

# Kreatywna twarz zazdrości

Wyobraźmy sobie, że wiemy, jak okiełznać emocje posiadające zły PR. A jeśli dodatkowo okazałoby się, że tak zwane negatywne emocje mogą być pomocne i stanowić siłę napędową naszego rozwoju? Że tak naprawdę są pozytywne i budujące?

**Igor Bokun**

Często spotykamy się z określeniami „negatywne” czy „przeszkadzające” emocje. Gniew, duma czy zazdrość mają zwykle złą konotację. Staramy się ich pozbyć, ale nasze próby najczęściej dają mizerne efekty. Możemy co prawda takie emocje tłumić i wypierać, jednak one uparcie powracają, a opieranie się im przypomina walkę z wiatrakami. Kluczem do zrozumienia relacji pomiędzy destrukcyjną i twórczą twarzą tej samej emocji jest wschodni model psychologiczny zwany pięcioma rodzinami buddów.

## Emocje rządzą naszym życiem

Dotyczy to zarówno osób łatwo uzewnętrzniających swoje uczucia, jak też zimnych profesjonalistów. Weźmy na przykład jedną z najsilniejszych (obok strachu) – wstyd. Wyobraź sobie, że właśnie kompromitujesz się przed wielkim i zacnym audytorium podczas kluczowej dla twojej kariery prezentacji. Albo zastanów się, co przeżywałbyś, gdyby przyszło ci się przyznać w doborowym, gromadzonym przez lata towarzystwie do utraty całego majątku firmy z powodu błędnej decyzji. Ludzie nierzadko potrafią popełnić samobójstwo, by uniknąć upokorzenia.

Wstyd to silne uczucie, które wyraźnie ostrzegamy umysłem oraz odczuwamy całym ciałem. Określenie „spłonąć ze wstydu” trafnie oddaje to, co się z nami dzieje. Czujemy, jakby ogarniał nas płomień. Emocja jest tak silna

i szybka, że prowadzi do nadmiernego ukrwienia twarzy czy uszu. Twarz staje się czerwona, wzrasta tętno, a cały koktajl hormonów trafia do naszego krwiobiegu.

Różnimy się stopniem awersji wobec wstydu. Większość z nas unika tej emocji. Jednak podczas gdy jedni za nią nie przepadają, ale wiedzą, że potrafią ją przetrwać, inni są tak przerażeni perspektywą tego doświadczenia, że zrobią wszystko, by mu zapobiec. Dla takich osób wstyd może być – nawet nieuświadomioną – główną motywacją przy podejmowaniu ważnych decyzji życiowych.

Wyobraźmy sobie, że wstyd jest cierniem, który utkwiał w naszym palcu pod paznokciem w bardzo unerwionym miejscu. Pomysłmy, jak trudny do wytrzymania ból zadaje nam ten kolec! Mamy dwa sposoby postępowania w takiej sytuacji. Możemy robić wszystko, by uniknąć bolesnego poruszenia kolca. Możemy też wyciągnąć go i trwale pozbyć się problemu. To, jaką wybierzemy metodę, może mieć decydujący wpływ na nasze życie.

Zobaczymy, jak potoczą się sprawy, jeśli zdecydujemy się na pozostawienie kolca i przystosowanie się do tej sytuacji. Wychodząc na spacer, będziemy wkładać specjalne rękawice, także w lecie, narażając się z tego powodu nawet na choroby skóry. Może zrezygnujemy ze spacerów z psem i w ogóle z posiadania czworonożnego towarzysza, gdyż trzymanie smyczy mogłoby sprawiać wielki ból. Nie mogąc

podać ludziom dłoni na powitanie, zacniemy stronić od kontaktów towarzyskich, a na pewno już nigdy nie pójdziemy potać – wyglądalibyśmy głupio w rękawicy ochronnej, a i sam taniec byłby bardzo męczący. Podobnie jak spanie, zbudowalibyśmy więc specjalny uchwyt na rękę, by uniemożliwić przewracanie się na drugi bok, co mogłoby wywołać ból nie do wytrzymania. Spalibyśmy płytko i niewygodnie. Musielibyśmy też zrezygnować z pracy wymagającej pełnej sprawności intelektu, bo ciągle niewyspanie doprowadziłoby nas do marazmu i chronicznego przemęczenia. Moglibyśmy ciągnąć tę opowieść, ale już teraz widać, że obrona strategia pozostawienia kolca wywrze decydujący wpływ na nasze codzienne funkcjonowanie. Próbując uchronić się przed problemem, zrujnowaliśmy swoje życie.

Wbrew pozorom nie jest to fikcyjny scenariusz. Życie wielu z nas toczy się wokół ochrony przed odczuciem najbardziej niepokojących emocji. Jeśli paraliżuje nas sama myśl o publicznym zawstydzeniu, spędzimy całe życie na doskonaleniu metod unikania takich sytuacji. Jedną ze strategii jest chorobliwy perfekcjonizm. Jeżeli mamy głęboko zakorzenione poczucie niskiej samooceny, całe nasze życie przewrócimy do góry nogami, byle uniknąć sytuacji, które spowodują dotknięcie tych wrażliwych miejsc. Strategią, którą przyjmujemy w takim wypadku, może być arogancja i agresja – atak wyprzedzający.

Jeśli skutecznie unikamy podrażnienia przez kolec, możemy w końcu zapomnieć, jaka była pierwotna przyczyna naszego obronnego zachowania. To często zdarza się w naszym życiu – tak bardzo przyzwyczajamy się do przewracania życia do góry nogami, by chronić się przed potencjalnymi zagrożeniami, że zapominamy, przed czym tak naprawdę uciekamy. Od tego momentu uciekamy przed nieznanym, nieuświadomionym demonem.

Cierpimy, ponieważ nie mamy podstawowej wiedzy na temat sposobów „obsługi” emocji. To wręcz niewyobrażalne, że w XXI w., kiedy jesteśmy w stanie prowadzić bezprzewodowe telekonferencje i planować kolonizację Marsa, nie mamy podstawowej wiedzy o umyśle

i emocjach. Wiedzy, która wieki temu została dogłębnie zbadana i opisana przez dociekliwych badaczy umysłu ze Wschodu.

## Energia jest neutralna

Badacze umysłu, przyglądając się własnym emocjom, zauważyli, że proces ich odbierania i odczuwania jest dwufazowy.

W pierwszej fazie pojawia się czysta, pierwotna energia emocji. Mimo że trudna do zmierzenia za pomocą aparatury, jest to jednak w pełni zauważalna przez nas energia psychiczna. Wstyd ma postać płomienia na twarzy, a strach chłodnego, paraliżującego powiewu. Okazuje się jednak, że w pierwszej fazie energia emocji jest neutralna. Jest to rodzaj psychicznego prądu, który przez nas przechodzi i ma swoje wyraźnie rozróżnialne cechy: lokalizację w ciele, temperaturę, teksturę, a nawet smak. Emocja nie ma jeszcze etykiety „dobra” lub „zła”.

Kluczowa jest druga faza naszej relacji z emocją. Wówczas możemy na emocję zareagować, na przykład negatywnie. To się wiąże z mentalnym i fizycznym napięciem oraz stworzeniem mentalnej tarczy, chroniącej nas przed emocją. Większość z nas tak działa. Gdy pojawia się emocja – cierń dotykający naszego nerwu – spinamy się i tworzymy mentalną tarczę, nie wiedząc, że taka reakcja spowoduje pozostanie tej energii w naszym ciele i umyśle. Każda negatywna reakcja tworzy coś w rodzaju kolejnej warstwy skorupy – zarówno mentalnej, jak i fizycznej. Tysiące powtórzonych, nawykowych napięć może przybrać formę schorzenia fizycznego. Jeśli nawet jeszcze do takiego stanu nie doprowadzimy, to odparta energia emocji wkracza do naszej podświadomości i ze stuprocentową pewnością powróci kiedyś, gdy zaistnieją dla niej odpowiednie okoliczności. Im ostrzejsza nasza reakcja obronna, tym zachowana w podświadomości energia będzie mocniejsza i powróci do nas ze zwiększoną siłą. Z powodu nieznanymi podstawowych mechanizmów umysłu i psychiki, odpychając niechcianą emocję, zamiast rozwiązać problem, zamówiliśmy sobie dostawę kolejnej porcji tej samej energii – być może nawet o większej mocy. Jest to ►

### Pięć typów psychologicznych (rodzin buddów)

Typ psychologiczny	Główna emocja	Mądrość
Wadžra	Gniew	mądrość zwierciadła – postrzeganie rzeczywistości taką, jaka jest
Ratna	Duma	mądrość równowagi – postrzeganie rzeczywistości jako pełnej, w której nic nie brakuje
Padma	Pożądanie	mądrość rozróżniania – dokonywanie trafnych wyborów bez ocenia
Karma	Zazdrość	mądrość osiągania wszystkiego
Budda	Ignorancja	mądrość przestrzeni

Źródło | opracowanie autora.

przypominający błędne koło mechanizm tworzenia naszego własnego piekła.

Wróćmy do energii przeszkadzających emocji. Powiedzieliśmy, że w początkowej fazie energia ta jest neutralna, a dopiero nasza reakcja odpychająca i spinająca zamienia neutralną energię w szkodliwą. Taką reakcję nazywamy neurotycznym, chorobliwym trybem obsługi energii emocji.

### Zdrowa (nie)reakcja na emocje

Na szczęście istnieje drugi sposób obsługi neutralnej energii emocji i polega on na rozluźnionym niereagowaniu. To tryb otwarty i zdrowy. Gdy wzbiera w nas neutralna jeszcze energia wstydu, twarz ogarnia gorąca fala, jeśli mamy odpowiednią wiedzę, możemy się rozluźnić i jedynie obserwować to zjawisko. Gdy nauczymy się tak postępować z energią emocji, konfrontacja będzie coraz mniej bolesna. Niereagowanie jest wyciągnięciem kolca z palca.

Sposób reagowania polegający na niereagowaniu wymaga treningu, gdyż nasze wyuczone przez lata zachowania są odruchowe, niewolicjonalne – nie mamy na nie wpływu. Będąc pod wpływem strachu, odruchowo szeroko otwieramy oczy, gdy się wstydzimy, czerwienią nam się policzki. To wszystko odbywa się bez udziału naszej woli. Uświadamiając sobie ten fakt oraz obserwując nasze reakcje, stopniowo prowadzimy do odwrócenia destrukcyjnego trendu. Uczymy się aktywnego niedziałania.

Menedżerowie HR wiedzą, że dbałość o stan mentalny pracownika przynosi efekty. Często jednak sprowadzamy dbałość o zdrowy umysł i lekką głowę pracownika do serwowania mu

kolejnych porcji informacji. Zdrowa (nie)reakcja umysłu wymaga ćwiczenia – zarówno w komfortowych warunkach, jak i podczas konfrontacji z niepokojącą emocją. Nie chodzi tu o gromadzenie wiedzy, ale doświadczalną naukę, poznawanie reakcji i mechanizmów działania własnego umysłu.

### Rodziny buddów

Przez analogię z cierniem pokazaliśmy, jak duży i często nieuświadomiony wpływ na nasze zachowania mają emocje. Wskazaliśmy również alternatywą metodę postępowania polegającą na otwartym niereagowaniu. Możemy jednak pójść o krok dalej i nie tylko uzdrowić czy uwolnić tak zwaną negatywną emocję, ale zamienić ją w zdolność czy talent zwany w buddyzmie mądrością.

Buddyjscy badacze umysłu wyodrębnili pięć typów psychologicznych u ludzi i nazwali je pięcioma rodzinami buddów. W każdym typie psychologicznym występuje główna emocja, jak również podstawowa mądrość [patrz tabela: „Pięć typów psychologicznych (rodzin buddów)”].

W tym kontekście mądrość możemy rozumieć jako talent. Nie chodzi tu o wiedzę intelektualną, a raczej o instynktowną, naturalną zdolność, supermoc. Osoba umiejętnie korzystająca ze swojego talentu potrafi w danej sytuacji zachować się w sposób niezwykle trafny, skuteczny, niemal nadprzyrodzony, ale niekoniecznie będzie wiedziała, dlaczego tak postąpiła. Wiedza intelektualna zawsze jest skojarzona z odpowiedzią na pytanie „dlaczego?”, a mądrość w tym kontekście oznacza zdolność błyskawicznego, instynktownego,

pozaintelektualnego działania, które przez innych odbierane jest jako mądre, choć sami mamy trudność z wyjaśnieniem, dlaczego tak, a nie inaczej postąpiliśmy w danej sytuacji.

## Zazdrość a mądrość osiągnięcia wszystkiego

Przyjrzyjmy się bliżej typowi psychologicznemu karma. Dosłownym znaczeniem tego słowa jest aktywność, działanie.

Osoby o typie psychologicznym karma są niezwykle aktywne. Wszyscy znamy takich ludzi – zachwycają nas swoją ruchliwością i pracowitością. Niczym wirtuozi potrafią skutecznie prowadzić naraz wiele przedsięwzięć, nie tracąc nadrzędnego celu. Ich aktywność charakteryzuje spójność. Wiedzą, kiedy i jak należy działać oraz kiedy powstrzymać się od działania. Są tak szybkie i sprawne, że emanująca z nich energia sprawia wrażenie, jakby zatrzymała się w czasie. Nie widzimy u takich osób pośpiechu, a jedynie perfekcyjnie zgrane działania.

Osoby te są szczególnie widoczne w środowisku biznesowym: szefowa redakcji, która potrafi w niewytłumaczalny sposób, wbrew wszelkim przeciwnościom, zebrać na czas materiały do następnego numeru czasopisma, czy kierownik budowy koordynujący wiele ekip, zarządzający codziennie pojawiającymi się nieprzewidywanymi okolicznościami, poruszający się w ograniczonej przestrzeni dopuszczalnego budżetu, terminu i jakości.

Według mądrości Wschodu tym, co łączy takie osoby, jest zdrowa zazdrość, będąca głównym emocjonalnym motorem ich działania. Potrafią one przyjąć neutralną energię zazdrości i obsłużyć ją w sposób rozluźniony i otwarty, kierując tym samym tę energię na tory mądrości osiągnięcia wszystkiego. Paliwem ich sukcesu jest zazdrość, a dokładnie neutralna energia zazdrości – ta bazowa energia, która pojawia się w naszym ciele, gdy dowiadujemy się o sukcesach innych, gdy podpatrujemy naszą konkurencję.

Osobom o typie osobowości karma zdarzają się również chwile słabości, kiedy neutralną energię zazdrości obsługują w trybie zamkniętym i neurotycznym. Wtedy rzeczywiście

czują zazdrość i zawiść. Wpadają w panikę spowodowaną przesywającą ich koniecznością „zrobienia czegoś”. Działania stają się gorączkowe, nacechowane chęcią dominacji i kontroli. To warunki dla rozwoju praco- holizmu i innych problemów.

## Wiedza o umyśle zapewnia rozwój

Jeśli osoby typu karma osiągają sukcesy, oznacza to najprawdopodobniej, że bezwiednie potrafiły przyjąć energię zazdrości w sposób rozluźniony i otwarty. Bezwiednie, ponieważ wiedza o działaniu umysłu i emocjach jest w świecie zachodnim mało dostępna. Wyobraźmy sobie, jak daleko jako społeczeństwo byłibyśmy dziś, gdyby do wysokiego poziomu poznania świata materialnego dołożył równie dogłębną wiedzę w zakresie praw rządzących umysłem i emocjami!

Z drugiej strony nasz przedszkolny poziom wiedzy na temat umysłu daje potencjał rozwoju. Jesteśmy w tym zakresie na początku drogi i warto skorzystać z mądrości Wschodu. Tam przez stulecia badacze umysłu, zgromadzeni wokół klasztorów, prowadzili badania naukowe i eksperymenty nad tą częścią naszego istnienia, którą my, ludzie Zachodu, zaniedbaliśmy.

Jednym z osiągnięć badaczy umysłu było stworzenie modelu pięciu typów psychologicznych zwanych pięcioma rodzinami budów. Wiedza ta pozwala nam zrozumieć własne reakcje, nawykowe tendencje oraz siły decydujące o losach naszego życia. Zyskując praktykę, potrafimy obsłużyć w sposób zdrowy i kreatywny pojawiające się w nas energie psychiczne. Dzięki wiedzy pięciu rodzin budów możemy zamienić przeszkadzające nam emocje w siłę napędową naszej działalności społecznej czy biznesowej. Wreszcie możemy rozwinąć kreatywny potencjał naszej zdrowej zazdrości. ■



### Igor Bokun

jest założycielem ClearMind.pl, trenerem medytacji, autorem artykułów. Dostosowuje wiedzę Wschodu do wymagań nowoczesnych organizacji. Wspiera firmy w budowaniu dobrostanu mentalnego.