



Marzenia o skrzydłach czy strach przed lataniem, czyli wyzwania wolności

tekst: MARTYNA GORYNIAK

Wszystko, czego w życiu doświadczamy, buduje naszą wewnętrzną wolność, odwagę, a także kształtuje naszą dorosłość. Będziemy prawdziwie wolni, jeśli staniemy po swojej stronie i damy się prowadzić pragnieniom. Jak się nie zgubić?

W

Wokół pachnie wakacjami, otwartą przestrzenią dla niczym nieskrępowanych myśli i uczuć, niebem pełnym gwiazd nad głową, leżeniem na hamaku, pływaniem bez końca w dzikich jeziorach. A ja siadam do pisania o wolności, co okazuje się wyjątkową udręką. Koniec roku szkolnego, do którego docieram zwykle ostatkiem sił, jest niekończącym się pasmem obowiązków: prac semestralnych, grafików, faktur i rachunków do zapłacenia, niezbędnych przeglądów samochodu, rezerwacji, planów na przyszły rok i podsumowań.

Czy na tej nieustannie kręcącej się karuzeli jest w ogóle miejsce dla wolności? Czy odkąd staliśmy się dorośli, przestrzeń na niczym nieskrępowane radosne i spontaniczne bycie nie uległa znacznemu skurczeniu? Mam czasem wrażenie, że istnieje tylko odpowiedzialność i wynikające z niej nigdy niekończące się pasmo obowiązków, od których nie ma ucieczki i które wypełniają w dużym stopniu mój dzień. Dzień, który nigdy się nie powtórzy i który mija bezpowrotnie.

Małe ucieczki

Któż z nas nie marzył czasem, żeby rzucić wszystko i wyjechać gdzieś bardzo daleko, gdzie nie jest nas w stanie dosięgnąć dotychczasowe życie i jego prozaiczne problemy. Marzenie o ucieczce, o wyrwaniu się wreszcie ze wszystkich powinności pewnie towarzyszy wielu z nas. Mogłabym być prawdziwie wolna, mieć wspaniałe życie, gdyby tylko...

Czy można doświadczać prawdziwej wolności i szczęścia w tym życiu, które prowadzimy? Czy wolność jest określonym układem zewnętrznych warunków, czy też stanem umysłu? Czy jeśli zastąpimy w naszym języku słowo „muszę” słowem „chcę” i zaczniemy w większym niż dotychczas stopniu uświadamiać sobie, że to, jak wygląda nasze życie, jest sumą dokonywanych przez nas wyborów i tylko my jesteśmy za nie odpowiedzialni, wtedy nasz obszar wolności na skutek tego się poszerzy? Wolność jest zadaniem, jest wyzwaniem, przed którym stajemy. I czymś, czego się uczymy.

Oczywiście małe ucieczki od czasu do czasu – długie wakacje, wypadki nad morze zimą, dzięki miejsca na Warmii i niespodziewane wycieczki do Kazimierza – to wszystko są małe wolności i małe przyjemności, których bardzo potrzebujemy. Dają oddech i siłę, pozwalają nam wrócić wyposażonym w potrzebne zasoby. Jednak nie możemy traktować wolności jako możliwości ucieczki od wszystkiego tego, za co na co dzień odpowiadamy i czuć się wolni tylko wtedy, kiedy jesteśmy daleko... Daleko od naszego życia.

Po swojej stronie

Jak więc budować wolność w sobie, jak się jej uczyć? Wydaje mi się, że prawdziwa wolność jest w nas wtedy, kiedy stajemy po swojej stronie i dajemy się prowadzić naszym prawdziwym pragnieniom. Zwykle jednak to się wiąże z jakimś kosztem, który zmuszeni jesteśmy ponieść. Słynne już słowa prezydenta Joe Bidena, że wolność nie jest nam dana na zawsze, lecz jest czymś, o co codziennie musimy walczyć, w tym samym stopniu odnoszą się do demokracji, jak i do naszej wolności wewnętrznej.

Codziennosc jest wypadkową decyzji, które odbywają się w granicach naszej wolności oraz tego, jak ją pojmujemy. Nasze poglądy i przekonania wyznaczają granice naszej wolności. Czy nie jest tak, że czasem spędzamy dni, tygodnie, a może lata uwięzieni w swoich urazach albo pomniejszających nasze możliwości myślach na własny temat? Czy nie odbierają nam one odwagi do realizowania naszych prawdziwych pragnień i marzeń, a w efekcie do życia takiego, jakiego naprawdę chcemy, i stawania się tym, kim naprawdę jesteśmy? Ile razy ze strachu wycofujemy się z miejsc, w których mogliśmy się wiele nauczyć. Nie wiem jak Wy, ale ja mam takie doświadczenia w swoim życiu, z niektórymi z nich wiąże się do dziś dotkliwe poczucie straty. Okazje mijają, życie toczy się dalej pełne bezpowrotnych strat. Oczywiście możemy poczekać na następną wznoszącą falę, jeśli jednak zawsze wybieramy to, co bezpieczne i niczego nie tracimy, nie jesteśmy w stanie niczego się nauczyć. W gruncie rzeczy spędzamy życie utknięci.

Diament powstaje pod ciśnieniem

Określa nas nie tylko to, co wybieramy, ale także to, co odrzucamy, na co się nie godzimy i to być może mówi o nas więcej. Wykuwamy nasze życie czasem w dramatyczny sposób, dokonując wyborów, z których się ono wyłania. Myślę, że wolność jest jedną z najbardziej osobistych, intymnych spraw i dlatego jestem daleka, by kogoś pouczać w kwestiach, które dla mnie samej są wielkim wyzwaniem. Wolność jest czymś, z czym się zmagam, o co walczę i czasem tę walkę wygrywam, a czasem przegrywam.

Mam też osobiste doświadczenie: kiedy zostałam mamą autystycznego chłopca, mogłam przekonać się, czym jest ekstremalne ograniczenie wolności. Wiele razy walczyłam o przetrwanie i z trudem utrzymywałam się na powierzchni. Dzisiaj przestrzeń mojej wolności osobistej poszerzyła się niesamowicie, ale jest to konsekwencją setek czy tysięcy decyzji, których skutków nie byłam pewna, nie byłam ich w stanie przewidzieć, a jakaś ich część na pewno była błędna, ale mimo wszystko podejmowałam je, by walczyć o miłość i wolność. Dla mnie to są sprawy, o które warto walczyć.

Myślę o tym jako o szeregu kształtujących mnie doświadczeń, które w dużym stopniu zadecydowały o tym, kim jestem. W mojej ulubionej książce *Bez początku, bez końca...* jej autor, Roshi Kwong zatytułował jeden z rozdziałów „Diamament powstaje pod ciśnieniem”. Stwarza je zarówno praktyka medytacyjna, jak i samo nasze życie. Błądzenie i odnajdywanie się, popełnianie błędów i ich poprawianie, zadawanie pytań i poszukiwanie odpowiedzi, podejmowanie ryzyka i szukanie bezpieczeństwa – to ścieżki naszych poszukiwań i droga ku wolności, do stawania się wolnym. Wolność jest wyzwaniem i zadaniem, przed którym stajemy.

Taniec na linie, czyli lekcje wolności

Gdy jesteśmy dziećmi, nasza wolność czy raczej podstawowa autonomia wyraża się poprzez dokonywanie ograniczonych wyborów. Ale nawet wtedy

instynktownie czujemy, że jest ktoś potężniejszy od nas: nasi rodzice, którzy chronią nas przed konsekwencjami wyborów, niezależnie od tego, jakie będą. Później uczymy się, że rodzice nie są wszechmocni; ich siły i możliwości są ograniczone. Zarazem na własnej skórze możemy odczuć konsekwencje naszych wyborów. Mierzmy się z tym, pokonuje nas to i przewraca, a zarazem mobilizuje, by się podnieść. Z każdego takiego doświadczenia ostatecznie wychodzimy silniejsi i bardziej świadomi naszych granic i wartości, ale także ograniczeń, jakie nakłada rzeczywistość. Nawet jeżeli jest nam bardzo trudno, obszar naszej wewnętrznej wolności rośnie, a także odwaga. Wzmacnia się też nasza siła. Przechodzenie tej drogi kształtuje naszą dojrzałość.

Trzeba wielkiej odwagi, żeby w całości ponieść konsekwencje własnych, wolnych wyborów. Tak jak zrobił to Sokrates w swej słynnej obronie: „Jeśli mam dokonać wyboru pomiędzy wygodą i komfortem a życiem (czyli mówieniem swojej wewnętrznej prawdy), to wybieram życie, nawet jeśli teraz oznacza to śmierć”. Jest to wybór heroiczny i bezkompromisowy. Dokonuje go ktoś, kto nie boi się śmierci, a nawet jest jej ciekawy. Ktoś, kto jest spełniony, to znaczy ma poczucie, że przeżył swoje życie tak, jak chciał i, patrząc za siebie, nie musi się wstydić.

Łatwo jest nam narzekać, że to inni ograniczają naszą wolność. Na pewno trudniej wziąć odpowiedzialność za swoje życie we własne ręce. Wolność jest wyzwaniem, któremu – prowadząc dojrzałe życie – powinniśmy być w stanie sprostać. Jednak jest także lekcją, którą otrzymujemy. Życie nie jest czymś do myślenia, ale czymś do przeżycia, a to nieuchronnie naraża nas na ryzyko zranienia. Przypomina to taniec na

linie rozwieszanej pomiędzy prawdziwymi pragnieniami a bezpieczeństwem. Doświadczenie napięcia, jakie z niego wynika, czyni nasze życie prawdziwie ludzkim.

Widmo wojny, widmo wolności

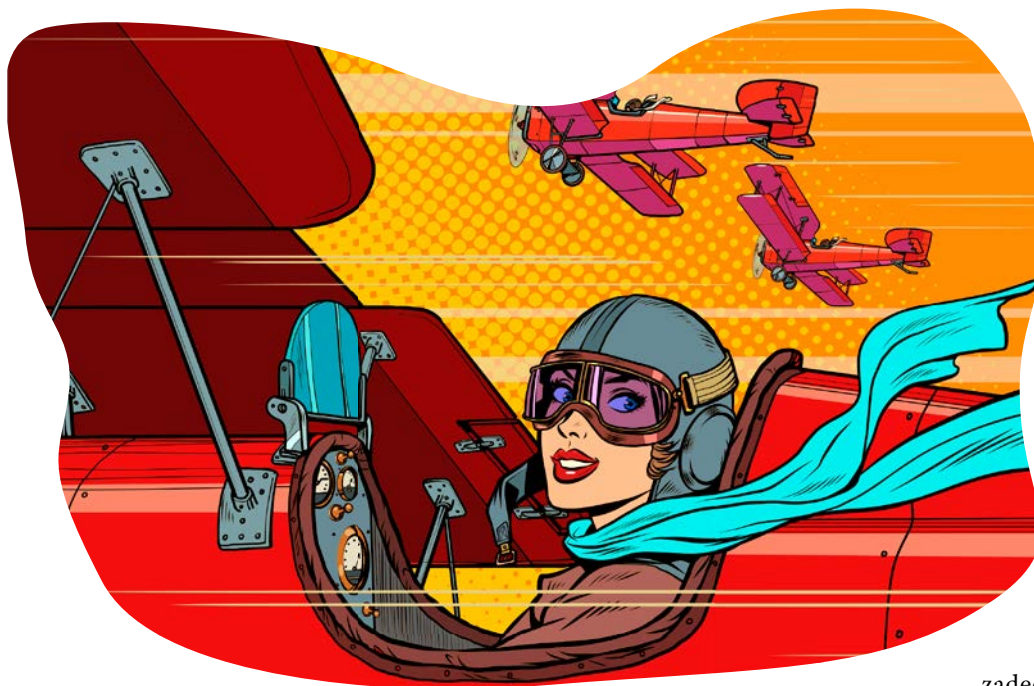
Trudno pominąć kwestię wolności w szerszym kontekście. Nasza obecna sytuacja daleka jest od wolności. Przeciwnie, naczyniona jest ogromnym ograniczeniem podstawowych reguł demokracji, widmem wojny rozgrywającej się za naszą granicą, gdzie wolność tysięcy ludzi została drastycznie zdeptana i pogwałcona. Mamy to szczęście, że nie musieliśmy walczyć o wolność ani za nią ginąć. Zrobili to za nas i dla nas nasi dziadkowie. Być może więc uważamy wolność za coś oczywistego. Tymczasem to, w czym teraz uczestniczymy, pozwala zobaczyć, jak niewiele potrzeba, by zostać pozbawionym wolności. Mogą o tym zadecydować siły, na które nie mamy żadnego wpływu, bo rozgrywają się poza nami, a jednak mogą mieć determinujący i bezwzględny wpływ na nasze życie. Wolność jest wielkim luksusem, z którego korzystamy i z którego często nie zdajemy sobie sprawy, dopóki nie zostanie zagrożony.

Myślę, że do absolutnych wyjątków należą bezprawnie więzieni dysydenci, tacy jak Nelson Mandela czy teraz Aleksiej Nawalny, czy też polscy niezależni sędziowie, którzy potrafili odnaleźć i pielęgnować wolność w sobie bez względu na okoliczności. Płacili i płacą ogromną cenę za wypowiedanie na głos własnej prawdy. Doświadczyli, że bycie wiernym sobie oznacza ograniczenie ich możliwości, a czasem fizycznej swobody. Takie postacie są jak gwiazdy na niebie, wskazujące kierunek. Nie po-

<<<

Warto

przeczytać –
Roshi Kwong,
*Bez początku,
bez końca...*



zwalają się zgubić. Jednak nikt nie jest w stanie przejść tej drogi za nas.

Myślę, że największym wyzwaniem jest elementarna uczciwość wobec siebie i odwaga. Zdolność do nazwania tego, w jakim kierunku wzywa nas nasz wewnętrzny głos i uczciwa odpowiedź, czy jesteśmy w stanie za nim podążyć. Czy naprawdę chcemy być wolni? Co to dla nas naprawdę znaczy? Być może tak naprawdę wolimy zrezygnować z części naszej wolności i zaakceptować, że w jakimś stopniu będą za nas decydowali inni. Nikt poza nami nie może wiedzieć, co jest dla nas dobre, tylko my sami mamy prawo o tym decydować. Nie jesteśmy w stanie uciec od wolności, choć wszyscy takich ucieczek próbujemy. I w gruncie rzeczy nie ma większego znaczenia, czy uciekamy w wysokie góry, w obsesyjne zajmowanie się pracą, czy robimy jeszcze coś innego. Prędzej czy później musimy się zmierzyć z konsekwencjami naszych wyborów i w ten sposób kształtuje się nasz stosunek do wolności.

Ponowne narodziny

Jest taka piękna opowieść o tym, że w drugiej połowie życia człowiek musi narodzić się po raz drugi. Lecz tym razem rodzi sam siebie, a ten poród, którego doświadcza w świadomy sposób, często okazuje się niezwykle bolesny. W jednej z moich ulubionych sztuk Iwana Wyrypajewa bohaterka, którą gra Karolina Gruszka, mówi, że te narodziny oznaczają przejście przez piekło. Rozumiem to jako piekło świadomości, prawdy o sobie i stawania w tej prawdzie. Oznacza to wyjście poza uległość, a także poza – łatwiejszy może nawet – bunt po to, by odpowiedzieć sobie na pytanie, ile z tego, co w sobie noszę – przekonań, myśli, uczuć i postaw – rzeczywiście jest moje, a co musimy nieuchronnie odrzucić, pozwolić mu umrzeć. Oddanie swojej wolności innym jest wielką pokusą, bo bycie wolnym jest bardzo trudne i jakaś część w nas chce tego uniknąć. Bycie zależnym ma w sobie coś atrakcyjnego.

Nie musimy brać za nic odpowiedzialności, a jeśli jesteśmy niešťęśliwi, możemy za to winić innych. Można zrozumieć, dlaczego do władzy dochodzą autorytarni przywódcy, bo do zaoferowania mają prosty świat czarno-białych wartości, jasne linie podziałów na dobrych i złych oraz jednoznaczne wybory, najlepiej takie, o których zadecydował ktoś inny. Par-

doksalnie ponowoczesność, o której tak wiele pisze Zygmunt Bauman, a która miała być czasem niczym nieograniczonych możliwości, stała się rzeczywistością, w której niewiele jest prawdziwej wolności.

Tymczasem jeśli chcemy być wolni, musimy podejmować ryzyko. Nie wiemy, które z naszych wyborów okażą się dobre. Nie wiemy, dokąd nas zaprowadzą. Jesteśmy wrzuceni w chaos świata z naszym kruchym życiem, z ograniczoną wiedzą. A zarazem wyposażeni, by temu wyzwaniu sprostać. Jak pisze Rumi, mój ulubiony poeta: „To w naszych sercach rozpala się ogień, który oświećla potem cały świat i to miejsce, gdzie on powstaje, to najpiękniejsze miejsce na ziemi”. Nie rodzimy się po to, by pełzać. Mamy skrzydła. Rodzimy się, by latać. ●

dr MARTYNA GORYNIAK

Jest trenerem i psychoterapeutką rekomendowaną przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Współprowadzi HORYZONTY Pracownię Psychoterapii i Treningu ISTDP w Warszawie.

Jak odnaleźć się w wolności

tekst: KRYSZYNA SKARŻYŃSKA



Chcemy być wolni, cenimy autonomię, a jednak jesteśmy w stanie z niej zrezygnować. Co tak naprawdę się za tym kryje i jak rozumiemy naszą potrzebę wolności?
