscy polegamy na sobie nawzajem i na tym też opiera się funkcjonowanie w społeczeństwie. Zdarzają się jednak sytuacje, w których zależność jednostki od konkretnych osób lub też od otoczenia jako całości urasta do takich kształtów, że staje się toksyczna. Więż taka jest szkodliwa, ograniczająca, a zarazem niezwykle silna. Bardzo trudno ją zerwać, będąc nawet najbardziej sprawnym człowiekiem.

W przypadku osób z dysfunkcjami zbytnia zależność od innych ludzi, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym, staje się głównym obszarem do pracy. Chcąc zmienić siebie, musisz zrobić, co tylko się da, by jak najbardziej się usamodzielnic. W przypadku niewidomych lub niedowidzących jest to stosunkowo proste, gdyż istnieją liczne udogodnienia, umożliwiające całkowicie normalne funkcjonowanie. Tylko od Ciebie zależy więc, czy wykorzystasz dostępne możliwości.

Przestań bać się pytać. Zaczynij od rodziny, a skończ na urzędnikach czy sprzedawcach w sklepie. Ukrywanie swoich słabości jedynie utrudni i przedłuży drogę do niezależności. Co z tego, że muszę schylić się bardziej, by dostrzec cenę towaru na wystawie? Co z tego, że nie zawsze będę mógł odczytać pisma w urzędzie skarbowym? Choć wielu ludzi boi się tego miejsca jak piekła, to okazuje się, że urzędnicy naprawdę robią bardzo wiele by pomóc pozytywnie załatwić większość spraw. Jeśli nie możesz czegoś odczytać, podejdź i zapytaj urzędnika. Zrób to sam, nie pozwól, żeby ktoś zapytał za Ciebie. Tak samo postępuj w sprawach osobistych, a także, na przykład, w sferze edukacji. Wielu nauczycieli, choćby w liceum czy na studiach nie będzie rozumiało ograniczeń związanych z Twoją wadą, ale postaraj się im to możliwie najklarowniej objaśnić, a przynajmniej – podejmij taką inicjatywę.

W dotarciu do głębi siebie samego, a w konsekwencji – zyskaniu swobody wyrażania siebie na zewnątrz, bardzo pomocna może okazać się muzyka. Większość z nas, niebędąca zawodowymi kompozytorami czy tancerzami, ma przekonanie, że nigdy nie będzie w stanie zatańczyć

klasycznego tanga lub ułożyć akordu na klawiaturze pianina. Ta dziedzina sztuki jest jednak doskonałym przykładem tego, że nie trzeba być profesjonalistą, aby skorzystać z naturalnych talentów i zdolności, i dzięki temu nawiązać głębszy kontakt z własnym ciałem oraz otworzyć się na otoczenie. Zagraj, zatańcz, zaśpiewaj i zrób to spontanicznie – z własnej inicjatywy!

Ukrócenie, a niekiedy zerwanie więzi, które Cię ograniczają, może być bardzo przykrym doświadczeniem. Nie będę obiecywał, że cały proces przebiegnie bez komplikacji. Lecz jestem przekonany, że chcąc osiągać osobiste cele, należy konsekwentnie budować poczucie pewności siebie. Zaufanie sobie jest podstawowym krokiem do wydostania się spod klosza wychowawców czy opiekunów.

Dzięki szczerym i głębokim rozmowom z pacjentami, przyjaciółmi oraz innymi ludźmi, udało mi się zaobserwować i wyróżnić kilka charakterystycznych sposobów osobistego nastawienia do świata. Często portretujemy własny wizerunek przez określony zestaw cech, które towarzyszą nam przez wiele lat, i których najczęściej nie próbujemy zmieniać. W psychologii takie cechy przypisuje się choćby temperamentowi czy osobowości. Poniżej przedstawię Ci subiektywny podział typów charakteru ze względu na stosunek czy nastawienie do świata, który wykiełkował w mojej głowie po latach wsłuchiwania się w ludzkie problemy i marzenia.

Pierwszym typem człowieka, którego łatwo napotkać i zrazić się do niego już od pierwszych chwil, jest pesymista. Człowiek ten widzi wszystko w czarnych barwach. Jeśli rozmawiasz z nim o jakiegokolwiek inicjatywie, powie Ci,

że „to się na pewno nie uda”, a jeżeli opowiesz mu o swoim sukcesie czy możliwości zmiany, usłyszysz, że prędzej czy później wszystko musi skończyć się porażką lub totalną katastrofą. Nie ma jednak całkowitych pesymistów. W każdej z takich osób jest odrobina nadziei, potrzeba jedynie dużo więcej pracy, żeby pomóc jej ją wydobyć. Taką osobą w Twoim otoczeniu może być ktoś, kto ma trudności z nauką obsługi komputera czy zdobyciem prawa jazdy, podczas gdy ewidentne jest, że jego problemy nie są związane z samą dziedziną, a z nastawieniem, z jakim podchodzi on do tematu. W takiej sytuacji najistotniejsze jest dostrzeżenie problemu, uczciwe nazwanie go i powolne, bardzo staranne niwelowanie go. Będąc pesymistą, bardzo trudno wyrwać się spod klosza, ale dzięki zmianom w sposobie myślenia jest to możliwe.

Mając jakąkolwiek niepełnosprawność lub przekonanie o swoich brakach, dużo łatwiej pogрузić się w mrocznych myślach niż patrzeć na jasną stronę otaczającego świata. Jest to jednak dodatkowe wyzwanie, któremu należy sprostać. Jesteśmy wyposażeni w zbiór cech osobowości czyniących z nas naturalnych pesymistów bądź optymistów, ale jesteśmy też osobami świadomymi, co oznacza, że nie musimy postępować jedynie w zgodzie z tym, co dała lub odebrała nam natura.

Masz własną wolę i własne życie. Nawet jeśli jesteś najbardziej pesymistycznym pesymistą, możesz w tym życiu wiele zmienić, gdy tylko wpłyniesz na swoje myśli i działania. Stań naprzeciwko swoich lęków i spraw, by zmieniły się one jedynie w przeszkody do pokonania. W następnych rozdziałach podpowiem Ci, jak możesz to zrobić.

Kolejny wyróżniony przeze mnie typ człowieka – to wojownik. Osoba taka walczy ze wszystkimi i o wszystko, jednak nie zawsze mając przekonanie, że faktycznie ma rację. Jeżeli nawet ktoś jej tę rację przyzna, nadal nie będzie usatysfakcjonowana i wciąż będzie potrzebowała dowieść swego. Jakaś część takiego wojownika znajduje się w każdym z nas. Świadczą o tym takie cechy, jak otwartość na doświadczenia czy sumienność w doprowadzaniu spraw do końca. Czasem jednak ta postawa przybiera postać neurotyczności, co wiąże się z podstawowym instynktem mechanizmu walki i ucieczki. Wojownik na polu bitwy rzadko analizuje swoje działania. Podejmuje akcję i wykonuje manewry szybko i precyzyjnie, często zwyciężając dzięki temu starcia. Choć bywa to postawa niezwykle skuteczna, wieczna gotowość na konfrontację ma również sporo wad. Trudno jest wyjść wojownikowi spod klosza z podniesioną przyłbicą, gdy ze wszystkimi pokłóci się lub zostawi za sobą złe wrażenie. Nie każdy jest przecież wrogiem, choć i prawdziwych przyjaciół znajdujemy niewielu. Chcąc osiągnąć cel, trzeba utrzymać wewnętrznego wojownika w ryzach. Wiedzieć, kiedy wystawić go do walki, a kiedy powstrzymać przed gwałtowną konfrontacją.

Stojąc przed trudnymi decyzjami w życiu, dużo łatwiej jest o zachowania agresywne lub lękowe niż o zdrowy rozsądek. Warto jednak pamiętać, że zachowanie balansu między poddaniem się mechanizmowi walki i ucieczki a racjonalnym myśleniem – to podstawowa formuła prowadząca do sukcesu. Nie będziesz przecież spierał się w nieskończoność o wyższą ocenę z egzaminu. Prawdopodobnie unikniesz też większych konfliktów z rodziną, tłumacząc im dokładnie

motywy swojego postępowania.

Kolejnym typem osoby, z którym spotykam się niezwykle często, jest typ szczęściarza. Człowiek taki nosi różowe okulary pozwalające widzieć mu tylko pozytywne, a zarazem powierzchowne aspekty rzeczywistości. W kontekście wydostania się spod klosza można sklasyfikować go jako rencistę zadowolonego z tego, że co miesiąc otrzymuje świadczenie z ZUS-u lub osobę, którą wszyscy wokół we wszystkim wyręczają – ot, król słońce. Szczęściarzowi, jak widać, niewiele trzeba, by czuł się usatysfakcjonowany z tego, co posiada, a to dla niego jeszcze jeden argument do pozostawiania pod grubym kloszem stworzonym przez opiekunów czy społeczeństwo. Na pewno znajdzie się grupa, która uzna, że mając to, co posiada, niewiele więcej potrzebuje do życia. Zachęcam do sprawdzenia, jak to jest, gdy zerwie się z takimi poglądami. Poczucie smaku samorealizacji, nawet w przypadku licznych niepowodzeń, jest także formą szczęścia, a czasami droga, którą się przebyło, jest tak samo ważna, jak osiągnięcie celu.

Ostatni typ jednostki, który chciałbym tutaj opisać, to osoba samoświadoma. Choć właśnie do takiego typu najchętniej przyporządkowałbym siebie, wiem, że jeszcze wiele mi do niego brakuje. Żaden człowiek nie wykorzystuje w pełni swoich możliwości i mało kto zdaje sobie sprawę, jak wiele rzeczywiście mógłby osiągnąć.

Potencjał, jaki posiadamy, a także rysujące się sposoby jego wykorzystania, dostarczają naszemu życiu pozytywnych impulsów. Chęć zmiany to pierwszy i potężny bodziec, który przyniesie pozytywne zmiany, dlatego należy go pielęgnować i stale podsycać. Chodzi o to, by każdego dnia uzyskiwać



nowe doświadczenia, stawać się lepszym, z zaciekawieniem poznawać swoje słabe i mocne strony. Samoświadomość umożliwia wyjście spod klosza w optymalny sposób. Nie tylko uzmysławia nam powody, dla których chcemy się od niego uwolnić, ale także wyznacza drogę, jaką powinniśmy podążać. Osoby samoświadome wiedzą, czego pragną najgłębiej oraz co potrzebują zrobić, by to osiągnąć.

## ĆWICZENIE

W tym miejscu zapraszam Cię do poszukania odpowiedzi na pierwsze, a zarazem kluczowe pytanie, jakie chciałbym, abyś sobie zadał.

Dlaczego czytasz tę książkę i co chciałbyś, żeby wniosła i zmieniła ona w Twoim życiu?

Być może są sprawy, nad którymi od dawna chciałeś pracować, zmiany, które chciałeś wprowadzić, ale nie znajdowałeś czasu lub odpowiedniej motywacji. A może to, co dotychczas przeczytałeś, przyniosło Ci inspirację do zrobienia czegoś zupełnie nowego?

Bądź ze sobą szczery. Spisz swoje myśli w formie postanowienia bądź deklaracji, a jeśli uznasz to za pomocne, pokaż ją komuś z Twoich najbliższych.

Do zapisania swoich odpowiedzi na powyższe oraz kolejne zadania, możesz wykorzystać miejsce pozostawione na końcu każdego rozdziału. Jeżeli wolisz prowadzić notatki w innym miejscu, przygotuj sobie notatnik lub kilka kartek, gdyż będę miał dla Ciebie sporo podobnych ćwiczeń.

# Kształtowanie własnego świata

Chcąc zmienić swoje życie, trzeba przygotować się nadługiezmaganiaoswojemiejscewświecie. Odzwierciedlenie części problemów, jakie napotkasz, znajdziesz w książkach i filmach, m.in. tych biograficznych, inne zaś całkowicie Cię zaskoczą. Nawet jeżeli w swoim działaniu będziesz niezwykle konsekwentny i tak nie wszystkie sprawy w życiu okażą się naprawialne czy nawet możliwe do poprawy.

Jakakolwiek zmiana w życiu zazwyczaj nie jest prosta – ale nikt też nie mówił, że będzie łatwo. Natomiast każda zmiana, której chcesz dokonać jest możliwa. Wystarczy, że zaczniemy od świata, który jest wewnątrz nas i poświecimy odpowiednio dużą ilość czasu, aby uzyskać wewnętrzną spójność – wtedy możemy, przy chwili cierpliwości, zaobserwować zmiany, które łagodnie następują w świecie zewnętrznym.

Jestem osobą z niepełnosprawnością i choć radzę sobie w życiu doskonale, nie zapominam, że swoje cele mogę osiągać w dużej mierze dzięki temu, że przystosowałem wszystko, co mogłem do tego, aby mnie wspierało. Bez tych drobnych lub większych zmian nie byłbym w stanie robić sporej części nawet prostych rzeczy. Niepełnosprawność nauczyła mnie, że z niektórymi sprawami trzeba walczyć, a inne obejść sposobem. Jak już pisałem wcześniej, będąc w szkole musiałem siedzieć bardzo blisko tablicy, by zobaczyć, co jest na niej napisane. Nauczycielka często stosowała litery z dużym kontrastem, tak abym mógł je dojrzeć. Szczególnie w młodszych klasach, było to dla mnie bardzo istotne. Jedni uczniowie mieli na kartkach po kilkanaście małych zwierzątek, dla mnie było kilka kartek po dwa zwierzątka na każdej z nich. Taką zasadę postępowania stosuję do dziś, modyfikując swoje otoczenie, warunki i metody działania, kiedy znajdę się w nowej dla mnie sytuacji.

W sporcie uderzanym, jakim jest K1, uważa się, że pole widzenia ma bardzo istotną rolę, w przeciwieństwie do sportów, w których kontakt z przeciwnikiem jest bardziej bezpośredni. Mowa tu m.in. o zapasach, judo, brazylijskim jujitsu lub rosyjskim sambo. W kick-boxingu, karate czy po prostu klasycznym boksie, musimy widzieć, skąd nadchodzi uderzenie, by odpowiednio na nie zareagować. Skracanie i wydłużanie dystansu wymaga szerokiego pola widzenia, a przede wszystkim zdolności spostrzegania stereoskopowego, czyli obojgiem oczu jednocześnie. Stojąc przed przeciwnikiem nie wiem, z której strony padnie cios. Orientuję się mniej więcej w odległości pięści od mojej twarzy. Rywalizacja ze sprawniejszymi i lepiej widzącymi

kolegami z klubu jest dla mnie trudna, ale nie niemożliwa. Sztuki walki ćwiczą koordynację, przez co potrafimy lepiej zrozumieć własne ciało i pełniej wykorzystywać zdolności, jakie dała nam natura. W profesjonalnym sporcie wzrok traci na znaczeniu, gdyż pamięć mięśniowa wykonuje całą pracę. Mózg wie, jak zareagować na cios, jeszcze zanim go zobaczy. Mięśnie wiedzą, jaką pozycję przybrać, gdy potrzeba walki lub ucieczki.

Ważna lekcja w każdej dziedzinie życia – Twoje otoczenie i wszystko, co robisz, musi być dobre dla Ciebie, a nie dla kogoś innego. Jeśli robisz coś, co sprawia Ci przyjemność lub wpływa na Twój rozwój, prawdopodobnie będziesz mógł czerpać ze wszystkiego, czego się nauczyłeś w przeszłości, aby sprawdzić się w tym zadaniu jak najlepiej. Jeśli zaś będziesz na siłę chciał osiągnąć coś, co nie jest w zgodzie z Tobą, sprawa ta zasłoni Ci całą resztę rzeczywistości i będziesz na tym jedynie tracił.

Komunikaty od ludzi, którzy Cię nie akceptują – są ważne, ale nie mogą wpłynąć na Twoje założenia. Partner, z którym walczę na ringu, może mnie czasem uważać za kompletnego niedołęgę, ale przecież nie robię tego dla niego, tylko dla siebie. Wyłącznie ze względu na siebie dostosowuję otoczenie i własne ciało do celu, jaki chcę osiągnąć, więc to, co mówią inni ludzie, ma zawsze trochę mniejsze znaczenie. Przecież najczęściej nie śpiewamy po to, żeby zostać profesjonalnymi piosenkarzami. Tak samo bywa z malowaniem obrazów, tańcem, eksperymentami kulinarnymi czy naprawianiem motocykli. Można przez całe życie naprawiać swój jednośląd nie aspirując do bycia mechanikiem.

Wokół siebie mam wiele zarówno błahych, jak i ważnych przedmiotów, które znacząco ułatwiają mi życie. W tym miejscu ponownie podkreślę, że warto indywidualnie szukać sposobów na radzenie sobie z trudnościami. To, co doskonale sprawdzi się u mnie lub kogoś innego, nie oznacza, że dla Ciebie doskonałym nie okaże się inne rozwiązanie. Najważniejsza jest elastyczność i chęć do modyfikowania swojego otoczenia w najlepszy dla siebie sposób zamiast skupiania swojej uwagi na przeszkodach. Jeżeli nie mogę skorzystać z jakiejś strony internetowej, gdyż posiada za małą czcionkę, wtedy wybieram inną stronę lub korzystam z lupy, która pomaga mi odczytać interesujące informacje. Próbowanie czytania na siłę jest bardzo nużące, a poza tym zabiera dużo czasu. Znacznie łatwiej jest mi zadbać o to, żeby wszystkie książki miały duże litery, a strony internetowe, z których korzystam, posiadały dobry kontrast, niż wyklócać się u administratorów o przystosowanie treści dla mnie.

Podobnie postępuję w interakcji z ludźmi, którzy mnie otaczają. Przekonałem się już, że nie ma sensu tracić czasu na kłótnie czy na dopasowanie się do kogoś za wszelką cenę. Są sytuacje, kiedy lepiej będzie zrezygnować z pracy, niż trwać przy toksycznym szefie, który przez wiele lat odmawia podwyżki. Twoje otoczenie, w tym ludzie, którymi się otaczasz, powinno być korzystne dla Ciebie. Może się zdarzyć, że będziesz potrzebował zerwać z kimś kontakty, choć czasem będzie to bardzo bolesne doznanie. Nierzadko także będziesz musiał klarownie wyartykułować swoje cele i aspiracje spotykając się z dezaprobatą środowiska. Przygotowaniem do takiej sytuacji może być dla Ciebie wykonanie ćwiczenia z poprzedniego rozdziału.

W moim przypadku wiele osób było przeciwnych pomysłowi, abym zamieszkał sam w mieście i zaczął naukę w wymagającej szkole dla masażyстів. Jednak potrafiłem wytłumaczyć im swój punkt widzenia w taki sposób, że uwierzyli we mnie i w realizację mojego pomysłu. Ty też możesz przekonać do swoich racji sporą część Twoich bliskich, ale miej świadomość, że dla niektórych z nich nigdy nie będą one do zaakceptowania.

W obszarze pracy zawodowej umiejętność doboru zespołu jest ważniejsza od doboru narzędzi. Dobry masażysta przeprowadzi udany zabieg choćby na podłodze starego garażu. Słaby masażysta nie zrobi tego, nawet mając najnowocześniejszy gabinet. Umiejętnością, która pozwala dynamicznie postępować do przodu, jest znajdowanie takich partnerów, którzy służą pomocą, a co ważniejsze – wspierają Cię w trudnych sytuacjach.

Jak w każdej dziedzinie, gdzie ma się stały kontakt z ludźmi, potrzebna jest nauka skutecznego komunikowania się, a także mądrego rozpoznawania, kto jest dla naszego rozwoju wsparciem, a kto staje temu na drodze. Spośród wielu elementów wpisujących się w zakres szeroko pojętej samoświadomości, bardzo istotną jest intuicja. Z biologicznego punktu widzenia to nic innego jak uczucie przypominające łaskotanie w brzuchu. Wbrew pozorom, nie ma to nic wspólnego z paranauką lub tajemnymi mocami. Nasze jelita są wypełnione neuronami, podobnie jak mózg (przez wielu naukowców nazywane są wręcz drugim mózgiem). Mieszka w nich około dwóch – trzech kilogramów bakterii, które ciągle pracują na to, byśmy żyli długo i szczęśliwie. Bakterie te również się uczą. Ich podstawowym

zadaniem jest wspomaganie trawienia, ale mają też wpływ na to, jakie hormony dostarczane są do naszego organizmu.

Lactobacillus i Bifidobacterium – bo tak nazywają się dwie główne grupy tworzące mikroflorę bakteryjną – regulują poziom hormonów, a więc także nastrój. Dostrzegalnym efektem tego procesu będzie fakt, że dla jednego człowieka randka z piękną tenisistką będzie najbardziej spokojnym i relaksującym wydarzeniem, dla drugiego ta sama randka stanowić będzie ogromne wyzwanie. To, że czujesz się nieswojo w jakimś towarzystwie, wynika z tego, czy uznajesz się za gorszego, równego lub lepszego od siebie jak również jest to zasługą wspomnianych bakterii. Otóż Twoja flora bakteryjna uczy się w sposób odrębny od Twojej świadomości. Odczytując sygnały płynące dosłownie z brzucha, możesz uniknąć wielu nieprzyjemności. Nawet jeśli czasami zinterpretujesz je nietrafnie, to zawsze w pewnym stopniu będą dla Ciebie podpowiedzią dotyczącą tego, co Cię aktualnie spotyka.

Wspomnę o pewnej ciemnej stronie medalu, dotyczącej intuicyjnego postrzegania niepełnosprawności. Zjawisko, które mam na myśli, uwidacznia się w pewien sposób także w okresie pandemii, kiedy to powstaje niniejsza książka. Mianowicie, jako ludzie mamy w swojej naturze lęk przed kontaktem z chorobą. Nie jest dla nas ważne, czy ktoś ma skrzywiony palec, nie widzi czy może ma wirusa paskudnej grypy. Zawsze w większym lub mniejszym stopniu się go boimy. Taka postawa otoczenia jest codziennością, z jaką mierzą się osoby z niepełnosprawnością. W większości mają one silnie zakorzenioną obawę dotyczącą akceptacji przez otoczenie ich niesprawności. Jestem jednak przekonany, że takie same

dylematy posiadają też ludzie całkowicie sprawni. Wielu z nas przecież zastanawia się, jak jesteśmy odbierani przez najbliższych, znajomych lub współpracowników.

Faktem jest, że ludzie stale nas oceniają. Jest to powszechny i naturalny proces, z którym można żyć w zgodzie, a nawet z niego korzystać. Najbardziej zyskujemy na kontaktach z tymi, którzy są wobec nas obiektywni i są w stanie udzielić konstruktywnej informacji zwrotnej. Zdarzają się, oczywiście, także zupełnie odwrotne przypadki, jednak bardzo ciężko jest wpłynąć na postępowanie dorosłej, już ukształtowanej osoby. Być może można tego dokonać, ale energia, jaką trzeba zużyć jest niewspółmiernie większa od rezultatów, jakie uzyskamy. Biorąc to pod uwagę, przykładowo, nie będę winił kogoś, że wyśmiewa się z mojej wady wzroku. Mogę go po prostu unikać.

Na podobnej zasadzie warto odcinać się od opinii osób, które oceniają nas przez pryzmat błędów, jakie popełniliśmy wcześniej, nie uwzględniając tego, jakimi osobami jesteśmy obecnie. W swoim młodym życiu miałem wiele związków, które z perspektywy czasu wydają się nietrafione. Większość z nas przeżywała przecież szaloną młodość, a niektórzy wstydzą się tego, jak w tym czasie postępowali. Wstydzić się, to rzecz ludzka, ważne, aby zauważyć o czym jest ten wstyd i wyciągnąć z tego wnioski pozwalające na dalsze działanie. Od tego, jakie popełniliśmy błędy, ważniejsze jest to, jakie decyzje podjęliśmy od tamtego czasu oraz zmieniliśmy siebie i swój sposób działania.

## ĆWICZENIE

Usiądź w ciszy, weź kilka oddechów i sporządź spis przeszkód, jakie dostrzegasz na drodze do realizacji Twoich zamierzeń. Następnie poszukaj osób, które zmagają się z podobnymi trudnościami. Mogą to być ludzie z Twojego otoczenia lub postacie, które znasz z mediów. Jeśli masz możliwość, porozmawiaj z nimi, jeśli nie – postaraj się zaobserwować, w jaki sposób radzą sobie z tymi konkretnymi przeszkodami. Opisz wszystkie te sposoby.

## Bierz lekcje z porażek

Na początku tego rozdziału muszę Cię rozczarować. Niestety, nie wszystko powiedzie Ci się w życiu. Część tego, co Cię spotkało bądź jeszcze może spotkać, jest absolutnie do bani. I naprawdę niewiele możesz na to poradzić.

Osoba zbyt pozytywnie nastawiona do życia traci dużo ze swego potencjału. Wiele lat temu przekonałem się, że mądrość można zdobyć jedynie poprzez rozwiązywanie problemów, a nie ich omijanie. W samej drodze znajduje się niekiedy więcej radości niż w faktycznym osiągnięciu celu. To dlatego właśnie trenerzy zachęcają swoich podopiecznych, by ciągle starali się poprawiać wyniki.

W każdej dziedzinie, której zdecydujemy się poświęcać czas, prawdopodobnie napotkamy trudności. Część ludzi poddaje się już na początkowym etapie, inni dotrwają aż do końcowego testu. Jednak zwykle jest tak, że tylko nielicznym

udaje się osiągnąć to, co zamierzali.

Każda szkoła związana z zabiegami przeprowadzanymi na pacjentach ma bardzo restrykcyjne normy kształtujące swoich podopiecznych. Dzięki temu, idąc do dentysty, masażyisty, rehabilitanta, mamy pewność, że nie zrobi nam on krzywdy, a jeśli będziemy mieli odrobinę szczęścia, uwolni nas od uciążliwych problemów. Dla mnie jako specjalisty tak samo ważne jest działanie w zgodzie z maksymą mówiącą, że najważniejsze, aby nie szkodzić, jak to, by każdemu w miarę możliwości pomóc. Choć ukończyłem wiele szkoleń i kursów, zdaję sobie sprawę, że niektóre rzeczy mógłbym robić jeszcze lepiej. Zdarzało mi się popełniać błędy, ale wiem, że każde niepowodzenie sprawia, że ostatecznie jestem lepszy w tym, co robię. Poznając pacjenta, muszę dostosować swoje umiejętności do jego aktualnych potrzeb. To, co będzie dobre dla wysportowanej trzydziestolatki, niekoniecznie sprawdzi się przy siedemdziesięcioletniej fance serialu „Ojciec Mateusz”. W innych dziedzinach mojego życia postępuję podobnie. Staram się najpierw wyrządzić jak najmniej szkód poprzez rozpoznanie problemu, a dopiero później działać i podejmować ryzyko.

Jako przedsiębiorca muszę radzić sobie z wieloma kwestiami sprawiającymi mi sporo trudności. Wiem jednak, że jeśli nie zrobię nic, prawdopodobnie skończy się to jeszcze większą katastrofą. Nieważne, w jakiej dziedzinie sprawdzasz się na rynku, musisz stale usprawniać swoje umiejętności i otoczenie. Ci, którzy stoją w miejscu, tak naprawdę zostają z tyłu. Lepiej czasem cofnąć się o kilka kroków, aby później szybciej wystartować do przodu. Uwierzcie człowiekowi, który w wieku dwudziestu lat uczył się prasować koszule czy

samodzielnie sprzątać pokój. W swoim życiu wiele rzeczy zaczynałem praktycznie od zera, stale ponosząc porażki. Nauczyłem się jednak, że każda przegrana jest wartościową lekcją. W mojej opinii nie istnieje zjawisko ostatecznej porażki. Jeśli chcesz zostać pilotem myśliwca, ale nie udało Ci się zdać końcowego egzaminu, masz otwartą drogę do tego, by – na przykład – zostać instruktorem pilotażu w centrum szybowcowym lub pilotem śmigłowca ratunkowego.

Nauczyłem się postrzegać świat inaczej niż choćby moi koledzy ze szkoły i nie świadczy o tym, że dostrzegam mniej. Kiedy rodzice dowiedzieli się o tym, że mój stan jest nieodwracalny, przeżyli wielką traumę. Ja funkcjonowałem z tym od początku, więc nawet trudno mi wyobrazić sobie, jak to jest dostrzegać każdy najmniejszy szczegół obrazu na monitorze. Przy podejmowaniu wielu działań, gdy inni byli już w połowie dystansu, ja dopiero ruszałem ze startu. Wielokrotnie jeszcze się przy tym wywracając. Bardzo wczesnie zrozumiałem, że nie muszę ścigać się z innymi. Czasem potrzebuję po prostu wybrać określoną drogę, by dojść do tego samego miejsca. Kiedy się przewrócę, zawsze mam plan, co zrobić, kiedy się już podniosę. Nie prę do przodu bez zastanowienia, gdyż zapewne szybko potknąłbym się ponownie.

Konfucjusz twierdził, że człowiek nie potyka się o góry, ale o kretowiska. Przekonuję się o prawdziwości tego stwierdzenia właściwie codziennie – pokonując drobne problemy po kolei, uczę się jak poradzić sobie także z tymi większymi. Główna różnica między nimi to różnica skali. Wspomniane wyżej zaciągnięcie kredytu na działalność gospodarczą, stanowi bardzo duże obciążenie, a sytuacja

wynikająca z pandemii istotnie ograniczyła nam możliwości zarobkowania. Sytuacja epidemii SARS-CoV-2 nauczyła mnie wielu rzeczy nie tylko o wirusach, ale też o prowadzeniu biznesu. Wykorzystałem to, co już wiedziałem o nagłym załamaniu koniunktury i dzięki temu zdołałem utrzymać się na rynku. W biznesie, jak i w życiu codziennym, tak po prostu jest, że ktoś może położyć na Tobie włochatą łapę i przygnieść Cię mocno do ziemi. Nic na to nie poradzisz, ale możesz złagodzić konsekwencje przygniecenia.

Myślę, że zarówno dla masażystów, jak i przedstawicieli innych zawodów korzystających w swojej pracy z gabinetów zabiegowych, lekcją do odrobienia na pewno będzie zapewnienie klientom większej przestrzeni i czasu. Organizacja tego ostatniego, wymuszona przez konieczność dystansowania społecznego, przewróciła wiele biznesów do góry nogami. Potwierdziła się jednak również zasada, którą jeszcze raz przypominam.

Porażki uczą nas postrzegania problemu z zupełnie innej perspektywy. Nie musisz widzieć świata tak jak wszyscy. Musisz nauczyć się postrzegać go w sposób adekwatny do sytuacji. Robert Kiyosaki – jeden z najbardziej poczytnych autorów poradników finansowych, w jednym z ćwiczeń prosto opisał, czym jest niepełnosprawność. Nakazał słuchaczom, by związali sobie nogi sznurkiem i spróbowali dojść do stołu z łakociami umieszczonego nieopodal. Niektórzy nie potrafili tego dokonać – i to jest właśnie niepełnosprawność. Przekładając ten eksperyment na sferę mojego doświadczenia, poprosiłbym słuchaczy o zawiązanie sobie oczu i funkcjonowanie w takim stanie przynajmniej przez kilka godzin. Dopiero z takiej perspektywy można

docenić, jak ważny jest duży uchwyt czajnika na herbatę czy przyciski w jakimkolwiek urządzeniu.

## ĆWICZENIE

Przypomnij sobie największe problemy, z jakimi zmagaleś się w dotychczasowym życiu i błędy, jakie wtedy popełniłeś. Spisz je na kartce, a obok zanotuj jakie wnioski, wiedzę i doświadczenie zyskałeś dzięki tym wydarzeniom.

W ramach drugiej części zadania, napisz, z jakim głównym problemem zmagasz się obecnie i jakiego rodzaju lekcją może okazać się dla Ciebie ta sytuacja.



## Wybacz samemu sobie

Istnieje wiele rzeczy, które muszę wybaczyć samemu sobie oraz takich, które wymagają, abym wybaczył innym. Jako osoba z niepełnosprawnością, wielokrotnie spotkałem się z różnymi przejawami nietolerancji, uprzedzeń i odrzucenia. Prawdopodobnie spotkam się z nimi jeszcze nie raz. Aby móc wybaczyć innym i zamknąć za sobą pewien etap, potrzebujemy wcześniej wybaczyć samemu sobie.

Wiele lat pracowałem nad tym, by sortować informacje, które do siebie przyjmuję. Za wszelką cenę pragnąłem wiedzieć, co inni o mnie myślą, a także, jak czyjeś zdanie o mnie może wpłynąć na moje życie. Nie prowadziło to do niczego dobrego, a w dodatku potrafiło spotęgować przygnębienie. Sporo czasu zajęło mi odwrócenie tego egocentrycznego podejścia. Nie każda zła opinia jest krzywdząca, tak samo jak nie każda pochwała stanowi

nagrodę za nasze osiągnięcia. Trudno zmienić nastawienie drugiego człowieka, znacznie łatwiej i praktyczniej zmienić swoje postępowanie. Czasem będzie oznaczało to radykalne zerwanie jakiegoś kontaktu lub równie radykalną zmianę stylu życia.

Chcąc zbudować samoświadomość, należy nauczyć się doprowadzać samego siebie do gotowości wybaczenia. Całkowite przebaczenie nie zawsze przychodzi od razu, najczęściej jest ono długotrwałym procesem. Pierwszym krokiem ku przebaczeniu jest przyjęcie postawy niechowania urazy wobec drugiego człowieka. Rezygnacja z pielęgnowania w sobie poczucia krzywdy, chęci odwetu, gdyż one z czasem zamieniają się w solidny mur pomiędzy nami a otoczeniem. Praktykowanie na bieżąco otwartej i uważnej komunikacji pomaga żyć w taki sposób, aby nie trzeba było w późniejszym czasie mierzyć się z potrzebą wybaczenia.

Niektóre wspomnienia zostają z nami bardzo długo. Niestety, tak jest przede wszystkim ze wspomnieniami negatywnymi. Z biegiem lat stajemy się niewolnikami słów i wydarzeń z przeszłości. Długo przechowywane negatywne wspomnienia mają swoją wagę biologiczną. Z neurologicznego punktu widzenia, aktywują mechanizm walki i ucieczki tam, gdzie powinien on pozostać uspijonym. Na widok kolegi, z którym rywalizowaliśmy o stanowisko, chcemy złapać kubek kawy i rzucić nim w tę jego wiecznie uśmiechniętą gębę. Wspomnienie surowego nauczyciela ze szkoły wzbudza w nas jedynie chęć schowania się pod ławkę. Takich sytuacji z pamięci można wydobyć bez liku, a co jeszcze istotniejsze, bez zastanowienia.

Z natury znacznie trudniej nam wyjść poza swoją ocenę

siebie jak i otoczenia. Zazwyczaj uważamy, że cała mądrość i racja znajduje się po naszej stronie, a inni powinni się nam podporządkować. Pod wpływem tego przekonania mówimy i robimy rzeczy, z których nie jesteśmy potem zadowoleni oraz takie, które mają realny i nie zawsze pozytywny wpływ na życie innych ludzi. Zdecydowanie korzystniej dla nas znaleźć się w mniejszości społeczeństwa, która z zasady myśli o drugim człowieku dobrze. To generuje mniej hormonów stresu, które wpływają negatywnie na nasze relacje z otoczeniem, a tym samym, zdrowie.

Odpowiedzialność za rodzinę, firmę czy nawet tak proste sprawy jak odpowiednie zabezpieczenie komputera sprawia, iż musimy podejmować codziennie mnóstwo trudnych decyzji. Jako przedsiębiorca wiem, jak bardzo nieprzyjemne jest zwalnianie pracownika, jak trudno jest wytłumaczyć mu i sobie powody tego zwolnienia. Mimo wszystko musimy to zrobić, gdyż tego wymaga dobro firmy. Po takiej sytuacji trudno sobie wybaczyć.

Jeszcze trudniej poradzić sobie z wątpliwościami dotyczącymi tego, czy pewnych rzeczy nie można było zrobić lepiej. Studiując literaturę dotyczącą samorozwoju, natknąłem się na pewne zdanie zmieniające w dużym stopniu to, jak postrzegam siebie w obliczu własnych wyborów. Autor, którego w tej chwili nie potrafię sobie przypomnieć, konsekwentnie i z przekonaniem twierdził, że brak przebaczenia samemu sobie jest jednym z podstawowych hamulców dla rozwoju. Chcąc osiągać sukcesy w przyszłości, należy pogodzić się z przeszłością. Pogodzić się to jednak za mało. Trzeba swoją przeszłość zaakceptować i zrozumieć.

Nie tylko decyzje, jakie podjęliśmy składają się na to,

kim jesteśmy. Istotną częścią wspomnień są emocje, a wśród nich szczególną uwagę poświęcić należy poczuciu winy. Jest ono jednym z często pojawiających się elementów blokujących prawidłowe funkcjonowanie organizmu – potrafi tkwić latami w głębi naszej psychiki, hamując procesy zdrowego życia i rozwoju. Przebaczenie samemu sobie oznacza uwolnienie się od napięcia fizycznego, jak i psychicznego. Z punktu widzenia terapeuty, odpowiedzialne za ruchomość mięśni i stawów napięcie psychiczne, stanowi niezwykle istotny aspekt pracy z pacjentem. Bez choćby częściowego uwolnienia umysłu nie dałbym rady przywrócić naturalnego zakresu ruchów, pozbyć się natarczywych bólów głowy czy choćby skurczy mięśniowych. Podstawą osteopatii jest świadomość połączenia procesów myślowych z tym, co dzieje się w ciele. Jeśli gnębi Cię jakieś trudne wspomnienie, w bardzo krótkim czasie odbije się to na Twoim zdrowiu. Napięcie psychiczne powoduje napięcie fizyczne. Od niego już bardzo krótka droga do poważnych chorób.

Stres, niepewność i obciążenie wydarzeniami z przeszłości, uniemożliwiają nabycie zdrowych nawyków. Będąc w takiej sytuacji, zanim zapiszemy się na siłownię lub wydamy fortunę na poradniki i terapię, warto przemyśleć, czym spowodowane jest nasze poczucie winy – co takiego zrobiliśmy, co pod nim się kryje.

Przebaczenie umożliwia uwolnienie zgromadzonego w nas napięcia. Pozwala zapomnieć o konfliktach i rozterkach przeżywanych nieustannie, odkąd tylko zyskaliśmy wpływ na nasze życie. Pomaga również spojrzeć na siebie z innej perspektywy – jako na osobę współistniejącą w ekosystemie. Zrodzenie się w nas chęci wybaczenia powoduje już,

że zaczynamy myśleć o całym przeżytym trudnym doświadczeniu w nieco innych kategoriach.

Wybaczenie, według mnie, jest również aktem głębszej i bezwarunkowej miłości oraz szacunku do samego siebie. Powinniśmy częściej spoglądać na siebie tak, jak widzi się własne dziecko. Jedną z najistotniejszych rzeczy, jakich pragniemy dla swoich dzieci jest wewnętrzny spokój. Nieważne, jak bardzo nabroili lub jak mocno im się coś nie powiodło, chcemy by nasze dzieci zachowały równowagę ducha i ciała. Złe myśli nie mogą przekreślić im dalszego rozwoju. Gdybyśmy wiedzieli, że to właśnie napięcie z powodu braku wybaczenia powoduje ich dyskomfort ze szczerego serca poradzilibyśmy im, aby odpuściły to napięcie i wybaczyły sobie. Przebaczenie przynosi ogromne poczucie ulgi. Przecież gdybyśmy mogli jeszcze raz przeżyć nasze życie, mając ten sam poziom wiedzy i doświadczenia, najprawdopodobniej w tych samych sytuacjach postąpilibyśmy podobnie. Jeśli uważamy, że wówczas zachowalibyśmy się inaczej – to również nie stanowi powodu, aby mieć do siebie pretensje. Każdy ma prawo popełniać błędy. Ważne, abyśmy umieli wyciągać z nich wnioski i wprowadzać korekty działań w przyszłości. Chcąc poradzić sobie z poczuciem winy, najistotniejszą kwestią dla nas nie powinno być to, jaki błąd popełniliśmy w przeszłości – akcent należy przesunąć na to, jak dalece odpowiedzialnie podchodzimy do jego konsekwencji. Czasami trzeba spotkać się z kolegą, by wytłumaczyć mu, dlaczego powiedzieliśmy o nim tyle nieprzyjemnych rzeczy. Innym razem trzeba przyznać się do większych lub mniejszych błędów. Niezależnie od tego, co nam się przytrafiło, przebaczenie samemu sobie będzie

pierwszym krokiem do tego, żeby sytuację naprawić bądź zniwelować skutki wyrządzonych szkód.

Bardzo niewiele kwestii w życiu jest ostatecznych. Pogodzenie się z przeszłością pozwala zamknąć pewien etap. Można wtedy bez obaw i nieznośnego ciężaru skupić się na teraźniejszości i przyszłości.

## ĆWICZENIE

Każdy z nas ma wyrzuty sumienia z powodu spraw, które wydarzyły się w przeszłości. Jako ćwiczenie do tego rozdziału, zapisz, jakie wydarzenia wywołują w Tobie największe poczucie winy.

Gdy będziesz już miał gotową listę, spójrz na siebie jak na własne dziecko i zapisz to, co byś mu doradził, gdyby przyszło do Ciebie z taką sprawą.

Tak jak przy dotychczasowych ćwiczeniach, tak i przy tym – daj sobie odpowiednią ilość czasu. Nie staraj się wypisywać naraz wszystkiego. Próba ogarnięcia zbyt wielu wątków za jednym razem rzadko przynosi najlepsze rezultaty. Zanim napisałem te słowa, wiele razy poprawiałem, dopisywałem, a nawet zmieniałem ich treść. To normalny proces. Daj sobie czas i pozwól myślom swobodnie płynąć.

## CZĘŚĆ II / ROZDZIAŁ V

# Słuchaj podświadomości

Każdy z nas jest wyjątkowy – to niezaprzeczalne. Nie dla każdego jednak jest oczywiste, że ogromna część zdrowego rozsądku opiera się na tym, że uważamy siebie za centrum wszechświata. Psychologowie społeczni udowadniają naturalną skłonność człowieka do zrzucania winy za porażki na innych, a przypisywania sukcesów wyłącznie sobie. To w pewnym sensie normalne i zdrowe podejście do codzienności. Nie zawsze jednak to, co normalne i zdrowe, jest najkorzystniejsze. W rozwoju podświadomości zwracam uwagę nie tylko na to, że sami jesteśmy wyjątkowi, ale także mocno akcentuję potrzebę, byśmy dostrzegali tę wyjątkowość u innych.

Oceniamy wszystkich stanowczo za szybko. Bardzo często nie dajemy komuś czasu, by mógł uzasadnić swoje działania albo opinię o nas.

Podobnie jak w poprzednim rozdziale zachęcam do ćwiczenia akceptacji i sztuki kompromisu. Udany związek małżeński czy współpraca w firmie w ogromnym stopniu opiera się na wzajemnym uzupełnianiu się. Kluczowe jest zdanie sobie sprawy ze swoich silnych i słabych stron każdego członka grupy. W sferze zawodowej to zespół stanowi o sile największych przedsięwzięć i to na niego powinniśmy kierować tyle samo uwagi, ile koncentrujemy jej na sobie.

Nasze poczucie wyjątkowości opiera się m.in. na przekonaniu o własnej nieomyślności, ale to właśnie cała sfera życia, w której nie sprawdzamy się tak dobrze jak inni może być znakomitym początkiem udanej relacji. Partnerka wielokrotnie zwraca mi uwagę na temat moich planów, nawyków czy sposobu działania. Podświadomie wierzę, że nasza relacja zmierza do coraz lepszego i pełniejszego wspólnego życia. Żadne z nas nie chce przecież intencjonalnie skrzywdzić drugiej osoby, a więc każda uwaga powinna być traktowana jako wskazówka, a nie ostateczna prawda czy osąd. W takich sytuacjach nasza nadświadomość komunikuje się z podświadomością. Żeby to lepiej wyjaśnić, muszę opisać podstawowe pojęcia.

Nadświadomość to wszystko, co pozwala nam postrzegać rzeczywistość rozumem – obserwować, przeliczać i uzasadniać logicznie. To nasz umysł, który przetwarza dostępne dane i tworzy z nich najlepsze możliwe rozwiązania. Daniel Kahneman, izraelski noblista, nadał temu stanowi umysłu nazwę „system 2”. Za „system 1” uważał on natomiast wszystko, co instynktowne, niewymagające przemyśleń. W tym wymiarze umysłu główną rolę odgrywa podświadomość, która również dzieli się na dwa rodzaje.

Istnieje podświadomość obiektywna i podświadomość subiektywna, z której korzystamy dużo częściej.

Podświadomość subiektywna – bo od niej zaczniemy nasz opis – potrafi spłatać wiele figli. Czasami wydaje nam się, że przeczuwamy jakąś głęboką prawdę, a tak naprawdę to tylko nasze wyobrażenia dotyczące ludzi, rzeczy czy tematów. Widząc osobę, która nam się podoba, podświadomość subiektywna wskazuje same jej zalety. Ta sama podświadomość pcha nas często do nieprzemyślanych zakupów czy choćby decyzji inwestycyjnych.

Podświadomość obiektywna to taka, w której nasze poglądy zupełnie się nie liczą. Jest czystą, niezmaconą niczym intuicją, która bardzo często chroni nas przed złymi wydarzeniami i wyborami w życiu.

Dużo łatwiej posłuchać podświadomości subiektywnej, ale dużo korzystniej jest dać wiarę podświadomości obiektywnej. Spróbujmy wyobrazić sobie, że naszą podświadomość obiektywną symbolizuje dorosły, a subiektywną – dziecko. Zabraniając dziecku zjedzenia lodów w określonym momencie, dorosły ma na celu wyrobienie w nim nawyku dobrego żywienia, cierpliwości i pokory. Dziecko postrzega jego decyzję zupełnie inaczej. W jego oczach opiekun może stać się źródłem odrzucenia oraz poczucia niezasługiwania na otrzymanie czegoś dobrego. Jednak w szerszej perspektywie, korzystniejsze dla dziecka mogłoby być posłuchanie polecenia rodzica, choć w danym momencie zupełnie nie dostrzega ono w tym wartości, a widzi tylko przeszkodę w realizacji pragnienia.

Nie można sterować własną podświadomością, ale na pewno można budować połączenie. Jest to proces,

którego każdy z nas może i powinien się uczyć – stanowi on ścieżkę pojednania ze światem wewnętrznym. Dzięki czemu zyskujemy możliwość działania w harmonii i spokoju, a to przynosi – jak łatwo sobie wyobrazić – lepsze rezultaty niż szarpanie się z życiem. Ćwiczeń na skontaktowanie się z własną podświadomością jest wiele – od medytacji, afirmacji, czy też najzwyczajszego uświadomienia sobie naszego stosunku do otaczającego świata i nas samych, aż po bardzo konkretne drogi, które przemierzamy z pacjentami w trakcie wizyt osteopatycznych.

Słuchanie podświadomości obiektywnej jest właśnie takim klikaniem w nowo odkryte linki. Możemy dzięki nim zdobyć wiele pożytecznych dla nas informacji i rozwiązań naszych problemów.

W osteopatii nasza nadświadomość musi otrzymać dostęp do podświadomości. Powinna zgrać się z nią jak najmocniej, gdyż od tego zależy rezultat wielu zabiegów. Na zewnątrz możemy być weseli i pozornie rozluźnieni, ale wewnątrz możemy posiadać zatory energetyczne, uniemożliwiające poradzenie sobie z lękiem i problemami. W psychice i postrzeganiu samego siebie leży naprawdę niezliczona liczba chorób i dolegliwości, z którymi spotykam się na co dzień podczas pracy z pacjentami. Wykonywanymi zabiegami pomagam utworzyć połączenie pomiędzy tym, co namacalne, a tym, co kryje się głęboko w duszy. Taki link otwiera wiele informacji, służących nie tylko poprawie naszego zdrowia, ale i relacji z otoczeniem.

## ĆWICZENIE

Spróbuj zagłębić się w swoją przeszłość odnajdując w niej jedno lub więcej wydarzeń, które były dla Twojego życia przełomowe. Zapisz je na kartce.

Weź pod uwagę, że często pozornie nieznaczące sytuacje bądź słowa wpływają na nasze życie w takim samym stopniu jak ogromne i celebrowane zdarzenia. Wskazówką może być tutaj choćby mój przypadek z grillem opisany w rozdziale I – do tej pory uważam, że jego składanie w pewnym stopniu uruchomiło mnie do czynienia dalszych postępów w życiu, na równi z innymi, poważniejszymi wydarzeniami.

Każdy z nas jest inny, dlatego nie mogę Ci wskazać, jak wyróżnić najważniejsze zdarzenia w Twoim życiu, ale mogę zarekomendować Ci, abyś spróbował uruchomić kontakt z kolektywną nadświadomością. Jeśli interesuje Cię ten aspekt, skorzystaj z wszechmiaru informacji i odnajdź drogę do tego. Informacje możesz znaleźć korzystając ze starych źródeł szamańskich, po nowe udokumentowane sposoby jak chociażby książka „Twoje nadprzyrodzone zdolności” Joe Dispenzy lub „Transerfing rzeczywistości” Vadima Zelanda.

## Daj się ponieść emocjom

Psychologowie, od czasu powstania tej niezwykle przydatnej w życiu codziennym nauki, spierają się nad charakterem i znaczeniem emocji. Istnieje wiele modeli pozwalających opisać i sklasyfikować to, co człowiek w danym momencie odczuwa. Żaden z tych sposobów nie jest oczywiście do końca dokładny, ale wszystkie wskazują na pewne najbardziej charakterystyczne elementy zjawiska, które można określić jako ludzkie emocje.

Model Ekmana jest jednym z najstarszych, dość prostym i chyba najpopularniejszym przedstawieniem tego, co tak naprawdę czujemy. Amerykanin Paul Ekman stwierdził, że możemy odczuwać jedynie sześć podstawowych emocji. Są to:

- radość,
- zaskoczenie,

- złość,
- smutek,
- strach
- i wstręt.

Cała konstrukcja tego wachlarza emocji ma pewne niezaprzeczalne właściwości, których doświadczamy na co dzień, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Czytając tę książkę, zapewne wiele razy zmieniłeś już swoje odczucia, a wraz z nimi byłeś gotowy do podjęcia jakiejś czynności, która w danej chwili wydawała Ci się najbardziej odpowiednia.

Emocje mają, oczywiście, różny poziom intensywności. Odczuwając gniew, zdarza się, że jesteśmy gotowi niszczyć wszystko dookoła siebie, a także siebie samych. Radość czasem bywa tak silna, że może wpłynąć na wynik egzaminu czy postrzeżenie przez nas innych osób. Innym razem te same emocje mogą być odczuwane w sposób subtelny i delikatny, nie wpływając zasadniczo na obrany przez nas tok myślenia i działania. Zasada ta odnosi się także do smutku, strachu i pozostałych elementów modelu Ekmana.

Odczytywania swoich emocji nie trzeba się szczególnie uczyć, czasami warto jedynie odświeżyć lub uświadomić sobie tę zdolność. Posiadamy ją już od urodzenia i właśnie o tym będzie dalsza część niniejszego rozdziału.

W pracy terapeutycznej bardzo często spotykam się ze skrajnymi emocjami, które mają olbrzymie znaczenie dla zachowania i funkcjonowania organizmu. Z medycznego punktu widzenia, każda emocja wpływa na zmianę stężenia konkretnych hormonów w organizmie. Kortyzol, dopamina, serotonina, testosteron i wiele innych hormonów powstaje dzięki czynności poszczególnych narządów. Jeden z nich

to przysadka mózgowa – gruczoł, który produkuje wiele hormonów mających za zadanie sterowanie pracą innych gruczołów. Najważniejsze hormony przysadki to tyreotropina (TSH; pobudza tarczycę), adrenokortykotropina (ACTH; pobudza korę nadnerczy), folikulotropina (FSH) i hormon luteinizujący (LH). Pod wszystkimi tymi medycznymi nazwami kryją się elementy systemu odpowiedzialnego za odczuwane przez nas emocje.

Tyreotropina reguluje wydzielanie się płynów tarczycy, która odpowiada za poziom stresu i gniewu. Nadczynność tarczycy może powodować niezrównoważenie emocjonalne i niekontrolowane wybuchy złości. Niedoczynność tego gruczołu często wiąże się z apatią i przygnębieniem. Takie definicje możemy wypisać dla każdej substancji wydzielanej przez przysadkę mózgową.

Nasz układ nerwowy jest jednym systemem – poszczególnymi drogami układu możemy dojść od jednego miejsca w naszym ciele do centralnego systemu nerwowego, cały czas pozostając w jednym układzie nerwowym. Możemy dzięki temu zaobserwować jak stan poszczególnych części naszego ciała, poprzez pobudzenie elektryczne, wpływa na centralny system nerwowy i zwrotnie – jak napięcie w konkretnych partiach naszego mózgu wpływa na poszczególne obszary naszego ciała. A to może generować nieświadome napięcia, które będziemy mogli doszukiwać się przez pola kojarzeniowe w mózgu, a podczas terapii będzie można zinterpretować poszczególne wzorce napięć i znaleźć ich przyczynę np. w polu fizycznym, emocjonalnym, metabolicznym.

Sieć skomplikowanych połączeń psychofizycznych

jest tak wielka, że nie sposób jej opisać w najobszerniejszej nawet książce. Prawdopodobnie nigdy nie zostanie ona w pełni zbadana, co nie znaczy, że wiedza o niej jest bezużyteczna. Właściwy przepływ energii w organizmie za pomocą sił biologicznych i psychicznych jest kluczem do uzyskania wyższego poziomu samoświadomości, a wraz z nim, głębszego i pełniejszego życia. Odczytując informacje płynące z odczuwanych przez nas emocji, możemy stworzyć cały nasz subiektywny obraz świata i jego poszczególnych elementów. Uświadomić sobie, w jaki sposób postrzegamy zachowania innych ludzi oraz odbieramy działania własnego organizmu.

Układ nerwu błędnego, który jest naszą anteną na świat wewnętrzny i zewnętrzny jest systemem, który unerwia całą gamę narządów wewnętrznych. Będzie pomagał nam w zinterpretowaniu naszego przeczucia odnośnie tego, co nas spotyka. Przykład – spotykamy osobę, której dawno nie widzieliśmy i dzięki tej antenie będziemy mogli zauważyć jak reaguje nasze serce, jak reaguje żołądek, jak reaguje jelito i jak reagują nasze nadnercza poprzez wyrzut hormonów. To poprzez nerw błędny, który kontaktuje się z wieloma narządami i jako jedyny nerw kontaktuje się z układem nerwowym trzewnym, będziemy mogli nauczyć się stopniowo interpretować własne reakcje, które zachodzą w umyśle nieświadomym, a które pomagają nam w zinterpretowaniu świata otaczającego. Możliwe jest to m.in. poprzez zrozumienie za co odpowiada fizycznie i emocjonalnie dany narząd, a tym samym jakie informacje wysyła do centralnego układu nerwowego.

Najważniejszą korzyścią ze znajomości samego



siebie jest możliwość wyboru, jak postąpimy z pojawiającą się trudną emocją. Możemy nauczyć się oceniać, kiedy wystarczy ją zauważyć i następnie pozwolić odejść, a kiedy trzeba zatrzymać się przy niej na dłużej, wsłuchać się w przesłanie, jakie ze sobą niesie i w jakiś sposób ją w sobie przepracować. Jeśli jesteśmy smutni i wiemy, co jest przyczyną naszego smutku, łatwiej możemy sobie z nim poradzić lub go zaakceptować. Smutek niekoniecznie musi oznaczać coś niekorzystnego. W wielu przypadkach jest on nieodzownym elementem budującym złożoną wizję świata, pomaga całościowo zrozumieć to, co się wokół nas dzieje. Jeszcze niejednokrotnie przeżyjesz smutek, ale nie możesz pozwolić sobie na to, by zdominował on całe Twoje życie. Warto za to sprawdzić, co za nim się kryje. Tak samo jest także z innymi emocjami. Jeśli będziesz skupiał się tylko na radości, ominie Cię wiele doznań, które nie zawsze są przyjemne, ale pozwalają bardziej świadomie się rozwijać.

Sygnały z naszego ciała dostarczają szybkich i bardzo pewnych informacji o emocjach. Bicie serca to oczywiście oznaka nadchodzącego niebezpieczeństwa lub podniecenia przed radosnym zdarzeniem. Sygnały nieoczywiste można odczytać dzięki innym narządom naszego ciała. Wielu informacji o emocjach dostarcza skóra, a głębiej między innymi wątroba, trzustka czy choćby pęcherz moczowy.

## ĆWICZENIE

Znajdź spokojne miejsce i czas, skup się na swoim ciele i „przeskanuj” je najlepiej jak potrafisz. Wyczuwaj, w którym miejscu znajduje się gniew, wstręt, radość, smutek, zaskoczenie i strach. Pomyśl o każdej z tych emocji i po kolei zidentyfikuj miejsca w Twoim ciele, w których czujesz te emocje.

Na co dzień spróbuj zacząć świadomie dostrzegać reakcje z ciała i objawy swoich emocji, aby móc właściwie je regulować, a w szerszej perspektywie — kształtować swoje nastawienie do świata.

## Odkryj osteopatię

Żyjemy w czasach, gdy powszechna wiara w to, że wszystko można zmierzyć i przeliczyć zdominowała wszelkie inne poglądy. Wraz z pojawieniem się komputerów, liczby stały się podstawą koncepcji wszelkiej terapii medycznej. Obecnie wpatrujemy się w wykres funkcji logarytmicznej obrazującej postępowanie pandemii wirusa SARS-CoV-2. Wykres ten charakteryzuje się dużą zmiennością, więc trudno na nim zauważyć mniejsze lub większe ruchy w przypadku spadku i wzrostu zachorowań. Takie podejście rodzi niebezpieczeństwo utraty z pola widzenia tego, co tak naprawdę w medycynie jest najważniejsze. A według mnie, najważniejszy jest konkretny człowiek.

Smuci mnie, że za każdą z podawanych statystyk stoi ludzkie nieszczęście, któremu nie jesteśmy w stanie zapobiec. W momencie, gdy to piszę nie ma skutecznego

lekarstwa na chorobę nazywaną Covid-19. Niektórzy wycofującą się falę pandemii mogą uznać za sukces nauki, gdyż prawdopodobnie udało się nam ją pokonać. Inni są zdania, że nauka – a w szczególności medycyna – poniosła porażkę, nie potrafiwszy ani przewidzieć pandemii, ani tym bardziej nas przed nią uchronić.

Jako fizjoterapeuta i człowiek zajmujący się na co dzień zabiegami uśmierzającymi ból, zauważyłem, że w praktyce liczby nie mają żadnego znaczenia. Można z nich korzystać traktując jako odpowiedź ułatwiającą diagnostykę i postępowanie z pacjentem, ale nigdy nie można dopuścić, aby czyjś stan był oceniany wyłącznie na podstawie wyników.

W naszym otoczeniu znajduje się wiele czynników uzdrawiających, z których od dawien dawna korzystali lekarze różnych specjalności. Medycyna naturalna przeżywa swój ponowny rozkwit – od jakiegoś czasu, niejako na nowo odkrywamy dobrodziejstwa, jakimi niezmiennie obdarza nas natura.

Osteopatia to nauka korzystająca z wiedzy o funkcjonowaniu naszego ciała, bazująca na mechanizmach, z których składa się zdrowie. Twórcą systemu leczenia zwanego osteopatią był — Andrew Taylor Still (1828-1917). Lekarz z wykształcenia, który jednocześnie był filozofem i bardzo dobrym edukatorem. Nazwa osteopatii ma więc korzenie w filozofii i medycynie. „Osteo” to część greckiego wyrazu oznaczającego kość; „patia” natomiast, to skrót od empatii. Still traktował kości jako element człowieka najbardziej związany z Ziemią, ponieważ są najdłużej pozostającymi po śmierci częściami ciała. Osteopatia to także zamiłowanie do zjawisk zachodzących w przyrodzie.

Terapeuta – osteopata – poszukuje w ciele oznak zdrowia. Postrzega on człowieka jako zintegrowany system, gdzie „wszystko wpływa na wszystko”, a manifestacją zdrowia jest ruch. Ruch ten zachodzi zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz organizmu. Każda nasza tkanka ma możliwość poruszania się między innymi tkankami. Jeśli ten proces nie zachodzi – mamy do czynienia z zaburzeniem ruchu, a więc i zdrowia.

Kolejną z zasad osteopatii jest nadrzędne prawo tętnic. Upraszczając: prawidłowe ukrwienie stanowi podstawę prawidłowo funkcjonującego organizmu, zarówno jeśli chodzi o wydajność motoryczną, jak i psychiczną. Mózg jest bowiem organem z największym zapotrzebowaniem na wszelkie zasoby energetyczne, które dostarczane mu są także poprzez krew. Dla osteopaty równie ważne jest środowisko chemiczne organizmu, jak i jego relacja z bakteriami, grzybami, czy występujące alergie. Do tego wszystkiego należy dorzucić cały bagaż emocji, czynników socjalnych, uwikłań rodzinnych, warunków ekonomicznych i ich tolerancji, a także samokonceptu, czyli wszystkiego, co i w jaki sposób człowiek myśli sam o sobie. Sumując to wszystko, będziecie mieli pełny obraz tego, jak widzę drugiego człowieka. Taka perspektywa jest dość szeroka. Samokoncept jest szczególnie z tego powodu, że przez jego pryzmat patrzymy na cały świat; patrzymy albo ze strachem, albo odważnie i spokojnie. Każdy z nas ma wpływ na tę część siebie – trzeba ją sobie tylko uświadomić i nad nią pracować. Pomocne w tym mogą być także książki – choćby takie jak ta.

Przydefiniowaniu osteopatii, słowo „nauka” nie pojawiło się przypadkiem. Nie jest ona jedynie formą medycyny

naturalnej, ale przede wszystkim uznaną dziedziną wiedzy i coraz bardziej docenianą praktyką medyczną. Jej ścisły charakter potwierdzają mierzalne rezultaty i badania naukowe – należy ją więc oddzielić od wszelkich form parapsychologii czy innych pozamedycznych praktyk znachorskich (choćby twierdzię, że lepiej być dobrym znachorem, niż kiepskim osteopatą).

Aby móc wykonywać ten zawód w Polsce, trzeba najpierw ukończyć medyczny kierunek studiów dający uprawnienia do pracy z pacjentem – na przykład fizjoterapię. Następnie można rozpocząć pięcioletnie, jak w moim przypadku, szkolenie podyplomowe, które zakończone jest nadaniem tytułu osteopaty. Ukończenie szkoły osteopatii niejednokrotnie wiąże się z wydatkiem zdecydowanym przekraczającym dziesiątki tysięcy złotych. Dla tych, którzy uczą się z pasji, taki wkład czasu i finansów to jedynie wierzchołek góry lodowej – mały, widoczny element. Ich droga trwa przez całe życie i wiąże się ze stałym inwestowaniem w naukę i pogłębianie wiedzy. Jeśli chodzi o mnie – przyjąłem założenie, że tak jak teraz, tak nawet jako dziadek dalej będę się uczył, poszerzał swoją wiedzę i pole doświadczeń.

Twórca osteopatii jako lekarz – buntownik i wizjoner, sprzeciwiał się spoglądaniu na człowieka jedynie przez pryzmat jego schorzeń. Jego zdaniem, medycyna powinna traktować pacjenta w sposób holistyczny. Był pewien, że przy powstawaniu schorzenia nasz własny umysł odgrywa tak samo ważną rolę, jak inne czynniki. Oczywiście jest, że liczne choroby powoduje przypadek, ale ich równie dużą ilość wywołujemy sobie sami. Tak jest m.in. w przypadku epidemii

wad postawy, którą obserwujemy od czasu dominacji telewizji, komputerów, komórek i Internetu. Nie widziałem Cię z bliska, Drogi Czytelniku, ale jako osteopata mogę być niemal pewien, że cierpisz na którąś z licznych wad odcinka szyjnego kręgosłupa lub stawów czy nadgarstków. Niestety, te schorzenia powstają w coraz wcześniejszym wieku. Na ich wyleczenie nie zawsze wystarczy turnus rehabilitacyjny – trzeba czegoś więcej, by dotrzeć do człowieka i zechciał zmienić swoje nawyki żywieniowe lub motoryczne.

Część tego, co możemy wyczuć pod palcami jako osteopaci, zaczyna się od ruchu płynów. Funkcjonowanie poszczególnych narządów także związane jest z ruchem. Zmiana ciśnień w poszczególnych partiach organizmu powoduje dobroczynne lub niekorzystne efekty dla zdrowia. Wszystkie czynniki hamujące swobodny przepływ natlenionej krwi sprawiają, że poszczególne elementy w ciele funkcjonują w ograniczonym zakresie. Zadaniem osteopaty jest przywrócić naturalną równowagę w obrębie danej kończyny bądź narządu. Postępuje on niczym detektyw poszukujący głębszej przyczyny choroby. Z innych badań wiemy, dlaczego dany organ nie działa prawidłowo, ale to właśnie osteopatia pozwala dociec do prawdziwych przyczyn tej nieprawidłowości. Prawdziwych – tzn. łączących zarówno to, co fizyczne, jak i to, co mentalne.

Nie da się oderwać mojej pracy od głębokiej diagnozy filozoficznej. Jako osteopata wiem, że źródła niektórych schorzeń wypływają nie tyle z tego, kim człowiek jest, ile z tego, jakie w swoim życiu obrał dążenia. Prezesi dużych firm bardzo często cierpią na bolesne skurcze. Nierzadko takie dolegliwości nie pozwalają im swobodnie wstać

z łóżka. Skurcze mięśni, szczególnie w okolicach obręczy barkowej, blokują skutecznie całe ciało. Są spowodowane stresem, a przy ich występowaniu stres ten jeszcze bardziej się nasila. Nie można z dnia na dzień przestać uprawiać jakiegoś zawodu, ale można w każdej chwili zmienić do niego podejście. Odnalazłszy przyczynę choroby, osteopata pracując z człowiekiem, podpowiada jak dalej postępować, żeby objawy się nie nasilały, a w dłuższym okresie ustąpiły. Takie podejście rodzi zrozumienie, które z kolei skutkuje wyleczeniem, ponieważ człowiek zyskuje świadomość praw rządzących jego stanem zdrowia.

Praca naszego mózgu, psychika i emocje, bardzo często odgrywają dominującą rolę w zachowaniu się organów wewnętrznych. Traumatyczne zdarzenia, takie jak wypadek, poród czy na przykład udar, pozostawiają człowieka w olbrzymiej niepewności, a niepewność ta wzmacnia ryzyko nasilenia się schorzenia. Osteopata nie usuwa choroby, eliminując tylko objawy, ale również to, co ją bezpośrednio lub pośrednio spowodowało.

Proces kliniczny osteopatii łagodzi dolegliwości, ale także uczy nabywania pozytywnych nawyków i pozbycia się tych negatywnych – zarówno w sposobie postępowania, jak i myślenia. Kobiety w ciąży często odczuwają bóle, na które nie pomagają żadne tabletki ani inne środki farmakologiczne. Osteopata – to ten specjalista, który potrafi poprzez regulację ruchem „przekonać” centralny układ nerwowy do zmiany nastawienia do nowej sytuacji. Za tą zmianą może przyjść natychmiastowa ulga, gdyż blokady ruchowe współgrają z blokadami psychicznymi.

Naszą praktyką pomagamy osobom będącym

po trudnych zabiegach operacyjnych oraz w trakcie długich terapii farmakologicznych. Jesteśmy wyspecjalizowaną gałęzią medycyny, która dba nie tylko o pozbycie się symptomów choroby, ale przede wszystkim o realną zmianę w życiu człowieka. Tego nauczyli mnie moi wybitni nauczyciele i mentorzy na kursach. Sam uwielbiam patrzeć, jak terapia wpływa na odmianę w codziennym funkcjonowaniu pacjentów. Przychodzą do nas z bólem ręki lub nogi, a okazuje się, że problem sięga znacznie dalej i można poza zwyczajną ulgą w bólu, wnieść o wiele więcej w ich życie.

Osteopatię należy umieścić w połowie drogi między zabiegami inwazyjnymi, klasyczną fizjoterapią a medycyną naturalną połączoną z psychoterapią. My, osteopaci, nie reprezentujemy żadnej z tych dziedzin, ale czerpiemy z nich wszystkich. Naszą siłą jest zdolność łagodzenia bólu spowodowanego niedopasowaniem, brakiem równowagi na jednej lub wielu płaszczyzn życia.

Moi nauczyciele już od początkowych etapów kształcenia zwracali uwagę na rolę kontaktu z pacjentem. Wraz z każdymi zajęciami w szkole, w naszym podejściu do terapii, centrum zainteresowań coraz bardziej przesuwało się z przedmiotowości chorób w stronę podmiotowości człowieka. Moi mentorzy skupiali się na tym, co w osteopatii jest kluczowe, czyli na wydobyciu zdrowia, jakie posiada każda osoba. Zdrowie potrzebuje jedynie, żeby nim pokierować, wskazać organizmowi jego źródła i realne cele, ku którym ma podążać.

Swoimi działaniami nie odbieramy pola klasycznym, sprawdzonym metodom i praktykom klinicznym. Naszym zadaniem jest twórczo uzupełniać i wspomagać terapię.

Jeśli masz problemy ruchowe, sam masaż czy fizjoterapia mogą okazać się niewystarczające. Dopiero osteopatia daje całościowy obraz wychodzenia z choroby i powracania organizmu do pierwotnego stanu zdrowia.

## ĆWICZENIE

W tym rozdziale opisałem, jaka dziedzina wiedzy wywarła największy, pozytywny wpływ na moje życie. Jak będzie w Twoim przypadku – co stanie się dla Ciebie (a może już jest) źródłem pasji, motywacji, zaangażowania – tego nie wiem. Każdy człowiek musi znaleźć własną drogę w życiu. Przede wszystkim, warto czerpać przyjemność z samego procesu jej poszukiwania.

W ramach kolejnego zadania zastanów się, w jakich sferach Twojego życia potrzebujesz wsparcia. Co wymaga zmiany, abyś mógł spełniać swoje marzenia, rozwijać się, czynić w życiu postępy. Wypisz wszystko, co dziś wydaje Ci się trudne do pokonania; co blokuje Twoje ruszenie naprzód.

Następnie zastanów się, jakie rozwiązania tych sytuacji przychodzą Ci na myśl. Wypisz wszystkie swoje pomysły na metody i sposoby działania, które mogłyby okazać się dla Ciebie przydatne. Pomyśl też, jakie osoby z bliższego lub dalszego otoczenia mogłyby wesprzeć Cię doświadczeniem, wiedzą, czy konkretnym działaniem. Sporządź listę takich osób i określ zakres, w jakim mogłyby Ci pomóc.

Następnie – zacznij sprawdzać spisane przez Ciebie rozwiązania i pomysły, a także spróbuj poszukać pomocy u wymienionych przez Ciebie osób.

Nie bój się działać, popełniać błędów i wyciągać wniosków. Nie wahaj się wypróbować najróżniejszych metod. Do dzieła!

## Nawyki

Dotarłszy do tego miejsca książki, z utęsknieniem czekam na moment, w którym poruszę wspaniały i inspirujący temat, jakim są nasze marzenia. Wniosek z mojej codziennej praktyki z pacjentami wymusza jednak zajęcie się w pierwszej kolejności jeszcze jedną ważną kwestią. Bez tego ani rusz, jeżeli chcemy urzeczywistniać swoje plany, zamierzenia i marzenia. Mowa bowiem o nawykach – tych drobnych, codziennych, ledwie zauważalnych oraz tych większych. Nawykach zarówno dobrych, jak i tych złych. To właśnie one determinują nasze postępowanie w tak wielu kwestiach, że najczęściej nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Znaczna część opracowań podkreśla, że tak naprawdę wszystko, co robimy jest jakimś typem nawyku. Wszyscy lubimy powtarzające się czynności. Im częściej coś wykonujemy, tym łatwiej nam to przychodzi i co więcej —

nasz mózg bardziej tego pragnie. Dla sportowca pozbycie się nawyku codziennego treningu jest tak samo trudne, jak dla palacza pozbycie się nałogu nikotynowego. Wszyscy posiadamy ogromną ilość złych i dobrych nawyków. Moim zadaniem jako masażysty, fizjoterapeuty i osteopaty jest tak pokierować postępowaniem pacjenta by stłumić nawyki złe, a wzmocnić te, które wspierają jego rozwój.

Zanim przejdę do psychologicznego aspektu potęgowania dobrych nawyków, zacznę od ukazania od strony medycznej tego, co najbardziej jest szkodliwe na co dzień. Czuję się zobowiązany przestrzec przed pewnymi powszechnymi przyzwyczajeniami, które regularnie „dostarczają” mi pacjentów.

Czytając tę książkę, zapewne masz pochyloną głowę. Twój odcinek szyjny kręgosłupa znajduje się w wielkim napięciu. Im dłużej trzymasz głowę w takiej pozycji, tym bardziej narażasz się na bóle zatok, trudności z oddychaniem, a nawet utrzymaniem równowagi. W tym momencie zastanów się, jak często siedzisz przy komputerze czy telewizorze z wyprostowanym kręgosłupem? Jak często dajesz klatce piersiowej, przeponie i mięśniom brzucha swobodnie oddychać? Już od najmłodszych lat przyswajamy sobie nawyk zajmowania niewłaściwej, skulonej pozycji. Im bardziej się kulimy, tym bardziej obciążamy poszczególne odcinki kręgosłupa. O swobodnym oddychaniu czy przepływie krwi można zapomnieć, gdy cały dzień siedzi się przy komputerze.

Z drugiej strony, jako masażysta mam też do czynienia ze skurczami, naciągnięciami bądź nawet zerwaniami mięśni, które zostały nadwyrężone poprzez niewłaściwe dawkowanie

wysiłku. Zakwasy mogą powstać zarówno w przypadku nadużywania ruchu, jak i jego unikania. Obie sytuacje są właśnie efektem złych nawyków.

Pomyśl, jak często robisz przerwy w pracy przy komputerze. Przestrzegając zasady, polegającej na robieniu krótkich ćwiczeń przynajmniej raz na godzinę, można nie tylko poprawić sobie zdrowie, ale też efektywność pracy, jaką wykonujemy. Najlepiej zacząć już teraz. Wyprostuj się i unieś urządzenie, na którym czytasz tak, żeby było przed Twoimi oczami. W internecie jest wiele tutoriali o tym, jak ustawić komputer, smartfon czy inne urządzenia, z których korzystamy na co dzień, w taki sposób, by nie szkodziły one naszemu zdrowiu. Ale „któż się takimi rzeczami interesuje”!? Ty już tak.

Jako ciekawostkę mogę podać, że praca biurowa w ciemnym pomieszczeniu, a także pozbawionym akcentów w postaci roślin lub ozdób zielonych, przyspiesza pracę serca, powoduje szybsze zmęczenie i stany lękowe. Ile swojego czasu poświęciłeś, by dowiedzieć się więcej o zagadnieniach dotyczących zdrowia? Prawdopodobnie niewiele. To także jeden z nawyków, jakie powinieneś jak najszybciej wyrobić. Twoje zdrowie jest przede wszystkim w Twoich rękach, dlatego na Tobie spoczywa odpowiedzialność za przestrzeganie prozdrowotnych aktywności. Nawet najlepsza dieta, terapia czy jakiegokolwiek porady niewiele pomogą, gdy nie wytworzysz nawyku dbania o to, co dla Ciebie korzystne.

Drugim rodzajem nawyków są przyzwyczajenia naszej duszy — czasami bardziej uciążliwe niż przyzwyczajenia ciała. Nawyki psychiczne są chyba trudniejsze do przezwyciężenia niż te fizyczne. Ich korzenie tkwią znacznie głębiej niż

w układzie krwionośnym, komórkach czy choćby hormonach. Uzależnienie psychiczne czasem trudno nazwać, a jeszcze trudniej się do niego przyznać. Prawdziwą ulgę z uwolnienia się od złych przyzwyczajzeń odczuwamy wtedy, gdy okaże się, że jesteśmy w stanie powstrzymać się przed zrobieniem czegoś, do czego wcześniej byliśmy mocno przywiązani, a co tak naprawdę nie jest nam zupełnie potrzebne, a nawet przeszkadza w osiągnięciu zamierzonego celu.

Oczywistym nawykami dotyczącymi jednocześnie strony psychologicznej i fizjologicznej, są alkoholizm, palenie papierosów, hazard czy coraz bardziej dokuczliwe uzależnienie od pornografii. Tworzą one grupę zachowań uciążliwych nie tyle dla samych ich posiadaczy (przynajmniej do pewnego momentu), co dla całego ich otoczenia.

Uzależnienia związane z komputerem wykraczają daleko poza oglądanie roznegliżowanych kobiet czy też obsesyjne granie w „gierkę” imitującą średniowiecze. Komputer to prawdziwa kopalnia dobrych i złych nawyków. Można pracować przy nim cały dzień, jednocześnie pozostając dalekim od uzależnień. Można też przebywać przy nim zaledwie godzinę, działając pod wpływem zniewalającego nawyku. Dochodzimy tu do tematu mediów społecznościowych oraz tzw. self-exposing. Jeśli jesteś rodzicem nastolatka, sprawdź, ile czasu Twoje dzieci spędzają na aplikacji TikTok. Z punktu widzenia fizjoterapeuty można uznać go za bardzo pozytywną zabawę, gdyż między innymi zachęca młodzież do ruchu. Jednak self-exposing, czyli publikowanie własnego wizerunku w łatwo dostępnych mediach społecznościowych, staje się niebezpiecznym zjawiskiem. Dla niektórych młodych ludzi liczba otrzymanych



polubień pod publikowanymi przez nich treściami, staje się ważniejsza niż oceny w szkole czy codzienne obowiązki domowe. Wiele osób z powodu stresu i zabiegania odsuwa relacje z najbliższymi na dalszy plan. Zdarza się nieraz, że zmęczony rodzic sam zachęca własne dzieci do korzystania z nowoczesnych mediów, bez dopilnowania właściwego wymiaru czasu spędzanego w świecie wirtualnym. Dorostłym również bardzo często obszar ten wymyka się spod kontroli. Paradoksalnie, w czasach, gdy środków komunikacji mamy aż tak wiele, wyrobienie w sobie umiejętności uważnego słuchania i mówienia do „żywego” człowieka staje się coraz trudniejsze.

W tym rozdziale zobrazowałem Ci pewną grupę złych nawyków, które powinieneś wyeliminować, jeżeli są one Twoim udziałem. W jakim stopniu będziesz w stanie przyjąć i zastosować tę wiedzę na sobie, zależy tylko od Ciebie. Zauważ siłę jeszcze jednego powszechnego przyzwyczajenia – mówię tu o nawyku unikania nieprzyjemności. Jestem leniwy i nie zawsze zdążam ze wszystkimi obowiązkami, ale moją zaletą zapewne jest to, że upór pozwala mi osiągać kolejne cele. Sam upór nie wystarczyłby, gdybym nie wyrobił w sobie nawyku dążenia do czegoś pomimo przeszkód. Zasada doprowadzania do końca spraw, których się podjąłem, zapewne otworzy przede mną jeszcze wiele okazji do poznawania nowych rzeczy. Wierzę, że każdy z nas posiada mnóstwo dobrych nawyków, ale bardzo często pojawia się problem z byciem konsekwentnym w działaniu i systematycznością.

Wiele pozytywnych nawyków można zauważyć u pokolenia naszych rodziców czy dziadków. Po pierwsze –

mało kto po pięćdziesiątce skupia się na tym, by spędzać czas na nabijaniu kolejnych poziomów w gierkach. Po drugie, większość naszych ojców i dziadków samodzielnie gotowała, prała, sprzątała i dbała o najpotrzebniejsze rzeczy w domu.

Nawyku organizacji można pozazdrościć matkom, które oprócz wychowywania gromadki dzieci, muszą jeszcze chodzić do pracy. Po przyjściu z pracy gotują obiad, sprzątają mieszkania i jeszcze starcza im czasu na to, by spotkać się z przyjaciółmi, namalować obraz czy napisać opowiadanie. Życie jest naprawdę zbyt ciekawe, żeby tracić jego część na bezsensowne nawyki i krzywdzące nas samych praktyki związane z nowoczesnością.

Nauczyłem się wstawać wcześniej rano i w pierwszych godzinach dnia przyswajać sobie nową wiedzę. Jako osoba z niepełnosprawnością, muszę posiadać wiele nawyków, o których ludzie z optymalnym wzrokiem nie mają pojęcia. Wszystkie moje przedmioty są ustawione w taki sposób, bym mógł je łatwo dosięgnąć. Poprzez wieloletnią rutynę i ciągłe nowe wyzwania udoskonaliłem metody radzenia sobie z przeciwnościami, jakie stawia przede mną świat. Ty także na pewno masz nawyki, które pomogą Ci zmienić sposób postrzegania świata. Nie bój się ich podkreślać, gdyż są tak samo ważne, jak te których należy się jak najszybciej pozbyć.

## ĆWICZENIE

Krótko i konkretne — sporządź listę nawyków — tych fizycznych i tych mentalnych, których chciałbyś się pozbyć. Obok stwórz listę nawyków, którymi mógłbyś je zastąpić. Podejmij wyzwanie i zmierz się ze sobą.

## CZĘŚĆ II / ROZDZIAŁ IX

# Twój zeszyt tysiąca marzeń

Wiele razy wyobrażałem sobie siebie na motocyklu w różnych częściach świata. Zawrotna prędkość i moc silnika przenosiły mnie przez miasta, góry i bezkresne doliny. Gdy tak jechałem, mijałem ludzi, którzy zawsze cieszyli się na mój widok. Część z nich machała do mnie przyjaźnie i zapraszała do siebie. W marzeniach byłem na szerokiej ulicy Al-Zayad w Dubaju. Kiedy indziej przemierzałem pustynne bezdroża Teksasu, wypatrując choćby cienia informacji o następnej stacji benzynowej. Moi przyjaciele przygotowywali podróż przez długi czas, a teraz byli u mojego boku, ciesząc się wolnością i nieograniczoną niczym przestrzenią.

To tylko jedno z moich marzeń, które, prędzej czy później zrealizuję. Prawdopodobnie nie będzie mi dane samotnie przemierzać świata mocarną maszyną, ale będę mógł tego dokonać z pomocą ludzi o podobnych zainteresowaniach.

Cieszę się, że mam tyle odwagi by zrealizować tę wizję i czasem, w tajemnicy przed wszystkimi, przygotowuję skomplikowany plan zmiany moich marzeń w rzeczywiste przedsięwzięcie.

Każdy z nas o czymś marzy, a marzenia te nadają niepowtarzalny rys naszej osobowości – czynią nas wyjątkowymi. Nie każdy jednak potrafi przyznać się nawet przed samym sobą do tego, czego w głębi duszy pragnie, lub postawić sobie choćby mniejsze, prostsze do zrealizowania cele na dalszą lub bliższą przyszłość.

Marzenia są różne, tak samo, jak różni bywają ludzie. Mój sąsiad z Bolesławca, odkąd pamiętam, pragnął mieć busa i przewozić nim ludzi. Dobiegał już siedemdziesiątki, a może nawet ją przekroczył. W takim wieku uprawianie zawodu kierowcy jest o wiele bardziej niebezpieczne niż na przykład po czterdziestce. Mimo wszystko pan Sławomir – wybaczenie, że zmieniłem imię – ciągle opowiadał, jak kiedyś w wojsku naprawiał autobusy przewożące żołnierzy, a od czasu do czasu dawano mu nimi jeździć w dłuższe trasy. Opowiadając o swoich marzeniach, rozpromieniał się i młodniał. Sprawiał wrażenie, jakby jeszcze tego samego dnia miał udać się do najbliższego dealera samochodów używanych i kupić małego vana. Niestety, raz za razem chęci kończyły się wraz z opowieścią.

Myślenie o swoich marzeniach – to jedna z najprzyjemniejszych rozrywek, a może nawet sposobów samorozwoju. Nie potrzeba specjalnych warunków, by zagłębić się w rozmyślenia nad tym, kim chcielibyśmy być i co chcielibyśmy robić. Kolejne pomysły przychodzą nam do głowy czasami w takiej ilości, że nieraz sami boimy się

tę, co sobie wyobraziliśmy. Zdarza się, że w jednej chwili czegoś pragniemy, ale gdy obejrzymy film lub wypijemy herbatę z kolegą, te marzenia nam ulatują. Niektórych z nich żałujemy, inne po upływie jakiegoś czasu potrafią nas rozbawić. Któż bowiem nie marzył, żeby zostać strażakiem, polecieć w kosmos lub złożyć skomplikowany zestaw Lego Technic?

Dziecięce marzenia przestają mieć znaczenie, gdy przychodzi kolejny termin spłaty czynszu, kredytu hipotecznego czy chociażby opłaty dla księgowego, który straszy, że zamknie współpracę, jeśli tylko spóźnimy się dwa tygodnie. Z czasem nasze marzenia rozplywają się we mgle rzeczywistości. Powiem więcej – nie chcemy marzyć, a nawet się tego wstydzimy. Wśród wielu z Państwa, Moich Drogich Czytelników, na pewno znajdą się tacy, którzy tak bardzo skupiają się na codziennych problemach, że nie pozwalają sobie na jakiegokolwiek marzenia. Czas dla nich zatrzymał się tu i teraz albo dobiega co najwyżej do kolejnego miesiąca, kiedy trzeba będzie sprostać następnym wyzwaniom.

Pierwsza i chyba najważniejsza porada w tym rozdziale mówi o tym, żeby nie bać się marzyć. Poświęcić na to chwilę przerwy w pracy lub gdy przyjdzie czas na odpoczynek. Zamiast oglądać to, co wymarzyli sobie inni, naprawdę warto samemu rysować obrazy własnej rzeczywistości, choćby wydawały się one całkowicie absurdalne.

Podręczniki samorozwoju opisują ludzi, którym powiodło się to, co sobie wymarzyli. Niektórzy osiągnęli idealną sylwetkę, inni zostali mistrzami szachowymi, a jeszcze innym udało się napisać aplikację sprzedaną w milionach egzemplarzy. Te wszystkie historie, choć piękne

i inspirujące, niewiele znaczą dla Ciebie. W tym miejscu przechodzimy do drugiej porady, jaką mam dla Ciebie w tym rozdziale: pamiętaj, że liczą się Twoje marzenia i Twoje własne, rzeczywiste postępy nimi napędzane. Może nie uda Ci się uzyskać figury modelki, ale jeśli z pomocą zmiany nawyków i determinacji odzyskasz zdrowie i wigor, otworzysz sobie drogę do kolejnych marzeń, a te z kolei zapewne przybliżą jeszcze kilka nieosiągalnych do tej pory możliwości.

Marzenia jako takie nie mają limitu ani ograniczeń, ale najprzyjemniejsze są te, które realizujemy w rzeczywistości. Pozwól, proszę, działać pozytywnej energii otaczającej Cię w niesamowitej ilości. Nie odpychaj swoich marzeń i nie zamykaj ich gdzieś głęboko w szufladzie. Stale do nich zagłądaj lub staraj się stworzyć je na nowo. Jesteś wszystkim, czym chciałbyś być. Jedynym, co powstrzymuje Cię przed osiągnięciem pełnej świadomości swojego potencjału, jest blokowanie sobie samemu dostępu do własnych zmysłów. Otwórz się przed światem, a świat otworzy się przed Tobą. Jeśli na liście Twoich marzeń znajduje się narysowanie pięknego portretu własnej żony, nie pozwalaj temu umknąć. Staraj się zrobić tyle, ile możesz, aby w końcu oddać swoje uczucia na białym płótnie.

Z całą pewnością mogę powiedzieć o sobie, że jestem człowiekiem, który nie utracił dziecięcej ciekawości, a wraz z nią odwagi do poznawania nowych rzeczy. Jeżeli dziś coś sobie wymyślę, a za miesiąc to do mnie wraca, próbuję to zrealizować. Nie ma powodu, byś uciekał od swoich marzeń. Nie ma też powodu, byś nie mógł podzielić się swoimi pomysłami i zainteresowaniami z innymi. Możesz marzyć, tworząc wizje wielu rzeczy, ale to pozytywne wsparcie ze

strony najbliższych będzie w stanie popchnąć Cię do przodu. Nie wiem, czy moja pasja do motocykli utrzymałaby się do dziś, gdybym za młodu nie spotkał kuzyna, który dał mi wsiąść na motor. Ciekawe, czy zostałemby masażystą i osteopatą, gdyby nie wyjątkowi nauczyciele, którzy zainteresowali mnie tymi dziedzinami?

Ludzie są różni, ale wielu z nich łączą wspólne marzenia. Twoje marzenia, choć wyjątkowe, mogą znaleźć duże wsparcie, na przykład poprzez internetowe grupy zainteresowań. Twoje marzenia są tak ważne, jak sposób, w jaki je traktujesz. Żeby piękne warzywa wyrosły na piaszczystej ziemi, trzeba połączyć ją z czarnoziemem, poczytać trochę w Internecie, a może nawet zatrudnić kogoś, kto pomoże w założeniu ogrodu warzywnego. Same marzenia są bardzo nietrwałe. Tylko ci, którzy mają odwagę zamienić je w życiowe cele i napisać do nich specjalne plany, mogą powiedzieć, że marzenie było początkiem i istotnym punktem zwrotnym w ich życiu. Wiele firm, szczególnie z zakresu technologii, narodziło się tylko przy pomocy kartki i ołówka. Nie trzeba wiele, by marzyć o budowie własnego biznesu. Aby go rzeczywiście zbudować, trzeba przekształcić swoje wizje w konkretne, realne wartości, i czasem pozwolić przypadkowi działać na naszą korzyść. Dobrze zaprojektowane systemy – jak uczy książka „Antykruchłość” Nassima Taleba – same się rozwijają, a wraz z nimi rozwijają się ich założyciele, pracownicy i np. pacjenci.

Marzenia są formą dialogu z jedną z najciekawszych dla nas osób na świecie – naszego wewnętrznego dialogu ze sobą samym. Kiedy o czymś marzymy, wydaje się nam, że już osiągamy szczyty lub wydajemy niebagatelne sumy

pieniędzy. Chwilę później rozsądek podpowiada nam, że wydatki tak naprawdę trzeba ograniczyć, a nawet czasem z czegoś zrezygnować.

Nie ma osoby, która spełniłaby wszystkie swoje marzenia, ale chyba najbardziej szczęśliwi są ci, którzy próbują jak najwięcej z nich urzeczywistnić.

## ĆWICZENIE

W ramach ćwiczenia do tego rozdziału stwórz listę tysiąca swoich mniejszych i większych marzeń. Nie musisz tworzyć jej od razu. Uzupełniaj listę, gdy tylko poczujesz przyływ weny. Kto wie, co wymyślisz za tydzień, miesiąc lub pół roku?

Ważne, żebyś nie bał się zapisywać swoich pomysłów na kartce.

Często w takich sytuacjach trzeba skonfrontować własną podświadomość z tradycyjnym, zdroworozsądkowym myśleniem. Mogę Ci poradzić to, co napisałem już wcześniej. Otwórz swoje zmysły i pozwól myślom płynąć swobodnie – bez oceniania tego, co zapisujesz. Nie zmuszaj się jednak do tego, żeby wypełnić długą tabelę marzeniami. One same przyjdą do Ciebie, kiedy będzie odpowiednia pora. Zawsze warto jest marzyć; po roku może okazać się, że wiele z Twoich marzeń, które tak naprawdę były dla Ciebie ważne, same się urzeczywistniły poprzez to, że przywiązywałeś do nich rzeczywistą uwagę, a za nimi stały idee, które są dla Ciebie istotne w życiu. Możesz też zobaczyć, że kilka rzeczy z listy marzeń po roku przestały mieć dla Ciebie znaczenie, co też sprawiło, że stały się dla Ciebie obojętne. A jeśli coś, co jest przyziemne straciło dla Ciebie wartość, może to być po prostu dowód, że ewoluowałeś; a w tym momencie mają dla Ciebie znaczenie zupełnie inne rzeczy.

Marz, zapisuj, spełniaj i weryfikuj, co w danym momencie jest dla Ciebie najważniejsze i jak zmienia się to w czasie.

## Twoje cele

Znasz już sposób, w jaki korzystam z siły nawyków, i to, jak potrafię łączyć je z marzeniami. Oba poprzednie rozdziały mogą wnieść do życia wiele, ale bez pewnego dopełnienia pozostaną tylko niedokończoną opowieścią. Wszystko, co napisałem wcześniej, miało doprowadzić do konkluzji, że aby marzenia zamienić w rzeczywiste cele, trzeba wyrobić w sobie odpowiednie nawyki.

Jak już wspominałem, nie wszystkie marzenia ostatecznie zostaną spełnione. Niektóre z nich będą wymagały dłuższej pracy, inne zrealizują się same, a jeszcze inne pozostaną zapomniane lub porzucone. Zawsze jednak wśród marzeń powinno znaleźć się kilka takich, które można ująć w ramy jasno sprecyzowanych celów.

Dążenie do czegoś jest tak samo ważne, jak tego osiągnięcie, więc sama praca wzbogaci Cię jako człowieka

oraz otworzy dalsze możliwości. Być może zechcesz napisać aplikację na smartfony. Pracując nad tym, odkryjesz, że w rzeczywistości jest to bardzo trudne zajęcie.

Nauka programowania zajmuje co najmniej kilka lat, ale w jej trakcie odkryjesz całkowicie nowe dziedziny, w których możesz się równie dobrze realizować. Ucząc się programowania, można poznać zasady tworzenia grafiki komputerowej, projektowania przestrzennego, przydatnego np. w aranżacji mieszkania lub oczywiście matematyki, która sama w sobie może pomóc w rozplanowaniu i praktycznej realizacji celów w naszym życiu. Wierzę, że taka sama zasada dotyczy drogi do spełnienia wszystkich dążeń. Nieistotne, jak bardzo są one złożone i ile wysiłku musimy poświęcić, by je wypełnić – osiągnięcie celu samo w sobie nie może być wyznacznikiem sukcesu. Nie powinno ono przysłonić wszelkich innych korzyści z doświadczeń zdobywanych dzięki mierzeniu się z nowymi wyzwaniami. Dlatego też, osiągnięcie celu jako takie, nie będzie tematem tego rozdziału. Jak pisałem wcześniej, porażka jest wpisana w życie przedsiębiorcy, rodzica i każdej osoby, która pragnie coś osiągnąć. Żadne rozwiązanie nie musi być też ostatecznym, dopóki my sami o tym nie zdecydujemy, dlatego już na etapie planowania celu, dobrze jest widzieć alternatywę.

Całe życie zawodowe poświęciłem pomaganiu ludziom na płaszczyźnie zdrowotnej, dlatego rozpocznę od zachęcenia Cię do definicji celów, związanych z tą właśnie dziedziną. Pamiętaj, proszę, o tym, co napisałem we wstępie do tego rozdziału. Cele, a szczególnie te poświęcone zdrowiu, nie mogą pochłonać Cię całkowicie.

Każdy pragnie być zdrowym, szczupłym, lubianym

i podziwianym. To jednak nie są cele, które można realizować. Prawdziwe cele muszą być realnie zdefiniowane i konkretnie opisane. Bycie pięknym nie jest czymś konkretnym. To raczej stan umysłu niż rzeczywista wartość, do której można dążyć. Konkretny cel, którego skutkiem ubocznym będzie poprawienie urody, to np. pozbycie się 10 kg w ciągu trzech miesięcy. Tak zdefiniowany cel, niejako wymusza na nas zaplanowanie pewnych procedur. Cele to już nie marzenia, tylko realne, przeliczalne wartości. Można śledzić postęp i korygować to, co zaplanowaliśmy w trakcie realizacji. Marzeń ani nawyków nie da się zaplanować – są częścią podświadomości niekoniecznie kontrolowanej przez nasze pragnienia. Z celami jest zupełnie inaczej. Skoro już doszliśmy do wniosku, że chcemy schudnąć 10 kg w ciągu trzech miesięcy, musimy ułożyć generalny plan, który nam to umożliwi. Z takiego planu może wynikać wiele szczegółowych zadań, ale podstawowe założenia zwykle pozostają niezmiennie. W przypadku odchudzania może to wyglądać tak:

Założenia podstawowe:

wyeliminować niezdrową żywność;

jeść regularnie i nie podjadać między posiłkami; dbać o to, by mieć jak najwięcej ruchu.

Zadania szczegółowe:

ograniczyć spożycie nadmiernej ilości cukrów, soli i tłuszczu zawartych w słodyczach, smażonym mięsie, pieczywie;

jeść jak najwięcej łatwo przyswajalnych produktów;

jeść owoce i zielone warzywa;

pić dużo wody;

dzień rozpoczynać od rozgrzewki, aby przygotować organizm na wysiłki dnia codziennego;

śniadanie jeść tuż po porannej gimnastyce;

obiad spożywać około 13.00, kiedy już stawi się całe śniadanie;

kolację przygotowywać jedynie z lekkostrawnych potraw (człowiek trawi wolniej, gdy śpi lub wypoczywa);

jak najmniej korzystać z samochodu, starać się zawsze dojeżdżać do pracy rowerem lub przechadzać się wybraną trasą, najlepiej w otoczeniu natury;

nawet mając pracę biurową, robić regularne przerwy, poświęcając je na przemian na odpoczynek i ćwiczenia;

zaplanować realistyczne okresy aktywności fizycznej i wypoczynku (nie dopuścić do przetrenowania).

Jak widzimy, odchudzanie nie jest tak naprawdę trudnym zadaniem. W większości przypadków metabolizm człowieka sam poradzi sobie z pozbyciem się zbędnych kilogramów. To właśnie nasze nawyki powodują, że nie możemy lub nie za bardzo chcemy podjąć się wyzwania utrzymania dobrej kondycji zdrowia.

Moi pacjenci często cierpią na dolegliwości bólowe, spowodowane brakiem aktywności fizycznej. Zauważyłem jednak, że to nie brak ruchu jest głównym problemem. Prawdziwą przyczyną dolegliwości, związanych z „zasiedziałym” trybem życia jest brak życiowych celów. Wielu ludzi przestało widzieć sens w tym, co robi, a jednocześnie — i po części z tego właśnie powodu — nie chce osiągać już niczego nowego. Może to przez lenistwo, może przez wyuczone zachowania, wygodniej nam tkwić w nawet małym

korzystnym starym, ale znanym otoczeniu./ Wielokrotnie słyszałem „Panie Marcinie, ja to już się niczego nie nauczę”. Pacjenci wymagają ode mnie, bym pomógł im pozbyć się bólu, ale to nie ból jest w większości ich prawdziwym problemem. Zawsze staram się zachęcać do aktywności i szukania dla siebie coraz to nowych wyzwań, także tych pomagających w poprawie zdrowia i kondycji fizycznej.

Zdaję sobie sprawę, że stworzenie takiego planu, jaki zaprezentowałem powyżej, jest dość trudne. Jeszcze trudniejsze jest jego realizowanie. Uwierzcie jednak, że to wszystko staje się jedynie zabawnym wspomnieniem, gdy tylko zobaczymy pierwsze efekty naszego wysiłku. Kiedy uda się nam nauczyć planować w taki sposób, by odpowiadało to naszym nawykom i marzeniom, wtedy możemy poczuć pełną satysfakcję z tego, co zaplanowaliśmy. Nawet nie lubiane wcześniej zajęcia mogą stać się prawdziwą pasją, gdy zaczniemy dostrzegać postępy i osiągniemy drobne sukcesy.

Każdy sportowiec – amator, na przykład biegacz, wie, że największym błędem w drodze do realizacji celów jest porównywanie swoich wyników z wynikami innych. Chcę przez to nawiązać do Twojej pracy w ramach ćwiczeń do tej książki – pamiętaj, że to, co uda Ci się dzięki nim wypracować jest wyłącznie Twoją własnością, Twoim sukcesem i Twoją odpowiedzialnością. Nie każda kobieta będzie wyglądać jak Jennifer Lawrence, ale każda może pracować nad swoim zdrowiem i sylwetką wedle własnych możliwości. Początkujący maratończyk wie, że aby przebiec maraton trzeba najpierw regularnie radzić sobie na dystansie jednego kilometra, a później zwiększać go wedle własnych możliwości.

Przebiegnięcie maratonu w czasie poniżej 5 godzin jest olbrzymim sukcesem, nieosiągalnym dla większości ludzi. Kiedy wynik ten zostaje zmniejszony do 4 godzin, wtedy zawodnik wstępuje do ekskluzywnego klubu wyjątkowych biegaczy. Trzy godziny, to już czas osiągalny tylko dla nielicznych. Wszyscy ludzie biegną swój życiowy maraton i większość chce ciągle osiągać lepsze wyniki. Tutaj pojawia się pułapka związana z nadmiernym skupieniem na realizacji celu. Nauczyciel tańca pokazał mi, że nie zawsze idealne wykonanie figury świadczy o jakości tego, jak tańczymy. Najważniejsze są emocje, towarzyszące samemu ruchowi. Zasada ta przekłada się na realizację wszystkich życiowych zamierzeń. To emocje nas wzbogacają i kształtują. I to one tak naprawdę kierują wszelkimi poczynaniami. Nie samo osiągnięcie założonego rezultatu się liczy, ale wszystko to, co przeżyjemy po drodze, czego, doświadczymy i jakim dzięki temu staniemy się człowiekiem.

Na swojej drodze spotkasz wiele przeszkód. Dlatego wspomagaj się wizualizacją. Gdy do wizualizacji celu zaangażujesz wszystkie swoje zmysły, wtedy stanie się on dla Ciebie ważniejszy, jeszcze bardziej rzeczywisty i zwłaszcza – jeszcze bardziej osobisty. Spróbuj wyobrazić sobie, co będziesz czuł, wykonując poszczególne etapy pracy nad swoim celem, a także w momencie, gdy uda Ci się go osiągnąć. Co zobaczysz w swoim otoczeniu, jakie słowa usłyszysz... Staraj się jak najczęściej tworzyć realistyczne wizje tego, czego pragniesz i do czego dążysz.



## ĆWICZENIE

W ramach ćwiczenia po tym rozdziale wybierz jedno z tysiąca marzeń i zapisz szczegółowy plan dotyczący jego realizacji. Umieść go w konkretnych ramach czasowych. Spisz generalne założenia, a następnie rozpisz je na konkretne zadania, które umożliwią Ci spełnienie tych założeń.

Być może uda Ci się także zachęcić inne osoby do realizacji wspólnych celów. Nic tak dobrze nie motywuje, jak współpraca, komunikacja i odrobina współzawodnictwa.

## CZĘŚĆ II / ROZDZIAŁ XI

# Jak mówić, rozmawiać i przekonywać?

Jak przekonać Cię do wykonania wszystkich ćwiczeń, które zamieściłem w tej książce? Jak nakłonić do sprecyzowania Twoich marzeń, pracy nad sobą i realizacji celów? To najtrudniejsze zadanie, a zarazem najważniejszy element każdego poradnika.

Już od pierwszych godzin pracy zawodowej zauważyłem, że podobne dylematy posiadamy wszyscy, którzy w jakikolwiek sposób zajmujemy się zdrowiem i fizyczno-psychiczną kondycją człowieka. Chcemy przekazać pewne informacje tak, żeby były jasne i jak najbardziej zrozumiałe, a przede wszystkim, żeby pozwoliły zlikwidować złe, a wprowadzić dobre nawyki w codzienną aktywność pacjenta.

Choć zapewne nie jestem urodzonym kabareciarzem, podzielę się z Tobą żartem, który dobrze obrazuje dylematy

związane z komunikacją, spotykane także w gabinecie lekarskim. Otóż pewien majster na budowie, widząc swojego podwładnego niosącego na plecach worek pełen cementu, zasugerował mu, żeby wziął sobie taczkę. Pracownik zastanawiał się długo, ale w końcu doszedł do wniosku, że nie uniesie i taczki i worka cementu jednocześnie...

Mógłbym pisać wiele na temat sposobów wykorzystywanych w retoryce, aby jak najskuteczniej przekazywać informacje oraz polecenia. Niezależnie od formy, jaką obierzemy, najważniejsze, żeby nasz przekaz został w pełni i właściwie zrozumiany. Dlatego dla mnie najważniejsze w przekazie jest informacja, czy został on zrozumiany w sposób konstruktywny przez odbiorcę. Jedna osoba zrozumie polecenie utrzymywania prostej postawy jako utrzymywanie kręgosłupa jak kija bambusowego, a druga osoba zrozumie, że wykonując jakiegokolwiek czynności domowe powinna zadbać o swój własny komfort. Oczywiście, że dla każdego komfortem będzie coś innego, ponieważ dla jednego będzie to skrócenie wykonywania czynności, a dla innego zmiana pozycji. Natomiast dbając o jasność i klarowność przekazu, zawsze staram się obserwować to, czy wprowadził on jakąkolwiek jasność i radość w życiu odbiorcy. Mnogość naszych potrzeb, czynności i reakcji jest wręcz niezliczona; z tego powodu sprawdzam, czy ktoś podczas wspólnej konwersacji np. dot. zaleceń, poczuje ulgę chociażby poprzez zrozumienie tego, że jeżeli czegoś już nie może, nie znaczy, że nadal musi. Człowiek najczęściej psuje się w taki sposób, że wydaje mu się, iż zbyt wiele rzeczy musi, a najczęściej więcej rzeczy musi niż może. Zrozumienie tego, że niekoniecznie możemy tyle, ile musimy,

spowoduje że kwestia utrzymywania postawy stanie się jak zbędna. A to ze względu na fakt, że właściwym rytmem życia człowieka jest zmienność i wówczas dywagacja o sztywnej postawie kręgosłupa ustępuje miejsca ruchowi i czuciu własnego ciała. Jak mawiał Dr Andrew Taylor Still, ojciec osteopatii, zdrowie jest manifestacją ruchu do wewnątrz – czym zajmuje się osteopatia – i na zewnątrz, czym my możemy się manifestować w życiu. Jednakże w komunikacji powinniśmy pamiętać, że nasz rozmówca nie zawsze może mieć przestrzeń by usłyszeć i zrozumieć wieloaspektową i wielowymiarową informację podczas jednej rozmowy.

Szczegółowy komunikat to taki, który może być z łatwością przyswojony i zastosowany. Dotyczy to w równym stopniu życia rodzinnego, zawodowego, jak i naszego indywidualnego wewnętrznego dialogu, o którym pisałem w rozdziale poświęconym celom. Starajmy się zawsze precyzyjnie określać nasze intencje. Nie kierujmy do pracowników zdań takich jak „Trzeba wynosić śmieci”. Znacznie bardziej praktyczne jest określenie, kto i co dokładnie ma wykonać. Możemy ten sam komunikat przekazać następująco: „Bartku, wynieś śmieci, gdy skończysz śniadanie” lub „Muszę wynieść śmieci, gdy skończę śniadanie”. Uwaga skierowana do konkretnej osoby zawsze wywiera większy skutek niż ta sama uwaga skierowana do wszystkich osób naraz. Posłużę się tu powszechną poradą, przydatną we wszystkich sytuacjach alarmowych. Jeśli będziecie potrzebować pomocy, nie kierujcie swoich słów do anonimowego odbiorcy. Zawsze lepiej skontaktować się z jedną konkretną osobą, niż krzyczeć „ratunku” i czekać, aż się ktoś pojawi. Kiedy następnym razem będziesz potrzebował

zmienić koło w samochodzie, zatrzymując drugiego kierowcę grzecznie zapytajcie, czy mógłby Ci pomóc. Oczekiwanie, że ktoś Cię zauważy, jest tylko zbędną stratą czasu.

W praktyce medycznej nauczyłem się, że aby naprawdę pomóc człowiekowi, należy go wysłuchać i zrozumieć jego problemy. Słowa nie są srebrem ani tym bardziej milczenie złotem. Najważniejsza jest umiejętność aktywnego słuchania. W gabinecie bardzo często poznaję różne problemy pacjentów. Większość z nich jest mi znana, gdyż powtarzają się bardzo, bardzo często. Nie mogę pozwolić sobie na ignorancję. Choć większość rzeczy już słyszałem, kluczowe jest wysłuchanie każdego pacjenta bardzo dokładnie i bez z góry przyjętej diagnozy. Właściwie, w każdym przypadku schorzenie jest inne i to nie generalna przyczyna, ale niuanse świadczą o skuteczności moich zabiegów. Aktywne słuchanie wymaga właśnie wychwytywania takich drobnych szczegółów.

Słuchamy kogoś po to, by dowiedzieć się jak najwięcej informacji, a nie po to, by przekazać własne zdanie. Moja życiowa drogą jest ciągłe uczenie się tego, żeby słuchać bez myślenia o tym, co sam chciałbym powiedzieć. Takie słuchanie, z pozostawieniem przestrzeni osobie, która jest słuchana, na to by dokończyła temat wraz z pozostawieniem kilkusekundowej ciszy pozwala upewnić się tej osobie, że została wysłuchana. Jedną z najtrudniejszych do przeforsowania rzeczy było właśnie to, by nie usiłować wtrącenia swoich trzech groszy do tego, co człowiek mówi. Zauważyłem, że pozostawienie swobodnego pola do swobodnego wypowiedzenia się, powoduje pojawienie się zadowolenia i zaufania ze wspólnej rozmowy. I jak się okazuje, zaufanie zdobywamy nie tylko dzięki umiejętnemu

mówieniu, lecz również dzięki umiejętności słuchania.

Zarówno walka na ringu, jak i rozmowa, rozwijają się dynamicznie. Nie mogę zatem bez znajomości kontekstu powiedzieć Ci, co należy, a czego nie należy robić w danej sytuacji konwersacyjnej. W tej dynamice leży całe piękno komunikacji, które pozwala mi jeszcze bardziej docenić wyjątkowość pracy w dziedzinie osteopatii.

Z każdym człowiekiem należy rozmawiać inaczej i do każdego próbować dotrzeć w zupełnie inny sposób. Od pierwszych lat edukacji jesteśmy uczeni, aby być zawsze uprzejmym i jak najlepiej się wystawiać. W rzeczywistej sytuacji komunikacyjnej ta zasada nie zawsze przynosi skutek. Bardzo często jedno dosadne słowo wystarczy zamiast wielu zdań, a takich dosadnych słów mamy w polskim języku bez liku.

W czasie komunikacji zawsze wyznaję zasadę „wiem, że to do państwa dotarło, ale muszę się upewnić, czy moje słowa nie były w jakiś sposób źle rozumiane”. Zawsze sprawdzam, czy pacjent lub inny rozmówca dobrze zrozumiał moje intencje i polecenia. W sytuacjach rodzinnych również zadaję wiele pytań sprawdzających oraz doprecyzowuję swoje zamiary, co pozwala uniknąć niepotrzebnych kłótni. Gdy prosisz syna, by wziął się wreszcie za odrabianie pracy domowej, dobrze jest wytłumaczyć mu, dlaczego każesz mu to zrobić w tej właśnie chwili. Powód może być dowolny, ważne, by swoje intencje konkretnie wyrazić. Można powiedzieć na przykład tak: „Musisz odrobić teraz pracę domową, bo zbliża się dziewiętnasta i później nie będzie czasu na obejrzenie kolejnego odcinka »Supergirl« na „Netflixie”.

Wyjaśnianie i sprawdzanie jest bardzo ważną sferą

w komunikacji, szczególnie dla osoby świadczącej usługi medyczne. Nie chcemy nikogo wystraszyć ani zniechęcić do działania. Nasze słowa muszą mieć określony cel i znaleźć u pacjenta konkretne zastosowanie. Czasami trzeba zgodnie z prawdą powiedzieć, że jest naprawdę źle, ale dobrze jest też wyjaśnić, dlaczego naszym zdaniem tak się stało, i jakie należy podjąć kroki, by zwiększyć szanse na złagodzenie lub pozbycie się dolegliwości.

Zabrmi to być może nieco surowo, ale formalnie rzecz ujmując — lekarz, rodzic lub urzędnik dysponują podobnymi narzędziami komunikacji. Posługujemy się często nakazami, perswazją bądź przymusem. Nasze dziecko chce grać na komórce w Clash Royale, a my każemy mu w tym czasie wykonywać ćwiczenia korygujące wady postawy. Księgowy każe złożyć pismo w ZUS-ie, a my nie mamy ochoty przechodzić kilkaset metrów w 30-stopniowym upale. Aby wydawane dyspozycje były skuteczne, muszą mieć zatem realne uzasadnienie. Osoba, której polecenie dotyczy powinna dokładnie poznać przyczyny i skutki każdego scenariusza wydarzeń związanego z zastosowaniem lub niezastosowaniem się do naszego komunikatu. Księgowy dokładnie wytłumaczy, że jeśli nie dostarczymy pisma do ZUS-u, nie dostaniemy naszego odszkodowania powypadkowego. Podobne informacje towarzyszą większości komunikatów, zarówno w życiu prywatnym, jak i służbowym.

Namówienie kogoś do nauki dbania o taki drobiazg jak nadgarstki jest bardzo trudne. Choć wielu z nas będzie w przyszłości odczuwało szereg dolegliwości związanych z ustawicznym używaniem klawiatury i myszy, to i tak nie słuchamy żadnych porad dotyczących zmiany złych

nawyków.

Bardzo trudno jest przekonać dorosłą, ukształtowaną osobę do zmiany zdania. Rodzice, którzy uważają, że dla ich pociech najlepszym filmem jest „Świnka Peppa”, nigdy nie uwierzą, że równie dobrą pozycją jest „Strażak Sam”, a już na pewno możemy zapomnieć o starym „Kubusiu Puchatku” czy naszym „Misiu Uszatku”. Nawet w takich kwestiach posiadamy bardzo silnie zakorzenione poglądy i opinie. Choćby nie wiadomo kto nas namawiał, z trudem zmieniamy zdanie.

Taka sama sytuacja zachodzi w przypadku komunikacji wewnętrznej. Żeby przekonać kogoś, najpierw trzeba przekonać samego siebie, a to może być jeszcze trudniejsze. Od kilku lat używam metody, którą napotkałem w jednym z podręczników dotyczących samorozwoju, ale o niej przeczytasz w następnym podrozdziale.

## ĆWICZENIE

Jako zadanie, proponuję Ci praktykowanie wypowiadania próśb i poleceń wraz z jasnym uzasadnieniem innym rodzaju informacji. Pamiętaj, że sukces w komunikacji osiągniesz dopiero wtedy, gdy zostaniesz poprawnie zrozumiany.

## CZĘŚĆ II / ROZDZIAŁ XII

# Komunikacja Ho'ponopono

Dawni Hawajczycy doskonale poznali trudną sztukę pozostawania w jak najlepszych stosunkach z ludźmi. Co najważniejsze – zdawali sobie sprawę, że kluczem do tej tajemnicy jest zrozumienie samego siebie. Metoda Ho'ponopono pomagała wtedy, a pomaga również i dzisiaj wejść na nowy poziom komunikacji – tak ze sobą, jak i z drugim człowiekiem.

Ta dość egzotycznie brzmiąca nazwa wywodzi się z sięgającego starożytności hawajskiego rytuału. Na wyspach Południowego Pacyfiku od zarania dziejów wierzono, że każda choroba i niepowodzenie powodowane są konkretnymi ludzkimi przewinieniami. Dużą rolę w powstawaniu schorzeń upatrywano także w nagromadzonym poczuciu winy oraz gniewie. Miały one odpowiadać za ściąganie gniewu bogów lub obecności złego bóstwa, która skutkującego

nieszczęściem. Wierzone, że problem taki nie dotyczy tylko jednostki, ale całej społeczności, w której dana osoba funkcjonuje, i może zostać rozwiązany jedynie poprzez przywrócenie jedności i harmonii pomiędzy ludźmi.

Kryje się za tym głęboka, intuicyjna mądrość – wątek ten poruszyłem w poprzednich rozdziałach — gdyż Zdrowie to nie tylko fizyczny dobrostan, ale także harmonijne relacje z otoczeniem, szczególnie z rodziną. Na Hawajach przeprowadzano szczególnie rytuał pojednania rodzinnego, określane czasem jako rodzaj plemiennej spowiedzi – niósł oczyszczenie, odnowienie miłości i uzdrowienie. A polegał on na modlitwie, wspólnym przedyskutowaniu problemu, ujawnieniu win oraz wyrażeniu nagromadzonych emocji. Kończył się wyrażeniem skruchy i pojednaniem. Całkowite wyleczenie możliwe było jedynie przez oczyszczenie się w opisany sposób całej rodziny i wzajemne wybaczenie – każdy uwalniał swoich bliskich oraz sam uzyskiwał uwolnienie. Według wierzeń wiązało się to także z pojednaniem rodziny z jej „rodzinnymi” bogami lub bogiem.

Końcówka XX wieku zaowocowała przekształceniem pierwotnego znaczenia Ho’oponopono i spopularyzowaniem go w innych częściach świata. Morrnah Simeona, hawajska kapłanka, stworzyła „samoobsługową” wersję tej metody oczyszczenia niewymagającą obecności innych członków społeczności ani też osoby prowadzącej rytuał. Wychodząc od idei, w myśl której nasze nieszczęścia (tak samo, jak i powodzenie) są projekcją tego, co posiadamy w swoim wnętrzu, a wszystko, co nas spotyka jest odzwierciedleniem tego, co tkwi w sercu i umyśle, za cel obrała uwolnienie od negatywnych doświadczeń oraz traum. Altruistycznym modlitwy

czy też wysyłanie dobrych intencji uwolnienia wobec innych osób, miały dzięki swoim najwyższym wibracjom docierać do poziomu Boskości lub Kosmosu. Dzięki temu pozytywne, uzdrawiające działanie psychofizyczne docierało zarówno do osoby praktykującej metodę, jak i do osób, których dotyczyła intencja.

Współpracownik i następca Simeony, Stan Ihaleakala Hew Len, ponownie zmodyfikował koncepcję Ho’oponopono. Za cel przyjął on uzyskanie wewnętrznego „stanu zerowego” – uwolnienia od wszelkich wspomnień i ograniczeń. Miała w tym pomóc mantra „Przepraszam. Proszę wybaczyć mi. Dziękuję. Kocham Cię”. Stałe jej powtarzanie to wyraz wzięcia odpowiedzialności za wszystko, co dzieje się w życiu człowieka. To w jego wnętrzu kryje się moc tworząca okoliczności i wydarzenia, poprzez pozytywny lub negatywny wpływ na wszystko wokół – również na inne osoby.

Obecnie metoda Ho’oponopono nauczana i praktykowana jest równoległe na dwa sposoby – tradycyjny, mający doprowadzić do uzdrowienia stosunków człowieka z jego otoczeniem, oraz późniejszy, którego celem jest osiągnięcie „stanu zerowego” pamięci i doświadczeń.

Ich wspólną ideą jest przywrócenie osobie wewnętrznego ładu i harmonii. Oczyszczając w ten sposób siebie, oczyszczamy automatycznie nasz świat zewnętrzny, wpływamy na otoczenie i poprawiamy stosunki z innymi, a to z kolei jest krokiem milowym w procesie zdrowienia.

Wiele religii jako filar swojej wiary uznaje szacunek dla drugiego człowieka i pokorę wobec własnych ułomności. Metoda Ho’oponopono jest urzeczywistnieniem tych wartości i nadaniem im praktycznego wymiaru. Pewnie

zastanawiacie się, jak używam tej metody w codziennej praktyce zawodowej. Nie jest łatwo to opisać, gdyż, jak już się zapewne zorientowaliście, to bardzo osobiste przeżycie, działające w wielu wymiarach ludzkiej psychiki. Mogę Ci zdradzić, iż stosuję tę metodę w wielu sytuacjach stresowych, których zarówno w życiu przedsiębiorcy, jak i terapeuty jest bez liku. Kiedy rozmowa nie idzie po mojej myśli, zaczynam od zmiany w sobie. Jest to o wiele łatwiejsze niż próba wyperswadowania komuś złych nawyków czy przekonania do wprowadzenia nowych, pozytywnych działań. Kiedy komunikacja nie przynosi pożądanego efektu, zaczynam od powtarzania w myślach następujących zwrotów: „Kocham cię. Przepraszam. Proszę wybaczyć mi. Dziękuję”, właśnie w takiej kolejności. Każdy z tych zwrotów nabiera dla mnie osobistego znaczenia, dzięki czemu mogę poczuć rzeczywistość więź z rozmówcą, jednocześnie radząc sobie lepiej z własnym lękiem i obawą przed porażką. Możecie mi nie wierzyć, ale kiedy wypowiadam swoją kwestię w myślach, rzeczywiście kocham moją rozmówcę. Przepraszam go za to, co zrobiłem źle, proszę o wybaczenie, dziękuję za jego poświęcenie i, być może, wyrozumiałość względem mojej osoby.

Jeśli wciąż pozostajesz nieprzekonany co do tego, że wypowiadanie jakiejś formuły może uzdrowić nasze relacje z drugim człowiekiem i samym sobą – bądź pewny, że zawarłem w tej książce tylko porady, które wypróbowałem osobiście i które w moim doświadczeniu przynosiły najlepsze rezultaty. Ale nie wierz mi na słowo, spróbuj i przekonaj się sam.

Stosuję tę metodę także w odniesieniu do własnych

marzeń, planów i niepowodzeń życiowych. Prosta formuła pozwala mi zajrzeć w głąb siebie. Dostrzec pychę, żądę i gniew tkwiące w nieodkrytych partiach podświadomości. Jestem przekonany, że uwolnienie się od negatywnego wpływu tych uczuć pozwala oczyścić umysł na tyle, by z nowej perspektywy przyjrzeć się zadaniom czekającym nas w przyszłości. Pozytywne nastawienie jest pierwszym krokiem do podjęcia nowych wyzwań. Jednym z nich może być dla Ciebie wykonanie zadań zawartych w tej książce. Zbyt często kończymy swoje starania już na etapie planowania, gdyż wewnętrzne sprzeczności nie pozwalają nam na zrobienie kroku do przodu – postaraj się, aby w Twoim przypadku było inaczej.

## ĆWICZENIE

Jako ostatnie ćwiczenie, które zalecam Ci w tej lekturze, wykorzystaj to, czego się nauczyłeś w ostatnim rozdziale. Powtarzanie wielokrotnie wymienionej mantry nie wymaga wiele wysiłku. Nie jest też żadną magią ani wymysłem szarlatana. Jeśli przekonasz się, że nie będzie ono dla Ciebie skutkować, znajdź inny sposób dotarcia do własnej podświadomości. Przede wszystkim stale próbuj i rozwijaj swoje wnętrze. Tym sposobem wzbogacisz nie tylko siebie, ale wpłyniesz pozytywnie na całe otaczające Cię środowisko.

## Zakończenie

Książka ta miała początkowo nosić tytuł „Jak wypędzić niepełnosprawność z głowy”, ale jak zapewne dostrzeżliście, miałem do przekazania dużo więcej różnorodnych treści.

Tak, jak każdy z nas jest inny, tak i wszelkie poradniki muszą trafić do właściwego adresata. Czytając podobne książki, zawsze szukałem tego, co jest najbardziej przydatne dla mnie i co w jakiś sposób może zmienić moje życie. Nie wszystkie porady, na które trafiłem, okazywały się skuteczne, dlatego zdaję sobie sprawę, że odnalezienie właściwej drogi jest trudne i długotrwałe. Zmiany, jakich doświadczysz, nie będą widoczne od razu, czasami będzie trudno je dostrzec nawet po wielu miesiącach. Dążenie do celu nie może odbywać się za wszelką cenę. Najważniejsze, abyś widział i dobrze rozumiał sens podejmowanych przez Ciebie działań.



Chciałbym, żebyś dzięki tej lekturze przede wszystkim poszerzył swoją strefę komfortu – abyś pragnął i był w stanie zrobić więcej niż Ci się dotychczas wydawało, że jest w Twoim zasięgu. Wierzę, że każdy bez względu na rodzaj trudności i przeszkód, z jakimi musi się zmagać, podobnie jak ja, może dążyć do większej samodzielności. Niezależność w sferze finansowej i osobistej jest nie do przecenienia. Zbudowanie głębokich relacji z otoczeniem, gdzie będziesz zarówno otrzymywał, jak i dawał wsparcie wielu osobom, to proces trudny i długotrwały, ale to nie znaczy, że w którymkolwiek momencie powinieneś się poddać.

Wszyscy mamy liczne talenty. Jesteśmy zdolni do podejmowania wielu inicjatyw, których zapagniemy. Jeszcze kilka lat temu nie sposób byłoby mi uwierzyć, że napiszę poradnik. W tej chwili, kończąc niniejszy, myślę już o stworzeniu następnego. Mam nadzieję, że treści było w nim w sam raz. Przedstawiając siebie, chciałem abyś znalazł w moim życiu wątki, które odpowiedzą na Twoje problemy lub zainspirują Cię do spojrzenia inaczej na nie inaczej. Zmagając się z niepełnosprawnością, staję przed wyzwaniem, które w przypadku innych ludzi nie są niczym trudnym ani szczególnym. Uczy mnie to nieustannego odnajdywania nowych rozwiązań. U ich źródła zawsze stoi ciekawość, a tuż za nią – kreatywne myślenie.

Mam słabość do książek, których tytuły zaczynają się słowem „jak”. Choć ostatecznie nie wykorzystalem go w tej publikacji, mam nadzieję, że w trakcie lektury pytanie to pojawiło się niejedną raz w Tobie samym – rodząc kolejne pytania i odpowiedzi, które będą Cię prowadziły jeszcze przez długi czas.

Nie zastanawiaj się, jak widzieć inaczej. Po prostu zacznij to robić, a z czasem będziesz zmieniał swój świat z dużo większą łatwością. Widząc inaczej siebie, zobaczysz inaczej świat.

Kocham Cię, Drogi Czytelniku, przepraszam za to, co napisałem niezgodnie z Twoimi oczekiwaniami, wybac mi, jeżeli miejscami byłem nieprzekonujący, a przede wszystkim dziękuję Ci za to, że dotrwałeś do tego miejsca i poświęciłeś dla mnie swój cenny czas.

## JAKIE ZDANIE Z TEJ KSIĄŻKI WYŁĄDOWAŁO W TOBIE NAJBARDZIEJ?

### I JAK SIĘ Z TYM MASZ?

Przekazuję pulę moich książek w przestrzeń, aby znalazły te osoby, które mają być przez nie odnalezione.

Tak jak ten egzemplarz odnalazł Ciebie!

Możesz wesprzeć tę inicjatywę i autora poprzez wpłacenie datku na:

Marcin Pochojka mBank 11 1140 2004 0000 3402 7894 6458  
Możesz również przesłać tę książkę do kogoś, kto sam potrzebuje spojrzeć na życie inaczej. Niech dobra energia krąży!  
Pozdrawiam Cię serdecznie!

— Marcin Pochojka