Mallika Chopra

Pomysł na dobre życie

Wydawnictwo Studio EMKA

WSTĘP

Jest 6.30 i budzi mnie muzyka pop. „Wtargnęłam tu jak niszczycielska kula; nigdy wcześniej tak nie kochałam…”

Czy to Miley Cyrus? – zastanawiam się otumaniona, wyciągając rękę, żeby wyłączyć budzik w iPhonie. Moja hiperentuzjastyczna dziewięcioletnia córka Leela niemal codziennie zmienia piosenkę – co oznacza, że z objęć Morfeusza co rusz wyrywa mnie inny głos, od Lorde po Drake’a. Nie moja bajka, ale wybory Leeli sprawiają, że się uśmiecham.

Wyskakuję z łóżka, żeby wyprowadzić naszego psa Yodę, zanim dziewczynki się wyszykują. Pędzimy do szkoły. Lubię odprowadzać je pieszo, ale jesteśmy spóźnione, więc tylko macham im na pożegnanie zza rogu. Następnych kilka godzin to będzie młyn: spotkania, sprawy do załatwienia, obiad w biegu. Zawsze brakuje mi czasu i wciąż czuję się winna, kiedy muszę z czegoś zrezygnować. Albo nie dam rady wpaść do szkoły, żeby wziąć udział w klasowym projekcie, albo zrezygnuję ze spotkania w pracy, by pomóc w szkole; w obu przypadkach będę żałować, dlatego zmuszam się, aby zrobić jak najwięcej na obydwu frontach – służbowym i rodzicielskim. Udaje mi się przetrwać dzięki olbrzymim dawkom cukru i kofeiny – codziennie pochłaniam litry herbaty, podwójne macchiato (lub dwa) i czekoladę. Potrzebuję czekolady.

Siedząc w samochodzie, marzę, jak cudownie byłoby być wypoczętą i pełną energii, zdrowo się odżywiać i codziennie ćwiczyć. Wyobrażam sobie, jak zrzucam zbędne kilogramy (pięć, no dobrze, siedem), które w ciągu ostatniej dekady przybyły mi w talii, i medytuję, żeby móc uważniej skupić się na tym, co mam do zrobienia. Widzę się na spotkaniach z przyjaciółmi, spokojnych kolacjach z mężem i podczas beztroskiej zabawy z córkami Tarą i Leelą. Oczyma duszy widzę też, jak udzielam się w społeczności, odczuwając bliższą więź ze światem i dając coś dobrego od siebie. Zazwyczaj jednak z tej wyśnionej rzeczywistości pozostają strzępki, zanim jeszcze dzieciaki władują się do auta i popędzimy na trening piłki nożnej. Wzdycham, kiedy uświadamiam sobie, że zapomniałam odebrać Yodę od psiego fryzjera i muszę jeszcze zrobić zakupy na obiad.

Kładąc dziewczynki spać, jestem wyczerpana. Zerkam na e-maile, sprawdzam portale społecznościowe, szukam nowinek w necie i… no cóż, zaglądam na strony magazynów plotkarskich. Znacznie częściej, niżbym chciała, wczołguję się do łóżka, zachodząc w głowę, na czym właściwie spędziłam cały dzień.

Czy pielęgnuję swoje ciało, umysł i duszę?

Rozmyślam o tym, co się dzieje na świecie, i odczuwam żal, że nie mogę zrobić więcej, by dać coś od siebie.

Jaki jest cel mojego istnienia? Jaka jest moja rola? Czy żyję zgodnie ze swoimi intencjami?

Stawianie sobie takich pytań stało się częścią mojego życia, nawet jeśli nie jestem w stanie w pełni zastosować się do odpowiedzi. Kiedy byliśmy młodzi, tata zachęcał mojego brata i mnie, abyśmy zawsze rozpoczynali dzień od świadomego myślenia o naszych pragnieniach. Mieliśmy w domu pewną tradycję: po medytacji ojciec prosił nas, abyśmy wyrecytowali poniższy fragment z *Kursu cudów*:

Jestem odpowiedzialny za to, co widzę
To ja wybieram uczucia, których doświadczam,
i decyduję o celu, który chcę osiągnąć.
I to ja proszę o wszystko, co zdaje się mnie
spotykać, oraz otrzymuję to, o co poprosiłem.
(Helen Schucman, *Kurs cudów*, przeł. Lucy Rudnicka, Wydawnictwo Centrum, Gdynia 2007, s. 386).

Potem zadawał nam pytanie, które do dziś pobrzmiewa w mojej głowie:

Czego pragniecie?

Byliśmy dziećmi, więc odpowiadaliśmy, że nowej gry komputerowej, biletów na mecz Celtów albo wycieczki na Hawaje. Ojciec cierpliwie wysłuchiwał naszych materialistycznych życzeń, po czym łagodnie pytał:

„A co z miłością? Współczuciem? Przynależnością? Inspiracją? Sensem życia?".

Od małego uczono nas codziennie prosić o to, co podniesie jakość naszego życia i sprawi, że będziemy się czuli szczęśliwi, kochani, bezpieczni, pełni energii i świadomi celu. W ramach tego procesu zaczęliśmy każdego dnia wymyślać intencję, pragnienie lub marzenie, do którego chcieliśmy dążyć, i aktywnie poszukiwać związków emocjonalnych i duchowych, które pozwolą je ziścić.

Dziś, po wielu dziesięcioleciach, odczuwam silną potrzebę powrotu do tego zwyczaju. Pierwszym krokiem było uruchomienie Intent.com. Strona internetowa dała mi oraz innym uczestnikom miejsce, w którym mogliśmy się dzielić naszymi aspiracjami, otrzymać wsparcie, a ostatecznie przekształcić nasze marzenia w rzeczywistość. Z biegiem lat odkryłam, że kiedy pytasz ludzi, czego chcą, czego *naprawdę* chcą, zazwyczaj ich odpowiedź w jakiś sposób dotyka jednego z następujących tematów: miłość, więź, zdrowie, cel, inspiracja, znaczenie.

To krzepiące poczucie, że nie jestem osamotniona, gdy szukam odpowiedzi na pytanie o to, czy istnieje mniej wyboista droga, aby przydać swojemu życiu radości i sensu. Słuchając członków mojej społeczności – innych rodziców, kolegów i koleżanek z pracy, członków Intent.com czy słuchaczy na moich prelekcjach – zauważam, że wielu z nich jest u kresu sił. Niezależnie od tego, czy są samotni, czy po ślubie, szukają pracy czy łączą ją z wychowaniem dzieci lub są niepracującymi rodzicami, ludzie czują się winni albo niezadowoleni, gdy czegoś nie robią, i desperacko pragną odzyskać poczucie sensu życia. Częstokroć nie znajdują też czasu, żeby zająć się sobą, tak są pochłonięci spełnianiem cudzych ambicji i dbaniem o innych. A poza tym, podobnie jak ja, bez ustanku poświęcają się swoim dzieciom.

Usilnie wierzę, że jest dla nas nadzieja, abyśmy mogli wieść bardziej znaczące, inspirujące i radośniejsze życie. Definiując swoje intencje – ziarna najgłębszych tęsknot – wyrażając je, a w końcu dążąc do ich realizacji, mamy większą szansę odnaleźć drogę do szczęścia, sensu i znaczenia w tym świecie. Intencje pozwalają nam żyć takim życiem, jakiego pragniemy. A co ważniejsze, gdy rozmyślnie formułujemy intencję, uruchamiamy procedurę jej urzeczywistnienia. Stajemy się bardziej świadomi obecności ludzi, którzy mogą nam służyć pomocą, i korzystamy z nadarzających się szans i okazji. Zwracamy uwagę na zbiegi okoliczności i przyciągamy do siebie nauczycieli, sojuszników i mentorów. Zaczynamy się tak zachowywać, *jakby* to, czego pragniemy, naprawdę się spełniło, i często tak właśnie się dzieje.

Ta książka zawiera zapiski moich intencji i dążeń, by odnaleźć więcej sensu, radości i równowagi w życiu. Liczę, że opowiadając swoją historię, mogę się podzielić cząstką tej wiedzy, którą zgromadziłam dzięki przyjaciołom, ekspertom i rodzinie, a także zainspirować innych własnymi sukcesami (i klęskami). W trakcie tej podróży przedstawiam praktyczną mapę, która poprowadzi nas od myśli do działań i rezultatów – oraz uświadomienia sobie naszych intencji. Każdemu z etapów na tej drodze poświęciłam osobny rozdział, stanowiący część planu INTENT: Zasiej, Obserwuj, Ufaj, Wyraź, Pielęgnuj i Działaj.

Mam nadzieję, że czytając tę książkę, odczujesz przypływ motywacji w związku ze zmianami, których dokonałam, zainspirują cię historie innych i zaciekawią fascynujące odkrycia naukowe, a wnioski, które wyciągniesz w trakcie tego procesu, staną się źródłem zachęty i wsparcia. Liczę też, że podzielisz się swoimi intencjami i doświadczeniami za pośrednictwem Intent.com lub naszej aplikacji Intent.

Moją najgłębszą intencją jest jednak to, aby ta książka stała się iskrą, która wywoła globalną dyskusję na temat roli intencji w życiu – taką, która daje nadzieję rozczarowanym, zachęca do odkrywania swoich pasji i wszystkim nam umożliwia wzajemne wspieranie się w naszej misji odnalezienia równowagi, sensu, bliskości i radości w życiu.

Fragment z rozdziału trzeciego *OBSERWUJ*

[…]

Pierwszej nocy spędzonej w domu zapadłam w niespokojny półsen, a spośród przypadkowych myśli przebiegających mi przez głowę jedna wydała się szczególna. Dotyczyła wewnętrznych dialogów i tego, jak obserwowanie swoich myśli może pomóc w kształtowaniu własnych nastrojów, zachowań, interakcji i naszego życia. Kiedy byliśmy dziećmi, tata poradził Gothamowi i mnie, żebyśmy obserwowali swoje myśli i zwracali uwagę na to, jak słowa, które wypowiadamy, wpływają na nas i na osoby z naszego otoczenia.

Gdy to sobie przypominałam, zamigotała przygaszona żarówka. Zawsze wiedziałam, że samoświadomość jest kluczowa dla formułowania i realizowania intencji, dlatego też obserwację uważam za drugi najważniejszy krok w całym procesie.

W tym stanie niepełnej świadomości dostroiłam się do przepływających myśli. *Czuję się pełna. Może to przez ten błonnik, który zjadłam na wyjeździe. Jak moja przyjaciółka znalazła taką świetną robotę? Dlaczego akurat ona? A jeśli nie dam rady napisać książki? Jeśli będzie do kitu i ludzie ją znienawidzą? Nie podoba mi się projekt z Intent, który teraz konsultujemy. W ogóle nie odpowiada temu, co chciałam robić w tej firmie. Kto tu właściwie rządzi? Dlaczego się czuję, jakbym nie panowała nad swoim losem?*

Hola! Gdzie się podziały przywiezione z wyjazdu magia i spokój? Czyżby to wszystko cały czas buzowało pod powierzchnią mojej świadomości? Zupełnie jakby ktoś odciągnął zasłonę i pozwolił mi zerknąć na zasnute pajęczynami kulisy mojej psychiki – i nie spodobał mi się ten widok. Nieco przeraził mnie mrok mojego wewnętrznego krajobrazu i nagle zapragnęłam, by zaciągnąć zasłonę i zapomnieć o wszystkim, co za nią ujrzałam. Ale na liście rzeczy do zrobienia w tym roku, którą sporządziłam, nie było zaprzeczania. Uświadomiłam sobie, że wyjazd, choć cudowny i pomocny, nie był częścią mojego rzeczywistego świata. Musiałam więc znaleźć dla siebie azyl – w postaci, która będzie mi odpowiadać – w swoim codziennym życiu. Wszyscy potrzebujemy czasu na zastanowienie, świętej przestrzeni, by pielęgnować uwagę, odzyskać więź z samym sobą, naładować baterie i odnowić motywację.

Nie pragnęłam ucieczki ze swojego życia; chciałam je wzbogacić. Obserwowanie myśli – i tego, jak wpływają na każdy element codziennej egzystencji – to równie dobry punkt wyjścia jak każdy inny. Wstałam z łóżka i wyciągnęłam dziennik z torebki, by zanotować następujące słowa: *Będę nadal zwracała uwagę na swoje myśli i obserwowała, jak często bywają negatywne*.

Potem sięgnęłam po książkę Tollego *Nowa Ziemia*, leżącą na stoliczku nocnym. Przerzucałam kartki, poszukując mądrości, i natknęłam się na rozdział zatytułowany „Nieszczęśliwość w tle”:

> *Oprócz zjawisk oczywistych, takich jak gniew, nienawiść i tak dalej, istnieją inne, bardziej subtelne postaci negacji, tak powszechne, że zazwyczaj uchodzą nierozpoznane, jak choćby niecierpliwość, irytacja, nerwowość i „poczucie, że ma się wszystkiego dość”. Uczucia te odpowiadają za „nieszczęśliwość w tle”, która u wielu ludzi jest dominującym stanem wewnętrznym. Należy zachować niezwykłą czujność i całkowitą obecność, aby je wykryć. Kiedy tak się stanie, będzie to moment przebudzenia.*

*

Po powrocie rejestrowałam w duchu swoje rozmowy ze sobą, zarówno w trakcie sesji medytacji, jak i w codziennym biegu, i poczyniłam wiele obserwacji. Przede wszystkim moje konwersacje były zanieczyszczone ciężkim słownictwem: *zmęczona*, *zawalona obowiązkami*, *przytłoczona*, *zabiegana*, *zajęta*, *zestresowana*, *wyczerpana*. Słyszałam swój głos, jak narzeka, że nie mam czasu na ćwiczenia, planowanie obiadów, płacenie rachunków albo zrobienie zakupów; a jednak jakimś cudem udawało mi się wykroić godzinę czy dwie na głupie gry strategiczne albo czytanie w Internecie o ostatnich wyskokach celebrytów. Nieustannie skarżyłam się, jak bardzo jestem zajęta, ale wieczorem często łapałam się na tym, że nie mam pojęcia, co zrobiłam z czasem. Moje życie było wypełnione działaniem i pozornym nadmiarem obowiązków, ale rzadko czułam się spełniona. Za to gderałam i marudziłam. Stałam się Królową Narzekania, Cesarzową Wymówek. *Fuj.*

Uświadomienie sobie tego było nieprzyjemne, ale na tyle ważne, że wymagało dalszego drążenia. Istotnym elementem uważności jest *bezstronne* obserwowanie – dostrzeganie bez oceniania. Muszę potrafić rozpoznawać niedobre przemyślenia, jeśli mam zamiar ograniczyć ich liczbę, w zamian nasycając dzień pozytywnymi myślami. W miarę jak coraz bardziej wdrażałam się w obserwowanie własnych myśli, zauważyłam, że wobec cudzych potknięć jestem dość wyrozumiała, znacznie trudniej przychodzi mi jednak zaakceptowanie własnych. W rzeczywistości im więcej uwagi poświęcałam własnym myślom, tym częściej obserwowałam u siebie odruchowy niemal impuls do samobiczowania. Ledwie przyłapałam swój umysł na błądzeniu w niepożądanym kierunku, a już zaczynałam się krytykować za negatywne podejście. Moją intencją stało się więc, aby obserwować te myśli, ale puszczać je wolno, zamiast trzymać się ich lub je analizować.

Z biegiem czasu zaczęłam podejmować próby obserwowania swoich wewnętrznych doświadczeń, nie piętnując ich – a kiedy wdawałam się w samokrytykę, myślałam: *O, to ciekawe; teraz się osądzam*. Nazwanie zachowania łagodzi jego emocjonalny wydźwięk, a według dr. Siegela mechanizm ten ma biologiczne uzasadnienie. Badania prowadzone przez jego współpracowników z UCLA wykazały, że nazwanie emocji czy wrażenia zmniejsza aktywność

neuronów w układzie limbicznym – tej części mózgu, która jest odpowiedzialna za przetwarzanie emocji i uruchamia mechanizm walki lub ucieczki w sytuacji zagrożenia. Zdarzało mi się to wielokrotnie, w szczególności w pracy, kiedy bałam się rozczarować klienta lub inwestora. Układałam sobie w głowie scenariusze skarg lub narzekań, rosło mi ciśnienie, serce waliło jak młotem. A przecież nic się jeszcze nie stało. Wystarczyło dostrzec te objawy i nazwać swój lęk – obawę, że rozczaruję klienta – i już mogłam znowu spokojnie oddychać, zanim podjęłam działanie.

W przypadku negatywnych emocji Siegel zaleca: „Jeśli chcesz nad nimi panować, nadaj im imię". Szalenie mi się to podoba. Posługując się techniką nazywania i panowania, zaobserwowałam jej dodatkową zaletę: daje mi pewien dystans wobec moich myśli i pomaga dostrzec, że moja wewnętrzna paplanina, nawet ta nieprzyjemna, nie stanowi oskarżenia wobec mnie jako osoby. Pochodzi z mojego umysłu, ale nie definiuje tego, kim jestem.

Tak jest w przypadku nas wszystkich. Czas odrzucić osądy i wstyd, będące wynikiem naszych negatywnych myśli. Co zauważysz, kiedy się odprężysz i wsłuchasz w swój wewnętrzny głos? Jesteś gotów zaakceptować te myśli, odrzucić osądy i naprawdę się od nich uwolnić? Spróbuj – po jednej skardze lub samokrytyce na raz.

*

Stale medytując i stosując technikę nazywania i panowania, stopniowo doskonaliłam się w sztuce obserwacji swojego umysłu. Podjęłam więc kolejny krok i spróbowałam spojrzeć na siebie samą oraz na całe swoje życie, a nie tylko na jego wycinek – i *zobaczyć* się taka, jaka jestem naprawdę, bez żadnych upiększeń. Mojego pierwszego spostrzeżenia nie można uznać za zaskakujące: byłam zmęczona. Nawet gdy przesypiałam twardo dziewięć godzin, wlokłam się przez życie, jakbym dźwigała plecak pełen cegieł.

Mimo wypadu do spa, wszystkich tych marszów i zdrowego odżywiania nadal miałam nadwagę i słabą kondycję – może nie beznadziejną, ale niewątpliwie nie spełniałam w tej sferze własnych oczekiwań. Nadal chodziłam na jogę – i uwielbiałam to – ale jedne zajęcia w tygodniu to stanowczo zbyt mało, by mogły mocniej wpłynąć na moje zdrowie. Nadal traciłam oddech podczas górskich spacerów i wspinaczki po schodach. A kiedy pewnego ranka zajrzałam do szafy, uświadomiłam sobie, że unikam niektórych ulubionych ciuchów, bo wiem, że są na mnie za ciasne.

Kiedy raz zacznie się obserwować, nie można już przestać. Któregoś dnia podczas spotkania biznesowego zauważyłam, że wyrobiłam sobie nawyk krzyżowania ramion i nóg; postawę, która z całą pewnością nie sygnalizuje otwartości i ciepła. Na chwilę dostroiłam się do swojego ciała. Odniosłam wrażenie, jakbym fizycznie próbowała opanować nerwy i stres – a może nawet zablokować pomysły i energię innych ludzi. „Spięta", to odpowiednie słowo. Nigdy nie zamykałam się w sobie. Wyglądało jednak na to, że moje ciało odzwierciedlało to, co działo się w mojej głowie. Świadomie rozplotłam ramiona i pozwoliłam im luźno opaść; ten prosty gest sprawił, że poczułam się zrelaksowana, przyjazna i nieco bardziej otwarta. Zupełnie jakby komórki mojego ciała poinformowały mózg: *OK, uspokój się; zagrożenie już minęło*. Ale jakie zagrożenie?

Moje relacje z ludźmi, na których mi zależało, wcale nie były wiele lepsze. Wprawdzie uwielbiałam chodzić na jogę z przyjaciółkami, ale odcinałam się od pozostałych, co stało się kłopotliwe. Straciłam kontakt z paroma najbliższymi przyjaciółmi i ograniczyłam rozmowy z mężem do (a) narzekania na swoje życie i (b) ustalania logistyki związanej z rozkładem dnia dzieci. Kiedy zaproponował, abym razem z dzieciakami poleciała na weekend do San Francisco i dołączyła do niego, kiedy będzie na konferencji, wykręciłam się długą listą obowiązków. Zirytowało mnie również to, że zagaduje i naciska, chociaż wie, że w weekend marzę tylko o tym, aby się zrelaksować. Nagle dopadła mnie straszna myśl: wcale nie mam tak wiele do roboty! Uświadomiłam sobie, że po prostu staram się wywołać w nim poczucie winy. Ale dlaczego? Nie miałam pojęcia. Może zazdrościłam mu większej niezależności, pozwalającej mu spędzać czas po swojemu. Może czułam się tak źle sama ze sobą, że chciałam, aby i on cierpiał.

Moje codzienne obserwacje ujawniały coraz więcej. Często warczałam na dzieci i w kółko powtarzałam: *„Pospieszcie się!"*. Wściekałam się przede wszystkim na Leelę, która jadła, chodziła i mówiła szczególnie powoli. Czułam też jednak ukłucie żalu za każdym razem, kiedy przez swoją niecierpliwość na nią naskakiwałam. Jedną z zalet, które najbardziej w niej kocham, jest rozwaga. To godna podziwu, urocza i absolutnie jej cecha. Zazdroszczę jej umiejętności podążania przez życie we własnym tempie.

Czy frustruje mnie to dlatego, że sama tego nie potrafię?

*

Obserwowanie swojej nieszczęśliwości w tle, jak ją nazywa Tolle, to jedno. Dostrzeżenie, że dotyka bezpośrednio mojej najcenniejszej relacji, to drugie. Musiałam znaleźć sposób, by się zmienić.

Przeglądałam posty na Facebooku, gdy moją uwagę przykuł odnośnik do artykułu na temat wdzięczności. *To ciekawe. Wdzięczność od jakiegoś czasu chodziła mi po głowie.* Link był niepozorny, jak większość wiadomości od wszechświata. Kliknęłam go jednak, bo zaintrygował mnie temat. Otworzył się artykuł z „New York Timesa", w którym wspomniano o pracach psychologów Roberta Emmonsa i Michaela McCullougha, którzy badali zjawisko wdzięczności. Ich cenne badania wykazały, że prowadzenie dzienniczka wdzięczności, w którym codziennie zapisuje się pięć rzeczy, za które pragnie się podziękować, może wpłynąć na wzrost poczucia szczęścia i optymizmu. Uczestnicy badania deklarowali również, że odczuwają mniej dolegliwości fizycznych i więcej ćwiczą. Pomyślałam o swojej kuzynce Kanice. Przed każdą kolacją Kanika, jej mąż Sarat i ich dwie córki, Aanya i Mira, mówią o trzech rzeczach, za które są wdzięczni. Kuzynka zarzeka się, że dzięki temu wszyscy są dla siebie grzeczniejsi, bardziej otwarci i mocniej ze sobą związani.

Zaintrygowana, zamówiłam na Amazonie książkę Emmonsa *Thanks!* (Dzięki!). Jej autor twierdzi, że w krótkim czasie, z dnia na dzień, wdzięczność może wzmocnić takie uczucia jak miłość, przebaczenie, radość czy entuzjazm. Jeśli wyrobimy w sobie nawyk wdzięczności i stanie się ona częścią naszego nastawienia, będziemy mogli doświadczyć wszystkich tych wzbogacających życie emocji, a także ochronić się przed niektórymi truciznami, takimi jak zawiść, niechęć, chciwość i zgorzknienie. Oto fragment z *Thanks!*:

> *Odkryliśmy, że wdzięczność maksymalizuje radość z tego, co dobre – radość z obecności innych ludzi, Boga, z naszego życia.* […] *Wdzięczność uwzniośla, dodaje energii, inspiruje i przeistacza. Dzięki doświadczaniu i wyrażaniu wdzięczności ludzie czują się poruszeni, otwarci i pokorniejsi. Wdzięczność zapewnia życiu sens, ponieważ nakazuje traktować je jako dar.*

Jak często zdarzało mi się uważać swoje obecne życie za dar? Zawsze wysoko ceniłam wdzięczność i starałam się wyrażać swoje uznanie współpracownikom. Nie jestem już jednak tak hojna wobec mojego męża i dzieci, nie najlepiej idzie mi też regularne wyliczanie błogosławieństw, które mnie w życiu spotkały – co wydaje się niedorzeczne, ponieważ mam naprawdę wiele powodów do wdzięczności. Pod wpływem lektury książki Emmonsa zrozumiałam, że wdzięczność to nie tylko wart praktykowania zwyczaj, ale też potężne *lekarstwo* – być może nawet antidotum na moją toksyczną postawę.

Istnieje wyraźny związek między tym, jak nasze myśli oddziałują na emocje, a tym, jak emocje wpływają na nasze wybory i jak wybory kształtują nasze doświadczenia. Możemy ten paradygmat zmienić a – według Siegela – być może potrafimy także wpłynąć na nasz mózg.

Zawsze gdy w naszej głowie pojawia się myśl, mówi Siegel, uaktywniają się określone neurony. Nieustannie powracając do tych samych negatywnych myśli, wzmacniamy połączenia między tymi neuronami. W rezultacie mózgowi coraz łatwiej jest wracać na te utarte ścieżki. Jeśli jednak zwrócimy swoje myśli w stronę wdzięczności – albo nadziei, szczęścia czy miłości – możemy wzmocnić szlak dobrego samopoczucia. Innymi słowy, gdy stale skupiam się na emocjach idących w parze z intencjami, mogę fizycznie zmodyfikować budowę swojego mózgu, aby bardziej odpowiadała temu, jaka chcę być – szczęśliwsza, rozsądniejsza, spokojniejsza i współczująca.

Postanowiłam podjąć rękawicę w ramach projektu obserwacji. Zaczęłam notować rzeczy, za które odczuwam wdzięczność – i co dzień lista była dłuższa… i dłuższa, i dłuższa! Moje cudowne córki. Kochający, zaangażowani rodzice. Wspierający mąż. Ciekawi i inspirujący przyjaciele. Bezpieczeństwo materialne. Pierwszorzędne wykształcenie. Całkiem niezły stan zdrowia.

Nauczyciele moich dzieci. Nasz pies niezguła, Yoda. To tyle, jeśli chodzi o największy kaliber. Zanim się obejrzałam, zaczęłam zauważać też drobiazgi: fantastyczną pogodę w południowej Kalifornii. Wyśmienite produkty na lokalnym ryneczku. Wspaniałe liliowe drzewa w okolicy. Biznesmen, który zadał sobie trud, żeby przytrzymać mi drzwi. Promień popołudniowego słońca wpadający przez okno w kuchni. Zanotowałam to wszystko i przez chwilę pozwoliłam, by uczucie wdzięczności przepełniło mój umysł i serce. Naprawdę je czułam. Pławiłam się w nim.

W takich chwilach lepkie od brudu okna mojego umysłu otwierają się szeroko, wpuszczając słońce.

*

Przypływ wdzięczności przypomniał mi o nauce, jakiej mój ojciec udzielił Gothamowi i mnie, kiedy byliśmy mali. Gdy narzekaliśmy na lekcje do odrobienia albo codzienne obowiązki, zwykł przypominać nam, że to nasze myśli kształtują rzeczywistość.

– Jeśli będziecie uważać, zaobserwujecie to w swoim życiu. Jeżeli uznacie naukę za nudną, będzie nudna. Jeżeli uznacie ją za ciekawą, będzie ciekawa. Wybór należy do was – powiedział.

Gdy byliśmy szczególnie wkurzający i marudziliśmy non stop, wprowadził zasadę: zakaz krytykowania, potępiania i narzekania.

– Zastanówcie się, jakie wzbudza to w was uczucia – zasugerował.

Pod wpływem dziecięcej skłonności do rywalizacji Gotham i ja uczyniliśmy z tego grę, starając się wzajemnie podpuszczać. Jedna z ulubionych sztuczek mojego brata polegała na tym, że wparowywał do mojego pokoju bez pukania, w nadziei, że poskarżę się mamie, jaki z niego uciążliwy szkodnik. Oczywiście nie mogłam tego zrobić, bobym przegrała. (Dziś, jako matka, dostrzegam w strategii mojego ojca ukryty geniusz. Wykorzystał okazję, by wpoić nam cenną, oddziałującą na całe życie umiejętność, a jednocześnie położył kres dziecięcym sporom. Fenomenalne!)

Zadziałało – nie tylko łatwiej nam się ze sobą żyło; zmieniły się też nasze nastroje. W okresie, gdy wraz z Gothamem próbowaliśmy się powstrzymać od narzekania, lepiej się bawiliśmy. Śmialiśmy się z różnych głupot, byliśmy dla siebie milsi i postrzegaliśmy nasze problemy w bardziej pozytywnym świetle.

Gdzieś między dorastaniem a dorosłością zapomniałam o tamtej lekcji. Może do głosu doszedł wrodzony pesymizm, a może z biegiem lat nauczyłam się, że łatwiej jest narzekać, niż szukać jasnych stron. Tak czy inaczej teraz przysięgłam sobie, że się zmienię. Zaczęłam grać we własną odmianę gry w Nie Narzekaj. Kiedy stałam w długim, wlokącym się ogonku w sklepie spożywczym, złoszcząc się na kobietę przede mną, która gawędziła z kasjerką i grzebała w torebce w poszukiwaniu czeków, zwróciłam uwagę na to uczucie i zapytałam siebie: *Za co mogę być teraz wdzięczna?* Zerknęłam do koszyka i już miałam odpowiedź. Zobaczyłam w nim wielką obfitość dóbr – piękne gruszki, truskawki i jabłka, smakowity kozi ser, mój ukochany jarmuż na sałatkę. Znów spojrzałam na tę kobietę i zauważyłam, że jest w podeszłym wieku – starsza, niż wcześniej sądziłam. Z powodu swojego poirytowania tak naprawdę wcale się jej nie przyjrzałam.

Teraz dostrzegłam, że trzęsą się jej ręce, kiedy podpisuje czek, i porusza się niepewnym krokiem. Nagle odczułam przypływ czułości wobec niej – i radość, że wciąż jest w stanie zrobić zakupy i jest samowystarczalna. Niełatwo się starzeć w kulturze wiecznego pośpiechu. Uśmiechnęłam się do kasjerki, która wykazała się wobec niej tolerancją i uprzejmością.

– Dziękuję, że była pani taka cierpliwa – powiedziałam. Jej twarz się rozjaśniła.

– Uwielbiam rozmawiać z ludźmi – odparła. – To najlepsza część mojej pracy. Bez tego wykonywałabym bezmyślnie te same ruchy. To kontakt z ludźmi liczy się tu najbardziej.

Innym razem biegłam spóźniona na spotkanie i od razu zaczęłam się krytykować. *Czemu jesteś taka głupia? Dlaczego nie wyjdziesz z domu trochę wcześniej? Dlaczego nie pojechałaś lepszą trasą?* Nagle zdałam sobie sprawę ze swoich myśli. *Oj*, pomyślałam. *Zaczyna się – znów się krytykuję.* Zamiast się strofować, zastanowiłam się nad całą sytuacją i powiedziałam sobie, że nic wielkiego się nie stało. Jakie znaczenie ma dziesięć minut w tę czy we w tę? Ale kiedy już dotarłam na miejsce – spóźniona, jak należało się spodziewać – i rozejrzałam się po twarzach zgromadzonych, uświadomiłam sobie, czym się tak stresowałam. Zmarnowałam ich czas. A to brak szacunku. W moim przypadku chodzi nie tyle o punktualność, ile o uprzejmość wobec osób, na których mi zależy. Chcę szanować swoje zobowiązania i relacje. Cenię sobie te wartości, podobnie jak kasjerka w spożywczaku. Przeprosiłam ich więc gorąco, nie zasłaniając się wymyśloną naprędce wymówką (w przeszłości uciekałam się do tej taktyki). Napięcie w sali opadło, pojawiły się uśmiechy, a ja poczułam się lepiej mimo swoich manier – odczułam też ulgę, że mi wybaczono.

Tamten incydent przypomniał mi coś, co przeczytałam na temat wdzięczności oraz interakcji społecznych w książce Emmonsa. Dlatego po powrocie do domu przerzuciłam kilka stron i odnalazłam to zdanie: „*Naikan* to praktyka autorefleksji, która może pomóc nam »dostrzec wzajemną jakość relacji«". Emmons cytuje Gregga Krecha, autora *Naikan: Gratitude, Grace, and the Japanese Art of Self-Reflection* (Naikan: wdzięczność, łaska i japońska sztuka autorefleksji): „Jeśli brak nam woli, by dostrzec i zaakceptować te wydarzenia, w których staliśmy się źródłem cudzego cierpienia, nie możemy prawdziwie poznać samych siebie ani łaski, dzięki której żyjemy".

Zatrzymałam się na wyrażeniu *łaski, dzięki której żyjemy*. Zaczęłam się zastanawiać, skąd bierze się łaska obecna w moim życiu – prawdziwe błogosławieństwo – i zauważyłam, że płynie przede wszystkim od innych; oczywiście od przyjaciół i rodziny, którzy nadają mojemu życiu sens, ale też od wielu bezimiennych ludzi, z którymi stykam się każdego dnia: mężczyzny, który niedawno włożył mój bagaż podręczny na półkę w samolocie; chłopca biegnącego za mną, żeby mi oddać kluczyki do samochodu, które zgubiłam na ulicy. Nawet kierowców, którzy przepuszczają mnie, gdy muszę zmienić pas. Aby wypełnić swoją intencję, by być dostępną dla mojej rodziny, przyjaciół i wielu nieznajomych ludzi, z którymi codziennie się stykam, muszę odczuwać wdzięczność nie tylko za to, co od nich

otrzymuję, ale też mieć świadomość darów, które oni otrzymują ode mnie, oraz tego, jak zdarza mi się ich ranić, denerwować i rozczarowywać. Twardy orzech do zgryzienia. Człowiek nie może liczyć na to, że idealnie się dopasuje. Ale idea postrzegania moich interakcji z innymi w kontekście wzajemnego wsparcia i wdzięczności poruszyła czułą stronę w mojej duszy.

Mamy tak wiele powodów do wdzięczności – a tak rzadko się nad nimi zastanawiamy. Uważam, że powinniśmy starać się myśleć o nich codziennie. Za co jesteś wdzięczny? Jakich drobnych rzeczy, które czynią Twoje życie wyjątkowym, bardziej ekscytującym, magicznym – albo po prostu łatwiejszym – nie doceniasz?

*

Nie wiem, czy wynikało to z tego, że stałam się bardziej świadoma rzeczy i ludzi, za których odczuwam wdzięczność, czy z tego, że nałożyłam sobie szlaban na narzekanie, ale po kilku tygodniach odczułam przypływ optymizmu – byłam mniej zestresowana, bardziej skupiona, a moje nastawienie stało się bardziej pozytywne niż negatywne. Znalazłam się o krok bliżej życia zgodnie z intencją. Mój optymizm wzrósł jeszcze podczas lotu do Nowego Jorku, gdzie miałam porozmawiać z Caryl Stern, prezeską i dyrektor generalną Amerykańskiej Fundacji na rzecz UNICEF. Umieściłam Caryl na mojej liście rozmówców, kiedy usłyszałam, jak w Los Angeles opowiada o swojej książce *I Believe in Zero* (Wierzę w zero). Dzieli się w niej opowieściami z podróży i przedstawia swój oszałamiający cel: zredukować liczbę zgonów dzieci, którym można zapobiec, z osiemnastu tysięcy dziennie do zera.

W moich oczach biografia Caryl to uosobienie życia w zgodzie z intencją – każdego dnia jest skoncentrowana na pomaganiu potrzebującym dzieciom. Jaki cel mógłby być bardziej szczytny? Kiedy w rozmowie zapytałam ją: „Jaka jest najtrudniejsza część twojej pracy?", przypuszczałam, że wspomni o niszczycielskich skutkach, jakie bieda, wojna i głód wywierają na niewinne dzieci. Po krótkim namyśle Caryl odparła, że dla niej była to konieczność rozstania ze swoimi dziećmi, mającymi wówczas jedenaście i czternaście lat, kiedy musiała wyjechać na dłużej. Zrozumiałam, że nawet ci, którzy wydają się służyć najwznioślejszym celom, często borykają się z takimi samymi osobistymi rozterkami jak my wszyscy. Owszem, ratowała świat, ale przede wszystkim była matką.

Spotkałam się z Caryl w jej biurze w budynku UNICEF, stojącym nieopodal Wall Street. Miała na sobie prosty elegancki kostium, a jej gabinet zapełniały książki, zdjęcia i równe stosiki dokumentów. Obok biurka stała walizka, dowód niedawnej podróży do Afryki. Obawiałam się, że Caryl wyda mi się onieśmielająca i nieprzystępna, ale okazała się tak ciepła i gościnna, że z łatwością pogrążyłyśmy się w rozmowie o tym, jak osiągnęła pozycję liderki globalnej filantropii.

Kiedy była na ostatnim roku college'u, zamierzała się poświęcić sztuce.

– Czułam jednak, że było mi pisane co innego – stwierdziła.

Udała się więc do doradczyni zawodowej, która zadała jej ćwiczenie mające jej pomóc w poznaniu swoich mocnych stron. Słuchając tej opowieści, zrozumiałam, że w rzeczywistości było to niezwykle cenne doświadczenie dotyczące obserwacji.

– Doradczyni poprosiła mnie, abym kupiła notes i przez tydzień zapisywała wszystko, co robię. Notatki musiały być szczegółowe. Nie mogłam po prostu zapisać: „Zjadłam obiad". Musiałam zanotować, jak podjęłam decyzję dotyczącą tego, co zjem. Czy podjęłam ją sama, czy zrobił to ktoś inny? Kupiłam gotowe danie czy przyrządziłam posiłek sama?

Gdy nadszedł czas kolejnego spotkania z doradczynią, notatnik Caryl Stern pękał od informacji – zawierał też pewne wnioski odnoszące się do jej prawdziwej natury.

– Dzięki temu ćwiczeniu dowiedziałam się, że jestem organizatorką – powiedziała Stern. – Jeśli wychodziłam gdzieś z przyjaciółmi w piątkowy wieczór, to dlatego, że sama wszystkich ściągnęłam i doprowadziłam sprawę do końca. Urządzałam imprezy z kolacją i kierowałam szkolnymi projektami. Doradczyni powiedziała: „To twoja wrodzona umiejętność. Jesteś w tym dobra", a ja zrozumiałam, że ma rację. Gdyby na pierwszym roku college'u ktoś powiedział mi, że będę dyrektor generalną, zaśmiałabym mu się w twarz. Tamto ćwiczenie było jednak punktem zwrotnym mojego rozwoju. Uświadomiło mi, że nigdy nie pomyślałam, iż mogłabym zostać szefową, ponieważ już nią byłam. Przyszło mi to z naturalną łatwością.

Wyjaśniłam Stern, że w Indiach występuje koncepcja dharmy – każdy z nas ma swoje wyjątkowe przeznaczenie.

– Namęczyłam się, żeby odnaleźć swoje – przyznałam. – Wierzysz w to, że realizujesz swój prawdziwy życiowy cel?

– Tak – odparła – ale nie jest to proste. Myślę, że urodziłam się, aby odnaleźć sens w śmierci, która wielokrotnie doświadczyła moją rodzinę; wielu krewnych zginęło w Holokauście. Jedynym sposobem było pozostawienie świata

lepszym, niż był, kiedy się na nim pojawiłam. Moi bliscy zginęli, choć nie powinni. Wierzę, że jestem tutaj, aby spróbować uratować dzieci przed śmiercią, jeśli da się jej zapobiec.

Opuszczając biuro Caryl, zwróciłam uwagę na to, jak się czułam: spokojna, natchniona, lżejsza. Zafascynowało mnie to, jak silnie jest związana z innymi i jak mocno na jej losy wpłynęła historia rodziny. Jak sama to ujęła, przyszła na świat po to, aby „zaśpiewać rodzinną pieśń". Z biegiem kolejnych dni zaczęłam dostrzegać, że również to, kim sama jestem i kim chcę się stać, zostało w znacznej mierze ukształtowane przez historię mojej rodziny. Czułam się zainspirowana przykładem moich rodziców i dziadków i zmotywowana, by im dorównać. Każda rodzina ma własną pieśń. Zwróć uwagę na to, jaka jest twoja, i śpiewaj ją głośno i z dumą.

*

Któregoś weekendu odwiedziłam swoich rodziców w La Jolla. Korzystając z rzadkich spokojnych chwil spędzonych z ojcem, postanowiłam podzielić się z nim pewnymi doświadczeniami. W moim przypadku była to raczej niecodzienna decyzja. Często zasięgałam jego rady, gdy chodziło o pisanie i sprawy zawodowe, ale to mamie zwierzałam się z rozterek emocjonalnych i słabości. Zawsze tak było. Dlatego kiedy zaczęłam rozmawiać z ojcem o moich problemach, odczuwałam niejaki dyskomfort. Sytuacja była nieco paradoksalna. Ludzie z całego świata przychodzili do mojego ojca ze swoimi problemami, ale ja byłam zakłopotana, otwierając się przed nim – a przecież łączyły nas więzy krwi. Czułam jednak, że może mi pomóc, parłam więc naprzód.

Powiedziałam mu, że jestem wyczerpana, że nie czuję się dobrze we własnym ciele, że odnoszę wrażenie, jakbym nie panowała nad tempem, w jakim upływają mi dni, że pragnę lepiej służyć innym. Spojrzał na mnie z wielką konsternacją i troską.

– Wszystko w porządku, papo – zapewniłam go. – Po prostu czegoś brakuje. Nie chodzi o szczęście. To coś bardziej nieuchwytnego.

Natychmiast zaszła w nim niemal fizyczna przemiana; nie był już moim ojcem, lecz Deepakiem Choprą. Wyciągnął książkę Daniela Siegela i pokazał mi „półmisek pokarmów zdrowych dla umysłu", opracowany wspólnie z Davidem Rockiem, współzałożycielem NeuroLeadership Institute.

Dyskutując o moim samopoczuciu, podzieliliśmy je na mniejsze kategorie, takie jak sen, odżywianie, ćwiczenia, relacje, praca, bodźce intelektualne, kreatywność i zabawa oraz duchowość. Tata zachęcił mnie, abym przez następny tydzień przyglądała się, jak sobie radzę w każdej z tych dziedzin.

Każdego dnia, przypominając sobie o ćwiczeniu Caryl Stern, poświęcałam chwilę na obserwację, jak mi idzie. Notowałam, ile godzin przespałam w nocy, co zjadłam, jak spędziłam czas wolny, ile pracowałam, czy znalazłam czas na medytację. W ciągu kilku dni uświadomiłam sobie, że nie spełniam się w żadnej ze sfer mojego życia. Nic dziwnego, że czułam się do niczego!

Moją pierwszą reakcją było użalanie się nad sobą, ale dostrzegłam tę linię samoobrony i porzuciłam ją, zanim sprawy zaszły za daleko. Przypomniałam sobie, że trudno jest robić to, co dla nas dobre. Wszyscy walczymy, by utrzymać się na właściwym kursie, czy chodzi o chrupanie jarmużu zamiast ciasteczek, praktyki religijne, pielęgnowanie wdzięczności, czy o baczne obserwowanie własnych myśli. To ostatnie pomaga dotrzeć do celu – nie jest nim jednak doskonałość, lecz samodoskonalenie. A kiedy rozmyślałam o tych kojących słowach, zaobserwowałam cudowne uczucie: nadzieję.