

PRÓG 3

Nauczyłem Się Płakać

Przez wiele lat myślałem, że siła polega na kontroli.

Kontrolować słowa.

Kontrolować emocje.

Kontrolować reakcje.

Kontrolować ból.

To była idea, którą wchłonąłem powoli, jak dzieje się to ze wszystkimi głębokimi przekonaniemami.

Nikt nie nauczył mnie jej otwarcie.

Nikt mi nie powiedział:

„Mężczyzna nie powinien płakać.”

A jednak ten przekaz był wszędzie.

W rozmowach.

W zachowaniach.

W przykładach.

W spojrzeniach.

W samej kulturze.

Tak więc szybko nauczyłem się prostej reguły.

Wytrzymać.

Zawsze.

Cokolwiek by się działo.

Wytrzymać.

Za młodu wierzyłem, że to cnota.

Dziś wiem, że to była tylko strategia.

Strategia użyteczna w pewnych chwilach.

Niebezpieczna w wielu innych.

Bo wszystko, co jest powstrzymywane zbyt długo, prędzej czy później szuka drogi wyjścia.

Ból nie znika.

Strach nie znika.

Smutek nie znika.

Zmieniają formę.

Ukrywają się.

Czekają.

Potem, kiedy najmniej się tego spodziewamy,
pukają do drzwi.

Pamiętam porę mojego życia, w której
zdawało się, że każda rzecz domaga się siły.

Praca.

Rodzina.

Odpowiedzialność.

Choroba.

Decyzje.

Ludzie, którzy na mnie liczyli.

Ludzie, którzy potrzebowali odpowiedzi.

Ludzie, którzy szukali kierunku.

Nie mogłem pozwolić sobie na zatrzymanie.

Przynajmniej tak sądziłem.

Każdego dnia dokładałem nowy ciężar.

Każdego dnia przesuwiałem dalej chwilę, w której wysłuchałbym samego siebie.

Dalej.

Coraz dalej.

Zaskakujące, jak długo istota ludzka potrafi ignorować własny wewnętrzny świat.

Ale nie na zawsze.

Nikt nie może tego robić na zawsze.

Przychodzi chwila, w której ciało zaczyna opowiadać to, czego głos odmawia powiedzenia.

Zmęczenie narasta.

Sen się zmienia.

Umysł się męczy.

Emocje stają się bardziej kruche.

I powoli rozumiesz, że nie walczysz przeciwko światu.

Walczysz przeciwko sobie samemu.

Prawda przyszła w prosty sposób.
Jak zawsze robią to prawdziwe prawdy.
Bez efektów specjalnych.
Bez zapowiedzi.
Bez spektaklu.
Pewnego dnia ciężar stał się zbyt wielki.
A obrona zbyt mała.
Pamiętam ciszę.
Pamiętam samotność.
Pamiętam nagłe uczucie, że nie muszę
odgrywać żadnej roli.
Po raz pierwszy od długiego czasu nie byłem
profesjonalistą.
Nie byłem ojcem.
Nie byłem mężem.
Nie byłem kierownikiem.
Nie byłem autorem.
Byłem tylko istotą ludzką.
I zapłakałem.
Nie płacz elegancki.
Nie płacz kontrolowany.
Płacz prawdziwy.
Z tych, które przychodzą z daleka.

Z tych, które przemierzają lata.

Z tych, które niosą ze sobą rzeczy, o których nawet nie pamiętałeś, że je zachowałeś.

Kiedy to się działo, poczułem coś nieoczekiwanego.

Nie słabość.

Wyzwolenie.

Jakby pokój, który pozostawał zamknięty zbyt długo, w końcu otworzył okna.

Jakby powietrze znów zaczęło krążyć.

Jakby coś w końcu przestało być powstrzymywane.

Wtedy właśnie zrozumiałem rzecz fundamentalną.

Emocje nie są wrogami.

Są posłańcami.

Przychodzą, by nam coś opowiedzieć.

Ignorowanie ich nie usuwa.

Czyni je tylko głośniejszymi.

Przez lata wierzyłem, że odwaga polega na tym, by nie ustąpić.

W tamtej chwili zrozumiałem, że odwaga polega także na tym, by dać się przeniknąć.

Bólowi.

Strachowi.

Smutkowi.

Prawdzie.

Ludzie często wyobrażają sobie bezbronność
jako pęknięcie.

Ja odkryłem, że może stać się drzwiami.

Bo w chwili, gdy przestajesz bronić się przed
wszystkim, w końcu zaczynasz się poznawać.

A poznanie samego siebie jest o wiele
trudniejsze niż wygranie wielu zewnętrznych
bitew.

Od tamtego dnia coś się zmieniło.

Nie stałem się nagle mądrzejszy.

Nie stałem się nagle silniejszy.

Stałem się bardziej autentyczny.

Co jest czymś innym.

Zacząłem mówić w inny sposób.

Słuchać w inny sposób.

Patrzeć na innych z większym zrozumieniem.

Bo kto przeszedł przez własny ból, łatwiej
rozpoznaje ból innych.

Nie osądza go.

Nie umniejsza go.

Nie szuka natychmiast rozwiązania.

Rozpoznaje go.

A to rozpoznanie jest już formą pomocy.

Z upływem czasu zacząłem widzieć
bezbronność w nowym świetle.

Ludzie, których podziwiałem najbardziej, nie
byli tymi pozornie niezwyciężonymi.

Byli tymi autentycznymi.

Tymi zdolnymi pokazać własne
człowieczeństwo, nie zamieniając go w
spektakl.

Tymi, którzy nie bali się powiedzieć:

„Robię, co w mojej mocy.”

Bo w końcu to właśnie robimy wszyscy.

To, co w naszej mocy.

Niektóre dni to wiele.

Inne dni to niewiele.

Ale to zawsze to, co posiadamy.

Patrząc wstecz, nie uważam tamtej chwili za
porażkę.

Uważam ją za próg.

Jeden z najważniejszych w moim życiu.

Wcześniej myślałem, że siła oznacza nie
płakać.

Potem zrozumiałem, że siła oznacza nie bać
się własnych łez.

Bo istnieje forma dojrzałości, która przychodzi
dopiero wtedy, gdy przestajemy udawać.

Kiedy przestajemy się pokazywać.

Kiedy przestajemy grać.

I w końcu akceptujemy naszą ludzką naturę.

Kruchą.

Niedoskonałą.

Cudownie niedoskonałą.

Dziś nie pamiętam dokładnego dnia.

Nie pamiętam godziny.

Nie pamiętam nawet wszystkich okoliczności.

Pamiętam tylko to, czego się nauczyłem.

Że dzielony ból waży mniej.

Że prawda wyzwala bardziej niż duma.

Że bezbronność nie niszczy godności.

Dopełnia ją.

A przede wszystkim pamiętam zdanie, którego
wtedy nie umiałbym wypowiedzieć.

Zdanie proste.

Zdanie, które zmieniło wiele rzeczy.

Nauczyłem się płakać.

I od tamtego dnia zacząłem lepiej siebie rozumieć.