

Czasem warto
zmienić staw.



Jeszcze jedna złota rybka

W pewnej dolinie był staw. Nie był ani szczególnie piękny, ani szczególnie brzydki. Po prostu był i żył. Jego woda była trochę mętna, taka zwykłą jak w stawie, na powierzchni pływały glony, a światło słońca docierało do dna tylko wąskimi smugami. Dla większości ryb był to dobry staw. Żyły tam glonojady, które czuły się w tej wodzie znakomicie. Miały dużo pożywienia i swój ulubiony klimat. Przywierały do kamieni i dna, jadły glony, rosły, były przyzwyczajone do półmroku i zielonego nalotu na wszystkim. W stawie żyły też grube karpie, powolne i ciężkie, one lubiły mieszać muł na dnie. Im bardziej woda była mętna, tym spokojniej się czuły. Tym bardziej czuły, że są u siebie. Każda z tych ryb była dokładnie tam, gdzie potrafiła żyć najlepiej. Ale w tym samym stawie pływała również złota rybka. I choć inne ryby widziały ją w swoim sąsiedztwie to jednak żadna z nich nie widziała, nie dostrzegała jej blasku. Ot, kolejne pływające stworzenie. Nie dlatego, że była mała – lecz dlatego, że w tej wodzie trudno było zobaczyć jej blask i kolor. Jej łuski były jasne, ciepłe jak promień słońca. Lecz znikomy, niemal nic nie znaczący. Czasem podpływała bliżej powierzchni, światło odbijało się od niej jak od złota. Ale ona sama rzadko tam podpływała ponieważ obserwując styl pływania karpi sądziła, że i jej zadaniem jest mieszanie w mule i pływanie przy samym dnie. Złota rybka wychowała się w tym stawie. Od małego widziała wokół siebie tylko glonojady przyklejone do kamieni, ciężkie karpie i mętą wodę. Zaczęła wierzyć, że ona też jest jedną z nich. Patrzyła na glonojady i myślała:

- „Widocznie tak wygląda życie ryby.”

Uczyła się pływać nisko przy dnie, między glonami. Nie wypływała wysoko, bo tam było jasno, a jasność była dla niej czymś obcym i trochę niepokojącym. Czasem jednak zdarzało się coś dziwnego. Kiedy wiatr poruszył wodę, kiedy glony na chwilę się rozsunęły, woda stawała się trochę bardziej przejrzysta. Złota rybka na moment zauważała swój blask. I to właśnie w tych momentach na ułamek sekundy pojawiała się w niej pytanie:

- „Dlaczego ja wyglądam inaczej? Dlaczego mam w sobie coś innego? Dlaczego są momenty w których widzę siebie inaczej?”

Lecz w chwili gdy podpływał jakiś karp, wzruszał muł ogonem i woda znów robiła się mętna. A pytanie rybki zniknęło. Glonojady żyły swoim rytmem. Były przekonane, że cały świat wygląda właśnie tak – jest zielony, przyciemniony, a ich przestrzenią jest dno. I w tym nie było w tym nic złego. Bo każdy gatunek ma swój sposób życia. Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy złota rybka zapomina, że jest złota. Bo kiedy patrzy na glony i na ryby, które żyją w mętnej wodzie, jej umysł zaczyna budować bardzo prosty wniosek:

- „Skoro wszyscy tutaj są tacy, to ja też muszę taką być i taką jestem.”

I tak mija czas. Złota rybka pływa coraz niżej. Coraz rzadziej widzi światło. Lecz pewnego dnia coś się wydarza. Nadchodzi burza. Głośne grzmoty, chaos, wiatr, ulewa wody. Ciężkie i ogromne strugi lejącej ulewy powodują wylew wody ze stawu. Woda w stawie oczyszcza się. Na pewien czas robi się przejrzyste. To moment w którym złota rybka dostrzega swój blask. Burza oczyszcza wodę, udostępnia światło, a światło ukazuje blask złotej rybki. Burza staje się momentem, w którym mała rybka dostrzega swój blask, dostrzega siebie w prawdzie, taką jaką w rzeczywistości jest. Nie jako cień w mętnej wodzie. Ale jako błysk. Jej łuski nagle zapalają się światłem. I w tej jednej chwili rozumie coś, czego wcześniej nie potrafiła zobaczyć:

- Nie każda ryba powinna żyć przy dnie.

- Nie każda ryba jest stworzona do glonów.

- Nie każda ryba musi oddychać mętną wodą.

Nie dlatego, że jedne są lepsze od drugich. Ale dlatego, że są inne. Glonojad jest mistrzem życia przy dnie. Karp jest królem mułu. Ale złota rybka jest stworzona do życia w świetle. I dopiero wtedy zaczyna ona rozumieć, że największym więzieniem nie był dla niej staw. Największym więzieniem była jej myśl:

- „Jestem taka jak one.”

A przecież wystarczyło podплыnąć trochę wyżej. Wystarczyło nie patrzeć i nie wzorować się na innych rybach by odnaleźć swój blask i swoje miejsce w wodzie. Złota rybka długo jeszcze pływała w stawie, w którym doszło do czasowego oczyszczenia wody. Chwilowo doświadczała nowych wrażeń. Po burzy, gdy woda stała się bardziej klarowna pojawiła się nad stawem czapla. Dzięki burzy lepiej widziała w wodzie swoje przyszłe i potencjalne zdobycze. Przez całe życie ryby wiedzą jedno: czapla jest niebezpieczeństwem. Jej cień oznacza strach. Jej nogi w wodzie oznaczają ucieczkę. A jednak właśnie tego dnia czapla stała się dla złotej rybki czymś zupełnie innym. Nie końcem lecz początkiem. Złota rybka zrozumiała po czasie coś bardzo ważnego. Niektóre wydarzenia w życiu pojawiają się jak cień czapli nad wodą. Wyglądają jak zagrożenie, jak strata, jak coś niesprawiedliwego. Mogą budzić lęk i strach, a czasem nawet ból. Skoro burza zmieniła klarowność wody, a jej przemiana dokonała się w chaosie to być może i czapla będzie dla rybki czymś co pogłębi jej poznanie samej siebie i świata, o którym być może nigdy wcześniej nie słyszała. Ale dopiero później widać, że to właśnie one unoszą nas ponad staw, który był zbyt mały dla naszego życia. Z czasem przestała myśleć o czapli jak o drapieżniku, a zaczęła myśleć o niej jak o możliwym posłańcu przemiany. Bo czasem to, czego najbardziej się boimy, jest dokładnie tym, co wyprowadza nas z wody, która nigdy nie była naszą wodą. Na początku złota rybka czuła tylko strach. Czapla była

przecież tym, czego wszystkie ryby się obawiają. Jej cień nad wodą zawsze oznaczał jedno – zagrożenie. A jednak kolejnego dnia wydarzyło się coś dziwnego. Zamiast uciekać przed czapłą, złota rybka uchwyciła się delikatnie jej nogi, i wraz z czapłą uniosła się nad wodą. Jej serce biło jak oszalałe. Zobaczyła niebo, zobaczyła Słońce i jego blask. Nie wiedziała, dokąd leci. Nie wiedziała, czy przeżyje tę podróż. Wiedziała tylko jedno — jeśli zostanie w stawie, nic nigdy się nie zmieni. Czapla wzniosła się wysoko. Staw, który przez całe życie wydawał się całym światem, z każdą chwilą stawał się coraz mniejszy i mniejszy. Perspektywa świata zaczęła ulegać niewyobrażalnej przemianie. Z góry wyglądał już tylko jak mała plama zielonej, mętnej wody. To co się działo było czymś w co rybka nie mogła uwierzyć, burza myśli:

- „To nie może być prawdą”,

- „Takie rzeczy się nie dzieją”,

- „To jest niemożliwe – ja lecę, ja żyję, ja widzę więcej...”

Lecąc wysoko ponad łąkami i lasami złota rybka zobaczyła coś, czego nigdy wcześniej nie widziała. Pod nimi rozciągało się ogromne jezioro. Wielka woda. Ona była jasna, błękitna, spokojna. Słońce odbijało się od jej powierzchni tysiącami błyszczących punktów. Nie było tam ciężkiego mułu ani zasłony glonów. Była ogromna, niewyobrażalna przestrzeń. Było światło. I była cisza, w której można było oddychać pełną piersią. W tej chwili złota rybka sercem poczuła, że to właśnie tu powinna być, bez użycia rozumu, z pomocą głosu serca puściła nogi czapli i spadła w dół. Woda przyjęła ją chłodno lecz miękko. I w tej jednej chwili wszystko się zmieniło. Całe otoczenie, zapach wody, jej klarowność i inne wodne stworzenia. Zanurzając się w czystym jeziorze, światło słońca dotknęło jej łusek. Jej ciało rozbłysło. Złoto, które przez całe życie było przygaszone mętną wodą, teraz rozświetliło się pełnym blaskiem. Po raz pierwszy zobaczyła siebie w pełni taką, jaka naprawdę była. Nie cieniem wśród glonów. Ale jasną, lśniącą rybą w przejrzystej wodzie. Pływała długo, szeroko, swobodnie, tańczyła w wodzie, poczuła czystość, klarowność i wolność, bez presji, bez cienia. Każdy jej ruch był lekki. W czystej wodzie zrozumiała coś, czego wcześniej nie potrafiła zobaczyć:

- „To nie ona była zbyt słaba dla tamtego stawu. To staw był zbyt mały dla jej światła”.

W czystej wodzie jej złoto wreszcie mogło być widoczne. I tak złota rybka zaczęła nowe życie. Nie dlatego, że stała się kimś innym. Ale dlatego, że w końcu znalazła wodę, przestrzeń i środowisko, które pomogło w rozkwicie jej blasku.

I choć to tylko krótkie opowiadanie o innej złotej rybce to ma ono odzwierciedlenie w życiu wielu z nas. Tak bywa również z nami. Przez lata potrafimy żyć w swoim stawie — wśród przekonań, które odziedziczyliśmy, wśród relacji, które uczą zazwyczaj przetrwania, które zamykają nasze myślenie i odczuwanie w „swoich schematach”. To mogą być relacje

szkolne, koleżeńskie, podwórkowe, a niekiedy i rodzinne. Z czasem zaczynamy wierzyć, że właśnie taki jest świat i że on sam nie może być niczym więcej niż tym, co widzimy wokół siebie i co doświadczamy. A przecież wielu z nas nosi w sobie inne barwy, inne pragnienia i inne możliwości czy umiejętności. Mamy w sobie różne potencjały. To właśnie to złoto, które trudno dostrzec w „mętnej wodzie”. Czasem potrzeba spotkania z kimś, kto na chwilę oczyści wodę. Czasem potrzeba wydarzenia, które początkowo wygląda jak zagrożenie — jak cień czapli nad stawem. To, co na początku może niekiedy budzić strach, bywa początkiem nowej drogi. Bo dopiero gdy człowiek odważy się opuścić „wodę”, w której przez lata był uczony schematów innych ludzi, może zobaczyć siebie takim, jakim naprawdę jest. Nie każdy staw jest dla każdej ryby. I nie każde środowisko pozwala człowiekowi rozbłysnąć i wzrastać. Więc jeśli głos serca podpowiada „zmień” – warto go słuchać głębiej, warto zaufać, nawet burzy.

Największą przemianą nie jest stać się kimś innym. Największą przemianą jest odnaleźć „wodę”, środowisko, w którym nasze własne światło może wreszcie być widoczne - przede wszystkim dla nas samych. Bo złoto nie pojawia się w nas gdy zmieniamy siebie, złoto w nas jest. Lecz zaczynamy je dostrzegać wtedy, gdy przestajemy żyć w wodzie, która je tłumi.

W psychologii środowisko, w którym dorastamy, działa jak woda dla ryby. To ono kształtuje nasze przekonania o sobie, o świecie i o tym, na co naszym zdaniem zasługujemy. Jeśli ktoś przez lata żyje w „mętym stawie”:

- wśród krytyki,
- ograniczeń,
- niskich oczekiwań,
- miłości warunkowej,
- albo relacji, które nie pozwalają mu wzrastać – jego umysł zaczyna budować obraz siebie dostosowany do tego otoczenia. A człowiek zaczyna wierzyć, że jest taki, jak mówią inni. Że nie może więcej. Że nie ma w nim nic szczególnego. To destrukcja, pozbawienie siebie możliwości wzrastania.

Psychologia nazywa to często zinternalizowanymi przekonaniami – obrazem siebie, który powstaje nie z prawdy o nas, lecz z warunków, w jakich żyliśmy. Dlatego tak wielu ludzi nie widzi własnej wartości. I wcale nie dlatego, że jej nie mają. Lecz dlatego, że ich lustrem przez lata było środowisko, które nie potrafiło jej dostrzec jej światła i jej potencjału.

Czasem jednak pojawiają się w życiu dziwne wydarzenia, albo osoby, które na chwilę „oczyszczają naszą wodę – pokazując kierunek, nie cel”. Wydarzenia czy osoby mogą ukazywać nam inną perspektywę nas samych. To mogą być sytuacje bolesne, ciężkie doświadczenia. To właśnie te momenty burzy i czapli. Momenty, które budzą lęk, obawę czy

strach przed czymś nowym czego nie znamy bo zabierają nas z miejsca, które choć ciemne było nam znane. Z psychologicznego punktu widzenia właśnie takie momenty często uruchamiają proces przebudzenia i zmiany tożsamości. Człowiek zaczyna wtedy odkrywać coś bardzo ważnego: że bardzo często jego ograniczenia nie były jego naturą, lecz warunkami, w których żył i przywarami, które inni nam wmówili. Lecz gdy zmienia się „woda”, „środowisko” – zmienia się również sposób, w jaki widzimy siebie. I dopiero wtedy możemy dostrzec swoje własne „złoto”.

W języku psychologii analitycznej to moment spotkania z własnym cieniem, który został stworzony w nas poprzez środowisko, w którym dorastaliśmy. Człowiek przez lata przyjmuje je jako swoją tożsamość. A to co zostało nam nałożone przez otoczenie jest często przyczyną lęków, obaw i niekiedy naszych ograniczeń. Lecz chwila przebudzenia uruchamia proces, który Jung nazywał indywiduacją: powrotem do własnej, prawdziwej i autentycznej natury, kiedy człowiek przestaje być odbiciem stawu, w którym żył, a zaczyna być tym, kim naprawdę jest.