

"Najgłębszym sekretem jest to, że życie nie polega na odkrywaniu, ale na tworzeniu. Nie odkrywasz siebie, tylko tworzysz siebie. W związku z tym nie staraj się dowiedzieć, kim jesteś, staraj się dowiedzieć, kim chcesz być."

Copyright by Wydawnictwo Złote Mysli & Luke Rhinehart,

Autor: Luke Rhinehart

Tytuł: Księga est

Wydawnictwo Złote Mysli sp. z o.o.

44-100 Gliwice

ul. Daszyńskiego 5

www.ZloteMysli.pl

e-mail: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo "Złote Mysli" dołożyli wszelkich staran, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo "Złote Mysli" nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metoda kserograficzna, fotograficzna, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Jeśli przez myśl przeszło Ci, aby udostępnić tę książkę za darmo w internecie łamiąc tym samym prawa autorskie, POMYŚL, czy nie lepiej przyłączyć się do Programu Partnerskiego i ZARABIAĆ poprzez promowanie tej i kilkuset innych książek z naszego wydawnictwa. Zobacz szczegóły.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Teraz z **zazna-czeniami**, podkreś-leniami i {komen-tarzami} od **Roni**
O kilku innych tematach [również tutaj](#).
O dacie kolejnego zaktualizowania tutaj komentarzy w tytule [tutaj!](#)

Spis treści	
Przedmowa.....	5
Wprowadzenie.....	6
Część I Trening	
1. Dzień pierwszy.....	13
Wielkie oszustwo, czyli: „I za to zapłaciłem 250 dolarów?!”.....	13
2. Dzień Drugi.....	81
Prawda was wyzwoli.....	81
3. Dzień Trzeci.....	128
„Kto mi zrobił świństwo?”.....	128
4. Dzień Czwarty.....	183
„Zrozumienie” albo Na Koniec... Nic.....	183
Część II „Co z tego?”	
5. Kolejka górską po ukończeniu, czyli co z tym zrobić, kiedy już się to ma?.....	255
6. „Zrozumienie”, czyli czy nic to naprawdę jest coś?.....	271
7. Krytyka est, czyli wszyscy jesteśmy doskonali tacy, jacy jesteśmy, ale.....	287

Luke Rhinehart napisał zajmujące, dramatyczne odtworzenie treningu est — sfabularyzowaną opowieść o tym, co dzieje się tam w ciągu czterech dni. Przedstawia swoje doświadczenie z tego treningu z własnego punktu widzenia, dbając jednak o utrzymanie zasadniczych faktów zgodnie z prawdą.

Jak swego czasu Archibald MacLeish napisał w „The Poet and the Press” (Poeta i prasa), samo opisanie faktów nie zawsze wyraża prawdę. Zamiast dosłownie opisywać, co się działo, Luke wybrał podejście powieściopisarza i wykorzystał je błyskotliwie, aby dać Czytelnikowi zarówno poczucie, że sam jest w sali, gdzie odbywa się trening, jak i oddając ducha tego, co się tam działo.

To, co Luke napisał, przypomina mi zagłądanie przez małe okienko do pełnego życia basenu. To tylko jeden z punktów widzenia, poprzez który można zobaczyć, co się dzieje. Po chwili okienko to znika z naszej świadomości i, choć nadal przez nie jedynie obserwujemy, mamy wrażenie, iż sami jesteśmy w basenie.

Luke nie tylko dzieli się swymi doświadczeniami z treningu, ale także przedstawia doświadczenia innych ludzi, których odtworzył w swej

dramatyzacji w postaci złożonych z wielu realnych ludzi.

Dzięki temu udało mi się odczuć to, co mogą odczuć ludzie biorący udział w treningu est. Całkowicie wspieram Luke'a Rhineharta.

WERNER ERHARD

Założyciel, Erhard Seminars Training (Seminaria Treningowe Erharda)

Przedmowa

EST, czyli Erhard Seminars Training (Seminaria Treningowe Erharda) to obecnie najszybciej rozwijający się i najważniejszy, najoryginalniejszy i najbardziej kontrowersyjny mający wywołać „oświecenie” program w USA. Standardowy trening est składa się z dwóch długich weekendowych sesji, trwających ponad sześćdziesiąt godzin, podczas których dwieście pięćdziesiąt osób przeżywa to, że się na nie krzyczy, komenderuje nimi, obraża, wygłasza się do nich kazania i poddaje przeróżnym „procesom” (ćwiczeniom obserwacji podczas odmiennych stanów świadomości).

W wyniku tego zaczynają one dzielić się intymnymi przeżyciami, odkrywać ukryte aspekty siebie, a w końcu, w cudowny sposób, zostają doprowadzone do przeżycia „odnalezienia tego czegoś”: wreszcie dostrzegają, czym życie naprawdę jest i potrafią pozwolić mu działać.

Od swego powstania w roku 1971 EST rozwijało się z siłą eksplozji, niemal podwajając co roku liczbę swoich absolwentów. Gdzieś jesienią roku 1976 zapotrzebowanie na te sesje treningowe tak bardzo przerosło możliwości ich zapewnienia, że tysiące ludzi, którzy się zapisali, musiało czekać czasem nawet całe miesiące, aby się na nie dostać. Już ponad sto tysięcy osób ukończyło dwie tygodniowe sesje. Wśród nich były setki psychologów i psychoterapeutów oraz sporo „sław”: John Denver, Peter Max, Valerie Harper, Cloris Leachman, Yoko Ono, Roy Schneider, Jerry Rubin — z których wiele stało się entuzjastycznymi zwolennikami tego programu.

EST wykorzystuje najlepsze techniki z wielu różnych tradycyjnych religijnych i psychoterapeutycznych programów ćwiczeń. Jego celem jest doprowadzenie ludzi do tego, by podczas dwóch weekendów doświadczyli czegoś całkiem unikalnego, co przemieni ich życie.

Wielu absolwentów stwierdza potem, że ich „problemy”, gdy już podjęli całkowitą odpowiedzialność za wszystko, czego doświadczyają, zaczynają wyparowywać, że ich życiowe cele stają się wyraźniejsze, ich koncentracja się wyostreza... I że, jak się często wydaje, po raz pierwszy, ich życie zaczyna funkcjonować jak należy.

Po tym, jak ja sam po raz pierwszy wziąłem udział w treningach EST, zdałem sobie sprawę, że jest to naprawdę nadzwyczajna sprawa, która w krótkim czasie wywiera zadziwiająco potężny wpływ na życie ludzi. Z pewnością trening ten zasługuje na publikację o sobie, ale na pewno nie powinna to być zwyczajna prezentacja, jaką tego rodzaju tematy zazwyczaj otrzymują. Choć zajmowałem się naukowo psychologią, pracowałem przez kilka lat w szpitalach psychiatrycznych, przez ponad dekadę sporo czytałem o zachodniej psychologii i wschodnich religiach, oraz mam doktorat filozofii z uniwersytetu Columbia, uznałem, że książka naukowa czy akademicka na

temat EST, choć interesująca, osiągnęłaby skutek przeciwny do zamierzonego. „Zrozumienie” i „przekonania”, jak się skutecznie nauczyłem zarówno z Zen, jak i z EST, są barierami dla wyzwolenia. „Wiedza” na temat EST okazałaby się w wielu przypadkach barierą dla ludzi pragnących doświadczyć treningu EST.

Aby EST działało, tego treningu trzeba doświadczyć. Można oczywiście stwierdzić, że rozumie się EST, albo zacząć dostrzegać związki EST z terapią Gestalt lub scjentologią. Można nauczyć się faktów na temat EST, liczby jego absolwentów, stosowanych metod i oferowanych kursów. Ta książka prezentuje niektóre takie fakty. Jednak zrozumienie i informacja nie mają nic wspólnego z samą istotą EST.

Można czytać o treningu EST, tak samo jak można czytać o LSD, ale nikt nie powinien wtedy oczekiwać, że dozna dramatycznego przebudzenia.

Problem jest taki, że EST to nie religia, nie terapia, nie akademicki kurs i nie system przekonań. Najlepiej jeśli w ogóle można go opisać jako żywy teatr — oparty na współudziale i spotkaniach. Kiedy ujrzymy EST w tych kategoriach, wszystko co nie pasuje do schematu terapii czy religii, zaczyna mieć sens.

Z pewnością pozbawione emocji zachowanie asystentów EST, dramatyczne wejście na scenę samego trenera, donośny sceniczny głos, którego on sam i jego przyboczni asystenci nieodmiennie używają, podniesiona platforma sceny, oraz komiczno-dramatyczny monolog stworzony trenerowi przez Wenera — wszystko to jest bardzo teatralne. Analogia ta zdaje się jednak tracić sens, gdy uwzględnimy, że osoby spośród publiczności są najważniejszymi aktorami w wielu dramatycznych spotkaniach pomiędzy trenerem i ludźmi poddawanych treningowi. Jednak doświadczenie naszej „gry” i nas samych jako aktorów to jeden z rezultatów treningu EST: nasze umysły „grają” nami tak samo jak pociągający za sznurki gra swymi kukiełkami, albo jak reżyser manipuluje swymi aktorami. Poza tym spektakl interaktywny oczywiście od dawna już włącza publiczność do udziału w przedstawieniu.

Postrzeganie trenera jako głównego aktora, przy pomocy odgrywających epizody asystentów odgrywającego przypisaną mu rolę, pozwala nam ocenić jego grę i jego słowa o wiele inteligentniej, niż gdybyśmy go fałszywie odczytali jako uczonego czy badacza wygłaszającego wykład. Trener przeczy sam sobie z tuzin razy podczas treningu, i jest w tym naprawdę skuteczny, podczas gdy naukowiec, który sobie sam przeczy, odniósłby porażkę. Trener podkreśla też, że jego publiczność nie powinna wierzyć w to, co mówi, potem zaś kłóci się z tymi, którzy nie zgadzają się z jego autorytarnymi oświadczeniami — zachowanie nie do przyjęcia dla „rozsądnego” człowieka. Trener dręczy i obraża przekonania uczestników sesji — coś, co akceptujemy u aktora, ale czego byśmy nie tolerowali u bliźniego (a ponieważ uczestnicy sesji nie odbierają trenera jako aktora, często nie potrafią znieść jego obelg). Jeśli te treningi najlepiej dają się opisać jako teatr współudziału, można je również najlepiej przedstawić czytelnikom jako dramat.

Książka, która podsumowywałaby trening EST, opisując jego „filozofię” i

analizując to, co niektórzy nazywają jego „terapią”, podtrzymywałyby dokładnie ten styl życia, który EST próbuje rozsadzić — przywiązanie do systemów przekonań naszego umysłu. **„W życiu zrozumienie to nagroda pocieszenia dla przegranego”**, jak brzmi często cytowany aforyzm EST. Doświadczenie treningu EST to jedyny sposób, by skorzystać z tego, co ów trening oferuje, jednak jego najlepszym przybliżeniem jest dramatyzacja. Większa część niniejszej książki to odtworzenie najważniejszych wydarzeń z czterech dni treningu EST, przedstawionych, na ile to było możliwe, tak jak doświadczyłaby ich osoba poddana temu treningowi. Normalnie ten trening obejmuje od piętnastu do dwudziestu godzin dziennie, a w jego wyniku każda z trenowanych osób przeżywa okresy „utruty świadomości”. Czasem jest tak znudzona, rozzłoszczona, tak pochłonięta własnymi fantazjami, albo też po prostu tak wyczerpana, że nie potrafi doświadczać lub odtworzyć tego, co przydarzyło jej się w czasie samego treningu. Co więcej, sam trening zawiera znaczną liczbę powtórzeń: pojęć należących do EST, różnych zbliżonych do medytacji procesów oraz rozmaitych interakcji pomiędzy osobami podlegającymi treningowi. Takie powtórzenia są dla sukcesu tego treningu sprawą niezbędną, ale nie byłyby skuteczne w takim medium, jak książka — gorzej, bo całkiem mogłyby zrazić czytelnika! Dlatego też, dla uniknięcia tych powtórzeń, pominąłem tę część materiału, która nie sprawdziłaby się w druku, oznaczając upływ czasu i zaniki świadomości przez użycie wielokropków i odstępów.

Powinno być dla czytelnika całkiem jasne, że choć ta publikacja dramatyzuje najważniejsze momenty treningu, próbując w ten sposób stworzyć wrażenie, że sam go doświadczasz, to jednak jest to tylko książka, a doświadczenie EST z przeczytania jakiegokolwiek pozycji nie wyniknie.

Żadna z trenowanych osób — ani jej odtworzone przeze mnie imiona i nazwiska, ani słowa, ani przeżycia — nie reprezentuje kogoś naprawdę istniejącego. Wszystkie one są tworem nieskrępowanej wyobraźni pisarza. Nazwiska dwóch trenerów także są fikcyjne, ale słowa wyrażające pojęcia związane z EST i wypowiedziane w czasie treningów oraz kontaktów z trenowanymi zawierają ducha tego treningu.

Absolwenci EST, którzy przeczytali moje odtworzenie treningu, stwierdzali: „Tak, naprawdę uchwyciłeś, jak to było”. Potem zaś każdy z nich niezmiennie dodaje: „Ale dlaczego nie dałeś tam więcej...” i każdy tutaj sugeruje coś innego. Przeszedłem cały trening dwa razy, w trzech różnych miastach, z pięcioma różnymi trenerami.

Moje doświadczenia zmieniały się z dnia na dzień, trening zaś zdawał się zmieniać wraz z każdym trenerem i z każdą publicznością.

Wywiady z dużą liczbą absolwentów zdają się ujawniać wiele innych treningów.

Niezależnie od tego, jak obiektywnie starałem się przedstawić moje fikcyjne i dramatyczne odtworzenie Standardowego Treningu EST, przedstawiam go jedynie tak, jak sam go doświadczyłem, a potem postanowiłem go zaprezentować. Co więcej, dla uchwycenia zasadniczego ducha treningu i dla

dramatycznego efektu pozwoliłem sobie na niewielkie dowolności w kwestii kolejności poszczególnych wydarzeń podczas treningu. Inny pisarz, równie szczerzy i obiektywny, gdyby go poproszono o przedstawienie tego treningu na trzystu stronach, odtworzyłby być może ten całkiem inny. Gdybyś jakoś zdołał przeczytać trzy książki tego typu, potem zaś sam poddał się treningowi... pojawiłaby się czwarta wersja treningu — Twoja własna!

Część I **Trening**

- Czym jest EST? — spytał nieznajomy.
- To jest spotkanie terapeutyczne Gestalt bez tego całego macania — powiedział gość, który nigdy nie uczestniczył w sesji EST.
- To scjentologia bez hokus-pokus — powiedział drugi taki gość.
- To opakowany Zen — powiedział trzeci.
- To sposób Wernera zarabiania na życie — zasugerował czwarty.
- To naukowe kopnięcie w jaja — powiedział niedawny absolwent EST.
- To dwa weekendy szaleństwa, aby stworzyć zdrowsze zwykłe dni tygodnia — powiedział drugi absolwent EST.
- To samochód — powiedział trzeci absolwent.
- Samochód? — spytał nieznajomy, teraz już całkiem ogłupiały.
- Po prostu samochód — kontynuował absolwent. — Można go używać, aby szybciej dostać się tam, gdzie się chce, albo też aby eksplorować nowe miejsca.
- Rozumiem — powiedział obcy, marszcząc czoło.
- Albo też — powiedział czwarty absolwent — możesz się przed nim po prostu położyć i czekać, aż cię przejedzie, a potem mieć pretensje do samochodu.
- Wielkie oszustwo, czyli: „I za to zapłaciłem 250 dolarów?!”
- Puk, puk! — dało się nagle słyszeć z wnętrza duszy.
- Kto tam? — spytał Poszukiwacz, zaskoczony i przestraszony.
- To ja, Bóg — odparł Głos ze środka.
- Udowodnij to! — odparł Poszukiwacz.

I powróciła cisza.

Pewnego dnia słońce, po wspięciu się w swój zwykły metodyczny sposób na nieboskłon, około godziny 11:57 Standardowego Czasu Wschodniego, zatrzymało się. Dopiero po trzech dniach zauważono to na Manhattanie. Jest wczesny sobotni wieczór. Nerwowo gromadzimy się w korytarzu przed salą balową dużego hotelu. Niewiele wiemy na temat tego, co ma się wydarzyć w czasie sesji treningowej, która ma się wkrótce rozpocząć. Większość z nas uczestniczyła w czymś, co się nazywało „seminarium dla gości”, albo „specjalne wydarzenie dla gości”, i dowiedzieliśmy się o pewnych fascynujących sprawach, które ponoć się przydarzają ludziom uczestniczącym w treningach EST. Niemal wszyscy z nas uczestniczyli w poprzedni poniedziałek w trzygodzinnym „wstępnym treningu”, podczas którego przedyskutowano podstawowe zasady czy „uzgodnienia dotyczące

treningu”. Powiedziano nam, że nie będziemy mogli wysikać się, jeść ani palić przez długi czas, oraz że wiedza niepotrzebnie zajmuje wielu z nas.

1. Dzień pierwszy

Mieszając się z tymi, którzy przyszli wcześniej, zauważaliśmy, że pod sporadycznymi ziewnięciami kryje się pełne podniecenia oczekiwanie, wraz z nerwowością, która u niektórych stała się niemal przerażeniem. Wielu obawia się, że trening w ich przypadku nie zadziała. W istocie przyczyna lęku tkwi prawdopodobnie w przeciwieństwie — co będzie, jeśli EST działa? Co będzie, jeśli poddamy się treningowi i będziemy musieli się zmienić, stać się inni, stracić zainteresowanie dla naszych obecnych gier, naszych codziennych problemów, naszego aktorstwa, naszych trwałych osobistych relacji, naszych... Co za przerażająca myśl!

Wielu z nas, jako ludzie wyrafinowani i inteligentni, zaangażowało się w wyrafinowaną i inteligentną konwersację — taką, która całkiem nie grozi wyrażeniem czegokolwiek z naszych emocji, a z intelektu też niewiele, ale za to ma styl.

— Jak tu trafiłaś? — pyta Jack Jennifer.

— Córka była na tym treningu i potem zaczęła utrzymywać swój pokój czysto i porządkie. Nie mogłam w to uwierzyć.

— Rozumiem. Mój przyjaciel mówił, że zwiększył sprzedaż o trzydzieści procent. Ale co mi najbardziej zaimponowało, to to, że gość teraz zdaje się wiedzieć, co robi. Nagle nabrał pewności siebie. Próbował mi to tłumaczyć, ale to jakiś mętny żargon związany z EST.

— Wiem, co masz na myśli. Moja córka cały czas opowiada o tworzeniu przestrzeni dla mnie, dla jej siostr, i dla wszystkich innych.

Pomyślałbyś, że wynajmuje mieszkania.

Drzwi do sali, gdzie miał się rozpocząć trening, otworzyły się i młody człowiek o pokerowym obliczu, z plakietką EST na piersi, zaanonsował jasnym, spokojnym tonem:

— Możecie teraz wejść do sali. W sali, gdzie odbywają się treningi, nie będzie rozmów i nie będzie palenia. Podejdźcie do głównego stołu po prawej stronie i weźcie plakietkę z waszym imieniem. Te plakietki są ułożone alfabetycznie, według nazwisk. Po lewej jest stół, gdzie macie skontrolować wszystkie zegarki. Potem możecie wejść do sali, gdzie będą się odbywać treningi. W sali, gdzie odbywają się treningi, nie będzie palenia. Podejdźcie do głównego stołu...

My, uczestnicy sesji treningowej, gromadzimy się przed wejściem do sali niczym owce u wrót zagrody, potem zaś przechodzimy przed kilkoma innymi asystentami EST, z których każdy wygląda niesamowicie, wprost jak jakiś robot, ale w rzeczywistości wykazuje całkiem neutralne nastawienie, które wydaje się agresywne jedynie w zestawieniu z oczekiwanym uprzejmym uśmiechem. Plakietki z imionami, ułożone alfabetycznie, są kolejno zabierane przez uczestników — każda głosi wielkimi literami istnienie CHUCKA, MARCII, TINY, JIMA itd. Mniejszymi literami, niemal nie do odczytania,

napisano tam nazwiska. Większość osób sprawdza zegarki przy drugim stole, a potem nerwowo przechodzi przez drugie drzwi, do obszernej sali spotkań, gdzie łagodnym łukiem ustawiono w ośmiu rzędach dwieście pięćdziesiąt krzeseł naprzeciw podniesionej estrady.

Sala hotelowa została ekstrawagancko udekorowana, niczym jakiś współczesny Wersal — krzykliwe czerwone kotary rywalizują z takim samym fioletowym dywanem. Jasne kandelabry zwisają z gładkiego białego sufitu. Na estradzie — mającej około dziesięciu metrów szerokości, cztery głębokości, i leżącej o jakieś trzydzieści centymetrów powyżej poziomu podłogi — stoją dwa wysokie tapicerowane krzesła, niewielki pulpit, większe biurko ze stojącym na nim dzbankiem i papierowymi kubkami w metalowym podajniku; dwie tablice, jedna po każdej stronie estrady i każda zwrócona lekko w stronę środka sali, z nogami przyklejonymi taśmą do dywanu na estradzie. Te paraferalia wykładowcy wydają się uderzająco nie na miejscu między kandelabrami i lśniącymi zasłonami.

Asystent EST informuje kolejnych wchodzących, że mają zająć miejsca siedzące z przodu i blisko środka, blisko przodu i blisko środka, a ludzie przemieszczają się naprzód i zajmują swe miejsca.

— Nie potrzebuję tego tak naprawdę — szepcze po chwili kobieta oznaczona jako Tina do siedzącej obok niej Jean. — Chodzi o to, że jestem całkiem szczęśliwa. Ale EST uczynił cudowne rzeczy dla mojego byłego męża, i kto wie, może dla mnie też coś uczyni.

— Mój psychiatra mówi, że przyjrzał się EST — odpowiada spokojnie Jean — i nic nie potrafił tam znaleźć, co by było nie tak. Jak na niego to naprawdę spora pochwała.

— A pan dlaczego bierze udział w tym treningu? — pyta Tina swego sąsiada z prawej strony, mężczyznę w średnim wieku oznaczonego jako Stan.

— Cóż, chyba dlatego, że moje życie jest całkiem spięrzzone — odpowiada niepewnie Stan. — Rozeszliśmy się z żoną rok temu i czuję się, jakbym stracił poczucie kierunku. Nieważne, co EST robi, w każdym razie zdaje się sprawiać, że ludzie zaczynają czuć, że wiedzą, co się dzieje i czego chcą.

— To prawda — odpowiada Tina. — Mój mąż jedzie latem na safari do Afryki. Mówił o tym od 15 lat, a teraz nagle naprawdę to robi. Kiedy ja...

— NAZYWAM SIĘ RICHARD MORRISON I JESTEM TU, ABY POMAGAĆ WASZEMU TRENEROWI — rozlega się nagle dudniący na całą salę głos.

Wysoki, szczupły, starannie ubrany w błękitną koszulę z rozpiętym kołnierzykiem człowiek stoi na estradzie i spogląda na publiczność. Zapada zupełna cisza. Dwustu pięćdziesięciu czterech uczestników sesji jest teraz dokładnie ustawionych w osiem rzędów, z czego każdy rząd z sekcją środkową składa się z jedenastu krzeseł i dwóch sekcji bocznych po pięć lub sześć krzeseł każda; sekcje są od siebie oddzielone przejściami szerokimi na pięć stóp. Uczestnicy z przejęciem patrzą na Richarda. Za ich krzesłami stoi siedmiu czy ośmiu asystentów, z których trzech ma w rękach mikrofony. Za nimi jeszcze dwóch asystentów siedzi przy każdym z obu stołów.

Z tyłu sali znajdują się stoły z dzbankami wody i papierowe kubki.

— JEST TERAZ GODZINA ÓSMA TRZYDZIEŚCI SZEŚĆ — anonsuje Richard donośnym głosem. — WASZ TRENING SIĘ ROZPOCZĄŁ. Werner opracował pewne podstawowe reguły, których zgodziliście się przestrzegać. Te podstawowe reguły istnieją z jednego powodu: ponieważ działają. Przestrzeganie ich pozwoli wam wynieść z tego treningu najwięcej korzyści. Chcemy, abyście postanowili przestrzegać tych reguł. W istocie już podjęliście zobowiązania wobec EST. Zgodziliście się nie wnosić do tej sali zegarków. Jeśli macie przy sobie jakiś zegarek czy cokolwiek, co wskazuje czas, wstańcie teraz i idźcie na koniec sali. Tam asystent odbierze wasz zegarek i da wam kwitek. Czy ktoś w tej sali jeszcze ma przy sobie zegarek? Dwie osoby podnoszą dłonie. Jedna z nich, szczupła, atrakcyjna kobieta mogąca mieć dwadzieścia kilka lat, mówi cicho do Richarda:

— Mam zegarek w torebce, ale obiecuję nie patrzeć na niego w czasie treningu.

— ZGODZIŁAŚ SIĘ NIE WNOSIĆ ZEGARKÓW DO TEJ SALI.
PROSZĘ IŚĆ NA KONIEC I ODDAĆ ZEGAREK.

— Jest w mojej torebce — mówi Linda. — To nie to samo, jakbym go miała na sobie.

— TOREBKA JEST W SALI. ZEGAREK JEST W TOREBCE. ZGODZIŁAŚ SIĘ NIE MIEĆ ZEGARKA W SALI. PROSZĘ ZANIEŚĆ ZEGAREK NA KONIEC SALI.

Zaczerwieniona ze wstydu kobieta gwałtownie odwraca się od Richarda, podnosi torebkę i szybko maszeruje na koniec sali.

— SPÓJRZCIE NA OSOBY SIEDZĄCE PO OBU WASZYCH STRONACH. JEŚLI KTÓRĄŚ Z NICH ZNALIŚCIE PRZED DZISIEJSZYM PORANKIEM, PODNIEŚCIE RĘKĘ... W PORZĄDKU. NIECH OSOBA SIEDZĄCA PO TEJ INNEJ STRONIE [Richard wskazuje w swoją lewą stronę] WSTANIE I PÓJDZIE NA KONIEC SALI.

— Znałam tę osobę tylko kilka dni — oświadcza kobieta o imieniu Anna. — Tylko od spotkania przed treningowego. Czy to się liczy?

— JEŚLI KTOŚ SIEDZI KOŁO KOGOKOLWIEK, KOGO ZNAŁ PRZED DZISIEJSZYM PORANKIEM, PODNIEŚCIE RĘKĘ. OSOBA SIEDZĄCA PO TEJ INNEJ STRONIE MA PRZEJŚĆ NA KONIEC SALI.

Trzy lub cztery osoby, po krótkiej niepewności, idą na koniec sali, gdzie zostają im wskazane nowe krzesła.

— Wszyscy zgodziliście się pozostać w tej sali tak długo, jak tego będzie wymagał trener. NIE BĘDZIE PRZERW NA WYJŚCIE DO TOALETY, zanim trener tak nie powie, poza osobami, u których jest to konieczne z przyczyn medycznych, o czym za chwilę. Nie będzie palenia. Nie będzie na tej sali czytania. Nie będzie robienia notatek ani żadnych urządzeń do nagrywania dźwięku. Żadnego żucia gumy. Żadnego rozmawiania.

Jeśli chcecie zakomunikować coś trenerowi albo podzielić się czymś z innymi uczestnikami, podnieście rękę. Jeśli trener zwróci na was uwagę i wyrazi zgodę, wstaniecie i poczekacie, aż asystent przyniesie wam mikrofon.

Weźmiecie mikrofon i, trzymając go o trzy cale od ust, zakomunikujecie, co macie do zakomunikowania. Poza sytuacjami, kiedy uzyskacie pozwolenie i stoicie przy mikrofonie, nie będziecie nic mówić. Czy to jest jasne? Tak, David. Wstań. Weź mikrofon.

— Cóż... — mówi David, wysoki, elegancki mężczyzna powyżej trzydziestki.

— Wiecie, przerabiałem już te wszystkie umowy podczas spotkania przedtreningowego i, szczerze mówiąc, nie po to płaciłem dwieście pięćdziesiąt zielonych, żeby mi teraz przez pół godziny przypomniano, że nie mogę palić. Czy moglibyśmy może zacząć ten trening?

— TRENING JUŻ SIĘ ROZPOCZĄŁ. JA TU JESTEM PO TO, ŻEBY ASYSTOWAĆ TRENEROWI I PRZYPOMNIEĆ WAM O WSZYSTKICH ZOBOWIĄZANIACH, KTÓRE POWZIĘLIŚCIE. TO ZAJMIE WIĘCEJ NIŻ PÓŁ GODZINY.

— Mnie się to wydaje dość głupie.

— Przypomnienie o umowie zawsze wydaje się głupie ludziom niedotrzymującym umów. Rozumiem, że uważasz to za głupie. Czy rozumiesz, że to, co teraz mówię, to część treningu?

— Ktoś mówił, że możliwe byłoby dostanie zwrotu pieniędzy. Czy to prawda?

— To prawda. Trener w odpowiednim momencie powie ci, jak się wycofać i otrzymać zwrot pieniędzy.

— W porządku.

— Dziękuję — mówi Richard. — Pozostaniecie na swoich krzesłach przez cały czas, poza przypadkami, kiedy otrzymacie ode mnie albo od trenera polecenie, byście wstali, albo też kiedy zostaniecie wezwani do wypowiedzenia się. Po każdej przerwie zajmiecie inne krzesło. Jeśli poczujecie, że musicie wymiotować, podnieście dłoń, a asystent przyniesie wam torebkę. Jeśli potrzebujecie chusteczki, podnieście rękę, a asystent przyniesie wam chusteczkę. Jeśli macie wymiotować, trzymajcie torebkę blisko twarzy i wymiotujcie. Kiedy skończycie wymiotować, asystent zabierze od was torebkę i da wam nową. Nie wolno wam iść do łazienki, z wyjątkiem specjalnych przerw ogłoszonych przez trenera. Nie wolno wam palić w tej sali.

Podczas tej sesji treningowej, przez następnych dziesięć dni, nie będziecie pić alkoholu, zażywać jakichkolwiek narkotyków, środków halucynogennych ani żadnego innego środka pobudzającego czy uspokajającego, o ile nie macie na to wydanej przez lekarza recepty i ten środek nie jest absolutnie niezbędny dla waszego zdrowia.

Zalecamy, byście nie praktykowali żadnej formy medytacji w czasie tego okresu. Tak, Hank?!

— Do moich zawodowych obowiązków należy wypicie szklanki piwa, wina czy szkockiej z klientami. Czy będę mógł zostać zwolniony z tej części umowy?

— TWOI KLIENCI PRZEŻYJĄ, JEŚLI NIE WYPIJESZ PIWA. DOTRZYMAJ UMOWY. Dziękuję.

— Niektórzy z was, z powodu jakichś medycznych przypadłości, są na tym, co my nazywamy „listą specjalnych pozwoleń”. Proszę, żeby każdy, kto... Asystent Richard spędza piętnaście minut na zebraniu osób znajdujących się na „liście specjalnych pozwoleń” (na przykład lekarz stwierdza, że muszą chodzić regularnie do toalety albo muszą regularnie brać jakieś lekarstwo) na środku ostatniego rzędu, a ci, którzy tam siedzą, przemieszczają się na właśnie zwolnione krzesła.

Pada jeszcze kilkanaście pytań na tematy takie, jak palenie, alkohol, torebki do wymiotowania, robótki na drutach, możliwość zdjęcia marynarki, guma do żucia, zamykanie oczu, kiedy będą przerwy, długość dzisiejszej sesji, załatwienie sobie transportu do domu, definicja medytacji oraz przypomnienie przez Richarda o dwóch lub trzech pomniejszych zobowiązaniach powziętych przez uczestników.

Potem, tak samo nagle jak się pojawił, Richard schodzi z estrady i środkowym przejściem między krzesłami idzie na koniec sali. Platforma jest teraz pusta. Uczestnicy sesji pozostają pełni szacunku, a może nawet lęku. Nic się nie dzieje. Scena pozostaje pusta. Niektórzy wiercą się niecierpliwie, ale większość, po tych wszystkich długich, często się powtarzających przypomnieniach zobowiązań, oraz wielu, często trywialnych pytaniach na ich temat, czuje się psychicznie przytłumiona i siedzi spokojnie. Mijają cztery minuty, pięć minut, potem sześć, i nerwowe napięcie rośnie. Cisza pogłębia się. Jedyne dźwięki, jakie słyszeć, to z rzadka dobiegające z oddali klaksony samochodów.

I wtedy, w końcu, drugi człowiek szybko idzie przez środkowe przejście, wchodzi na estradę, zbliża się do niewielkiego pulpitu i otwiera spory zeszyt, który z sobą przyniósł. Jest młody, może mieć niewiele ponad trzydziestkę, starannie ubrany, ciemnowłosa i przystojny.

Tabliczka na jego piersi mówi, że to Don.

Krótką chwilę spogląda na widownię, jego wzrok nie jest ani przyjazny, ani też wrogi. Potem kieruje spojrzenie w dół, na swój zeszyt, i zaczyna go kartkować. Kanty na jego spodniach są tak zaprasowane, że wydają się zdolne rozcinać papier. Jego buty lśnią. Koszulę ma rozpiętą pod szyją. Nie wygląda jak Werner Erhard.

Studiuje swój zeszyt co najmniej przez minutę, a w tym czasie cisza jeszcze się pogłębia. Potem po raz drugi spogląda na uczestników sesji. Rzuca spojrzenie w prawo, potem prosto na środkową część widowni, wreszcie w lewo. W końcu zaczyna mówić — jego głos, tak samo jak głos asystenta Richarda, jest nienaturalnie głośny, mocny i dramatyczny.

21

— NAZYWAM SIĘ DON MALLORY. JESTEM WASZYM TRENEREM.

Przystaje, i coś w jego absolutnej pewności siebie, jak też w jego pewności i niezwyklej sile jego głosu, wraz ze słowem „trener” sprawia, że niektórych nie ukazuje żadnych emocji, nie jest ani ciepła, ani zimna. Zadziwiające, ale przez następnych kilkanaście godzin on nie ujawni żadnej emocji. Jednak jego głos, inaczej niż głos jego asystentów, będzie się zmieniał: czasem

będzie krzykiem, przeważnie natężenie będzie normalne, w niektórych momentach będzie dramatycznie ściszał głos. Będzie naśladował głosy i odgrywał role, jednak jego twarz zawsze pozostanie stoicko obojętna wobec wszystkich.

— JESTEM WASZYM TRENEREM — kontynuuje swym intensywnym, penetrującym głosem. — A WY JESTEŚCIE OSOBAMI TRENOWANYMI. JA JESTEM TUTAJ, PONIEWAŻ MOJE ŻYCIE FUNKCJONUJE, A WY JESTEŚCIE TUTAJ, PONIEWAŻ WASZE ŻYCIE NIE FUNKCJONUJE. Przystaje i robi jeden swobodny krok w prawo od swego pulpitu, na którym spoczywa jego zeszyt. Wolno omiata wzrokiem uważnie słuchających uczestników sesji.

— Wasze życia nie funkcjonują — kontynuuje zdecydowanym głosem.

— Macie wspaniałe teorie na ich temat, imponujące idee, inteligentne systemy przekonań. Jesteście wszyscy — każdy z was — bardzo rozsądni w tym, jak traktujecie swoje życie, a mimo to wasze życie nie funkcjonuje. Jesteście dupy wołowe. Nic więcej, nic mniej. A świat dup wołowych nie działa. Ten świat nie działa. Przypomnijcie sobie tylko ten dom wariatów, to miasto, przez które jechaliście, by się tutaj tego ranka dostać, a będziecie wiedzieć, że ten świat nie funkcjonuje. Spójrzcie tylko na wasze pojebane życia, a będziecie wiedzieć, że one nie funkcjonują. Zapłaciliście dwieście pięćdziesiąt dolarów za wzięcie udziału w tym treningu, aby wasze życia zaczęły funkcjonować, a następne dziesięć dni spędzicie, robiąc wszystko, co możecie, aby ten trening nie zadziałał i wasze życia mogły dalej spokojnie nie funkcjonować. Właśnie zapłaciliście dwieście pięćdziesiąt dolarów za to, by nic nie mieć z tego treningu.

Trener znowu przerywa i zaczyna chodzić tam i z powrotem przed pulpitem, a jego ciemne oczy uważnie przyglądają się uczestnikom.

— Richard właśnie wam przypomniał o zobowiązaniach, które powzięliście, by móc uczestniczyć w tym treningu. Mogę wam powiedzieć z doświadczenia — my wiemy, że wy wszyscy, WSZYSCY, złamiecie niektóre z nich. Większość z was już to zrobiła. Prosiłmy, żebyście nie rozmawiali w tej sali balowej, od kiedy tu weszliście, i co się działo? [Przez salę przebiega fala nerwowego, niepewnego śmiechu]

Sprawa jest całkiem prosta. Łamiecie zobowiązania. To jeden z powodów, dlaczego wasze życia nie działają jak należy. Wszyscy żyjecie z przekonaniem, że jesteście kimś specjalnym, uprzywilejowaną postacią, więc możecie oszukiwać — w zeznaniach podatkowych, ze znakami stopu, żony, mężów, w kwestii kosztów reprezentacyjnych, i oczywiście w trywialnych drobnych zobowiązaniach wobec EST. „Oczywiście”, powiecie sobie w jakimś momencie w przyszłym tygodniu, „co to za wielka sprawa z małym kieliszkiem wina?” albo „Dlaczego miałbym się męczyć bez mojego fajnego skręta? EST jest rygorystyczny i bez fantazji, dlaczego miałbym grać ich grę?”. Nie ma sensu dotrzymywać umowy, jeśli nikomu nie robi to krzywdy, a ponieważ wszyscy jesteście sensownymi ludźmi, złamiecie umowę. Wszyscy złamiecie swoje zobowiązania. Nie potraficie ich dotrzymywać,

a wasze życia są tak spabrane, że nawet nie wiecie, że nie potraficie wywiązać się ze swoich zobowiązań. Okłamujecie samych siebie. Zaś w waszej definicji przyjaciel to ktoś, kto godzi się znosić wasze kłamstwa, jeśli wy będziecie tolerować jego. Piękna sprawa.

I niczyje życie nie funkcjonuje.

Głos trenera jest penetrująco intensywny, zimny, a jego oczy przesuwają się po uczestnikach, sprawiając wrażenie, iż są zdolne przeniknąć każdego z nich na wylot.

— Powiem wam, czego możecie oczekiwać po tym treningu — kontynuuje.

„Są tu dwie części: ja mówię i wy mówicie. W tej chwili to ja mówię, ja mówię, a wy słuchacie. Ale wyjaśnijmy sobie jedną rzecz: nie chcę, żeby ktokolwiek z was, dupy wołowe, uwierzył w jedno słowo, które wypowiem. Wbijcie sobie to w głowy. Nie wierzcie mi.

Tylko słuchajcie.

To, czego doświadczycie w czasie następnych dziesięciu dni tego treningu, to wszystko to, czego normalnie z całej siły staracie się nie doświadczać.

Odczujecie gniew. Strach. Mdłości. Wymioty. Płacz. Stłumione uczucia, z którymi utraciliście wszelki kontakt dziesiątki lat temu, znowu wypłyną na powierzchnię. Z całą pewnością wypłyną.

Oczywiście wy będziecie się z całej siły starali ich uniknąć. O, jak wy, dupy wołowe, będziecie próbować uniknąć swych prawdziwych uczuć! Przejdźcie przez nudę, nieprzytomność, sen. Doświadczycie niewiarygodnego resentymentu, nawet wściekłości, na mnie, na innych uczestników treningu, na zobowiązania. Zaśnięcie. Będziecie mieli wrażenie, że zaraz się posikacie w portki. Będziecie czuć, że jeśli nie dostaniecie papierosa albo nie zjecie kawałka batonika, który przemyciliście na trening, zaczniecie wrzeszczeć. Będziecie uważać, że cały ten trening to największe oszustwo od czasu kiedy ostatni raz kupiliście Most Brookliński. Będziecie chcieli się stąd wydostać. O, jak bardzo będziecie chcieli się stąd wydostać! Wszystko, wszystko, wszystko, żeby tylko uniknąć BYCIA TU W TEJ CHWILI, z waszymi prawdziwymi przeżyciami! Cokolwiek, żeby tylko nie musieć rezygnować z waszych oszustw, waszych gier, waszych teorii, z tego całego pięknie ułożonego, racjonalnego, niedziałającego bałaganu, który uczyniliście z waszego życia. Doświadczycie całej gamy negatywnych emocji, aż pojmiecie, że zrobicie wszystko, by nie musieć kończyć z waszymi gierkami i doświadczać tego, co się dzieje tu i teraz.

Będziecie mi także podawać wszystkie racjonalne powody, dlaczego wszystko, co wam mówię, jest głupie, a ja będę nadal tu stał i nazywał was dupami wołowymi, zaś wy wciąż będziecie dupami wołowymi.

Trener robi trzecią krótką przerwę i wraz ze swym notatnikiem ponownie przenosi się za swój pulpit. Choć używa ramion do podkreślania niektórych punktów podczas pewnych części swego przemówienia, teraz te ramiona swobodnie zwisają przy jego bokach. Kiedy gestykuluje, gestykuluje; kiedy nie gestykuluje, jego ramiona i dłonie pozostają w całkowitym spokoju. Trener wydaje się całkiem pozbawiony nerwowości, bez manieryzmu czy

odruchowych nawyków.

— Jeśli nie sądzicie, byście mogli to wszystko przetrzymać, to chcę, żebyście SIĘ WYNIĘŚLI. Idźcie na koniec sali, zwróćcie plakietkę z imieniem i nazwiskiem i wynoście się. Zwrócimy wam wszystkie pieniądze.

Ale jeśli zdecydujecie się zostać, to automatycznie decydujecie się przestrzegać wszystkich umów oraz doświadczyć gniewu, mdłości i nudy, jakie wam przed chwilą opisałem. I jeśli zdecydujecie się zostać, utrzymać wasze podeszwy w tej sali, stosować się do instrukcji, i znieść, co musicie znieść, wtedy gwarantuję wam, że w następną niedzielę to osiągniecie. Możecie spać połowę czasu i być wściekli przez pozostałą połowę, ale jeśli utrzymacie swoje podeszwy w tej sali i zastosujecie się do instrukcji, osiągniecie to. To was całkiem zaszokuje...

To nie to, że staniecie się lepsi. Wyjdziecie stąd dokładnie tacy, jacy byliście, kiedy rozpoczynaliście. Jedynie zostanieie „obróceni” o sto osiemdziesiąt stopni. Widzicie, jednym z waszych problemów — do którego może wam być dość trudno się przyznać — jest to, że prowadzicie samochód swojego życia, kierując go za pomocą lusterka wstecznego. Pędzicie przez życie z obiema rączkami i oboma oczkami mocno przyklejonymi do niego. Można się przy czymś takim spodziewać paru wypadków i wzięcia kilku nie tych zakrętów. A niektórzy z was za dziesięć dni będą opowiadać, jak to EST dokonuje cudów, kiedy wszystko, co my tu w niektórych wypadkach robimy, to pokazanie wam, ludzie, że kierownica naprawdę się przydaje...

Tak, Kirsten? Wstań. Weź mikrofon.

Kirsten, szczupła brunetka z lekkim skandynawskim akcentem, wstaje i z roziskrzonym wzrokiem szybko mówi do mikrofonu.

— Jestem aktorką (kiedy uda mi się zdobyć pracę w reklamach telewizyjnych) i chciałabym się podzielić — to jest właściwe słowo? — tym, że jestem zarówno podekscytowana, jak i zestresowana tym, że tu jestem. Moja przyjaciółka uczestniczyła w sesji EST i to odmieniło jej życie, ale to, co chcę powiedzieć, to to, że obawiam się, że mi się nie uda.

— Kirsten — odpowiada trener, przechodząc na tę stronę sali, gdzie ona mówi — wszystko, co musisz zrobić, to pozostać w tej sali i nie uciekać od swoich przeżyć.

— Ale obawiam się, że moje opory naprawdę są wielkie. To znaczy ja będę się starała robić to...

— NIE STARAJ SIĘ ROBIĆ CZEGOKOLWIEK — głośno przerywa trener. — Nie osiągniesz tego dlatego, że starałaś się to osiągnąć; nie osiągniesz tego, bo jesteś inteligentna, błyskotliwa i rozsądna; nie osiągniesz tego, bo jesteś dobrym człowiekiem. Osiągniesz to z jednego prostego powodu: Werner stworzył ten trening tak, że to osiągniesz.

— Dziękuję — mówi Kirsten i siada.

— Przy okazji — mówi trener, przechodząc znowu na środek estrady.

— Kirsten pokazała wam, co macie robić, kiedy chcecie coś powiedzieć.

Teraz ja wam powiem, co macie robić, kiedy ktoś skończył coś komunikować. Robicie tak [Klaszcze kilka razy w dłonie]. To się nazywa okłaskiwanie.

Będziecie oklaskiwaniem pokazywać, że wysłuchaliście uczestnika, który skończył mówić. Czy rozumiecie?

W porządku. Mówię wam wszystkim, że to osiągniecie — kontynuuje trener. — Ale nie myślcie, że to będzie łatwe. Robiliście, dupy wołowe, bajzel z waszych żyć przez okres od piętnastu do siedemdziesięciu lat, i możemy być całkiem pewni, że z całych sił postaracie się spaprać ten trening w taki sam sposób, w jaki potraficie spaprać wszystko inne.

Pierwszy sposób, w jaki będziecie chcieli to spaprać, to będzie udawanie, że jesteście tutaj, bo wasz mąż chce, żebyście tu byli, albo wasza żona, albo wasz wujek Henry za to płaci, albo szef kazał wam w tym uczestniczyć, albo artykuł w jakimś magazynie twierdził, że to będzie dobre na waszą astmę.

Tak myślą dupy wołowe. Jeśli zostanieie na tym treningu, chcę, żebyście sobie uświadomili, że jesteście tutaj, ponieważ zdecydowaliście się być tutaj.

Właśnie tutaj, właśnie teraz. Chcę, żebyście zdecydowali, czy chcecie uczestniczyć w tym treningu, czy też chcecie stąd wyjść. Jeśli zdecydujecie się zostać, będziecie się czuli obrażani i prześladowani; będziecie rozstrojeni nerwowo; będziecie chcieli stąd wyjść, ale uda wam się. Jednak nie zostawajcie tu dlatego, że ktoś wam tak kazał, albo ponieważ zalecił to artykuł w jakimś magazynie lub zrobił to psychiatra. W innym przypadku idźcie sobie. Rozumiecie? Chcę, żebyście wszyscy...

W porządku, tak — Jack, weź mikrofon i mów.

Jack, masywny facet z gęstymi włosami, ubrany w kolorowy garnitur, wstaje i mówi do mikrofonu. Jego głos jest niemal tak głośny, jak głos trenera.

— Jestem tutaj, ponieważ kilku ludzi, których szanuję (jeden z nich jest psychoterapeutą), zarekomendowało EST, a ich zdanie wiele dla mnie znaczy. Czy jest coś w tym złego?

— Nic nie ma w tym złego — mówi trener. — Czy teraz sam decydujesz, że chcesz zostać na treningu?

— Więc... Szczerze, po tym, co dotychczas usłyszałem... Ja... Cóż, może nie, ale nieważne, jak głupie to się wydaje teraz, ponieważ oni to zarekomendowali...

— JESTEŚ DUPA WOŁOWA, JACK. Ten typ myślenia pozostawia odpowiedzialność całkowicie na kolanach twoich przyjaciół. Chcemy, żebyś TY zaczął kierować swoim życiem.

— Kieruję nim.

— WIĘC PRZESTAŃ DAWAĆ SWOIM PRZYJACIOŁOM O NIM DECYDOWAĆ. Czy decydujesz, tu i teraz, zostać w tej sali i podjąć ten trening?

— Jasne, właśnie powiedziałem... — zaczyna Jack.

— Decydujesz się zostać, ponieważ TY... DECYDUJESZ SIĘ... ZOSTAĆ. Czy to rozumiesz? Nie ponieważ Tom, Dick i Harry zalecili, żebyś został, ale ponieważ TY DECYDUJESZ SIĘ zostać. Rozumiesz to?

Jack milczy przez krótką chwilę, potem odpowiada:

— Taa... Więc dobra, myślę, że rozumiem. Taa, w porządku... Zostaję, ponieważ się na to zdecydowałem.

— W porządku. Dziękuję. [Słabe, rzadkie oklaski, kiedy Jack siada, a asystent z mikrofonem pędzi przejściem między krzesłami na swoje stałe stanowisko na końcu sali]

— W porządku, dupy wołowe, mniej niż połowa z was wyraziła uznanie po wysłuchaniu Jacka. Chcę, żeby KAŻDY z was to zrobił.

Możecie albo klaskać, albo rzucać na scenę pieniądze. To albo to.

Rozumiecie? Posłuchajmy! [Głośne oklaski, żadnych pieniędzy]

W porządku. Uczycie się. Jack zdecydował się zostać. Wielka sprawa!

Luźno mi lata — zostanie czy odejdzie. Nie obchodzi mnie też, czy ktokolwiek z was zostanie albo odejdzie. Dwanaście tysięcy ludzi czeka, aby dostać się na ten trening. To wasze życie, wy ożyjecie albo nie, nie ja. Moje życie funkcjonuje niezależnie od tego, czy przejdziecie ten trening, czy pójdziecie na film porno.

Od was to zależy. To wy musicie zdecydować się przekształcić własne życie.

Ja tego za was nie zrobię. Tylko wy możecie to zrobić. Wszystko, co mogę zrobić, to odgrywać trenera w tym treningu. W istocie jesteście doskonali tacy, jacy jesteście, ale na razie to do was nie trafia. W każdym razie wiemy, że nie potraficie zmienić swego życia w sposób, w jaki próbowaliście je zmienić, ponieważ dlatego właśnie wasze życie nie funkcjonuje. Możecie tylko zdecydować się przejść ten trening, pozostać w tej sali, wykonywać instrukcje i przyjąć to, co wam się daje. Albo też możecie sobie pójść. Teraz. Pełny zwrot pieniędzy. To wasze życie, wasz wybór, nie mój...

Trener milknie i wolno spogląda po sali. Podnoszą się dwie dłonie.

— Tom — woła trener do jednej z tych osób. — Wstań. Weź mikrofon.

Tom, młody człowiek z brodą, w okularach i z różańcem, z trudem trzyma mikrofon. W końcu mówi:

— Mówili mi, że ten trening to taki oświecający program Zen — stwierdza chrapliwym głosem. — A zamiast tego wszystko, co od godziny słyszę, to jak bardzo pozbawiona centrum *Osoba pozbawiona centrum (ang. centered person) — określenie niejednoznaczne; ktoś o pustym wnętrzu; wewnętrzna pustka, rozproszenie osobowości; znane m.in. w Zen..* osoba — czyli ty — wygłasza masę głupich ogólników, które mogą się odnosić do niektórych, ale na pewno nie do wszystkich. Nie rozumiem, co tu się dzieje.

— To wspaniale, Tom. Już uczyniłeś znaczniejszy postęp niż większość ludzi w tej sali. Wy, dupy wołowe, myślicie, że wiecie, co się dzieje i że żyjecie pełnią życia. A ty, Tom, przyszedłeś na ten trening z piękną teorią na temat tego, czym jest EST — że to oświecający program Zen — i zdecydowałeś się nie zwracać uwagi na nic, co do niej nie pasuje. Zgadnij, ile uzyskasz, idąc przez życie w taki sposób?

— Może się mylę co do tego, czym EST ma być — mówi Tom, marszcząc czoło — ale wy wszyscy jesteście w błędzie, mówiąc, że niczyje życie nie funkcjonuje. Potrafię rozpoznać fałszywe uogólnienie i to mi się nie podoba.

— Pięknie! Tyle rozumiem. Zmodyfikuję więc tę moją fałszywą generalizację. Wszyscy uczestnicy tego treningu, poza tobą, to dupy wołowe, ponieważ egzystują na podstawie systemów przekonań, które nie pozwalają im czuć,

że żyją, a ich życiu funkcjonować jak należy. Ty jesteś wyjątkiem. Ty masz piękny system przekonań, więc wszyscy się zgadzamy, że z ciebie piękna dupa wołowa.

Tom jest zszokowany i przez sekundę nic nie mówi.

— Możesz mi wymyślać, jak ci się podoba — mówi po chwili. — To, że musisz mnie obrażać, to po prostu znak, że jesteś osobą pozbawioną centrum.

— Zrozumiałem, Tom — mówi trener, podchodząc do krawędzi estrady i patrząc w dół na Toma, stojącego w trzecim rzędzie. — Sądzisz, że jestem pozbawiony centrum, ponieważ nazywam ludzi będących dupami wołowymi dupami wołowymi, tak? To jest jeszcze jedna z twoich teorii. Jeszcze jeden system przekonań. Twoja psychika ci mówi: „Ludzie mający centrum nie wymyślają innym ludziom od dup wołowych”. Wspaniale! Zrozumiałem. Teraz możesz usiąść, wiedząc, że ja wiem, że uważasz, że jestem pozbawiony centrum. Ja zaś mogę dalej być trenerem, przypominającym ludziom, że jesteście tutaj, ponieważ wasze życia nie funkcjonują. OK?

Tom, krzywi się, ale jego chrapliwy głos pozostaje dość spokojny, gdy odpowiada:

— Co to da, że będzie się bez przerwy krakało, iż nasze życia nie funkcjonują? Myślałem, że EST ma stworzyć bezpieczne obszary, gdzie ludzie będą mogli rozmawiać o sobie samych, a ty naskakujesz na każdego, kto otworzy usta.

— Obszar tutaj jest bezpieczny — odpowiada trener, schodząc z estrady i stając naprzeciw pierwszego rzędu, przed Tomem. — Nie ma nic złego w tym, że się jest dupą wołową. Niektórzy z moich najlepszych przyjaciół to dupy wołowe. [Nerwowe śmiechy] W istocie wszyscy moi najlepsi przyjaciele są nimi. I wcale nikogo nie poniżam.

Po prostu to stwierdzam. Jeśli niektóre z tych zdań sprawiają, że czujecie się poniżeni, to wasz wkład, nie mój.

— Po prostu wydaje mi się, że mistrz Zen nie spędziłby pierwszej godziny darshan, wymyślając swym uczniom od dup wołowych.

— Nie byłbym tego aż taki pewien, Tom. Słyszałem o całkiem ostrych mistrzach Zen. Wielu z tych, których znam, kiedy nie wałą swoich mnichów po głowach, z pewnością sporo wrzeszcza. Ale słuchaj — chcesz mistrza Zen, znajdź sobie mistrza Zen. Chcesz EST, weź EST. Powód, dla którego mówię wam, dupy wołowe, że wasze życia nie funkcjonują, jest prosty: WASZE ŻYCIA NIE FUNKCJONUJĄ! Gdyby funkcjonowały, nie byłoby was tutaj. Gadam o tym, bo wszyscy nosicie z sobą masę przekonań, sprawiających, że wierzycie, iż wasze życie funkcjonuje; że macie rację; że robicie, co trzeba. O ile jakiś cień tego, że jesteście w ślepych zaułku, że wasze życie nie funkcjonuje, nie dotrze do was, będziecie nadal chować się w wygodnych kłamstwach sprawiających, że wasze życie nie może funkcjonować.

— Ale nie da się zmienić ludzi, dając im wykłady.

— Racja! Ja to rozumiem. Dlatego właśnie mówię wam, abyście nie wierzyli

ani jednemu mojemu słowu.

— Dlaczego więc je wypowiadasz? — pyta Tom.

— Wypowiadam je, ponieważ Werner stwierdził, że to działa.

Ta odpowiedź na chwilę ucisza Toma, ale ten zaraz znowu zaczyna:

— Więc my tu po prostu siedzimy i to znosimy?

— Albo wstajecie i to znosicie. Jak chcecie. To działa zarówno na siedząco, jak i na stojąco. Prawdopodobnie działa nieco lepiej na ludzi, którzy stoją: wyprostowana wołowa dupowatość jest zawsze łatwiej dostrzegalna niż siedząca wołowa dupowatość.

— Jezu! Jesteś chamskim skurwysynem.

— Super! Coś jeszcze, Tom?

Tom stoi przez moment nieco przygarbiony, z opuszczoną głową.

— Nie — mówi w końcu. — Myślę, że chamski skurwysyn mówi wszystko.

— Dziękuję ci, Tom — mówi trener i Tom siada. [Oklaski, które się rozlegają, nie są przesadnie głośne]

— OK, dupy wołowe, nie klaszczecie. Albo monety, albo klaskanie. Wszyscy mają okazać, że wysłuchali Toma. Chcę to usłyszeć. [Głośne oklaski]

— Jean. Wstań.

Jean, atrakcyjna matrona pod czterdziestką, konserwatywnie ubrana, bierze mikrofon i mówi:

— Nie rozumiem, dlaczego tyle szumu o oklaskiwanie kogoś, kto mówi. Nie moglibyśmy się bez tego obejść?

— Nie, nie możemy się bez tego obejść.

— Ale dlaczego mamy to robić?

— Musicie to robić, bo to jest jedna z podstawowych reguł. Słuchaj, chcę, żeby każdy tutaj obecny wiedział, że może wstać i powiedzieć cokolwiek zechce i, niezależnie od tego, co powie — kiedy skończy, wyrazimy mu uznanie za pomocą oklasków. Nie oklaskujemy ludzi dlatego, że się z nimi zgadzamy — cholera, to by było, że dupy wołowe oklaskują dupowatość — ale po to, żeby okazać, że dostrzegliśmy, że ten ktoś podzielił się z nami swym przeżyciem albo swym punktem widzenia — nieważne, czy nam się to podoba czy nie. To wszystko.

— Wydaje się głupie oklaskiwanie kogoś tylko dlatego, że pyta, czy mu wolno zdjąć marynarkę, jak ten człowiek wcześniej.

— To jest w porządku, Jean. Naucz się żyć z głupotą, to wszystko, o co chodzi w EST. Dziękuję ci. HEJ! GDZIE SIĘ WYBIERASZ?

Młoda kobieta podniosła się z pierwszego rzędu i szybko szła w poprzek widowni w stronę wyjścia z tyłu sali. Była blada i trzymała dłonie przed twarzą. Została odprowadzona z powrotem na swoje miejsce w przednim rzędzie, gdzie stała teraz niepewnie.

— Będę wymiotować! Będę wymiotować! — powtarzała.

— Weź mikrofon, Marie.

— Chcę do łazienki. Będę wymiotować!

— Asystent da ci po prostu torebkę. Jeśli musisz wymiotować, rób to do torebki. Podaj jej mikrofon, Richardzie.

— Nie wiem, jak tego używać — odpowiada Marie, mocując się z torebką.

— Bierzesz torbę w ręce — mówi trener, po raz pierwszy siadając na jednym z dwóch tapicerowanych krzeseł na estradzie — i trzymasz ją przed twarzą. Nie da się nie trafić. Spróbuj, zrób to.

— Nie mogę!

— ZRÓB TO!

— Nie mogę! [Cisza]

— Nie mogę oddychać — oświadcza Marie stłumionym głosem, z torbą zakrywającą jej usta.

— Trzymaj tę cholerną torbę parę cali od twarzy!

— Nie trafię.

— Nie obchodzi mnie, jak celnie strzelasz, przysuń torbę bliżej swojej twarzy.

— Nie będę mogła oddychać.

— Słuchaj — mówi trener, odchylając się na swym krześle. — Jeśli chcesz oddychać, oddychaj. Jeśli chcesz wymiotować, weź torbę bliżej twarzy i wymiotuj.

— Proszę, pozwólcie mi pójść do łazienki.

— Siadaj. Rób sobie dalej yo-yo z torby na wymioty i nie próbuj nawet sprawdzić, jak celnie potrafisz strzelać. Dziękuję.

Kiedy Marie siada, słychać nerwowe oklaski.

— Ta dziewczyna źle się czuje! — krzyczy ktoś z tyłu sali.

— ZAMKNIJ SIĘ! — odkrzykuje trener, wstaje i przechodzi na przód estrady.

— Jeśli chcesz coś powiedzieć w tej sali, podnosisz rękę i nie mówisz, zanim cię nie wezwę, a asystent nie przyniesie ci mikrofonu. Wtedy możesz wstać i powiedzieć, co tylko zechcesz. Rozumiecie to, dupy wołowe?

Odpowiada mu zupełna cisza. Potem z tyłu sali unosi się jedna ręka.

— W porządku — mówi trener. — John. Wstań. Weź mikrofon.

Człowiek, który wstaje, to ten sam, który wcześniej krzyczał. To starszy człowiek z rzadziejczymi włosami, w okularach, nieco pochylony.

— Nie podoba mi się to — mówi naładowanym emocjami głosem. — Nie widzę żadnego powodu, żebyś był taki niegrzeczny. Mogłeś powiedzieć tej dziewczynie, jak skorzystać z tej torebki, bez obrażania jej i ośmieszania wszystkiego, co robiła.

— Rozumiem, John — mówi trener, przechodząc z powrotem do swego krzesła i ponownie siadając. — Ale przeanalizujmy to, co zaszło. Marie chce wymiotować. My dajemy jej torebkę. Dorzucamy instrukcje, jak jej użyć. Ty masz ochotę wstać i bronić uciśnionej kobiecości. Marie ma ochotę czuć, że musi wymiotować. Traktujemy was w ten sam sposób. Ty dostajesz mikrofon. Ona dostaje papierową torebkę.

— Ja się nie czuję źle — mówi John.

— Super! Nie potrzeba torebki dla Johna.

— Mogłeś być uprzejmy. Mogłeś jej pomóc.

— Jasne. To prawdopodobnie ta sama gra, którą Marie stosuje, kiedy stwarza swoje mdłości: „Biedna Marie! Musi zwymiotować. Biedactwo!”. W EST,

kiedy ktoś musi wymiotować, mówimy: „W porządku! Oto torebka. Baw się dobrze!” Zadziwiające, jak niewielu ludzi w końcu decyduje się jej użyć. John przez chwilę stoi niepewny, potem siada.

— Dziękuję ci za podzielenie się tym z nami, John. [Oklaski] Myślę, że zapomnieliśmy wyrazić Jean uznanie za to, co mówiła, zanim Marie próbowała wyjść z sali. Proszę o oklaski dla Jean. [Oklaski]

— A więc w porządku. Zanim pójdę dalej, pozwólcie mi przypomnieć, że nie powinniście wierzyć ani jednemu słowu z tego, co mówię w czasie tego weekendu. Macie jedynie słuchać. Ponieważ powodem tego, że wasze życia nie funkcjonują, jest to, że tkwicie bezmyślnie w waszych systemach przekonañ, zamiast spontanicznie egzystować w świecie, jakiego doświadczacie.

Trener wstaje znowu i przechodzi na prawą stronę estrady.

— Nie patrzycie na rzeczywistość, żeby potem konstruować konkluzje. Nie, tak robiliście dziesiątki lat temu. Wy, dupy wołowe, idziecie przez życie ze swymi wnioskami jak roboty, i z konkluzji powstałych dziesiątki lat temu konstruujecie rzeczywistość! Nic dziwnego, że utraciliście wszystko, co sprawia, że naprawdę się żyje. Nic dziwnego, że wasze życia nie funkcjonują. Patrzcie — jeśli wpuścimy szczura do labiryntu o czterech tunelach i zawsze będziemy kłaść ser w czwartym, po pewnym czasie zwierzę nauczy się zawsze iść właśnie tam, aby zdobyć ser. Człowiek też się tego nauczy. Chcesz zjeść ser? Dreptu, dreptu, dreptu do czwartego tunelu i tam jest. Następnego dnia też chcesz zjeść? Dreptu, dreptu, dreptu do czwartego tunelu!

A po jakimś czasie Wielki Bóg w białym kitlu przenosi ten ser do innego tunelu. Dreptu, dreptu, dreptu, idzie szczur do czwartego tunelu. Nie ma sera. Szczur wychodzi. Znowu idzie czwartym tunelem. Nie ma sera. Wychodzi. I znowu idzie i ponownie nie ma tam sera. Wychodzi. W końcu szczur skończy iść czwartym tunelem i zacznie szukać gdzie indziej.

I teraz różnica między szczurami i ludźmi jest prosta: LUDZIE BĘDĄ IŚĆ TYM CZWARTYM TUNELEM ZAWSZE! ZAWSZE! LUDZIE ZACZNĄ **WIERZYĆ** W CZWARTY TUNEL! Szczury nie wierzą w nic, są zainteresowane serem. Jednak człowiek wytwarza sobie WIARĘ w czwarty tunel i robi tak, że PÓJŚCIE CZWARTYM TUNELEM BĘDZIE **SŁUSZNE**, CZY TAM JEST SER, CZY NIE.

Człowiek raczej woli mieć słuszość, niż dostać swój ser.

A wy tutaj jesteście, niestety, ludźmi, nie zaś szczurami, i dlatego wszyscy z was MAJĄ SŁUSZNOŚĆ. To dlatego już od długiego czasu nie dostawaliście żadnego sera i wasze życia nie funkcjonują. Macie zbyt wiele wiary w zbyt wiele czwartych tunelów.

Cóż, to bardzo pięknie. Dlatego tutaj jesteście. Aby rozwalić całe wasze pozbawiające was życia, pozbawiające was sera przekonania; abyście zaczęli rozpoznawać, czego naprawdę chcecie. My pomożemy wam wywalić całe systemy przekonañ, całkowicie je zdemolować, abyście mogli się złożyć do kupy w sposób, który umożliwia życiu funkcjonowanie.

Nie myślcie jednak, że to będzie łatwe. Byliście pilnymi dupami wołowymi przez dziesięciolecia i wiecie, że **MACIE RACJĘ**. Całe wasze życie na tym się opiera. I to, że jesteście nieszczęśliwi, że wasze życie nie funkcjonuje, że nie dostaliście dużo sera, od kiedy byliście w czwartej klasie podstawówki — to nie robi żadnej różnicy.

Wy **MACIE RACJĘ**. Wasze cholerne systemy przekonań są najlepsze z tych, jakie można kupić za pieniądze, czy jakie może stworzyć umysł. One są słusznymi systemami przekonań, i to, że wasze życie jest całe spaprane, to tylko nieszczęśliwy i niemający z tym związku przypadek.

BREDNIE! Wasze prawidłowe, inteligentne, rozsądne systemy przekonań są bezpośrednio związane z tym, że nie dostajecie żadnego sera. Wolicie mieć rację, niż być szczęśliwi, i wędrowaliście czwartymi tunelami przez całe lata, aby to udowodnić.

Wy wiecie, że spędzaliście cały swój czas w pustych tunelach, ponieważ od czasu do czasu — różne przypadki się zdarzają — dostaniecie jakiś kawałek: wolność, radość, poczucie pełni życia — tak różne od tego, co macie na co dzień, że zastanawiacie się, czy ktoś nie dodał wam jakiegoś kwasu do porannego soku pomarańczowego. „Wow! — mówicie wtedy sobie. — To jest wspaniałe, będę się tego trzymał.”

Wyciągacie dłoń, żeby to mocno uchwycić, a tu **BĘC!** i **to znika**. Im mocniej próbujecie zdobyć to ponownie, tym gorzej się czujecie.

WY DUPY WOŁOWE, wy **NIGDY** nie zdobędziecie tego, próbując uzyskać to tam, gdzie właśnie było. Wielki Bóg Życia w białym fartuchu **zawsze przemieszcza ser**. Nigdy nie będziecie szczęśliwi, próbując takimi być, ponieważ wasze starania są w całości kierowane przez wasze przekonania o tym, gdzie ser powinien się znajdować. Kiedy tylko macie jakąś ideę na temat tego, co chcecie, i gdzie to dokładnie jest, niszcycie swą szansę na bycie szczęśliwymi i naprawdę żywymi, ponieważ idea czy przekonanie niszczy przeżycie, a wy nigdy nie będziecie naprawdę żywi, o ile nie będziecie żyć w świecie przeżyć...

— Tak, ty tam, Betty. Wstań.

Betty, atrakcyjna młoda kobieta o rudych włosach i w jasnopomarańczowych spodniach, wstaje i z wyraźnym akcentem z Bronksu mówi do mikrofonu:

— Nie rozumiem, dlaczego idea tego, czego chcę, ma uczynić tak trudnym zdobycie tego czegoś przeze mnie.

— Nie ma obawy, zrozumiesz to. Masz ideę tego, czego chcesz?

— Z pewnością.

— Co to jest?

— Chciałabym mieć własny dom na wsi dla mnie i moich dzieci.

— W porządku.

— Ale ty mówisz, że ta idea powstrzyma mnie przed zdobyciem tego.

— Idea powstrzyma cię przed doświadczeniem tego. Możesz zdobyć dom na wsi, ale jak długo będziesz się trzymała idei tego, jaki dom będzie dla ciebie właściwy, oraz tego, jakiego rodzaju przeżyć on ci dostarczy, **nigdy nie doświadczysz** tego prawdziwego domu, w którym jesteś, i dlatego nigdy nie

będiesz w nim szczęśliwa. Będiesz spędzać czas, próbując żyć w domu, w który wierzysz, i nigdy nie uda ci się cieszyć realnym błotem na realnym dywanie w realnym domu.

— Ale ja nie widzę, żeby moje pragnienie domu miało cokolwiek wspólnego z szukaniem sera w czwartym tunelu.

— Cóż, Betty — mówi trener, przechodząc przez estradę, by stanąć bliżej niej.

— To nie jest rzecz łatwa do zauważenia, ponieważ ty sama **utknęłaś** we własnym czwartym tunelu bardzo dawno temu. Dlaczego myślisz, że cały ten ser jest umieszczony w domu na wsi? To rzecz, której teraz nie możemy prześledzić. Jest wielu ludzi mieszkających poza miastem i uważających, że gdyby żyli właśnie w mieście, byłoby im lepiej. Potem, kiedy będziemy przeprowadzać coś, co my nazywamy „procesem prawdy”, może zechcesz, jako własne zadanie, podjąć kwestię tego napięcia i braku satysfakcji, które odczuwasz, mieszkając tam, gdzie teraz. I może uda ci się ponownie przeżyć to, co takiego jest dla ciebie w domach.

— Czemu nie mogę uważać, że mieszkanie na wsi będzie dla mnie i dla moich dzieci korzystniejsze niż mieszkanie w cholernym Bronksie?

— Może kiedyś doświadczysz, że życie na wsi jest lepsze, ale dopóki nie nauczysz się radzić sobie tam, gdzie **teraz** mieszkasz, nigdy nie poradzisz sobie na prowincji { wszędzie zabierasz siebie – **teraz** }. Każde przekonanie, które masz na temat czegoś, to coś **zabija**. Masz wizję domu, jakiego pragniesz — **BUM! Nie ma** domu. Wierzysz w Boga — BUM, nie ma Boga!

— PRZEŻYCIE, wy dupy wołowe! — krzyczy trener do uczestników, odsuwając się od Betty. — W tak wielkim stopniu tkwicie w swych zakichanych umysłach, że prawdopodobnie nigdy, przez całe wasze życie, nie mieszkaliście w domu. Dziękuję ci, Betty. [Oklaski]
W porządku. Ty tam, Jerry. Wstań.

Jerry to duży, krótko ostrzyżony mężczyzna. Musi ważyć niemal dwieście czterdzieści funtów i wygląda jak kierowca ciężarówki poza tym, że mówi całkiem płynnie i z precyzją.

— To, co właśnie mówiłeś, to najbardziej niewiarygodny nonsens — mówi z naciskiem.

— O który chodzi? — pyta przyjaźnie trener.

— Że przekonania na temat Boga Go zabijają.

— Trafia go za każdym razem!

— Trzeba wierzyć w Boga, aby Go w końcu doświadczyć.

— **NIE** można wierzyć w Boga, jeśli chce się Go kiedykolwiek doświadczyć.

— Ale to kompletny nonsens — mówi namiętnie Jerry, trzymając mikrofon zbyt daleko od ust, ale i tak słyszalny, ponieważ jego głos jest naprawdę donośny. — Wszyscy najbardziej religijni ludzie w historii mieli wielką wiarę w Boga.

— BREDNIE, Jerry. Oni doświadczali Boga — trener krzyczy i przemieszcza się na skraj sceny, bliżej Jerry'ego. — Czy masz wiarę w istnienie ludzkich istot?

— To głupie pytanie.

— MASZ CHOLERNĄ RACJĘ, ŻE TO GŁUPIE PYTANIE! Doświadczasz ludzi bezpośrednio, znasz ich, przekonania czy wiara są całkowicie zbędne.
— Ale ja potrafię wierzyć w Boga i także Go doświadczać! — wykrzykuje Jerry.

— Jeśli doświadczasz Boga, naprawdę doświadczasz Boga, prawdopodobnie zauważysz, że nie potrafisz podać jednego sensownego poglądu na temat tego, czego doświadczyłeś.

— Święty Tomasz z Akwinu napisał siedemdziesiąt trzy tomy o Bogu!

— Cóż, możemy być pewni, że nie miał w takim razie wiele czasu, by Go doświadczać. Słuchaj, Jerry — nie serwuj mi swoich cholernych systemów przekonań. One nie działają. Jeśli się chcesz ze mną podzielić swym prawdziwym przeżyciem Boga, to by mnie zainteresowało, ale idee na temat Boga są śmiertelne. Znajdują się tak wysoko **na skali nieprzeżywania**, że są mniej rzeczywiste niż zjawy.

— Jestem przekonany, że Bóg istnieje — mówi Jerry głośno. — To przekonanie nie sprawia, że Bóg przestaje istnieć.

{ myślę – więc jestem >>>> nie, przestajesz istnieć! }

— Dla ciebie, jak długo żyjesz w swoim przekonaniu, sprawia, Jerry, sprawia. Słuchaj — mówi Don, przechodząc przejściem między krzesłami, aby stanąć obok Jerry'ego. — Pozwól, że ci opowiem pewną historię. Jeden mój znajomy był hinduskim joginem, który był na bardzo wysokim poziomie wtajemniczenia, i pewnego dnia, po tym jak pościł przez około dwanaście godzin i medytował przez sześć, poczuł nagle przypływ najbardziej niewiarygodnego i wszystko obejmującego światła, o jakim kiedykolwiek, choćby ogólnikowo, słyszał. To uczucie całkiem go opanowało. Chodzi o to, że ten facet odlatywał na każdym narkotyku znanym Bogu i Timothy'emu Leary'emu, i nigdy nie doświadczył czegokolwiek w rodzaju owej wszechobejmującej powodzi światła i radości, której doznał owego popołudnia.

— No więc — mówi trener, wracając na estradę i zwracając się teraz do całej publiczności — ten facet oczywiście prawi o tym przeżyciu swemu najlepszemu przyjacielowi, a ten jogin akurat wtedy był w Europie. „Widziałeś Boga! — woła z entuzjazmem ten przyjaciel. — A gdy będziesz pościł nieco dłużej i więcej medytował, ujrzysz Go znowu.”

Więc mój przyjaciel, który mógł mieć autentyczne przeżycie czegoś, co moglibyśmy chcieć nazywać Bogiem, tworzy sobie teraz konkretne idee na Jego temat: On jest jasny, On jest lśniący, On jest wszechogarniający, przychodzi po medytacji i poście. No i wprowadza wszystkie te swoje przekonania w życie. I wiesz, co się dzieje? — trener milknie, wolno lustrując wzrokiem uczestników, potem ponownie zatrzymuje spojrzenie na Jerry'm. — Nie zgadłbyś, Jerry.

Bóg przestał istnieć. Mój przyjaciel medytował i pościł z przerwami przez dwa lata od tamtego doświadczenia, ale nie doznał następnych objawień.

Oczywiście miał idee na temat Boga, ale spytaj go, czy nie zamieniłby ich na jedną, jedyną minutę tego przeżycia, które raz miał, a odpowie ci, że

oczywiście by zamienił.

Jerry milczy przez jakieś pół minuty.

— Co ten jogin powiedział twojemu przyjacielowi na ten temat? — zapytał w końcu.

— Jogin rzekł po prostu: „Dobrze, widziałeś Boga. **Nie próbuj Go znowu szukać**”. Pamiętaj Jerry, Bóg się pojawia. Jeśli spróbujemy go przyczepić do światła albo szczytów gór, albo facetów przybitych do krzyży, albo chudych ciemnoskórych kolesiów w przepaskach na biodrach, siedzących w pozycji lotosu, jesteśmy po prostu dupy wołowe.

Jeszcze dzisiaj trochę później bardzo dokładnie wyjaśnię, że te rzeczy, których naprawdę jesteśmy pewni, które naprawdę wiemy, znajdują się całkowicie poza systemami przekonań. **Jedynymi, w które ludzie wierzą, są te rzeczy, których nie wiedzą**. Zwidy, latające talerze, reinkarnacja, doskonałe społeczeństwo, wierni mężowie...

— Ale musimy przecież mieć przekonania — mówi pół godziny później Jack.

— Kto tak mówi? — pyta trener.

— Na przykład ja.

— Cóż, to jest jedno z twoich przekonań, Jack. I to jest jeden z powodów, dlaczego jesteś cały pokręcony.

— Ale twoim przekonaniem jest, że przekonania są złe.

— Kto tak mówi?

— Ja.

— Cóż, to jest jedynie kolejne twoje przekonanie, Jack. I kolejny powód, dla którego twoje życie...

— Czyli nie uważasz, że wszystkie przekonania są złe?

— NIE, dupo wołowa.

— Czy wierzysz, że większość przekonań jest zła?

— Nie.

— W co wierzysz?

— W NIC! To właśnie mówiłem ci przez ostatnią godzinę.

— Ale albo wierzysz, że coś jest prawdą, albo wierzysz, że jest fałszem.

— Ty możesz wierzyć, ja nie.

— Musisz wierzyć.

— Nie wierzę w nic, co mówię i nie chcę, żebyście wy w to wierzyli.

— Och... Więc ty po prostu bawisz się słowami.

— Masz rację, Jack. Ja bawię się słowami i moje życie funkcjonuje, a ty wierzysz słowom i dlatego one igrają z tobą i kierują twoim życiem. { nie masz przekonań, to one cię mają }

— Nadal nie rozumiem.

— Nie szkodzi, Jack. Nie martw się tym. Gdybyś rozumiał to teraz, pomyśl, jak potwornie byś się nudził przez trzy następne dni...

— Ale ty mi mówisz, że mam zniszczyć swój system przekonań, podczas gdy całe moje życie opiera się właśnie na moich przekonaniach (zarówno w sferze intelektualnej, jak i moralnej) oraz na odczuciu, że powinienem osiągać najinteligentniejsze przekonania. Nigdy nie zdołasz skłonić mnie, bym je

porzucił. Jeśli o to chodzi w tym treningu, to ja nigdy tego nie zrozumieć.
— E tam, zrozumiesz to, Jack — mówi trener i na jego twarzy pojawia się niemal cień uśmiechu. — Nie martw się o to. Po prostu zostań w tej sali, stosuj się do instrukcji i bierz z tego, co się da.

Dziękuję ci, Jack. [Oklaski]

— Słuchajcie, ludzie — mówi trener, znowu stając za niewielkim pulpitem na środku sceny. — Wszyscy to pojmiecie, ponieważ ja biorę odpowiedzialność za przekazanie wam tego. Teraz macie w głowach kompletny chaos co do tego, o co chodzi w komunikacji. Myślicie, że robicie coś wspaniałego, mówiąc komuś coś, a jeśli on nie zrozumie, to cóż. Albo że jak pilnie słuchacie i nie rozumiecie, to to jest wina tego drugiego gościa.

Tutaj komunikacja oznacza, że bierzesz odpowiedzialność za to, że do tej drugiej osoby dotrze twój przekaz. Jeśli nie, to będziesz za to odpowiedzialny. A kiedy słuchacie, przyjmujecie to, co ta druga osoba daje, a potem obserwujecie, co sami możecie do tego dołożyć.

Na przykład Tom tutaj właśnie nazwał mnie chamskim skurwysynem. Zrozumiałem. Załóżmy (dla dobra naszej dyskusji), że kiedy on mnie tak nazwał, zaobserwowałem, że poczułem lekki przyływ złości. Gdybym poczuł wtedy tę złość, to to byłoby czymś, co ja dodałem.

Musiałbym wziąć całkowitą odpowiedzialność za tę złość. Nazywałem was wszystkich dupami wołowymi. I w porządku!

Przyjmijcie to i zauważcie, co do tego dodajecie: resentyment, złość, poczucie zagubienia, depresję, rozbawienie, nienawiść, wstyd — co tam sobie dokładacie do tego, że was nazywają dupą wołową. Cokolwiek to jest, to jest część waszej wołowej dupowatości. Wasza **mechaniczność**. Tylko spójrzcie: macie pretensje, że nazywam was dupami wołowymi? Super! Nie ma sprawy. Zdarza się w najlepszych rodzinach. Po prostu to zaobserwujcie i zauważcie, że to jest wasze, nie moje. Ja daję wam słowa: „Jesteś dupa wołowa”. Reszta jest waszym tworem...

Trening trwa już długo i żaden z uczestników nie jest bez przerwy całkiem obecny duchem. Jedną z imponujących cech trenera jest to, że niezależnie od tego, jak nudne czy głupie mogą być czyjeś obiekcje, on zawsze zdaje się poświęcać im pełną uwagę. Wydaje się zdolny nie tylko do słuchania słów, ale także rozumie zawartą w nich emocjonalną treść i podejście mówiącego. Pojęcia wałkuje się w tę i z powrotem, raz po raz wyrażane są zastrzeżenia, a my, uczestnicy treningu, zanurzamy się w nieświadomość, by potem znowu powrócić. Niektórzy drzemają, wielu jest rozdrażnionych z powodu tego, co wydaje im się niekończącym się powtarzaniem trywialnych sporów i pokazywaniem ego.

— ROZSADEK! Tak, ROZSADEK! — krzyczy trener w odpowiedzi do jednego z uczestników. Potem maszeruje do tablicy, na której rysuje przez jej środek poziomą linię. U dołu pisze dużymi literami słowo **ROZSADEK**. — To jedna z najniższych form nieprzeżywania — mówi i pisze słowo NIEPRZEŻYWANIE tuż poniżej poziomej linii przy prawej krawędzi tablicy. — A wy, ludzie, większość waszego życia spędziliście, będąc rozsądnymi, w

wyniku czego żyliście w sferze nieprzeżywania.

— Więc co mamy z tym próbować zrobić? — pyta uczestnik o imieniu Lester, wysoki mężczyzna nieco po dwudziestce, z długimi brązowymi włosami, który już wcześniej dyskutował z trenerem.

— Nie macie próbować cokolwiek robić — odpowiada trener. —

Nicnierobienie { bezczynność } w końcu zadziała, ale tego na razie nie potraficie zrozumieć. W istocie, przez wasze złe ukierunkowane wysiłki, aby osiągnąć prawdziwe przeżycie, od czasu do czasu wznosicie się na nieco wyższe poziomy nieprzeżywania: decydowanie... nadzieja... pomaganie... I trener pisze owe trzy słowa na tablicy, ponad słowem ROZSADEK, jednak poniżej poziomej linii.

— Ale co jest powyżej tej linii? — pyta Lester.

— Powyżej linii jest przeżyte doświadczenie, a pierwsza prawdziwa forma przeżycia to po prostu akceptacja. Jeśli chcecie się wydostać ze sfery nieprzeżywanych doświadczeń, musicie przestać być rozsądnymi, skończyć z podejmowaniem decyzji; przestać mieć nadzieję, i po prostu zaakceptować to, co jest. Ni mniej, ni więcej.

Zaakceptujcie to, co jest. Kiedy to uczynicie, żarówka przeżycia zostanie włączona. Dopóki tego nie zrobicie, jest wyłączona.

— Wydaje mi się — mówi Lester — że każde doświadczenie jest przeżyciem. Jak coś może być nazwane nieprzeżytym doświadczeniem?

— Jako że wszystko, co robiłeś przez ostatnie dziesięć lat, to było nieprzeżywanie, trudno ci to rozróżnić. Rozumiem to. Jednak zobacz to na najprostszym poziomie. Załóżmy, że kochasz się z kobietą.

— Dla mnie może być.

— Jesteś na niej i posuwasz ją z całych sił, tak?

— Jasne. [Nerwowe śmiechy]

— I jesteś rozsądny.

— O, Jezus! [Swobodniejsze śmiechy]

— Zastanawiasz się, czy ta kobieta myśli, że to, iż ją posuwasz, oznacza z twojej strony zobowiązania wobec niej. Podczas gdy ty uważasz, że tutaj chodzi o to, że ty przeżywasz doświadczenie? [Nerwowe śmiechy]

— To nie jest to, co bym chciał przeżywać — odpowiada Lester.

— A potem przenosisz się na następny poziom — kontynuuje trener.

— Decydujesz się kochać się z kobietą z pozorną fizyczną namiętnością, ale bez werbalnej komunikacji. Decydujesz się ostro ją wyobrazać, ale bez słowa. Kiedy się decydujesz, czy przeżywasz?

— Nie.

— Masz nadzieję, że ona będzie miała orgazm. Kiedy masz nadzieję, czy przeżywasz?

— Nie.

— Nie. Możemy się także założyć, że z każdą sekundą, którą marnujesz na żywienie nadziei, zmniejszasz prawdopodobieństwo, że ona będzie miała orgazm. W końcu decydujesz się użyć swych wspaniałych technik erotycznych, świeżo rozwiniętych na podstawie stron od pięćdziesiątej ósmej

do sto czterdziestej dziewiątej książki „Radość seksu”, i pomóc swej przyjaciółce mieć orgazm. Kiedy tak się trudzisz, by jej pomóc, czy przeżywasz?

— Nie kiedy myślę, żeby jej pomóc — odpowiada Lester. — Ale gdy jej naprawdę pomagam, wydaje mi się, że to może być całkiem fajne.

— Może być, Lester — mówi trener. — I jeśli jest, to ponieważ przestałeś mieć nadzieję — i teraz po prostu jesteś tam z tą kobietą, akceptując to, co się dzieje, a nie, że wierzysz, decydujesz, masz nadzieję albo próbujesz w czymś pomóc. To rozumiesz?

Lester stoi przez chwilę, potrząsając mikrofonem, odgarniając włosy z twarzy drugą dłonią.

— W porządku, OK, zrozumiałem — odpowiada. — Jednak jeśli być z kobietą należy do sfery przeżyć, to chciałbym stwierdzić, że parę razy w sferze przeżyć jednak przebywałem.

— Może tak jest, Lester. Na pewno jednym z powodów, dla których mężczyźni i kobiety mają taki pociąg do seksu, jest to, że stanowi on jedno z tych przeżyć — ledwo uniknąć śmierci to inne takie — które potrafi ludźmi wstrząsnąć i tym samym doprowadzić do poczucia, że naprawdę żyją. Nie licz jednak na to — kontynuuje trener. — Większość ludzi nie przeżywa nawet pieprzenia. Wielu z was, dupy wołowe, nie pieprzyło się, od kiedy mieliście szesnaście lat. Nie ma znaczenia, jak wiele razy przeskakiwaliście z jednego łóżka do drugiego — pieprzyliście się w waszych umysłach. Tak naprawdę to jednym z powodów, dla którego dupy wołowe przechodzą od jednego seksualnego doświadczenia do następnego, jest to, że jesteście niezdolni mieć autentyczne przeżycie z jedną osobą, więc uważacie, że może szesnaście osób na to pomoże. Problem jest taki, że czasem miewaliście jakieś naprawdę piękne doświadczenie — wspaniałe, wspólne miłosne przeżycie. Wiecie, co z nim zrobiliście? Użyliście go do zamordowania każdego potencjalnie podobnego przeżycia, które mogło mieć miejsce od tamtego czasu. Wzięliście ten wspaniały wspólnie przeżywany seks i włożyliście go do małej srebrnej szkatułki. I za każdym razem, kiedy życie przynosi wam coś podobnego, wasz umysł dupy wołowej mówi: „Wow! To może być niemal tak samo dobre, jak tamto w srebrnej szkatułce, sprawdźmy to!” Otwieracie szkatułkę podczas tego seksu i zaglądacie. Spędzacie tyle czasu na porównywaniu, że nigdy nie doświadczacie tego, co się dzieje tu i teraz.

— Rozumiem, do czego zmierzasz — mówi Lester z uśmiechem. — Ale czy większość życia to nie jest mieszanina przeżycia i nieprzeżycia?

— NIE! Nie, za cholerę! — warczy na Lestera Don. — **Przeżycie jest albo włączone, albo wyłączone**. Nie ma czegoś takiego jak coś „nieco przeżywać”. Kto kiedykolwiek słyszał o kimś, kto nieco przeżywa ból pleców? Albo go czujesz, albo nie. Patrz. Daj mi skończyć ten diagram na tablicy, wysłuchując innych sposobów zdobywania doświadczenia, poza akceptacją. Następnym jest **bycie świadkiem albo obserwowanie** — i Don pisze te słowa tuż powyżej słowa AKCEPTACJA.

— A potem **współudział albo dzielenie się**, a na końcu coś, co my nazywamy „sourcing” (ang. source, czyli **źródło**). Nie przejmuj się tym wszystkim w tej chwili. One są w sferze w pełni przeżytego doświadczenia. To wszystko, co musicie teraz wiedzieć.

No i teraz, jeśli stworzymy skalę od minus stu do stu, moglibyśmy powiedzieć, że rozsądek jest na poziomie minus osiemdziesiąt na skali nieprzeżywania. Decydowanie może być na minus dwadzieścia; mieć nadzieję to może być minus dziesięć, a pomaganie — minus pięć. Po drugiej stronie tej linii — tej od doświadczenia — skala będzie obejmowała jedynie wartości dodatnie, powiedzmy **pięć dla akceptacji**, a sto dla „sourcingu”. Zrozumiałe? — pyta Don, odrywając się od tablicy i podchodząc do krawędzi estrady.

— W porządku — ciągnie dalej, szybko wracając do tablicy. — Jak przechodzimy od minus pięć do wartości dodatnich?

— Przechodzimy przez zero — szybko odpowiada Lester.

— Dobrze! Przechodzimy przez zero. **Musimy przejść przez nic**.

Don pisze zero i słowo NIC obok poziomej linii.

— Musimy przejść przez nic — powtarza. — Chcę, żebyście pojęli taką rzecz: zawsze jest albo przeżywanie, albo nieprzeżywanie — albo plus, albo minus. Żarówka albo jest zapalona, albo zgaszona. A żeby przejść od nieprzeżywania do przeżywania, musimy przejść przez nic. { punkt=O } Uczestniczka o imieniu Sandy podnosi rękę i trener pozwala jej mówić.

— A więc — mówi Sandy, marszcząc czoło — twierdzisz, że jeśli na tym kursie nauczymy się przestać zmieniać, wtedy się zmienimy.

— To nie tak, Sandy — odpowiada trener, pociągając długi łyk ze swego termosu, który następnie unosi i trzyma przed sobą w obu dłoniach.

— Już wam mówiłem, że **nic nie uzyskacie** z tego treningu. Nic się nie zmieni. To jest powiedziane w naszych prospektach informacyjnych:

„Celem treningu jest transformacja twojej zdolności doświadczania życia tak, by te sytuacje, które próbowałeś zmienić, albo z którymi się z konieczności godziłeś, **oczyściły się** w procesie samego życia”. I ja ostrzegałem was, że słowo „transformacja” nie oznacza „zmiana” — to oznacza dla nas w tym kontekście coś w rodzaju „transsubstancjacja” albo „zmiana substancji”, naszej zdolności doświadczania życia. Zmiana implikuje jedynie modyfikację formy. Mówimy o czymś tak radykalnym jak różnica między plus jeden i minus jeden. Przejście od minus pięć do minus jeden — to możemy nazwać zmianą. Ale przejście od minus jeden do plus jeden — to reprezentuje zwrot o sto osiemdziesiąt stopni; transformację naszej zdolności do doświadczania życia. A żeby przejść od minus jeden do plus jeden, **musimy przejść przez nic**. { Jedyną **RZECZYWISTOŚCIĄ** jest punkt ZERO. Twój punkt widzenia :-)) }

— Cóż, ja myślę, że twoje semantyczne rozróżnienie nie jest taką podstawową kwestią. Ważne jest to, że możemy mieć nadzieję się zmienić.

— Nie! Nie chcę, żebyście mieli nadzieję się zmienić. **Nadzieja jest całkowicie w sferze nieprzeżywania**. { chyba, że wejdiesz w tę **nadzieję** }

I nie chcę, byście się zmieniali.

Jesteście doskonali tacy, jacy jesteście. Tylko zostańcie w tej sali i bierzcie, co możecie... a potem możecie mi powiedzieć, czy to, co dostaliście, stanowi zmianę czy też nie...

Pośladki i barki już nas bołą, żołądki burczą od półtorej godziny, pęcherze ogłaszają, że ich potrzeby są ignorowane, a my zaczynamy czuć, że jeśli jeszcze raz usłyszymy słowo przeżycie, może będziemy musieli podnieść ręce i zacząć zbiorowo wrzeszczeć. Jak ten cholerny trener może tyle gadać? A on już przecież to wszystko zna na pamięć. Więc dlaczego nie możemy zapalić jednego malutkiego papierosa? Jaka może teraz być cholerna godzina? Czy oni specjalnie projektują te hotelowe krzesła, żeby były maksymalnie niewygodne? Czemu wszystkie dupy wołowe, czyli my tutaj, nie umówimy się, że się będziemy z Donem zgadzać we wszystkim, co powie, żebyśmy mogli wyjść i zjeść kolację?

— Powiedzcie mi, co wy naprawdę potraficie robić — mówi trener. — Andy, zaczynaj.

— Naprawdę to umiem boksować — mówi Andy, mocno zbudowany młody człowiek gdzieś po dwudziestce.

— Super. Jak boksujesz?

— Musisz utrzymywać niską postawę, trzymać rękawice wysoko, uważać na obie faceta ręce i jego tułów jednocześnie. A potem...

— Super. Ale jak boksujesz?

— Trzymasz lewą — jeśli nie jesteś mańkutem — przed twarzą... O tak... A prawą rękę nieco niżej — w ten sposób. Potem... boksujesz.

— Ale ja właśnie chcę wiedzieć, jak mam boksować.

— Mogę ci dać lekcję.

— Ale jak mam boksować?

— Za długo by było tłumaczyć.

— Jak długo? [Cisza]

— Parę lat.

— Ale powiedziałeś, że boks to coś, co naprawdę znasz na wylot? Zajmie ci to dwa lata, żeby mi pokazać, jak?

— Dłużej, jeśli się do tego choć trochę nadajesz — odpowiada Andy.

— Dziękuję ci, Andy. [Oklaski] Chcę, żebyście mi powiedzieli, co naprawdę umiecie robić. Tania?

— Umiem śpiewać — oświadcza Tania.

— Cudnie. Powiedz mi, jak śpiewać.

Tania wpatruje się dłuższą chwilę w trenera.

— Więc... otwierasz usta — nie, to ma być tak — i Tania zaczyna śpiewać ślicznym sopranem pierwszą frazę Ave Maria. Po zaledwie dziesięciu sekundach milknie. — Tak się śpiewa.

Uczestnicy sesji gromko ją oklaskują.

— Wspaniale — mówi trener. — Ale jak ty śpiewasz?

— Nie potrafię tego wytłumaczyć słowami.

— Mówisz, że naprawdę umiesz, a nie potrafisz mi powiedzieć, jak to robić?

— Nie potrafię powiedzieć, jak śpiewać — mówi Tania.

— Dziękuję ci. Jed? [Oklaski dla Tanii]

Jed, pulchny mężczyzna w średnim wieku, w wygniecionym garniturze, bierze mikrofon.

— Naprawdę to umiem chodzić.

— W porządku. Powiedz mi, jak chodzić.

— O tak — odpowiada Jed i wykonuje kilka kroków w jedną i drugą stronę w przejściu, obok którego siedział.

— Widzę cię, ale jak chodzisz?

— Podnosisz najpierw jedną nogę, a potem drugą.

— Pięknie, ale jak chodzisz?

— Podnosisz lewą nogę, wiesz, zginając kolano, tak że lewa stopa unosi się około cztery cale ponad podłogę. Potem tak jakoś przemieszczasz swój ciężar w przód i pozwalasz stopie opaść znowu na podłogę, z przodu, i...

[Jed studiuje własne chodzenie bardzo uważnie] kiedy twoja noga się prostuje, zaczynasz zginać prawe kolano i podnosisz prawą stopę z podłoża...

— Pięknie, ale jak chodzisz?

Jed patrzy bezradnie na trenera.

— Właśnie ci pokazałem.

— Widziałem chodzenie, ale chcę wiedzieć, jak chodzić.

— Powiedziałem ci: podnosisz lewą nogę...

— Ale jak podnosisz swoją lewą nogę?

Jed znowu patrzy bezradnie.

— Ty... ech... podnosisz... ech... lewą nogę.

— Ale jak?

— O, Jezus, nie wiem, jak.

— Myślałem, że podnoszenie nogi to coś, co naprawdę umiesz.

— Tak właśnie jest, ale to nie jest coś, o czym ci potrafię opowiedzieć.

— Dziękuję ci, Jed. [Oklaski] Ktoś jeszcze? Bill?

Bill, chudy mężczyzna z wąsem jak kierownica roweru i ogromną masą włosów na głowie, wstaje, uśmiechając się.

— Co ty naprawdę potrafisz? — pyta trener Billa.

— Ja naprawdę umiem być dupą wołową. [Śmiech]

— Pięknie — mówi trener. — Powiedz mi, jak być dupą wołową?

— Wdać się w dialog z trenerem EST. [Śmiech]

— Ale potrafisz mi powiedzieć, jak być dupą wołową?

— Nie ma problemu — odpowiada Bill. — Po prostu bądź sobą. [Śmiech]

Don też się teraz uśmiecha i mówi:

— Bardzo ładnie. Ale jak mogę zostać dupą wołową?

— Mówiłem — po prostu bądź sobą.

— Nie, Bill, to nie zadziała. Tak się składa, że każdy, kto po prostu jest sobą, przestał być dupą wołową. Ale dzięki za wyrażenie swojej opinii. [Oklaski]

Słuchaj, kiedy naprawdę coś wiesz, z całkowitą pewnością i wiarygodnością, wtedy przekonania na ten temat, albo myślenie o tym lub uczucia z tym

związane, wszystko to jest irrelewantne. Po prostu wiesz, tak naprawdę, że przekonania, myśli i uczucia nie są niezbędne, a słowa są nieadekwatne... W kategoriach pewności przekraczamy linię i osiągamy coś naprawdę wiarygodnego jedynie wtedy, gdy odrzucamy przekonania i uczucia i po prostu obserwujemy. Kiedy wychodzisz poza poziom obserwowania, dochodzisz do takiego, co my nazywamy „realizacją” to wtedy masz przeżycie: „Aha!”.

— W porządku — to jest Rick, tak? Proszę, wstań, weź mikrofon. Rick to niski, przysadzisty mężczyzna o gęstych siwych włosach, nosi wysokie buty i szokująco fioletową koszulę rozpiętą pod szyją. Stoi w środku jednej ze środkowych sekcji i mówi z wyraźną irytacją:

— Ja... co to za głupoty? Zaraz. Słyszycie mnie? Ja tu... przyleciałem z El Paso w Teksasie, żeby wziąć udział w tym treningu i... diabli wiedzą, czy ja teraz rozumiem, co tu się dzieje. Wy, ludzie, gadacie najbardziej dziwaczne nonsensy, jakie w ogóle słyszałem. Co u diabła wy wszyscy rozumiecie, mówiąc o tych poziomach przeżycia i poziomach pewności? Co u diabła oznacza to, że nie wiecie, jak chodzić? Dla mnie to każdy, kto tu mówił, gadał z takim samym sensem jak ty. Choć to naprawdę nie jest wiele. Dla mnie wierzyć w coś, i myśleć o czymś, i robić coś, to o wiele lepiej, niż siedzieć w koło, czekając, aż jakiś cholerny dureń będzie miał przeżycie: „Aha!”. [Śmiech i oklaski]

— Rozumiem, Rick — mówi trener. — Mówimy o pewności, tak?

— Niech mnie diabli, jeśli rozumiem połowę z tego, o czym ty tu gadasz.

— Jaki jest twój zawód?

— Hoduję rzeźne bydło. Mam tysiąc sztuk najlepszego bydła w zachodnim Teksasie.

— W porządku. Teraz załóżmy, że twoim przekonaniem jest, iż hodowanie bydła, żeby je zarznąć, to moralne zło. Jestem pewien, że to, co robisz, jest niemoralne.

— Cóż, cholernie mało mnie obchodzi, co myślisz — mówi Rick.

— Powiedziałem, że ja mam takie przekonanie — że wierzę, iż tak właśnie jest. Mój następny poziom pewności byłby, że myślę, iż hodowanie bydła na mięso jest złe.

— W dalszym ciągu gównu mnie to obchodzi.

— W porządku. To ja zrobię tak, że napiszę list do gubernatora Teksasu z donosem na twoje rancho.

— Życzę powodzenia — mówi Rick z szerokim uśmiechem. — Gubernator Teksasu w tydzień zarzyna więcej bydła niż ja w rok. [Śmiech]

— Ja bardzo mocno czuję, że zarzynanie bydła jest okrucieństwem.

— A czuj sobie jak chcesz!

— I teraz, Rick, co się stanie, jeśli przestanę uważać, myśleć, robić i czuć na temat twojego biznesu, a po prostu pójdę na twoje rancho i będę obserwował?

— Wykażesz nieco zdrowego rozsądku.

— BARDZO DOBRZE! A widzisz ten diagram na tablicy pokazujący

poziomy pewności?

Rick zerka na lewą tablicę, na której drukowanymi literami wypisano poziomy pewności — PRZEKONANIE (WIARA) NA TEMAT, MYŚLENIE NA TEMAT, ROBIENIE, i UCZUCIA NA TEMAT poniżej poziomej linii oraz OBSERWACJA, REALIZACJA, PEWNOŚĆ, ŻE SIĘ NIE WIE i NATURALNA WIEDZA — powyżej. Jest to diagram analogiczny do tego na drugiej tablicy, ukazującego poziomy przeżycia.

— Tak, widzę.

— To wszystko, o co tu chodzi. Im wyżej idziemy na skali, tym bardziej nasza wiedza jest pewna. Kiedy osiągamy najwyższy poziom pewności, jesteśmy przy czymś, co my nazywamy „naturalną wiedzą” — czymś, co jest jak sposób, w jaki Jed wie, jak chodzić, a Tania — jak śpiewać. No i teraz widzisz, że najniższy poziom pewności leży w obszarze przekonania, czyli wiary.

— To zależy od tej wiary, nie? — mówi Rick.

— NIE, dupo wołowa! Każde przekonanie, każda wiara to najmniej wiarygodne formy wiedzy. Wiara reprezentuje niepewność. Ludzie wierzą w Boga, ponieważ **nie mają** co do tej wiary pewności { *raczej pewności, że ten Bóg w ogóle istnieje – tyle go, ile im wiary starcza. W zasadzie na ile to urojenie są w stanie w sobie utrzymać. ;-))* }. Tam, gdzie jest „naturalna wiedza” o Bogu, nie ma potrzeby wiary w Niego. Najwyższą formą pewności jest coś, co znasz tak dokładnie i jest to dla Ciebie tak naturalne, że nie da się tego wyrazić słowami.

— Tak, zgoda, tyle rozumiem — mówi z przekonaniem Rick. — To dlatego wszystkie te gadki, które tutaj słyszę, to zupełne gówno.

— To jest gówno. Wszystko, co mówię, to gówno. Ostrzegałem was o tym wiele razy, czyż nie?

— Ostrzegałeś?

— Powiedziałem: nie wierzcie w jedno moje słowo.

— To dlaczego je wypowiadasz?

— Dlaczego się pompuje brudną wodę ze stawu i wtryskuje ją do stajni?

— Żeby usunąć gówno.

— No i, wiesz co? To właśnie dlatego ja muszę wlewać słowa w was, dupy wołowe...

— W porządku, teraz zrobimy sobie proces, a potem będziemy mieli przerwę

— słycać głośne jęki i westchnienia oraz sporadyczne oklaski. — Po pierwsze, powiem wam, jak macie zrealizować proces, a potem wy to zrobicie. Chcę, żebyście uważnie słuchali, kiedy będę mówił, i żebyście wiedzieli, co macie zrobić w ramach procesu, ale NIE ZACZYNAJCIE, DUPY WOŁOWE, JESZCZE TEGO ROBIĆ.

Rozumiecie? Dobrze.

Po pierwsze, powiem wam, żebyście zdjęli okulary czy szkła kontaktowe, umieścili wszystko, co trzymacie na kolanach na podłodze pod waszymi krzesłami, i usiedli wygodnie tak, żebyście nie mieli skrzyżowanych ramion i nóg. Poproszę was, żebyście położyli dłonie na udach i zamknęli oczy. Potem

powiem wam, żebyście „weszli we własną wewnętrzną przestrzeń”, co oznacza po prostu, że macie spokojnie pozostawać we własnym umyśle, **zawsze** kiedy pozostajecie we własnym umyśle. Następnie powiem:

„Umieśćcie tę waszą wewnętrzną przestrzeń w palcach waszej lewej stopy” i po daniu wam wystarczającego czasu na znalezienie jej tam, powiem: „W porządku” albo „Dobrze”, albo też „Dziękuję” i poproszę was, abyście „ulokowali tę przestrzeń w kości waszej lewej stopy”. Po pięciu lub sześciu sekundach powiem:

„Dobrze, zlokalizujcie ją w kości waszej lewej kostki”. Takie instrukcje i potwierdzenia będą kontynuowane, aż umieścicie przestrzeń w częściach każdego rejonu waszego ciała, wzdłuż obu nóg, poprzez tułów, do czubka głowy, i przez ramiona do barków. Powiem wam także, żebyście zaobserwowali wszelkie napięcia, jakie możecie odczuwać w mięśniach waszego czoła, między oczyma, w szczęcie, w języku...

Przez może jeszcze piętnaście minut trener opisuje ze wszystkimi detalami nadchodzący proces, odpowiadając też na pytania uczestników dotyczące go. Kiedy to robi, napięcie w sali opada. Ludzie przeciągają się i wiercą na swych krzesłach, ziewają, napinają i rozluźniają oczy i dłonie. Kilkoro zaczyna szeptać pomiędzy sobą.

— HEJ! — woła trener. — Nie ma rozmów w tej sali, chyba że powiem, że to dozwolone. Zrozumcie to. I zamknąć się! — I kontynuuje.

W końcu rozpoczyna się proces.

Siedzimy spokojnie z zamkniętymi oczyma.

— Zlokalizujcie przestrzeń w palcach waszej lewej stopy... Dobrze...

Zlokalizujcie przestrzeń w kości waszej lewej stopy... W porządku...

Znajdźcie przestrzeń w kości waszej lewej kostki... OK... Teraz zlokalizujcie ją w palcu waszej prawej stopy... Dobrze... Zlokalizujcie przestrzeń w kości waszej prawej stopy... Dobrze... Teraz zlokalizujcie przestrzeń w waszej prawej kostce... Dobrze... Zlokalizujcie przestrzeń w waszej lewej goleni... W porządku... Teraz zlokalizujcie przestrzeń w waszym lewym kolanie... W porządku... Zlokalizujcie przestrzeń w waszej prawej łydce... Dobrze...

Zlokalizujcie przestrzeń w waszej prawej goleni... Dobrze... Teraz zlokalizujcie przestrzeń w waszym prawym kolanie... W porządku...

Zlokalizujcie przestrzeń w waszej lewej kości udowej... W porządku...

Donośny głos trenera z początku nie uspokaja, ale ponieważ większość uczestników jest już zmęczona burzliwą wymianą zdań pomiędzy sobą i Donem, te powtarzające się zdania wkrótce hipnotyzują.

Skutki tego stopniowego przejścia w stan mniejszej świadomości są wyraźnie różne u poszczególnych uczestników. Nim upłynie dziesięć minut i trener skończy „lokalizować przestrzeń w lewym udzie”, słyszymy, że jakaś kobieta cicho płacze.

Nim Don dojdzie do przepony i poleci, aby śledzić wdechy i wydechy, daje się słyszeć następne, tym razem głośniejsze, szlochanie. Potem rytmiczne chrapanie jakiegoś mężczyzny. Jednak proces trwa i trwa, a przez

dwadzieścia pięć minut głos trenera — wciąż donośny i intensywny —

prowadzi uczestników podczas znajdowania przestrzeni i rozluźniania mięśni w czole, szczęce i języku. Kobiety przestają płakać, ale słyszą teraz pociąganie nosem innej, natomiast chrapiący mężczyzna kontynuuje to z regularnością stale powracających fal oceanu.

Po zlokalizowaniu przestrzeni w całym ciele, zlikwidowaniu napięcia mięśni twarzy, zrobieniu przez uczestników trzech głębokich wdechów i ROZLUŻNIENIU się podczas wydechów, trener zaczyna czytać długi kawałek prozy poetyckiej, taką samą deklarację autoafirmacji, mówienia „tak” życiu i rozszerzającym się siłom własnej indywidualności.

Jestem i zawsze byłem w porządku...

Mogę robić, co zechcę i być, kimkolwiek zechcę,

Pod warunkiem że to nie szkodzi innym ludzkim istotom.

Jest całkiem w porządku być takim jak ja.

Kocham i jestem kochany.

Zdaję sobie z tego sprawę i to akceptuję.

Mogę aspirować do tego, by osiągnąć wyższy stan świadomości...

Jest całkiem w porządku, że to robię...

Ta afirmacja ciągnie się przez niemal pięć minut.

Kiedy ciała większości uczestników są już całkiem zrelaksowane i proces się kończy, trener prosi nas, byśmy oczyma wyobraźni odtworzyli salę wokół siebie, a potem przywodzi nas z powrotem do rzeczywistości kiczowatej sali balowej.

Kiedy otwieramy oczy, Richard stoi na estradzie, gotowy pomóc w przemieszczaniu się podczas tak oczekiwanej pierwszej przerwy.

Mechanicznie opisuje położenie trzech łazienek, choć większość z nas czuje, że potrafilibyśmy zapewne zlokalizować toaletę, nawet gdyby była jedna w całym wszechświecie, a do tego zakamuflowana. Podczas tej przerwy nie ma być jedzenia, a wszyscy uczestnicy mają być na swoich miejscach dokładnie za trzydzieści minut. Z osłupieniem dowiadujemy się, że jest w tej chwili pięć po czwartej — poza krótką przerwą na wyjście do toalety byliśmy z trenerem ponad osiem godzin jednym ciągiem. Nic dziwnego, że bolą nas tyłki. Potem nas zwolnili.

— Charlotte? Wstań — mówi trener po przerwie.

Charlotte wstaje i bierze mikrofon. Jest to bardzo młoda blondynka, ubrana w błękitne jeansy i bluzkę.

— Więc, co mi się przydarzyło podczas procesu — mówi z ożywieniem — to że... po prostu się odprężyłam... Mam na myśli, że całkowicie odpuściłam i czułam się świetnie. A potem, kiedy ty nas z tego wyprowadziłeś, ta sala wydawała się taka piękna. Chodzi mi o to, że dywan, jego kolory, były po prostu wspaniałe. To było jak po paleniu zioła, jeśli wiesz, o co mi chodzi. Było mi naprawdę przyjemnie.

— Dziękuję, Charlotte. [Oklaski] — Mike?

— Właśnie odzywam się tutaj po raz pierwszy — mówi Mike niskim głosem.

— I chodzi o to, że nic w ogóle niczego nie doświadczyłem w tym procesie.

Wydaje mi się to wielką stratą czasu.

— Dziękuję, Mike.
— Mogę zadać pytanie?
— Zachowaj to na potem, po dzieleniu się przeżyciami, Mike.
— OK.

— Dziękuję. [Oklaski] Tom?

Tom, ten sam młody człowiek z gęstą czupryną, paciorkami i zachrypniętym głosem, który wcześniej nazwał trenera chamskim skurwysynem, wstaje i bierze mikrofon.

— To było interesujące — mówi. — Wiele medytuję i muszę przyznać, że to, co zrobiłeś z tym „zlokalizuj przestrzenie” wprawiło mnie w stan wniebowzięcia, którego normalnie nie osiągam, zanim nie spędzę godziny na liczeniu głębokich oddechów. Byłem naprawdę zaskoczony. To było OK.

— Dziękuję. [Oklaski] Jennifer? Weź mikrofon.

Jennifer jest kobietą po czterdziestce, pulchną i ze znużonym wyrazem twarzy.

— Obawiam się, że jestem jedną z tych osób, które płakały. Nie wiem dlaczego. Robiłam wszystko tak, jak powiedziałeś, i wtedy, kiedy doszedłeś do brzucha, kiedy tylko powiedziałeś „zlokalizujcie przestrzeń w waszym brzuchu”, nagle zaczęłam płakać. To było dziwaczne. Nie mam najmniejszego pojęcia, dlaczego płakałam...

— Wszystko w porządku, Jennifer — mówi Don. — Po prostu stosuj się do instrukcji i bierz z tego, co się tylko da. Czy hamowałaś swój płacz?

— Nie — mówi Jennifer. — To było dziwne. Płakałam i byłam bardzo spokojna. Czułam, jakbym nacisnęła jakiś guzik w moim brzuchu i kran się odkręcił. To było dziwne.

— Dziękuję, Jennifer. [Oklaski] Tim, weź mikrofon.

Tim, niewielki łysiejący mężczyzna w okularach, mówi drżącym i pełnym napięcia głosem.

— Ech... Na początku chciałbym powiedzieć, że jestem... wystraszony, że stoję tu i mówię. Tak naprawdę — odchrząka — jestem piekielnie przerażony.

[Rzadkie oklaski] Ale na temat procesu... Odkryłem, że kiedy tylko powiedziałeś „wejdź w swoją przestrzeń” — nawet zanim mówiłeś o zlokalizowaniu przestrzeni w mojej lewej stopie — mam na myśli, że na samym początku procesu — czułem panikę. Cały czas się trząsłem. Myślę, że nie zlokalizowałem choćby jednej przestrzeni... Spędziłem cały ten czas, próbując przestać się bać. Bałem się prawie od początku, przez cały dzień. To jest niewiarygodne! Ledwo mogę utrzymać mikrofon.

— Wszystko w porządku, Tim — mówi Don, przemieszczając się ze środka estrady na jej prawą stronę tuż przy krawędzi. — Później dzisiaj i jutro będziemy rozmawiać, jak sobie z takimi rzeczami radzić.

Będziesz mógł spojrzeć na swój lęk i poprzez naprawdę bycie z nim, sprawić, że zniknie. Ale nie czepiaj się tej traktwy ratunkowej, którą ci właśnie rzuciłem. Pozostań przy swoim przeżyciu. Nie spodziewam się, że od razu uzyskacie to, o czym właśnie mówiłem. Na razie po prostu bądź ze swoim strachem, obserwuj go, nie walcz z nim.

OK? Dziękuję za to, że podzieliłeś się tym z nami. [Oklaski] Kathy?

— Nic specjalnego ze mną się nie działo — mówi Kathy, wysoka kobieta o krótkich kręconych włosach. — Ale chciałabym się podzielić tym, że gdzieś pod koniec procesu, myślę, miałam przeżycie „Aha!” — uśmiecha się, a kilka osób wybucha śmiechem. — To było podczas lokalizowania przestrzeni w moim prawym pośladku — który mnie wtedy piekielnie bolał. To była najbardziej żywo odczuwana rzecz, która mi się przydarzyła w ciągu całego dnia. Czułam, że byłam w kontakcie z moim ciałem i naprawdę w kontakcie z życiem.

— Dziękuję, Kathy. [Oklaski] David? Weź, proszę, mikrofon.

— Chciałbym poznać cel tego całego procesu — mówi David, dystygowanie wyglądający mężczyzna o kręconych czarnych włosach, w ciemnych okularach w rogowych oprawkach.

— Żadnego celu — odpowiada łagodnie Don. Siedzi teraz na stołku ze stopami opartymi na jego poprzeczce i jednym ramieniem luźno w poprzek piersi. — To po prostu część tego treningu.

— Chodzi o to, że mieliśmy doznać oświecenia? Czy może załamać się i zacząć płakać? Albo może po prostu odpocząć?

— Mielicie postępować zgodnie z instrukcjami i wziąć to, co dostaniecie. A ty co dostałeś?

— Nie dostałem niczego — mówi David, marszcząc czoło i poprawiając okulary. — Ale też oczywiście nie postępowałem zgodnie z instrukcjami. Spędziłem większość tego czasu, zastanawiając się, co my właściwie robimy, a resztę marząc o zjedzeniu coq au vin.

— To właśnie dostałeś. Myślę, że to właśnie dostałeś, że nie stosowałeś się do instrukcji, zastanawiałeś się, dlaczego my robimy ten proces, i wyobrażałeś sobie, że jesz. Jeśli chcesz przeżyć resztę swego życia w umyśle, proszę bardzo, ale jeśli chciałbyś coś przeżyć, sugeruję, byś zaczął od stosowania się do instrukcji. Dziękuję. [Oklaski]

Sally...

I tak dzielimy się przeżyciami. Dziwne jest obserwować otwartość, z jaką ludzie opowiadają o tym, co się im przydarzyło. To tak różne od starć z trenerem sprzed procesu i sprzed przerwy. Czy to on się zmienił, czy może my?

— Jesteście doskonali — mówi Don może godzinę później, chodząc szybko od lewej strony estrady do prawej i z powrotem — ale istnieją bariery uniemożliwiające wam przeżywanie i wyrażanie waszej doskonałości. Nazwaliśmy to pierwszą zasadą EST. Druga ma związek z jedną z barier, które blokują cię i nie pozwalają odczuwać i wyrażać twojej doskonałości. Mówiąc prosto, to jest tak: **opór prowadzi do utrwalania**. Jeśli **próbujesz** przed czymś się opierać lub coś **zmienić**, to coś stanie się jeszcze solidniejsze. Jedynym sposobem, żeby się czegoś pozbyć, jest **zostawić to w spokoju**. { *nie zasilać tego energią za pomocą swojej UWAGI!* } Nie oznacza to, że należy to ignorować — byłaby to w istocie forma odrzucenia i oporu. Niezwracanie uwagi na niepokój czy gniew to jeden ze sposobów

dupy wołowej próbującej te rzeczy wyeliminować. Zostawić coś w spokoju oznacza obserwować to, odczuwać, ale nie czynić wysiłku, by to zmienić. Trzecia związana z tym zasada EST jest taka, że nigdy nie wierzycie, ale skoro nie chcemy, byście w nią wierzyli, możemy od razu to powiedzieć: **odtworzenie jakiegoś przeżycia sprawia, że ono znika.** Jennifer? Wstań.

— Mówisz, że próby zmieniania czegoś sprawiają, że to coś się utrwala — mówi Jennifer, pulchna kobieta, która wcześniej płakała. — Myślałam jednak, że ludzi się uczy, by kontrolowali swoje emocje. Czy to nie oznacza prób opierania się i zmieniania ich?

— TAK! I cholernie dobrze wiesz, że to nie działa. Cały świat przez stulecia próbował zmieniać różne rzeczy, a one trwają. Ile wojen mających położyć kres wojnom toczyliśmy?

— Ale jeśli próby kontrolowania różnych rzeczy nie działają — mówi wolno Jennifer — to dlaczego ludzie cały czas próbują to robić?

— PONIEWAŻ LUDZIE TO SĄ DUPY WOŁOWE! — krzyczy trener niemal prosto w ucho Jennifer. — Słuchaj, wiem, że to paradoks i nie jest to łatwo pojąć, ale **wysiłek, by coś kontrolować lub zmienić, absolutnie daje pewność, że to coś będzie trwało** { jak to dla własnych, chcianych celów wykorzystać, żeby coś trwało? Pomysły.....? }. Jeśli jesteś zła i zaczynasz być zła na swoją złość, i próbujesz to zmienić, twoja złość będzie trwać. Jeśli czujesz napięcie i próbujesz się zrelaksować, nadal będziesz spięta. Jeśli masz ból głowy i próbujesz to zmienić, głowa będzie cię bolała tak długo, jak długo będziesz próbowała się tego bólu pozbyć... { bo utrzymywanie na tym uwagi żywi to, im bardziej próbujesz, tym bardziej wiesz, że to istnieje! A im bardziej nie chce zniknąć, tym bardziej jesteś pewna, że masz rację, że to q... nie chce zniknąć! ;-)) } Dziękuję, Jennifer. W porządku. [Oklaski] David?

— Nie rozumiem zatem — mówi David, który stoi wysoki i wyprostowany z przodu sali - w jaki sposób zmiany w ogóle zachodzą.

— Nie mówimy o zmianach — ostro odpowiada trener — Mówimy o tym, czy coś nadal trwa czy też nie. Jeśli próbujesz zmienić swoje napięcie, możesz zmienić jego formę, ale ono pozostanie. Nie zdołasz sprawić, by znikło.

Substancja pozostanie ta sama.

— Niech będzie — mówi David — Ale w takim razie nie rozumiem twojej teorii o tym, jak cokolwiek przestaje trwać.

— TO NIE JEST TEORIA, DUPO WOŁOWA!

— Cóż to więc jest? Idea, zasada — jak byś tego nie nazwał, to w istocie teoria lub przekonanie.

— Nie! Możesz z tego uczynić teorię lub przekonanie, ale to nie jest to, co ja tu przedstawiam. To, co przedstawiam, to słowa: „**Próby, by coś zmienić, prowadzą do utrwalenia tego czegoś**”, a te...

— To jest stwierdzenie albo przekonanie — mówi David czerwony na twarzy.

— To jest stwierdzenie mojego bezpośredniego przeżycia.

— Jak to się różni od przekonania?

— Jak noc od dnia, dupo wołowa. Przekonanie to twierdzenie, że coś NIE WYNIKA Z DOŚWIADCZENIA. „Chrystus umarł i trzeciego dnia zmartwychwstał” — to jest także stwierdzenie, ale dzisiaj nie ma to żadnego związku z czymkolwiek bezpośrednim doświadczeniem. To jest przekonanie.

— OK, zatem możesz nazwać swoje stwierdzenie zasadą — mówi David — Ja nadal nie widzę jak, zgodnie z twoją zasadą, coś przestaje trwać.

— To proste: odtworzenie przeżycia sprawia, że to przeżycie znika.

— Co to znaczy?

— Aby odtworzyć przeżycie, całkowicie się w nie wczuwasz, odbudowujesz je element po elemencie, aż odzyskuje całą swoją strukturę, i — paradoksalnie — ono znika.

— No i jak, na Boga, potrafisz odbudować coś takiego jak napięcie?

— Cóż, powiem ci jedną rzecz, David — mówi trener, odsuwając się od niego i przechodząc znowu na środek estrady — Najpierw trzeba się zbliżyć z elementami tego stanu napięcia. Nie można odtworzyć domu, jeśli nie wiesz czegoś o drewnie, ceglach, gwoździach i okuciach. Należy więc odtworzyć napięcie albo każde inne przeżycie, chyba że wiesz, z czego się składa.

— Napięcie nie jest jak dom, to jest... abstrakcja.

— Nie. To jest słowo, którego ludzie używają dla opisu pewnego rodzaju przeżycia. Ponieważ ludzie nie znają własnych przeżyć, gdyż żyją w sferze nieprzeżywania, naprawdę nie znają żadnego z elementów stanu napięcia.

— Cóż, zatem — mówi David — jesteśmy znowu tam, gdzie rozpoczynaliśmy. Nie można odtworzyć stanu napięcia, nie znając elementów, a nikt ich nie zna.

— Nie, nadal nie chwytasz. Każdy doświadczył napięcia co najmniej raz i to, czego my od nich chcemy, to żeby przeżyli je jeszcze raz. Jeśli przestaną się opierać, przestaną próbować to zmieniać, i po prostu będą z tym napięciem, będą je obserwować; w istocie będą odtwarzać to przeżycie napięcia, i ono zniknie.

— Niemożliwe!

— Jasne, że to niemożliwe. Nigdy nie mówiłem, że jest inaczej. Za parę godzin zobaczysz, jak jedna osoba za drugą wejdzie ze mną na tę estradę, i każda powie, że czuje napięcie, albo jest zmęczona, albo boli ją głowa. I wiesz co? Poproszę ich, żeby obserwowali i odtwarzali ich napięcie czy zmęczenie, czy ból głowy, a one znikną. Znikną!

Całkiem niemożliwe. Kompletny nonsens. Tylko że to działa.

— Uwierzę, jak to zobaczę.

— NIE WIERZ W TO, NIEWAŻNE ILE RAZY TO ZOBACZYSZ! — krzyczy trener prosto w twarz Davida. - **Przeżyj to**, kiedy to zobaczysz.

— Cóż, skoro i tak tego nie zobaczę, ta semantyczna różnica...

— **PIEPRZYĆ TWOJE SEMANTYCZNE RÓŻNICE.** Mówię o tych REALNYCH, i tylko to, żeście tacy, dupy wołowe, rozsądni, nie pozwala wam ich doświadczyć.

— Nie będę się z tobą kłócił — mówi David, oddaje mikrofon asystentowi i siada.

— Zaczynasz być cwany — odpowiada trener, maszerując w poprzek estrady. — Nie możesz tu wygrać. Nikt tutaj nie wygrywa poza mną. Chyba że ja zdecyduję pozwolić ci wygrać. Powinno być dla was wszystkich absolutnie jasne, że jesteście dupy wołowe, a ja jestem Bóg. Tylko dupa wołowa kłóciłaby się z Bogiem. Mogę pozwolić także wam być Bogiem, ale to przyjdzie później. Dziękuję, David. Tak, Marie? [Oklaski]

— Chodzi o to, że tego ranka, kiedy chciałam wymiotować, nie powinnam była się opierać, tylko po prostu wymiotować? — pyta Marie, drobna, atrakcyjna dziewczyna, która wcześniej chciała wyjść z sali.

— Kiedy poczułaś mdłości, prawdopodobnie spanikowałaś i próbowałaś to zmienić, tak?

— Tak.

— I co się stało?

— Było gorzej.

— BYŁO GORZEJ. TRWAŁO, DUPY WOŁOWE... Co się stało, kiedy skończyłem pokazywać ci, jak użyć torebki?

Marie stoi przez chwilę spokojnie, nic nie mówiąc. Nadal znajduje się w pierwszym rzędzie, choć teraz daleko po lewej stronie sali.

— Cóż... Ja... Eee... Stopniowo przestało mi być niedobrze.

— W porządku. Co przeżyłaś zaraz po tym, jak usiadłaś, a ja zacząłem rozmawiać z kimś innym?

I znowu Marie stoi bez słowa.

— Ja... Doskonale pamiętam, że widziałam, jakie czyste było wnętrze tej papierowej torby. Zauważyłam też, że jest dość duża, żeby móc... przyjąć cokolwiek mogłabym tam włożyć... Czułam również, że nie miałabym problemu z użyciem jej...

— Mów dalej.

— Ja... Cóż... Już nie musiałam wymiotować. [Cisza]

Trener odchodzi od Marie w kierunku środka estrady.

— Już nie musiała wymiotować. Czy wiecie dlaczego? Czy ktokolwiek z was, dupy wołowe, wie dlaczego? Chuck?

— Ponieważ była przez ciebie emocjonalnie rozstrojona, gniew zdominował mdłości — odpowiada Chuck.

— PIERDOŁY! — ryczy trener. — Marie, byłaś zła i przeze mnie emocjonalnie rozstrojona?

— Nie — szybko odpowiada Marie.

— Nie. Więc dlaczego nagle Marii przestało być niedobrze? Angela?

— Ponieważ... Myślę, że wiem - zaczyna Angela niepewnie – Ponieważ kiedy ona... kiedy ona zobaczyła, że ta papierowa torba była dość duża i poczuła, że mogłaby jej użyć... a także może, ponieważ tobie jest wszystko jedno, czy ona wymiotuje czy nie – to mi się wydaje ważne – wtedy mogła wymiotować bądź nie. Nie musiała się temu opierać i tego zmieniać.

Marie i Angela stoją, a trener pozwala odpowiedzi Angeli wisieć w powietrzu, aby wszyscy ją usłyszeli.

— Tak — mówi dziwnie łagodnie. — Dokładnie. Nie musiała się temu

opierać. Potem gwałtownie krzyczy. NIE PRÓBOWAŁA TEGO, DUPY WOŁOWE! Zaakceptowała to, weszła z tym w kontakt i to znikło.

Stoi teraz dokładnie w środku przedniej części estrady, przez niemal pół minuty spoglądając obojętnie na publiczność. Potem konkluduje:

— Dziękuję, Angela. Dziękuję, Marie — a uczestnicy głośno klaszczą.

— Próby zmiany przeżycia sprawiają, że ono trwa. Z kolei odtworzenie przeżycia – zaakceptowanie go, bycie z nim, obserwowanie go – sprawia, że ono znika. { znikają związane z tym emocje/energije, więc podświadomość/demony nie mają już z czego stwarzać problemów }

Wszystko to pierdoły. Wszystko to nonsens. To działa. Tak, Jerry?

Jerry, duży, krótko ostrzyżony mężczyzna, który spierał się o swą „wiarę” w Boga, wstaje z czwartego rzędu tuż przy przejściu, wyglądając potężnie, i mówi:

— Mam nawyk złościć się na ludzi, którzy próbują komenderować innymi, a szczególnie kiedy próbują rządzić mną. Ta złość jest często usprawiedliwiona, ale tego ranka zdecydowałem, że nie będę się przy tym upierać.

Tak naprawdę to nauczyłem się kontrolować ją całkiem nieźle.

Na przykład mam naprawdę nadętego szefa, i kiedy on mi każe coś zrobić, chciałbym mu powiedzieć, że nie jest w porządku... Szczerze, to pragnąłbym go walnąć w pysk. Ale zamiast tego mówię: „Tak, proszę pana”, i robię, co on chce, licząc jak szalony oddechy i nie mogąc się doczekać drinka w czasie przerwy na lunch. Złość jest utrzymywana pod kontrolą. To znaczy, kiedy wzrasta, mnie udaje się przestawić na coś, co pozwala mi uniknąć zrobienia czegoś, czego mógłbym żałować.

— Więc za każdym razem próbujesz zwalczać i zmieniać swoją złość? — pyta Jerry’ego trener.

— Oczywiście — odpowiada Jerry. — Próbuję.

— I twoja złość nie znika? [Cisza]

— Tak... — zaczyna niepewnie Jerry — ale nie całkiem...

— **MASZ CHOLERNĄ RACJĘ, ŻE NIE ZNIKA! I BĘDZIE TRWAŁA PRZEZ RESZTĘ TWOJEGO ZAKICHANEGO ŻYCIA. A TY O TYM WIESZ.**

— Ale zmieniłem ją — upiera się Jerry, wykonując swą potężną postać niepewne ruchy i wyglądając na niezbyt szczęśliwego.

— Zmodyfikowałeś ją. Ale ona nadal trwa. Nie sprawiłeś, że zniknęła.

— A co mam zrobić? Rozszarpać szefa na kawałki?

— Przestań opierać się swojej złości i zaczynj obserwować. Nie próbuj wyeliminować swojej złości, po prostu bądź jej świadkiem; bądź z nią, poznaj, czym jest złość dla ciebie; poznaj swoje cielesne reakcje, odczucia, twoje nastawienie.

— Co to da?

— Kompletnie **nic**. Poza tym, że twoja złość prawdopodobnie zniknie.

— Uhm.

— Słuchajcie — ciągnie trener, spoglądając na publiczność. — Wy, ludzie, wszyscy wiecie, że próbowaliście zmienić wasze życie od lat, a ono się **NIE**

ZMIENIA. Rzeczy, nad którymi pracujecie, **trwają**. To nie to, że jesteście słabi i nie dość się staracie. To jest to, że jesteście dupy wołowe, to wszystko. Używacie złej metody. Jeśli coś się wam w was samych, albo w kimś innym, nie podoba, należy po prostu to obserwować, doświadczać tego, wejść z tym w kontakt. Mówisz, że twój szef to irytujący nadęty skurwysyn? CUDNIE! Wspaniale! Patrzcie, jak wiele specyficznych przejawów skłonności do gniewu, nadętości i skurwielstwa potraficie zaobserwować i doświadczyć. Złości was? Świetnie! Dokładnie jak? **Jaka jest wasza złość? Zważcie ją, zmierzcie.** Zobaczcie, **jakiego jest koloru.** Zobaczcie, **na jakie mięśnie wpływa, jakie wywołuje reakcje i w jakich częściach waszego ciała.** Naprawdę **wejdźcie w kontakt z tymi konkretnymi cielesnymi odczuciami i wrażeniami,** które powstają w związku z waszym szefem.

Presto! Wicie, co się wydarzy?

— Rozboli mnie głowa — mówi Jerry. [Kilkoro uczestników się śmieje]

— To się zazwyczaj dzieje, tak? — mówi trener.

— To się zawsze dzieje — stwierdza Jerry.

— Wicie, co wasza **głowa próbuje** wam powiedzieć: **PRZESTAŃCIE STAWIAĆ OPÓR I ZWRÓĆCIE UWAGĘ.** Gdybyście byli fajni dla szefa, stwierdzilibyście, że to jest fajne.

— Mówisz, że szef przestanie być nadętym świrem?

— **Przestaniecie odczuwać** go jako nadętego świra.

Jerry marszczy czoło.

— Właśnie nam mówiłeś, że mamy w pełni wejść w kontakt z jego istotą — mówi.

— Słusznie.

— Gdybyśmy byli w kontakcie z nią, jak moglibyśmy przestać jej doświadczać?

— **Jedynym sposobem, aby skończyć czegoś doświadczać, to wejść z tym w kontakt.** { po prostu zaczniesz to doświadczać jako coś innego – trudno wtedy doświadczać poprzednie ;-))) } To jest całkowicie niemożliwy paradoks: jeśli w pełni coś przeżywasz, wtedy to przeżycie zniknie i będziesz miał nowe.

— Po prostu nie rozumiem.

— Ponieważ cały czas jesteś w swojej psychice dupy wołowej. Nie chcę, żebyś rozumiał. Rozumienie daje ci nagrodę pocieszenia. Po prostu spróbuj i doświadczyć tego. Możesz nawet przy pomocy przeżycia pozbyć się tego, że jesteś dupą wołową...

Jerry sztywnieje.

— Może to ty jesteś dupą wołową — mówi.

— Super! Teraz tylko wejdź w kontakt ze swoją złością. { czym złość jest przed kontaktem? } Sprawdź, co odczuwasz właśnie teraz.

— Jesteś głupim faszystą.

— TO NIE JEST PRZEŻYCIE, DUPO WOŁOWA! — krzyczy trener na Jerrego z odległości paru stóp. — TO JEST PRZEKONANIE! PATRZ! PRZYJRZYJ SIĘ SWOJEMU PRZEŻYCIU. Chcę, żebyś obserwował i był w

kontakcie z tym, co czujesz w tej chwili.

— Jestem wściekły.

— To bliżej. Co dokładnie odczuwasz w tej chwili?

Jerry waha się, a potem zdaje się sondować swoje uczucia.

— Moje mięśnie są napięte, żołądek mi się skręca, a ty jesteś faszystą.

— Dobrze! Dwa przeżycia i przekonanie! — mówi trener, stojąc teraz tuż obok Jerry'ego i wydając się niewielki w porównaniu z nim.

— Które mięśnie są napięte?

— Ramion i szczęk. Mięśnie brzucha.

— Super! Które mięśnie szczęk?

— Te... No... Te, co idą tutaj — mówi Jerry, pokazując na miejsce koło swojego ucha.

— Dobrze. Czy czułeś napięcie w brzuchu?

— Noo... Tutaj — odpowiada Jerry, wskazując na miejsce tuż nad pępkiem.

— Jak głęboko jest to napięcie?

— Około dwóch cali.

— Dobrze. To jest ból, nacisk czy co?

— To jest... Eee... Po prostu takie wrażenie, napięcie.

— W porządku. Opisz teraz, co się dzieje z twoimi mięśniami ramion.

Jerry automatycznie spogląda na swoje lewe ramię.

— Jeszcze są trochę napięte.

— Twoje mięśnie ramion są długie na cholerne dwie mile. Gdzie?

— Naprawdę to to jest w moich palcach i tutaj, koło barków.

— Super! Powiedz nam dokładnie, jakie miałeś wrażenia w palcach.

Jerry rusza palcami.

— Tak naprawdę to... teraz są w porządku.

— Dobrze. Teraz zwróć uwagę na swój brzuch. Opisz, co czujesz w tym miejscu.

— Pewną ciężkość nad pępkiem.

— A jak duża jest ta ciężkość?

— Teraz mniej więcej jak piłka golfowa.

— Jak jest głęboko?

— To jest trochę rozmazane... Może dwa cale.

— Super! Jakiego jest koloru?

— Koloru?

— Jakiego koloru jest ta ciężkość?

Jerry spędza dłuższą chwilę z opuszczoną głową, zaglądając w głąb siebie.

— Nie potrafię powiedzieć.

— OK. Powiedz mi, jaki rozmiar ma ta ciężkość.

Jerry znowu się waha.

— To jest... Więc... Cóż... Tak naprawdę to teraz tam nic nie ma. Nie ma już tej ciężkości. { *zniknęło, bo odwrócił uwagę od tego* }

— Rozumiem — mówi trener, wciąż stojąc tylko dwie stopy od Jerry'ego — nadal czujesz złość w stosunku do mnie?

Jerry uśmiecha się nieśmiało.

— Nie — mówi.

— Wciąż odbierasz mnie jako głupiego faszystę?

Jerry uśmiecha się.

— Kiedy zadałeś mi to pytanie, poczułem przyływ niechęci, ale zdałem sobie sprawę, że... właściwie... nie. Faszysta może, ale nie głupi.

— Wszedłeś w kontakt ze swoim gniewem { kto wszedł w co? } i on zniknął?

Przez chwilę Jerry stoi cichy i skonsternowany, przenosząc swą niemałą wagę z jednej nogi na drugą. Potem kiwa głową i uśmiecha się.

— Faktycznie zniknął.

— Co by się stało pięć minut temu, gdybym, kiedy byłeś zły, powiedział ci, żebyś próbował się kontrolować, zmienić swój gniew w łagodność, a swój resentyment wobec mnie w miłość do mnie?

— Powiedziałbym ci, żebyś se to wsadził... Pozostałbym wściekły.

— Twoja złość by trwała?

— Taa...

— Dziękuję...

Do naszego drugiego procesu przyjmujemy wygodne pozycje, ze swobodnie leżącymi ramionami i nogami, i stosujemy się do instrukcji trenera, lokalizując przestrzeń w całym naszym ciele. Zanim minęło dwadzieścia minut, ciągle gadanie w wykonaniu większości naszych umysłów — „yamayama” w żargonie EST — ucichło, jedna czy dwie osoby płaczą, natomiast kilka śpi. Rozluźniamy mięśnie czoła, szczęk i języków. Oddychamy głęboko. Słuchamy długiej afirmacji życia, którą czyta nam trener.

W końcu zostajemy poproszeni, byśmy stworzyli dla siebie rajską plażę, na której możemy się bawić i czuć całkowicie zrelaksowani. Trener pomaga nam zobaczyć i poczuć wydmy piaskowe, trzciny, muszle, gorący piasek, linię wodorostów biegnącą równoległe do linii wody, błękitne niebo z drobnymi chmurkami tu i tam, kawałki wyblakłego drewna, zgniecioną pustą puszkę po piwie, resztki spalonego drewna po jakimś ognisku i mewy krążące nad gnijącymi rybami. Wspiera nas też w tym, abyśmy mogli usłyszeć krzyki mew, szum i uderzanie fal, a także poczuć ciepłą, słoną morską wodę obmywającą nam stopy. Magnetofon zaczyna odtwarzać dźwięk fal uderzających rytmicznie o naszą plażę, a my mamy tam się bawić i odprężyć w sposób, na jaki tylko nas najdzie ochota...

Po wielu, naprawdę wielu minutach spędzonych w wyobraźni dostajemy wreszcie od dawna obiecywaną dziewięćdziesięciminutową przerwę na obiad. Jak uczniowie zbyt długo przetrzymywani w klasie przez surowego nauczyciela, uczestnicy sesji rozbiegają się po otaczających hotel ulicach, całkiem jakby biegli na szkolne boisko.

Przy stołach w różnych restauracjach rozrzuconych w okolicy hotelu wielu uczestników sesji wydaje się nieco przytłumionych. Czy wynika to z wyczerpania, czy jest to spokój osiągnięty dzięki naszej drugiej medytacji na naszych „plażach”, czy też może nieokreślony lęk, iż większość naszych normalnych rozmów z nowo spotkanymi ludźmi przy obiedzie to będą

inspirowane przez ego gierki... Tego nie da się łatwo określić.

— Harold? Wstań. Weź mikrofon — mówi trener po przerwie.

— To, co się działo na plaży, najpierw było bardzo przyjemne, a potem przerażające. Byłem tam, naprawdę słyszałem te fale i poczułem wodę, a potem powiedziałeś, że mamy odprężyć się na naszej plaży i pomyślałem, że chcę się pobawić z dwójką moich dzieci. Jednak mimo że starałem się, by znalazły się tam ze mną, to nie pojawiły się, po prostu się nie urzeczywistniły. Potem próbowałem ściągnąć tam kilku moich biznesowych znajomych. Również nic z tego. To było dziwaczne. I zdałem sobie sprawę z tego, że nie mam z kim tam się bawić. W ogóle. Nie chodzi o to, że oni nie chcą. Ja nigdy się z nimi nie bawię...

— Nie rozumiem, dlaczego czuję te mdłości — powiedziała Barbara. — Za każdym razem, w obu procesach, od razu kiedy zakończyłam lokalizować przestrzeń w nogach, zaczęłam czuć mdłości... Żadnych myśli... Żadnych wspomnień... Tylko mdłości... Dlaczego?

— A kiedy kazałeś nam się bawić — zaczął David — nagle biegłem wzdłuż tej plaży, takim truchtem zaraz przy wodzie. Powiedziałeś „bawcie się”, a ja pomyślałem, że to nie jest zabawa. Mam wyobrazić sobie, jak się bawię, ale cały czas biegłem, i ten bieg był tak realistyczny, po prostu bieg wzdłuż plaży; nie uciekanie od czegoś, nie bieg do czegoś, po prostu bieg wzdłuż plaży, a nie zabawa...

— Tym razem nie płakałam — powiedziała Jennifer. — Siedziałam tylko na piasku i patrzyłam na rozbijające się o brzeg i ślizgające po mokrym mule fale. I dobrze się czułam. Kiedy nadszedł czas zabawy, zbudowałam zamek z piasku. Zrobiłam coś, czego nigdy nie robiłam w prawdziwym życiu. Zbudowałam ten zamek bardzo blisko fal, a nie z dala od nich. Wiedziałam, że kiedy przyjdzie przyptyw, zniszczy to, co stworzyłam, ale jakoś nie miało to znaczenia — czułam się z tego powodu szczęśliwa. Kiedy te mury zostały rozmyte, to było tak samo miłe jak budowanie ich.

— Chodzi o to — stwierdził Robert — że jak do diabła może ktoś odpoczywać na plaży, kiedy kobieta cały czas rzyga tuż koło mnie? Cały ten proces jest żałośnie śmieszny. Ten cholerny magnetofon brzmiał jak nadjeżdżający pociąg metra i był tak samo relaksujący... Nic mi z tego nie przyszło, poza zdenerwowaniem i zastanawianiem się, po jaką cholerę leżę na podłodze, bawiąc się w idiotyczne intelektualne gierki...

— Nigdy niczego nie wąchałam — stwierdziła Angela. — Nigdy, przez całe moje życie, nie byłam w stanie odróżniać zapachów... Jednak kiedy powiedziałeś: „gnijące ryby”, czułam zapach po raz pierwszy w życiu. [Angela promienieje dumą, ale zaraz potem uśmiecha się niepewnie] Poczułam zapach czegoś. Wiem, że to wydaje się dziwne, ale... ten zapach gnijących ryb był piękny... po prostu piękny.

— Chciałbym tylko powiedzieć — odezwał się Hank — że nic mi nie przyszło z tego procesu. Uważam, że to była strata czasu. Głównie spałem...

— Więc to na pewno była spoko plaża — odezwał się Tom. — Niebo było tak niebieskie, jak to się tylko zdarza po trawce, i czułem nawet gorąco

promieni słonecznych na moim brzuchu. Ale zabawne było to, że kiedy poprosiłeś nas, byśmy się bawili, ja zacząłem iść w głąb oceanu. A potem płynąć. Mam na myśli to, że nie taplałem się w pianie przy brzegu, jak to zazwyczaj robię, ale płynąłem prosto, wprost do cholernego oceanu... Chodzi o to, że — wow! — to było naprawdę coś. Cieszę się, że wciągnąłeś nas z powrotem do sali, zanim było za późno...

— Wszyscy mordujecie życie — powie potem trener, po jeszcze większej porcji dzielenia się przeżyciami. — Próbujecie zmieniać siebie samych, wszyscy próbujecie zmieniać to, co jest, i w ten sposób nigdy naprawdę nie żyjecie tym, co jest. Zabijacie każdego dnia waszego życia to, czym jesteście, przez to, że nie jesteście tym, kim jesteście... Gdzie jesteście...

Wszyscy jesteście kłamcami — kontynuuje, wzięwszy łyk z metalowego termosu, stojącego zazwyczaj na dużym pulpicie. — I kłamstwo na temat tego, gdzie jesteście, uniemożliwia wam dojście tam, dokąd zmierzacie. Słuchajcie, powiedzmy, że jestem typowym, zacnym, normalnym człowiekiem stojącym tutaj, dokładnie w środku tej estrady. Jako zacny, normalny człowiek zupełnie straciłem więź z tym, gdzie jestem.

Kłamię. Mam przekonanie, że jestem radykałem, lewicowcem. Kłamię, że naprawdę jestem po lewej stronie estrady i spory kawał z przodu.

Zdecydowanie daleko z przodu — o tam, w tamtym rogu. Super! Jestem w środku estrady i okłamuję sam siebie, że jestem w jej lewym przednim rogu. Teraz patrzcie, co się dzieje. Chcę przejść do prawego przedniego rogu sceny. Myślę, że znajduję się w lewym przednim rogu, więc uważam, że muszę iść trzydzieści kroków prosto na zachód. W porządku. Idę na zachód trzydzieści kroków... I patrzcie, co się dzieje... SPADAM Z PLATFORMY NA PYSK! — krzyczy trener, udając, że spada z krawędzi estrady. Wracając na środek, zdaje się patrzeć ze wściekłością na publiczność. — Kłamiecie. Kłamiecie o tym, gdzie jesteście, więc kiedy próbujecie zmienić miejsce, robicie niewiarygodny bałagan.

Równie dobrze moglibyście wiedzieć, że nie macie szansy dostać się stąd tam, o ile najpierw nie będziecie naprawdę tutaj. Kłamiecie. Wyczuwacie, że utknęliście i próbujecie się wyrwać, ale nie macie żadnej możliwości pójść tam, gdzie chcecie, zanim nie ustalicie, gdzie do cholery naprawdę jesteście. Próby zmieniania rzeczy prowadzą do tego, że te rzeczy trwają. Jedynym sposobem, w jaki możecie coś wyeliminować, jest obserwowanie, znalezienie, co i gdzie jest. Całkowite przeżywanie tej rzeczy, bycie z nią, prowadzi do jej zniknięcia...

Dziś wykonamy sobie kilka procesów, podczas których całkowicie przeżyjecie wasze zmęczenie albo wasze bóle głowy i one znikną.

Nic wielkiego. Jutro doświadczycie parę naprawdę wielkich rzeczy w waszym życiu i one też znikną, przynajmniej dla niektórych z was.

Obserwacja i odtwarzanie rzeczy likwiduje je. Oczywiście niemożliwe.

Oczywiście nonsens. Kto chciałby być pierwszy?

Nerwowy śmiech przebiega przez salę. Kilka rąk się unosi.

— David? — mówi Don, wskazując na wysokiego, dobrze ubranego

mężczyznę, który często się z nim spierał.

— Wciąż nie jest dla mnie jasne — mówi David — czemu opór nie jest najlepszą strategią, której można użyć przeciw rzeczom w oczywisty sposób niepożądanym.

— Cóż, David, skoro zdajesz się być bardzo racjonalnym intelektualistą, odczytanym w szerokim wachlarzu systemów przekonań, może sobie przypominasz, że Chińczycy wiedzieli wszystko o tych sprawach pięć tysięcy lat temu. Nazywali to yin i yang. Jeśli ktoś pcha i ty pchasz w drugą stronę, prawdopodobnie będiesz pchał wiecznie. Nie może być ciemności bez światła. Ciemność istnieje tylko w wyniku { wiecznego } „oporu” światła. Dobro może istnieć jedynie z oporem „zła” — a zło może istnieć jedynie z oporem „dobra”. Góra istnieje tylko dzięki przyciąganiu dołu. Wyeliminuj opór, wyeliminuj biegunowość, wyeliminuj wysiłek aby zmieniać i oto... Nie ma nic. NIC. A kiedy **masz nic**, to naprawdę coś masz.

— Z tego, co rozumiem, mówisz, że dobra osoba powinna przestać starać się unikać zła. { **NIE SPRZECIWIAJCIE SIĘ ZŁEMU** }

— Słusznie rozumiesz.

— To brednie.

— Racja, a twoja przeciwna teoria to twoja prywatna davidowa brednia. Dobrzy ludzie próbowali wyeliminować zło przez wieki i to nie działa. Nie działa.

— Działa lepiej niż nicnierobienie.

— To nie tak. Wiem, że istnieje taki mit, że gdybyśmy wszyscy wierzyli w czynienie dobra i unikanie zła, wszystko byłoby dobrze. Ale smutna prawda jest taka, że ktoś, kto zabija swego sąsiada, zawsze wierzy w dobro i zło — własne dobro i zło sąsiada.

To właśnie **nicnierobienie** działa. Możesz nie być w stanie tego zrozumieć, ale taoiści wiedzieli to cztery tysiące lat temu. { **nic nie robiąc nie zakłócam tego co JEST.... stworzone jako dobre** . Ale tylko wtedy, jeżeli zostałam stworzona do nicnierobienia. W przeciwnym wypadku zakłócam. Chyba, że zostałam stworzona do zakłócania. Wtedy nie zakłócam, ale w takim razie robię to, do czego jednak zostałam stworzona. A MOŻE JEDNAK? :-) } Ale kto jest zmęczony? Czy ktoś w tej sali jest zmęczony?

Rozlegają się jęki i podnoszą się dziesiątki rąk.

— W porządku. Kto chciałby wejść tutaj, żeby jego zmęczenie znikło? — W porządku, Sam? Chodź!

Sam, rozczochrany, powłóczący nogami mężczyzna, przechodzi od swego krzesła z boku sali na estradę. Jego oczy są zaczerwienione. Wydaje się zmęczony. Siada na jednym z dwóch wysokich stołków i odruchowo się garbi. Krótką chwilę spogląda w prawo, na trenera, a potem znowu patrzy na stopy ludzi w pierwszym rzędzie.

— Sam, chcesz żeby twoje zmęczenie znikło?

— Tak. Chcę.

— W porządku. Zamknij oczy... Wejdź w swoją przestrzeń... Powiedz mi, Sam, jesteś zmęczony?

— Tak.

— Dobrze. Gdzie czujesz to zmęczenie?

— W barkach...

— W porządku. Gdzie jeszcze?

— W szyi... W łydkach...

— Dobrze. Gdzie jeszcze?

— W barkach... W górnej części pleców... W oczach... Moje oczy są zmęczone.

— OK. Co odczuwasz w tej chwili w barkach?

— Ciężkość.

— Gdzie?

— W... Tam, z tyłu... W górnej części...

— W porządku. Opisz tę ciężkość.

Sam siedzi teraz bardziej wyprostowany, wyraźnie koncentrując się na swych doznaniach z wnętrza.

— Więc — rozpoczyna — tak naprawdę w tej chwili... nie ma go.

— W porządku. Opisz nam, co się dzieje twoim oczom.

— Trochę pieczenia w każdym z nich.

— OK. Jak mocne jest to pieczenie?

— Jak takie lekkie ukłucia.

— Ile ukłuć na sekundę?

— Hm... One jakby zniknęły - mówi cicho Sam i nagle szeroko otwiera oczy, spoglądając na widownię. — Faktycznie, czuję się świetnie — konkluduje.

— Jesteś zmęczony?

— Nie. Wszystko przeszło. Czuję się świetnie.

— W porządku. Dziękuję, Sam.

Sam schodzi z estrady przy lekkim aplauzie. Kilku uczestników patrzy sceptycznie. Unosi się też z pół tuzina rąk.

— Kiedy podstawileś Sama? — ktoś woła.

Trener z pozoru nie słyszy. Woła do Jerry'ego, tego dużego mężczyzny, którego złość na trenera wcześniej „została zlikwidowana”.

— Wydaje mi się — mówi Jerry, podnosząc swą ogromną postać w środku czwartego rzędu — że wszystko, co tu się zdarzyło po tym, jak Sam wszedł na górę, na estradę, zaczęło mu się wydawać interesujące... i dlatego nie był już ani znudzony, ani zmęczony.

— Pięknie, Jerry — odpowiada trener, podchodząc do pulpitu, aby nalać sobie napoju ze swego termosu. — Tyle rozumiem. Ale pamiętaj, że ten proces ma na celu pokazanie, jak niewiele takie dupy wołowe jak wy w ogóle obserwują. Pojmujesz, że Sam, siedząc, odczuwał zmęczenie i na pewno mu się to nie podobało, a kiedy wszedł tutaj i zaczął obserwować, stwierdził, że nie jest zmęczony?

— Może, ale nie jestem pewien, czy to obserwowanie sprawiło, że zmęczenie znikło.

— Super! Śmieszne jest myśleć, że jego przyglądanie się i opisywanie swojego zmęczenia mogłoby je usunąć, prawda?

— Tak.
— A szczególnie usunąć je tak szybko.
— Tak.
— To może Samowi wrócić za dziesięć lub piętnaście minut...
— Właśnie.
— To wszystko bywa naszym problemem podczas tego treningu. Bierzemy na estradę ludzi, którzy mówią, że są wyczerpani, że byli wyczerpani od czterech godzin, i prosimy ich, by opisali swoje zmęczenie, a po trzydziestu sekundach oni mówią: „Och, całkiem przeszło, czuję się świetnie”. Albo ktoś ma przez cały dzień ból głowy, a my każemy mu się tutaj, odprężyć się, i pytamy, jak wielki jest ten ich ból głowy, a oni mówią: „Jaki ból głowy?”.
[Śmiech] A czasem, pół godziny po tym, jak tu siedzieli, potrafią znowu dostać bólu głowy. Bierzemy ich na estradę i trach! Ból znika. Nasz problem jest taki, że ten cholerny proces **działa tak szybko**, że wy, dupy wołowe, wiecie, że to bujda...
W porządku, sporządzmy listę przyczyn bólu głowy. Ty, Beverly, wspomniałaś, że odczuwasz napięcie, prowadzące do bólu głowy. Czy istnieją inne przyczyny bólu głowy?
Trener podchodzi do tablicy i szybko pisze w górnym lewym rogu: NAPIĘCIE. — Ktoś jeszcze? Tak, Marcia?
— Ja często miewam bóle głowy z powodu zatok, szczególnie w sezonie grypowym.
— W porządku. Wpiszmy: ZATOKI pod NAPIĘCIE. Tim?
— Kac.
— Zgodą! Kac! — Trener pisze: KAC pod ZATOKI.
Podnosi się wiele dłoni. Trener wskazuje na kolejną osobę.
— Napięcie w oczach powoduje bóle głowy.
— Dobrze. Napięcie w oczach — pisząc, prosi Marcię, żeby weszła na scenę i pomogła mu pisać na tablicy. Młoda kobieta wchodzi z uśmiechem, wydając się z początku dość niepewna, ale szybko wciągając się w poważne zadanie zapisywania niezliczonych „przyczyn” bólów głowy.
— John? — mówi trener, zaczynając coraz szybciej rozpoznawać podnoszących dłonie.
— Gniew.
— Słusznie, gniew. Masz już to, Marcia? Tak... Cliff?
— Autentyczna choroba — mówi z naciskiem.
— To zbyt ogólne — stwierdza Don. — Podaj mi konkretną chorobę.
— OK, polio — odpowiada Cliff.
— Słusznie, polio — Don wskazuje na inną osobę z tyłu sali. — Ann?
— Jak się człowiek za dużo martwi.
— OK, martwienie się.
Asystenci biegają z mikrofonami tam i z powrotem w przejściach między krzesłami, czasami nie zdążając na czas. Jednak uczestnicy wciągają się coraz bardziej i mówią głośniejsze. Są na bezpiecznym terenie.
— Tak, Mike?

— Ból brzucha może powodować ból głowy.

Marcia pisze BÓL BRZUCHA.

— David?

— Słuchanie trenera.

— W porządku. Dobrze: SŁUCHANIE TRENERA. Zanotuj to, Marcia. Bob?

— Uderzenie w głowę — mówi Bob, uśmiechając się.

— W porządku. Uderzenie w głowę.

— Carol?

— Za dużo słońca.

— Dobrze. Andrea?

— Przemęczenie.

— OK. Jack, pomożesz Marcii przy tablicy? Dziękuję — Jack chętnie wchodzi na scenę. Tempo się zwiększa, lista rośnie. Przyczyny bólu głowy okazują się niezliczone: zazdrość, hałas, zbyt zimno na dworze, oślepienie światłem, obolałe stopy, niepokój, nienawiść, zbyt wysokie ciśnienie krwi, strach, niestrawność, zła postawa, udar cieplny, głód, bałagan, nie dość snu, depresja, zbyt długie oglądanie telewizji, kłótnia ze współmałżonkiem, zbyt wiele dzieci, jazda metrem, nieodpowiednie szkło kontaktowe, zbyt dużo seksu, zapalenie naczyń krwionośnych w mózgu, lunch z szefem, ciasne czapki, nieprzyjemne zapachy, poczucie winy... Lista rozrasta się i wypełnia także całą drugą tablicę.

— Dobrze — konkluduje w końcu trener. — Weźmy jeden z tych powodów bólu głowy i zrobmy sobie proces, który zademonstruje, że wy, ludzie, nie wiecie, jak obserwować. Nie mam na myśli któregoś z waszych dwudziestoczeroletnich bólów głowy. Chodzi mi o taki, który trwa od czterech czy pięciu godzin, mniej więcej. Czy ktoś zechce wejść na scenę, usiąść na tym krześle [trzyma jedną rękę na poręczu wysokiego stołka] i być razem ze swym przeżyciem bólu głowy przed całą grupą?

Dłonie, które tak chętnie kilka minut temu podnosiły się, aby rzucać w przestrzeń przyczyny bólów głowy, w większości znikają i pozostają ze trzy.

— Pięknie. W porządku. Joan. Przyjdiesz tutaj? — Joan podnosi się i wchodzi na estradę. — Jak długo trwa twój ból głowy?

— Mniej więcej godzinę.

— Jesteś gotowa być razem ze swym przeżyciem bólu głowy przed całą grupą?

— Tak — odpowiada cicho Joan. Trener prowadzi ją do wysokiego, czarnego plastikowego krzesła.

— Jesteś gotowa być razem ze swym przeżyciem bólu głowy przed wszystkimi tutaj, i jeśli on zniknie, to niech zniknie, a jeśli pozostanie, to niech pozostaje?

— Tak — odpowiada znowu.

— OK, Joan. Odpręż się, zamknij oczy i wejdź w swoją przestrzeń. Trener daje jej na to minutę. Stoi blisko krzesła z mikrofonem w dłoni, przysuwając go do ust jej albo do swoich, zależnie od potrzeby.

— Pięknie — kontynuuje. — Jesteś gotowa?

— Tak, jestem gotowa.

— Joan, opisz nam swój ból głowy. Powiedz nam, jakie jest twoje przeżycie twego bólu głowy. — Przysuwa mikrofon do jej ust.

— Cóż, to jest jakby ciśnienie w mojej głowie.

Trener spogląda na widownię, a potem znowu na Joan.

— Gdzie w twojej głowie? — jego dłoń z mikrofonem przysuwa się do jej ust.

— To jest... za oczami, za brwiami.

— W porządku. Jak duży jest ten ból? — Trener koncentruje się teraz na Joan, całkiem wyłączając z tego emocje.

Widownia wierci się coraz mniej.

Joan zastanawia się przez moment. — Ma rozmiar cegły, od skroni do skroni.

— Jakiego jest koloru?

— Czerwony.

— W porządku. Jaki ma kształt?

— Podłużny z ostrymi krawędziami.

— Jak daleko jest za twoimi brwiami?

— Około cala — i wchodzi na około dwa cale.

— Dobrze. Jaki jest rozmiar twojego bólu głowy?

Joan koncentruje się. — Jak cegła — odpowiada.

— Jakiego jest koloru? [Pauza]

— Taki czerwono-pomarańczowy.

— W porządku. Jakiego jest kształtu?

— Zaokrąglony; gładka cegła.

— Jaki jest duży?

— Jak gąbka do tablicy.

— Super! Jakiego jest koloru?

Widownia jest teraz bardzo spokojna.

— Jest pomarańczowy z odrobiną szarości.

— Jakiego jest kształtu?

Joan chwilę się waha. — Jest rozmyty. Jak łyżka lodów.

— Dobrze. Jaki jest duży?

— Może jak piłka do golfa.

— Jakiego jest koloru?

Wahanie. Joan zdaje się szukać w swym umyśle. W końcu mówi:

— Żółty, nieco szarego.

— Jakiego jest kształtu?

— Okrągły.

— Jaki jest duży?

Cisza przez prawie piętnaście sekund. Publiczność jest przez cały czas całkowicie cicho. — Prawie go nie ma — mówi Joan nieco rozbawiona.

— Myślę, że wielkości ziarnka grochu.

— W porządku. Jakiego jest koloru?

— Ech... nic. Przeszedł. Nie ma go.

Otwiera oczy z wyrazem zdumienia, znowu je zamyka, potem powtarza:

— Przeszedł...
— Dziękuję, Joan — mówi trener.
Publiczność wybucha długim, głośnym aplauzem.

Prawda was wyzwoli

KOAN EST

— Więc, Werner, wczoraj uwolniłem się od trzech dodatkowych przekonań.
— To bardzo dobrze — odparł z uśmiechem Werner. — A dzisiaj, z tego co wiem, dodałeś tylko jedno nowe.
— Wszystkie przekonania są złudzeniami, Werner. Twoje twierdzenie, że wszystkie ustalone przekonania są złudzeniami, samo jest iluzją.
— Absolutnie.
— Więc w co należy wierzyć?
— No właśnie, kto by nie miał racji, gdyby twoje życie zaczęło funkcjonować?

2. Dzień Drugi

Następnego poranka sala hotelowa wygląda tak samo. Trener jest ten sam. Uczestnicy także są ci sami. Nawet asystenci. Minęło mniej niż osiem godzin, od kiedy byliśmy ostatnio w tej sali, i wszystko jest takie samo... I wszystko jest inne. Napięcie i lęk, których wielu doświadczało podczas większości pierwszego dnia, są tego ranka mniej wyczuwalne. Ludzie więcej się uśmiechają i mniej rozmawiają. Kiedy asystent Richard zwraca się do uczestników w swój zwykły, podobny do zachowania robota sposób, mówiąc o podjętych przez nas zobowiązaniach, uczestnicy, zamiast drzeć, uśmiechają się lub chichoczą.

Trener wchodzi na estradę tym razem w całkiem nieformalny sposób i stoi tam, spoglądając na uczestników. Potem mówi po prostu:

— Cześć.

Uczestnicy w odpowiedzi rzucają kilka „cześć”, a wielu odpręża się, ziewając. Pierwszego dnia trening skończył się niemal o pierwszej w nocy, po usunięciu jeszcze dwóch bólów głowy i podzieleniu się jeszcze sporą ilością wątpliwości na temat procesu. Trener załatwiał też „podwiezienia”, co zajęło mniej więcej godzinę w czasie ostatnich chwil spotkania — pozwalał ludziom wstać, ogłosić, gdzie się wybierają, i ustalić zabranie się z kimś jego samochodem. Później Don polecił wszystkim uczestnikom myśleć o jakiejś trwałej, powracającej zaporze, jakiejś emocji, stresie o wydźwięku negatywnym, kompulsywnym działaniu, fizycznym bólu lub nawyku, który chcieliby zlikwidować za pomocą jego przeżywania, tak samo jak inni uczestnicy pozbywali się go za pomocą przeżywania bólów głowy i zmęczenia. Zaprezentował nam także trzy procesy, którymi mamy się zająć w łóżku, zanim zaśniemy. Miały to być: ustawianie psychicznego budzika, który może pozwolić zbudzić się rano o określonej godzinie, bez pomocy dzwoniącego

zegarka; przygotowanie się na to, by się obudzić przytłumionym, wypoczętym i pełnym życia; oraz trzeci, mający nam pomóc w pamiętaniu naszych snów. Zasugerował również, by każdy, kto ma trudności z zaśnięciem, po prostu zaczął lokalizować przestrzeń w ciele, jak to było robione we wcześniejszych procesach.

Tego ranka trener tylko raz rzuca okiem na notatnik, otwarty na małym pulpicie, a potem ogłasza, że zaczniemy nieco dzielić się naszymi przeżyciami związanymi z procesami, które może spróbowaliśmy wykonać tej nocy, albo dotyczącymi jakiegokolwiek innego tematu.

Więc się dzielimy.

Trzy lub cztery osoby, które ustawiły sobie psychiczny budzik, raportują, że obudziły się o kilka minut od momentu, na który ich psychiczny budzik był nastawiony. Kilku uczestników mówi, że po zaledwie czterech lub pięciu godzinach snu obudzili się z większą żywotnością i energią, niż mają normalnie po ośmiu czy dziewięciu.

Inni raportują, że przespałi pobudkę swych psychicznych budzików i zbudzili się równie zmęczeni jak zawsze.

Martwiłem się — stwierdził Phil — czy zasnę bez mego codziennego Nytolu czy podwójnej szkockiej. Od lat miałem problemy z bezsennością, i jeśli zaśnięcie z drinkiem, telewizją i Nytolem zajmuje mi dwie godziny, oceniałem, że w końcu się zdrzemnę, kiedy ten cholerny mentalny budzik, który nastawiłem, właśnie będzie miał mnie zbudzić. [Śmiech] Więc zdecydowałem się spróbować tego waszego procesu. Wiecie, zlokalizować przestrzeń w palcu mojej lewej stopy, i tak dalej w górę ciała. Wydawało mi się, że znajdę co najmniej parę setek miejsc, o których nigdy nie wiedziałem, że istnieją. Więc zlokalizowałem przestrzeń w dużym palcu mojej lewej stopy... I to była ostatnia rzecz, którą sobie przypominam przed obudzeniem się. [Śmiech i oklaski]

A więc byłem naprawdę zadowolona — stwierdziła Marie — kiedy psychiczny budzik obudził mnie na czas, oraz dlatego, że czułam się dobrze. I kiedy siedziałam przy oknie, spoglądając na deszcz, nagle poczułam się wystrychnięta na dudka. Poszłam znowu do łóżka i następną rzeczą, którą pamiętam, było to, że prawdziwy budzik mnie zbudził.

Mikrofon zostaje następnie podany starszemu mężczyźnie siedzącemu w tylnym rzędzie, ubranemu w coś, co wygląda jak kosztowna tweedowa marynarka i brązowa gabardynowa koszula bez krawata.

Jego siwe włosy są gęste i falujące. Jest solidnie zbudowany i ma kwadratową, zaczerwienioną twarz o nieco obwisłych policzkach.

— Jestem pisarzem — mówi Stuart drżącym głosem. — Odniosłem w swojej pracy sukces... Ale niezależnie od tego, jaki mogłem (albo jeszcze mogę) odnieść sukces, to nigdy nie było dość, by usunąć z siebie wiedzę o swojej śmiertelności. W ciągu ostatnich paru lat uświadomiłem to sobie, że kiedyś umrę, i jest to dla mnie powalające. Mam sześćdziesiąt trzy lata i nieważne, jak duży sukces osiągnę, wiem, że kiedyś umrę. [Przerywa i chrząka] Stale zadaję ból i unieszczęśliwiam moją rodzinę i siebie, zwracając uwagę na tę...

immanentną rzeczywistość... Nie potrafię z tym żyć. Zazwyczaj co wieczór wypijam kilka drinków, żeby nie myśleć o tym i zasnąć. W środku nocy, jeśli mi się nie uda, biorę kilka pigułek nasennych. Obawiam się zasypiania, dlatego właśnie piję te drinki i biorę środki nasenne. Przeraza mnie zasypianie. Obawiam się, że jeśli zasnę, już się nie obudzę!

[Znowu przerywa] Ostatnia noc była jedną z najpotworniejszych, jakie w ogóle przeżyłem. Nie mogłem spać. W ogóle nie zasnąłem.

Dotrzymałem umowy niemal do świtu, kiedy sobie strzeliłem dwie szkockie... — Jego głos drżał i Stuart wydawał się bliski łez. — Szkoda, że nie wiedziałem, co robić... — ciągnął z wahaniem i nagle zwałił się na swoje krzesło. [Słysząc lekkie, niepewne oklaski]

— Dziękuję, Stuart — mówi trener. — Chcę, żebyście zrozumieli jedno: nie walczcie z waszym lękiem przed śmiercią. Nie stawiajcie mu oporu. Nie zwalczajcie śmierci. Kiedy umieracie, jesteście martwi.

Tyle wiemy. Więcej ludzi zabiło się, broniąc się przed śmiercią, niż w jakikolwiek inny znany sposób. Czym jest wrzód żołądka, jeśli nie oporem? Czym jest zawał, jeśli nie oporem? Jeśli chcecie umrzeć tak szybko, jak to możliwe, z przekonaniem polecam opór przed śmiercią — cały czas i z całej siły. Powinny być takie wywieszki: „Opór przed śmiercią jest niebezpieczny dla zdrowia”. Później, ale jeszcze dzisiaj, zobaczysz, jak możesz sobie radzić ze swym lękiem w czasie procesu prawdy... Dziękuję. [Oklaski]

— Więc pomyślałam — powiedziała Kirsten — że zanim zasnę, usunę nieco bólu z mojego artretyzmu... Ale to nie działało... Próbowałam, ale nie działało.

— Jednym z powodów — zwierzył się Steven — z którego nigdy dotąd nie dzieliłem się przeżyciami, jest to, że zawsze uważałem, iż muszę mieć coś istotnego do powiedzenia. [Jakiś uczestnik śmieje się ze zrozumieniem] Rozumiecie, coś, co by zaimponowało wszystkim i pokazało, jaki jestem bystry i poukładany. Albo może jak jestem niepowtarzalnie pokręcony... Cóż, zdecydowałem tego ranka, że sprawię, żeby Don mi udzielił głosu i potem podzielę się czymś, co z pewnością nie znalazłoby się w książkach do historii. [Śmiech]

To, co chcę, żebyście usłyszeli, to to, że przyjemnie być tutaj i przyjemnie być z wami, ludzie... To wszystko.

— Pod każdym krzesłem znajdziecie ołówki i formularz, który macie wypełnić — rozpoczyna trener. — Jeszcze tam nie sięgajcie — rozkazuje stanowczo i robi pauzę, aby zobaczyć, jak nasze oczy znowu kierują się na niego. — Wykonamy sobie „profil osobowości”. Większość z was wie, o co chodzi, gdyż pokazywaliśmy to na seminarium przedtreningowym.

Przez następnych dziesięć minut trener instruuje nas na temat sposobu wypełniania tych kart i wyjaśnia, czym jest „profil osobowości”.

Kiedy już sięgniemy pod nasze krzesła, aby wziąć stamtąd formularze i ołówki, pierwszym krokiem będzie wybrać osobę, dla której ten profil wykonamy: przyjaciel, współmałżonek, kochanek, szef albo ktokolwiek, kogo dany uczestnik uważa za „interesujący obiekt”. Należy podać imię i nazwisko,

miejsce zamieszkania, wiek, wzrost, budowę ciała, cerę oraz stan cywilny danej osoby. Następnie każdy uczestnik powinien wybrać trzy epitety opisujące osobowość charakteryzowanego człowieka — takie jak przyjazny, mający silną wolę, arogancki, nieśmiały, niezdecydowany, lubiący rywalizację, agresywny, ekstrawertyczny, uparty, samolubny itd.

Następnie każdy ma wymienić trzy rzeczy, na które wybrana osoba w jakiś konkretny sposób reaguje. Na przykład „jedzenie” — „kocha jeść”; „sporty” — „uważa, że to strata czasu”; „kobiety” — „pragnie ich dziko”; „dzieci” — „nie znosi ich” itd. Na koniec każdy poda troje przyjaciół czy krewnych wybranej osoby i ich związek z nią, a potem reakcje tej osoby na każdą z nich. Na przykład: „Edgar — szef — szanuje i podziwia”; „Marcia — żona — nie ma z nią uczuciowego związku, myśli, że jej nienawidzi, ale jeszcze dość przywiązany”; „Josh — syn — kocha, uwielbia się z nim bawić”; „Oscar — przyjaciel — lubi z nim rywalizować”. Każdy uczestnik ma gwarancję, że wszystkie te formularze zostaną po zakończeniu dzisiejszego treningu zniszczone. Kiedy zostaną one wypełnione, należy je oddać asystentom i trenerowi.

— OK — zaczyna trener głośno, ale całkiem spokojnym głosem. — Aby wam pomóc w tym procesie, przyszła tu absolwentka EST, Linda Martin, która dla nas wykona profil osobowości. Linda?

Atrakcyjna młoda kobieta schodzi środkowym przejściem między krzesłami i zajmuje jedno z wysokich krzeseł. Publiczność z uśmiechem klaszcze. Trener zaczyna przeglądać dwieście pięćdziesiąt formularzy z profilami osobowości wypełnionych przez uczestników, uśmiechając się przy tym.

— Gdyby wasi przyjaciele o tym wiedzieli — mówi spokojnie, a uczestnicy wybuchają śmiechem. — Nie wiedziałem, że tym razem mamy tylu lekarzy — dodaje po trzydziestu sekundach. — Mogę to rozpoznać po charakterze pisma. OK — ogłasza nagle. — To powinno wystarczyć. Czy Jane MacDougal zechce wejść na tę estradę i podzielić się z nami uwagami na temat swego przyjaciela i profilu osobowości?

Jane zechciała i wkrótce siedzi obok Lindy naprzeciw uczestników treningu. Wydaje się czuć dość nieswojo.

— W porządku, Lindo — komenderuje trener. — Zamknij oczy, odpręż się i wejdź w swoją przestrzeń. — Daje jej na to kilka minut i bez emocji kontynuuje. — Spytałem cię o Carla Jansona z Santa Barbara w Kalifornii. Carl ma trzydzieści dwa lata, pięć stóp i dziesięć cali wzrostu, sto siedemdziesiąt funtów wagi, krępy, ciemna cera.

Jest żonaty. I teraz, Lindo, czy wiesz cokolwiek o Carlu?

Przez wiele sekund Linda siedzi z zamkniętymi oczyma, nic nie mówiąc.

Potem nagle jej twarz się rozjaśnia.

— Mam go! — mówi.

Następna chwila ciszy.

— Co masz? — pyta trener.

— Mam go... Sprawia wrażenie skrajnie emocjonalnej, energetycznej osoby, której żywiołem jest działanie. Naprawdę go to kręci... [Cisza]

— Dobrze — mówi trener. — Jane, jak to pasuje do twojego doświadczenia Carla?

Jane milczy przez moment, potem mówi:

— Cóż, tak, on z pewnością jest skrajnie emocjonalny. Nie zawsze wydaje się energiczny, ale naprawdę ma na swoim koncie sporo dokonań.

— Coś jeszcze?

— Lubi też działać.

— Dobrze. W porządku, Lindo, przeczytam ci dwa przeciwstawne epitety i chcę, żebyś stwierdziła, który pasuje do Carla. OK?

— Jasne — mówi Linda.

— Odbierasz Carla jako człowieka o mocnym czy słabym charakterze?

— Jest bardzo przebojowy. Podejmuje decyzje i się ich trzyma. On... naprawdę potrafi zdominować swoją żonę.

— Jane?

Jane głośno się śmieje. — Faktycznie, trafiła w sedno — mówi.

— Dobrze. Lindo, czy on jest towarzyski, czy też może spokojny i nieśmiały?

— Jest bardzo przyjacielski. Lubi mówić i lubi ludzi. Dostrzegam, że lubi towarzyskie spotkania [Robi pauzę] i dzieci. Nie wiem, czy je ma, ale widzę, że je lubi.

— Jane? — trener podsuwa Jane mikrofon.

— Tak, on rzeczywiście lubi gadać! — Wydaje się dość zaskoczona.

— I ma dwoje dzieci — dodaje. — Uwielbia je. — Jane jest pod wrażeniem.

— Dobrze. Lindo, właściwie to pewnie już odpowiedziałaś na następne pytania: czy jest on powściągliwy, czy spontaniczny?

— Powiedziałabym że to drugie, zdecydowanie. Widzę go jako kogoś rozkręcającego zabawę na imprezach, a także w swojej pracy.

— Jane? — trener znowu przenosi mikrofon od Lindy do Jane.

— Tak, taki jest. — Jane trzyma mocno złączone dłonie na kolanach.

— W porządku. Teraz przechodzimy do drugiej części, czyli do trzech rzeczy, na które zdecydowanie Carl reaguje. Pierwszą jest jedzenie.

Linda, czy odgadłaś coś na temat jedzenia?

Linda waha się przez moment.

— Lubi jeść.

— W porządku. Coś jeszcze?

— Lubi jeść, lubi dobrze zjeść. Widzę go, jak klepie się po brzuchu po dobrym posiłku.

— Dobrze. Jane?

Jane kiwa głową na „tak”, ale nie wydaje się całkowicie przekonana.

— Cóż, tak, myślę, że on lubi jeść. To co miałam na myśli, to że on wprost uwielbia słodkie. Ale sądzę, że lubi każdy rodzaj jedzenia.

— Dobrze. OK, Linda. Następny punkt to dzieci. Co o tym wiesz?

— Lubi je, jest dobrym ojcem. [Robi pauzę] Widzę go na dworze z chłopcem, w lesie, z jego synem.

— Słusznie, zgoda — mówi Jane. — Ma znakomite podejście do dzieci i często wyjeżdża na biwak ze swymi dwoma synami.

— W porządku. OK, Lindo, a co wiesz o doświadczeniach Carla z samochodami?

— Widzę, że on lubi samochody... Naprawdę się nimi interesuje. Widzę, że go naprawdę cieszy to, że może pokazać ludziom swoje nowe auto.

— Jane? — i mikrofon wraca do Jane.

— Cóż, nie wiem — mówi niepewnie. — Nie sądzę, żeby on lubił samochody. Jego samochód musi działać idealnie albo się denerwuje. Kupuje nowy co parę lat. Oczywiście, z pewnością jest dumny ze swych nowych aut, to prawda. Popisuje się nowym, kiedy go kupi.

— W porządku. OK, Lindo. Następny punkt w profilu to reakcja Carla na troje ludzi. Jesteś gotowa?

Ona kiwa głową, że tak.

— Dobrze. Pierwszą osobą na liście jest jego żona. Co tam widzisz? Trener spogląda na nas przez chwilę, a potem bez emocji koncentruje się na mikrofonie i Lindzie.

— Uważam, że jest szefem, że lubi rządzić...

— Słusznie — mówi Jane. — Absolutnie.

— Widzę, jak oni robią wszystko razem... Jednak robią to, co on chce. Jane śmieje się.

— O Boże! — mówi.

— Bardzo dobrze — mówi trener. — Co z jego bratem, Axelem? Jakie są doświadczenia Carla z nim związane?

Zapada długa cisza.

— Widzę ciepło. Nad wyraz ciepłe uczucia. Widzę, że mają do siebie bardzo pozytywny stosunek... Dostrzegam, jak się obejmują, uśmiechają, śmieją... Carl klepie brata po plecach.

— Jane? — trener podsuwa Jane mikrofon.

— Słusznie. Są w bardzo dobrych relacjach - Jane kiwa głową twierdząco - są partnerami w biznesie i — zadziwiające! — nie dalej jak tydzień temu zawarli duży kontrakt i Carl naprawdę klepał Axela po plecach.

— W porządku. Teraz, Lindo, co z Johnem, jego najlepszym przyjacielem? Jakie są przeżycia Carla z nim związane?

Linda zwleka przez moment, potem mówi:

— Wyczuwam... rywalizację. Coś tam takiego zachodzi...

— Coś więcej?

Linda znowu przez chwilę zwleka.

— Widzę coś negatywnego, coś pomiędzy nimi... - traci wątek — jakiś problem. To dziwne.

— Coś jeszcze? — zachęca trener.

Mija pół minuty, w końcu kobieta mówi:

— Nie, to tyle. To wszystko, co widzę.

— Jane?

— Jestem zdumiona! Carl i John właśnie się kłócili. Są przyjaciółmi od lat, ale zawsze zachodzi między nimi taki czy inny konflikt.

— Dziękuję, Lindo.

Rozlegają się oklaski.

— Jane — mówi trener, przysuwając do niej mikrofon — czy jest coś jeszcze, co byś chciała powiedzieć o swoich przeżyciach związanych z tym profilem osobowości?

— Cóż, tak — odpowiada Jane z uśmiechem. — Uważam, że Linda odczytała Carla naprawdę dobrze. Uchwyciła jego upodobania do różnych rzeczy od razu, a to o poklepywaniu było naprawdę niezwykle. Chciałabym wiedzieć, jak ona to robi.

— Lindo? — pyta trener, zwracając do niej mikrofon.

— Nie wiem, jak ja to robię — odpowiada szybko Linda. — Po prostu próbuję się **wczuć i brać, co się pojawi**. Czasem zdaje się, że trafiam idealnie, innym razem dana osoba uważa, że nie całkiem dobrze to odczytałam.

— Czy naprawdę widzisz różne rzeczy? — pyta Jane.

— Czasami. To poklepywanie po plecach zobaczyłam. I Carla z chłopcem na biwaku w lesie. Ale jeśli chodzi o brata, to z początku było to ciepło, a o przyjaciela — cały czas były to tylko złe wibracje.

— Dobrze — mówi trener, zwracając się teraz do widowni. — Czy ktoś z was ma jakiegokolwiek pytania do Lindy, do Jane albo do mnie na temat tego profilu osobowości?

Jane i Linda dostają jakieś pół tuzina pytań, z których żadne nie atakuje tego procesu, a siódmy pytający stwierdza, iż pytania te nie są tak agresywne, jak te, które były zadane po profilu osobowości w czasie sesji przedtreningowej. Po dwóch następnych pytaniach Linda i Jane otrzymują pozwolenie powrotu na swoje miejsca.

Przed tym jak Don mógł zacząć kontynuować, David, młody człowiek, który często podważał różne aspekty treningu, macha ręką z takim wigorem, że otrzymuje prawo głosu. Staje w centralnym przejściu koło czwartego rzędu i mówi z niepokonaną zgryźliwością:

— Nie mogę pozwolić, by ten nonsens przeszedł, a ja bym nic nie powiedział

— mówi. — Po prostu nie mogę.

— Mów dalej, David. Masz mikrofon.

— Chodzi o to, że mam nadzieję, iż każdy zdaje sobie sprawę, że istnieje ze dwa tysiące sposobów, w jakie ten cały proces może zostać zmanipulowany. Zauważcie, że to trener wybiera formularz osobowości.

Trener odczytuje cechy danej osoby. Trener może zachęcić lub zniechęcić Lindę do poszczególnych odpowiedzi. Najbardziej amatorski magik potrafiłby zrobić coś podobnego i nawet się nie spocić.

— Dobrze — mówi trener, odchylając się w tył na jednym z krzeseł zwolnionych przed chwilą przez jedną z dwóch kobiet. — Coś jeszcze?

— Tak — kontynuuje z wigorem David. — Robiłem ten proces jednocześnie z Lindą i odczytałem Carla niemal równie dobrze jak ona. Kiedy...

— OCH, NAPRAWDĘ!? — wykrzykuje głośno trener, a publiczność wybucha śmiechem.

— Ale to niczego nie dowodzi — niemal odkrzykuje David.

— Czy mówiliśmy, że będziemy cokolwiek udowadniać? — pyta trener, wciąż

wygodnie rozparty na swym krześle.

— Może nie — odpowiada David, wyraźnie zaczerwieniony. — Ale cała ta rzecz zdaje się być urządzona po to, by zasugerować, że mamy jakieś magiczne siły percepcji, które EST wyzwoli.

— Nie może w nich być nic magicznego — mówi trener — skoro wygląda na to, że ty także je masz. [Śmiech]

— One nie są magiczne — ciągnie David. — Chodzi po prostu o wyłapanie podprogowych informacji, które ty i Jane dostarczaliście. To znaczy, jeśli to wszystko nie było ustawione. Poza tym umknęło jej parę rzeczy. Czy wszyscy o tym zapomnieli?

— Czy masz jakieś pytanie, David?

— Więc co to miało udowodnić?

— Absolutnie nic, David. Pozostań jedynie w tej sali i bierz, co się da. Jeśli stwierdzisz, że przekupiliśmy Jane albo zrobiliśmy coś, żeby udawała, że Linda odgadła coś na temat jej przyjaciela, to fajnie!

Jeśli dojdiesz, że to wszystko powstało dzięki podświadomym przekazom, super! Nie ma problemu. Widzisz, nie jesteśmy przesadnie bystrzy. Robimy ten profil osobowości tylko dlatego, że to działa. Coś się dzieje. Ty ewidentnie widziałeś, że to się daje zrobić.

Kończąc ten trening, każdy, kto znajduje się w tej sali, będzie miał szansę odkryć w sobie tę samą zdolność, którą ma Linda, i potem odegrać jej rolę. I to, oczywiście, będzie musiało być ustawione. Po prostu przekupimy wszystkich absolwentów.

— Mówisz, że kończąc trening, będziemy wszyscy próbować odgadnąć, jaką osobowość ma czyjś przyjaciel?

— Nie będziecie odgadywać, David. Wejdziecie w swoją przestrzeń i ktoś wam zada ten rodzaj pytań, które ja zadałem Lindzie, a wy dostaniecie to, co dostaniecie. Kilkoro dostanie czerń, mgłę... Bo mają zaporę, jeśli chodzi o ten proces. Inni, jak ty, zgłębią osobowość.

Mała rzecz. W obu przypadkach dostaniecie to, co dostaniecie...

To, co chcę, żebyście w ciągu tej pierwszej części tego dnia zrobili, to uświadomienie sobie, jaką rzecz wybieracie, aby wejść z nią w kontakt w czasie procesu prawdy. Chodzi o to, że jego celem nie jest uczynienie was lepszymi. To jest okazja, abyście odkryli, że zawsze tworzycie pojęcia, i żebyście po prostu byli ze swoim przeżyciem. Chcę, abyście wybrali jakąś trwałą, powracającą rzecz, jakąś zaporę, jeśli możemy to nazwać. To może być emocja, to może być wrażenie cielesne, to może być punkt widzenia, to może być działanie, powtarzające się, które odbieracie jako trwałe, choć próbujecie je zmienić.

I ja nie chcę, żebyście brali coś, co nadal jest w waszym systemie przekonań.

Wejdźcie z tym w kontakt. Odnajdźcie istnienie tego czegoś w waszym ciele i w waszym realnym przeżyciu. Nie chcę, żebyście, będąc romantycznymi bohaterami, wybierali jako swój temat „niesprawiedliwość” albo „społeczne upośledzenie”, czy też, będąc religijnymi dupami wołowymi, powiedzieli mi,

że wybraliście „grzech”.

Chcę, żebyście mieli dobre, solidne, konkretne tematy: „ból w prawym «zorchu»”, „uczucie mdłości związane z oglądaniem mojego męża”, „szczekanie zębów, kiedy mam wygłosić mowę”. Tak, Kirsten?

— Mam dwadzieścia sześć lat i myślę, że moim „czymś” jest artretyzm, który mam w rękach i kolanach od kilku lat. [Rozgląda się nieznacznie] W takie dni jak dzisiaj zazwyczaj leżę w łóżku z boleśnie spuchniętymi stawami. Moja matka także to ma. To dziedziczne. W tej chwili naprawdę odczuwam duży ból.

— Dziedziczne, mówisz?

— Tak, moja matka też to miała, ma to też teraz. — Drobne ciało Kirsten jest nieco skrzywione, szyja pochylona do przodu. Mikrofon trzyma w prawej dłoni. Jest spięta i zdenerwowana.

— Gdzie czujesz ból, Kirsten?

— W lewej ręce i barku.

— Gdzie? Gdzie dokładnie?

Przez chwilę Kirsten zdaje się nie rozumieć pytania i rozgląda się w poszukiwaniu pomocy.

— Chodzi ci o to, w którym miejscu w mojej lewej ręce?

— Właśnie.

— W środkowym i serdecznym palcu lewej dłoni. Wewnątrz kostek.

Są spuchnięte.

— Opisz ból, jaki odczuwasz.

— Opisać ból?

— Tak.

Kobieta się waha. — Cóż, to jest taki palący ból, kiedy poruszam palcami. Palenie jest wewnątrz kostek, a za każdym razem, kiedy poruszam lewym barkiem, czuję tam ból. [Wskazuje na punkt na swym barku] To jest, ech... jak taki niewielki palący ogień w moim barku. [Wykonuje gest dłonią] Między kośćmi.

— To twoje przeżycie, czujesz tutaj ten przeszywający ból. Czy mam rację?

— Tak.

— OK, to jest twoja rzecz. W procesie prawdy poproszę cię, byś weszła w kontakt ze swoim artretyzmem, a po pewnym czasie zobaczyła, czy jest on związany z jakimiś obrazami z przeszłości. Dziękuję...

— Moją rzeczą jest niepokój — mówi Robert, będący teraz szóstą osobą, która wstaje, żeby opisać swoją „zaporę”.

— To dość ogólne, Robert — stwierdził trener, maszerując w jego stronę przez estradę. — Kiedy odczuwasz ten niepokój?

Robert przez dość długą chwilę stoi w napięciu, potem odpowiada.

— Cały czas. Myślę, że odczuwam niepokój cały czas.

— PIERDOŁY! — wyrzuca z siebie trener. — Wszystko, co myślisz, że przeżywasz przez cały czas, jest w oczywisty sposób wynikiem twoich przemyśleń. Chcę znać konkretne miejsce i czas, w którym odczuwasz niepokój.

— OK — mówi szybko Robert. — Kiedy idę na przesłuchanie. Jestem aktorem i gdy mam przesłuchanie, ogarnia mnie przerażenie.

— W porządku, jesteście teraz bliżej. Będziesz obserwował i ponownie doświadczał tego niepokoju, wejdiesz w kontakt z jego elementami. Chcę, żebyś wiedział, jakich cielesnych wrażeń, jakich uczuć, jakich punktów widzenia doświadczasz, kiedy czekasz na przesłuchanie.

— Niesamowite napięcie. Całe moje ciało jest sztywne.

— To są PIERDOŁY, Robercie. Kiedy całe ciało jest sztywne, to się nazywa rigor mortis. Wtedy jesteś martwy. Chcę, żebyś to precyzyjnie zlokalizował. Na początek, gdzie czekasz na to przesłuchanie?

— Jakie przesłuchanie?

— Konkretnie, autentyczne przesłuchanie, podczas którego jesteś pewien, że odczuwałeś niepokój.

— O... zgoda, siedzę w fotelu po lewej stronie teatru, mniej więcej w trzecim rzędzie.

— Dobrze. Siedzisz prosto?

— Nie. Jestem bardzo pochylony. Moje kolana opierają się na fotelu, który jest przede mną.

— W porządku. Jakie są twoje fizyczne wrażenia?

— Ach... Zgrzytam zębami... Mięśnie żołądka są...

— PIERDOŁY! Nie rozpoznałbyś mięśni żołądka nawet wtedy, gdybym ci je podał na półmisku. Gdzie odczuwasz napięcie mięśni?

— Cóż, powiedziałbym, że... nieco poniżej żołądka faktycznie.

— To znowu jakieś bzdury! — warczy trener, odwracając się od Roberta i ogarniając wzrokiem całą publiczność. — Słuchajcie, wy dupy wołowe, nie opowiadajcie mi tych historii o żołądku. O ile nie jesteście lekarzami, nikt z was tutaj nie potrafi naprawdę zlokalizować żołądka z dokładnością do jednej stopy. Jeśli chcecie znaleźć, gdzie pomiędzy piersiami i genitaliami jest fizyczne odczucie, to mówcie o pępku. Ufam, że większość z was potrafi zlokalizować własny pępek.

Robert, mów dalej.

— A więc dobrze, odczuwałem wielkie napięcie ponad i dookoła pępka, oraz tam głęboko.

— Głęboko szmoko. JAK, CHOLERA, GŁĘBOKO? Bo z tego, co wiem, „głęboko” oznacza twój pieprzony kręgosłup.

— Trzy cale.

— OK, dobrze. Tyle ustaliliśmy. Chodzi o napięcie w twoim brzuchu, kiedy czekasz na przesłuchanie... Zania?

Wstaje drobna, atrakcyjna blondynka nieco po trzydziestce, starannie ubrana i uczesana. Już jej pierwsze słowa wskazują na to, że płacze.

— Tak się boję... Ja... Nie wiem, co się dzieje... [Pociąga nosem] Chodzi po prostu... Ja się... boję.

— Czego się boisz, Zania? — pyta trener.

— Nie wiem. Nie wiem... [Teraz szlochając] Po prostu... się boję...

— CZEGO SIĘ BOISZ? — pyta Don, idąc przejściem między krzesłami w jej

kierunku.

Zania niepowstrzymanie szlocha, trzymając mikrofon w obu dłoniach i skłaniając ku niemu głowę.

— Boję... się... Nie wiem!

— PIERDOŁY, WIESZ! CZEGO SIĘ BOISZ? — krzyczy trener niemal wprost do jej ucha.

— MOJEGO MĘŻA! MOJEGO MĘŻA! — krzyczy nagle Zania poprzez szloch.

— W porządku, twojego męża — mówi Don, stojąc obok niej i zabierając z jej dłoni mikrofon, który potem trzyma przy jej twarzy.

— Zamknij oczy, ułóż ręce przy bokach i wejdź w swoją przestrzeń. Dlaczego boisz się swojego męża?

— Po prostu [Robi pauzę, cicho płacząc] się go boję.

— Dlaczego się go boisz? — pyta Don ponownie.

— BIJE MNIE! — znowu Zania wyrzuca z siebie odpowiedź.

— OK, bije cię. Kiedy cię bije?

— Cały CZAS!

— Kiedy cię bije? Gdzie cię bije? Konkretnie miejsce i czas.

Zania przez kilka sekund szlocha, coś niezrozumiale mamrocze, w końcu mówi cicho i bardzo wyraźnie:

— Jestem w ciąży...

— Jesteś w ciąży. Teraz? Kiedy?

— Osiem lat temu.

— Gdzie cię bił? Sypialnia? Salon?

— W salonie.

— Co robisz?

— Ja... kulę się na podłodze... koło kanapy. ON MNIE KOPIE!

— W porządku — mówi trener, trzymając mikrofon blisko jej pochylonej twarzy i wyglądając jakby nigdy nic.

— Co mu mówisz?

— Nic, tylko płaczę... Tak się boję...

— Co czujesz? Jakie są twoje fizyczne odczucia?

— Strach.

— Wiem, że to jest strach. **Strach to idea!** Jakie są twoje cielesne wrażenia i odczucia?

— Jestem cała spięta. Czuję wielką, bolesną kulę w klatce piersiowej. Wszystko, wszystkie moje mięśnie są napięte...

— Nie wszystkie twoje mięśnie są napięte. Które mięśnie?

— Moje dłonie, moje... mięśnie brzucha, moja szczeka... to jest tak niesprawiedliwe!

— Czy on do ciebie coś mówi?

— Nie, on tylko mnie kopie. Nazywa mnie podłą suką... Klnie na mnie... Jest pijany. On jest pijany CAŁY CZAS!

— A co ty do niego mówisz?

— NIC! Po prostu leżę. On jest pijany, nie jest sobą.

— Co chciałabyś mu powiedzieć?
— To niesprawiedliwe... To niesprawiedliwe...
— POWIEDZ MU TO!
— TO JEST NIESPRAWIEDLIWE! NIE MASZ PRAWA MNIE KOPAĆ! NOSZĘ TWOJE DZIECKO!
— Dobrze. Co jeszcze byś mu chciała powiedzieć?
— JESTEM DOBRĄ ŻONĄ! Nie masz prawa mnie bić! To jest TWOJE DZIECKO!
— W jakiej postawie jest wtedy twoje ciało, jaki masz wyraz twarzy?
— Jestem całkiem zwinięta, mam kolana pod brodą... Chcę chronić dziecko. Płaczę.
— Rozumiem. Jakie masz nastawienie czy punkt widzenia?
— To jest niesprawiedliwe. To jest tak niesprawiedliwe. Gdyby on się zmienił. Gdyby tylko nie pił.
— Czemu on cię kopie?
— Jest pijany... Nie jest sobą!
— W porządku. Dlaczego cię kopie?
— Nie wiem! JA GO KOCHAM!
— Tak, rozumiem. Dlaczego on cię kopie, Zania?
Zania stoi kilka sekund ze zwieszoną głową, szlochając.
— Nie wiem, po prostu się zdenerwował...
— DLACZEGO ON CIĘ KOPIE, ZANIA?
— PIJE! MÓWIĘ MU, ŻE JEST PIJAKIEM!
— OK, rozumiem. On cię bije, ty tam leżysz. Jaki obraz z przeszłości się pojawia? Weź cokolwiek, co się pojawi.
— Nic.
— On cię bije. Ty tam leżysz zwinięta. Jaki obraz z przeszłości?
— Tylko mgła... Czerń...
— Ile masz wtedy lat? Nie myśl! Po prostu weź, cokolwiek się pojawi.
— Sześć. Mam sześć lat.
— Dobrze. Jakie obrazy widzisz?
— To tylko czerń. Nie pamiętam.
— Nie chcę, żebyś pamiętała. Szukaj tylko obrazów. Cokolwiek przyjdzie. Nie myśl!
— Tylko czerń!
— Patrz dalej... TAM! Właśnie tam! Co zrozumiałaś?!
— Nie wiem... Nic.
— SŁUCHAJ, Zania! Masz sześć lat, jesteś bita. To niesprawiedliwe. Leżysz zwinięta... Masz kolana pod brodą. On na ciebie klnie...
— Och!
— CO JEST, ZANIA?
— Leżę na łóżku... Płaczę.
— Mów dalej.
Zania zaczyna szlochać tak gwałtownie, że nie może mówić.
— Co się dzieje, Zania? Powiedz nam, co widzisz.

— Ja... płaczę. Leżę zwinięta... Dostałam lanie od ojca.

— Gdzie cię zbił? Kiedy? Co mówił?

— W pupę... Na łóżku. I po prostu odszedł.

— Dlaczego on cię zbił?

— TO NIESPRAWIEDLIWE! Nic nie zrobiłam. Mój ojciec po prostu się wścieka.

— Czemu cię zbił?

— Nie wiem, zawsze mnie bije. Nie kocha mnie, nienawidzi...

— Dlaczego cię nienawidzi?

— On po prostu... JA NIE JESTEM CHŁOPCEM! — rzuca Zania, a potem zaczyna zanosić się płaczem.

— Rozumiem, jesteś na łóżku, zwinięta i płaczesz. Co chcesz powiedzieć swojemu ojcu, Zania?

— TO NIESPRAWIEDLIWE! Nic nie mogę poradzić, że jestem dziewczynką! DLACZEGO MNIE NIE KOCHASZ?

— Co teraz czujesz? W tej chwili?

— Jestem tylko smutna. Taka smutna...

— Jakie teraz odczuwasz fizycznie?

— Oczy mnie pieką, boli gardło. Czuję ciężar w żołądku...

— Gdzie jest ten ciężar? Co rozumiesz przez słowo „ciężar”?

— To jest wielka kula... Uczucie ciężaru. Jest jak piłka do koszykówki, zaczynająca się przy moim pępku i ciągnąca aż do mojego serca.

— OK. Dziękuję, Zania — trener wręcza jej chusteczkę higieniczną otrzymaną od asystenta. — Słuchaj, tylko poskrobaliśmy powierzchnię tego wszystkiego. Czy godzisz się w czasie nadchodzącego procesu prawdy po prostu być razem ze swoim ciałem, swymi emocjami, swoimi uczuciami i obrazami, i doprowadzić do końca wszystkie przeżycia, które się pojawiają?

— Tak...

— Nie staraj się ich rozumieć. Nie staraj się znaleźć w nich sensu. Po prostu zaakceptuj, co się pojawia i przeżyj to do końca... OK?

— Tak.

— W porządku. Za chwilę zamierzam poprosić was, żebyście otworzyli oczy i znaleźli się z powrotem w tej sali, na swoich miejscach. Czy jesteście gotowi na to, aby teraz wrócić do sali i zająć swoje miejsca? Czy możecie teraz powrócić do sali?

— Tak.

— OK. Otwórz oczy. Dziękuję, Zania.

Głośnie oklaski rozlegają się, kiedy Don z powrotem wędruje na estradę, a Zania, już nieplacząca, siada na swoim krześle, wycierając oczy chusteczkami. Kilku innych uczestników także płakało i teraz podniesionymi dłońmi sygnalizują, że potrzebują chusteczek. Atmosfera w sali jest bardzo ciężka.

— SŁUCHAJCIE NO, LUDZIE — huczy trener do uczestników sesji. — NIE CHCĘ, ŻEBY KTOKOLWIEK Z WAS, DUPY WOŁOWE, MYŚLAŁ, ŻE ROZUMIE ZANIĘ. Nic tu nie ma do rozumienia.

Chciałbym, żebyście to pojęli. Celem zajęcia się przez was jakąś sprawą i zbadania jej **NIE jest jej zrozumienie**. Macie ją przeżyć, wejść z nią w kontakt. Określić, gdzie tkwi jej źródło. Nie chcę, żeby jakieś dupowate Freudy myślały, że jeśli odkryły, że kochają swoją matkę i nienawidzą ojca, to automatycznie wasze problemy znikną.

Zrozumienie to nagroda pocieszenia! Weźcie po prostu, co się pojawi i przeżyjcie to... Doprowadźcie do końca swoje przeżycie. W porządku, tak, John, wstań, weź mikrofon.

John, starszy, ponad pięćdziesięcioletni mężczyzna o siwych włosach, w okularach i noszący jeden z niewielu krawatów, jakie można tu zobaczyć, staje na skraju, po lewej stronie sali.

— Kiedy byłem chłopcem — mówi pełnym godności głosem — a było to wiele lat temu, przeżyłem niezwykłą społeczną traumę. Wydaje się, że...

— STÓJ! STÓJ! — przerywa głośno trener. — W całym swym zakichanym życiu nie przeżyłeś społecznej traumy.

— O, jednak przeżyłem — nie ustępuje John. — Kiedy miałem sześć lat... STÓJ! — krzyczy znowu Don, schodząc z estrady w jego kierunku.

— Społeczna trauma to jest koncept, idea, uogólnienie. To nie jest realne przeżycie. To co się wydarzyło, John?

— Cóż, nie potrafię naprawdę opisać, co się wydarzyło — mówi John nerwowo. — Mam na myśli, że to było bardzo żenujące... Naprawdę społeczna trauma i nie coś, o czym bym chciał przy tej okazji w szczegółach opowiadać.

— O CZYM TY, DO CHOLERY, GADASZ?

— Przepraszam?

— Słuchaj, John, dlaczego stoisz?

— Chciałbym wyjaśnić mój temat.

— W porządku. Rozumiem. Jaki jest twój temat?

— Moim tematem jest nietypowa społeczna trauma, która mnie prześladowa od lat i...

— STÓJ! John... Słuchaj, John... Powiedz mi, co się wydarzyło, kiedy miałeś sześć lat.

— Ja... Cóż... Widzisz... Tak naprawdę to w czasie moich szóstych urodzin załatwiłem się w spodnie w kościele.

— I CHODZISZ Z TYM PO ŚWIECIE OD PIĘĆDZIESIĘCIU LAT?

[Głośne i długie śmiechy]

John czerwieni się i uśmiecha.

— Słusznie. Nigdy nie myślałem, że komuś o tym powiem... Teraz czuję się od tego uwolniony. [Śmiech]

— John, jaki jest twój temat? — pyta trener, jakoś bez uśmiechu.

— Nie wiem — odpowiada John. — Wszystko przeszło. Będę musiał wymyślić nowy.

Znowu cała sala wybucha śmiechem, co przyjemnie rozładowuje trudniejsze momenty.

— Nie tutaj, John — mówi Don, wracając na środek estrady. — To nie jest

kościół...

Tak więc elementami przeżycia są wrażenia cielesne — postawy, wyrazy twarzy, punkty widzenia, uczucia, emocje i obrazy z przeszłości.

Jeśli pozostaniecie w kontakcie z jedną albo z większością tych rzeczy, przynajmniej będziecie mogli być pewni, że jesteście żywi. Tak, Henrietto?

Pulchna kobieta nieco po czterdziestce wstaje z lekko pochylonymi ramionami i mówi drżącym głosem:

— Obawiam się, że mam wrażenie, że tego ranka zostałam pozostawiona sobie samej — mówi. — To z tymi tematami nie jest dla mnie w ogóle zrozumiałe.

Trener szybko schodzi z estrady i idzie w jej kierunku.

— Czujesz, że zostałam pozostawiona sobie samej? — pyta kobietę ostro.

— Tak... — niepewnie odpowiada Henrietta. — To z tymi tematami...

— KIEDY ZOSTAŁAŚ POZOSTAWIONA, HENRIETTO? — nagle trener zaczyna na nią krzyczeć.

— Nie rozumiem — odpowiada skonsternowana kobieta. — Mam na myśli tylko stronę intelektualną.

— Zamknij oczy, Henrietto. Daj mi mikrofon. W porządku. Ułóż ręce przy bokach.

— Ale ja tylko miałam na myśli...

— WIEM, CO MIAŁAŚ NA MYŚLI! Teraz wejdź w swoją przestrzeń...

Dobrze, Henrietto, kiedy zostałam pozostawiona?

Nagle Henrietta zaczyna szlochać. Jej ramiona drżą, twarz ma ukrytą w dłoniach. Asystent pędzi do niej z chusteczkami.

— Kiedy zostałam pozostawiona? — ostro naciska trener.

— Moja... matka... — wykrztusza z siebie Henrietta pomiędzy jednym a drugim szlochem. — Moja matka zostawiła mnie z babcią, kiedy miałam dziewięć lat.

— To się wydarzyło wtedy, kiedy miałaś dziewięć lat? — naciska trener, trzymając mikrofon przy mokrej od łez twarzy Henrietty.

— Ona... MNIE ZOSTAWIŁA! Powiedziałam jej, że chcę iść z nią, ale mnie zostawiła...

— Co się wydarzyło, Henrietto?

— Mojego ojca zamknięto w zakładzie wiele lat temu i nagle moja matka... powiedziała, że muszę mieszkać z babcią. Ale ja nie chciałam. Nie chciałam!

— Powiedz to swojej matce, Henrietto.

— NIE ZOSTAWIAJ MNIE MAMO, NIE ZOSTAWIAJ MNIE. Chcę być z tobą. Proszę, mamó, weź mnie z sobą, NIE CHCĘ BYĆ PORZUCONA!

Henrietta szlocha teraz spokojniej i bierze od asystenta chusteczkę.

— OK, Henrietto — mówi spokojnie trener. — Chcę, żebyś mi powiedziała, gdzie dokładnie byłaś i co czułaś, kiedy twoja matka cię zostawiła.

Henrietta wyciera nos i oczy, głowę ma wciąż pochyloną na piersi.

— Byłam w kuchni mojej babci. Babcia próbowała mnie skłonić do jedzenia ciasteczek. NIENAWIDZĘ CIASTECZEK! Stał na stole przede mną cały talerz, a moja matka powiedziała: „Bunia troskliwie się tobą zajmie”.

Zaczęłam płakać, matka i Bunia mówiły mi, że wszystko będzie dobrze, a ja tak bardzo czułam się odrzucona... Byłam taka bezradna!

— Co konkretnie czułaś? — pyta trener.

— Tylko otępienie, bezradność, samotność...

— To są idee, nie uczucia. Co czujesz fizycznie w tej chwili?

— Ból, taki ból pod sercem — tutaj, dokładnie tutaj — mówi Henrietta, patrząc wyzywająco na trenera i bijąc drobną piastką w swą klatkę piersiową.

— Dobrze. Coś jeszcze?

Henrietta zamyka oczy i na chwilę milknie, zastanawiając się.

— Czuję też napięcie w karku i w gardle... Chcę mówić, ale nie mogę.

— Dobrze. Gdzie dokładnie jest to napięcie?

— Tutaj — mówi Henrietta, wskazując najpierw na swoje gardło, potem zaś na kark.

— Czułaś to napięcie albo ten ból, zanim wstałaś, żeby mi powiedzieć, że czujesz się pozostawiona sobie samej w tym treningu?

Henrietta znowu otwiera oczy i patrzy prosto na trenera, jakby rozważając, co wtedy czuła.

— Tak — mówi. — O tak, czułam, czułam.

— W porządku, Henrietto, dziękuję ci. Jeśli chcesz, możesz jako swój temat wziąć ten ból w klatce i napięcie w gardle i karku, związane z pozostawieniem cię. Wiesz już, że to może być twój temat?

— Tak.

— Możesz wybrać coś innego, jeśli wolisz, albo możesz zdecydować się na to. Dopiero zaczęłaś ponownie przeżywać tamto wydarzenie.

Później, w procesie prawdy, możesz w nie wejść głębiej. Dziękuję, Henrietto. [Oklaski]

— W porządku, następny — mówi trener, powracając na estradę. — Jack? Wstań.

Jack staje niemal na końcu sali.

— To jest trudno dokładnie określić — mówi Jack w głębokim zamyśleniu. — Sądzę, że będę musiał powiedzieć, że moim tematem jest nuda.

— O Jezu, NIE SERWUJCIE MI TEGO IDIOTYCZNEGO ZNUŻENIA ŚWIATEM! NUDA TO KONCEPT! Wejdź w kontakt z rzeczywistą sytuacją, czasem i miejscem, z rzeczywistymi cielesnymi odczuciami i tak dalej, które ta sytuacja wytwarza.

— Ach! Zgoda! Chodzi faktycznie o tutaj. Przez większość tego treningu nudziłem się.

— Dobrze. Teraz żyjesz. Pomyśl o jednym, precyzyjnym momencie w czasie treningu, w którym się nudziłeś.

— OK. Zobaczmy. Kiedy mówiłeś o poziomach. Hm... Nawet nie jestem pewien, czy pamiętam... Poziomach pewności, tak mi się wydaje.

— Dobrze. Jak siedziałeś? Co wtedy fizycznie odczuwałeś?

— Dobrze. OK. Teraz rozumiem. Teraz cię rozumiem.

— To cudownie. Czy zechcesz odpowiedzieć na kilka pytań?

— W porządku. Siedziałem pochylony do przodu z głową między dłońmi,

czując otępienie w mózgu.

— Otępienie w mózgu?

— Tak.

— Słuchaj, Jack, nikt nigdy nie doświadczył otępienia w mózgu. Otępienie oznacza brak uczuć. Jak możesz odczuć brak uczuć w miejscu, gdzie normalnie nie ma uczuć?

Jack spogląda na trenera obojętnie.

— Złe słowo — mówi po chwili. — Ciężkość w mózgu.

— Mózg to także pojęcie. Powiedz: „głowa”. Gdzie w głowie?

— Tylne dwie trzecie.

— OK, Jack, znalazłeś swój temat. Ciężkość w tylnych dwóch trzecich głowy, kiedy ja mówię, tak?

— Zgoda! — mówi Jack, uśmiechając się i wyglądając na całkiem niezadowolonego. [Oklaski]

— Moją zaporą jest moje ego — Tom, ten sam brodaty człek z paciorkami, który wypowiadał się już wcześniej, bierze mikrofon. — Pracuję nad uwolnieniem się od mojego ego już przez...

— EGO! — pyta trener z oczyma rozszerzonymi w udawanym przerażeniu.

— Masz problem ze swoim ego?

— Cóż, tak — odpowiada Tom. — Wydaje mi się, że dla każdego podążającego Drogą, ego to problem numer jeden.

— Tom — rozpoczyna trener z przesadzoną cierpliwością. — Tom, zlokalizuj swoje ego.

Tom w odpowiedzi patrzy na niego wzrokiem mówiącym, że nie rozumie.

— Zlokalizować moje ego?

— Tak, zlokalizuj swoje ego.

— Nie potrafię.

— W porządku. To rozwiązuje ten problem. Masz jakiś inny?

— Ale jak to rozwiązuje mój problem?

— Jeśli nie potrafisz znaleźć pieprzonego ego, to jak może cię dręczyć?

— Cóż, jednak dręczy.

— Tom — mówi trener nadal łagodnym, cierpliwym głosem. — Czy jesteś prześladowany przez duchy?

— Nie.

— Zgoda. Prześladowuje cię ego?

Tom stoi bez słowa.

— Ego jest konceptem — mówi z naciskiem Don. — EGO JEST KONCEPTEM! — krzyczy. — Tak! Ego jest konceptem. Teraz, jeśli chcesz znaleźć powracającą, trwałą zaporę, sugeruję, byś poszukał konkretnej sytuacji, czasu i miejsca, które powodują w tobie to przywiązanie do ego, czy jak to tam sobie zazwyczaj nazywacie, a potem odkrył, co naprawdę odczuwasz. Nie chcę żadnych pierdół o ego. Jeśli powiesz mi, że kiedy przegrasz w brydża, czujesz ból w lewym zorchu, to to będzie w porządku, ale nie mów mi, że przegrana w brydża sprawia, że masz problem z ego. — To jest napięcie w brzuchu.

— OK, zbliżasz się. Zlokalizuj wrażenie precyzyjnie i potem w procesie prawdy zobaczymy, jakie inne uczucia, punkty widzenia, pozycje ciała i wyrazy twarzy są z tym związane. Rozumiesz?

— Dziękuję. Dziękuję, Don. [Oklaski]

— Wy, ludzie, którzy zajmujecie się Zen i różnymi wschodnimi sprawami, macie obsesję pozbywania się tego czegoś, co nazywacie „ego”. Musicie się go pozbyć. W następnym tygodniu dowiedziecie się, czym naprawdę ego jest, ale na razie pozwólcie mi powiedzieć, że większość waszego zwalczania własnego ego wciąż znajduje się **w pułapce zmieniania czegoś**. Macie **coś**, co nazywacie ego? Super!

Macie ego. Macie także wielki nos i łysinkę. **To, co jest, jest**. Jeśli macie ego, jedźcie razem z nim, pozwólcie mu działać. Nie ma sensu bardziej próbować zniszczyć swoje ego, niż starać się wyhodować włosy na łysinie. Możecie ewentualnie sztucznie przykryć wasze ego albo waszą łysinkę, ale kiedy wiatr zawieje, patrzcie, co tam widać: i łysinkę i ego.

Ale ja do was czuję sympatię, Tom. Kiedy szkoliłem się, żeby zostać trenerem, zajmowałem się intensywnie Zen i paroma innymi sprawami. I jak szalony pracowałem nad swoim ego. Prowadziłem od mniej więcej dwóch miesięcy seminarium dla absolwentów, kiedy Werner mnie pyta: „Don, czy odczuwałeś jakieś ego, kiedy kierowałeś tym seminarium?”.

„Kurza twarz” — powiedziałem do siebie. „Teraz mnie złapał. Widzi mnie na wylot. A niech to!”

„Tak, sądzę, że trochę, Werner” — powiedziałem głośno.

„Daj sobie z tym spokój, Don” — odpowiada mi natychmiast Werner. „To wszystko to jest ego. Stoisz, lśniąc na jego wszystkie strony jak pięćsetwatowa żarówka.”

Roześmiałem się i mówię: „Sądzę, że naprawdę lubię prowadzić seminaria”.

„To jest w porządku” — mówi Werner. „Jeśli zaakceptujesz to, co nazywasz ego, i jedziesz wraz z nim, to jest w porządku. Po prostu nie stój tam, **udając, że w tym nie ma satysfakcji dla ego.**”

— I tak to właśnie jest — konkluduje Don. — Jeśli lubisz wygrywać, ciesz się wygrywaniem. Jeśli jest ci obojętne wygrywanie i przegrywanie, bądź obojętny na wygrywanie i przegrywanie. Ale pamiętaj, że nie bardziej potrzeba pozbyć się tego, co nazywasz ego, niż twojej łysinki: pozwól im obu lśnić... HEJ! Gdzie idziesz?

Hank, niski, mocno zbudowany mężczyzna w średnim wieku wstał i idzie teraz środkowym przejściem w kierunku końca sali. Asystent Richard stoi na końcu przejścia, gotów stawić mu czoło. Kiedy rozległ się krzyk trenera, Hank staje i odwraca się.

— Wychodzę — oświadcza.

— Nie, nie wychodzisz. Wracaj i siadaj.

— Wytrzymałem tyle tego nonsensu, ile mogłem — mówi Hank, nie poddając się. — Już zmarnowaliście półtora mojego dnia, robiąc nam wykłady w wulgarnym żargonie. Każecie też nam godzić się na nietraktowanie przez was w poważny sposób naszych racjonalnych obiekcji. Więc ja z tym

skończyłem. Wychodzę. W tej chwili chciałbym, żeby wszyscy, którzy uważają, że to jest gigantyczny przekręt, poszli ze mną do Better Business Bureau *Better Business Bureau — organizacja działająca w Kanadzie oraz w USA na rzecz wolnego rynku uczciwego handlu, informująca m.in. o oszustwach biznesowych rozstrzygająca spory między konsumentami a sprzedawcami.* na Piątej Alei. Kto chce ze mną tam pojechać?

— Siadaj, Hank — mówi zdecydowanie trener. — Później zajmimy się jazdami. [Śmiech]

— Ale...

— Zajmimy się jazdami do Better Business Bureau na koniec wieczora, Hank, nie teraz. Pamiętaj, że zgodziłeś się pozostać w tej sali i stosować do instrukcji.

— Skończyłem z waszymi głupimi umowami.

— One nie są moje, Hank, one są twoje. Miałeś szansę wyjść wczoraj rano, to ty zdecydowałeś się zostać, i ty, decydując się zostać, podjąłeś zobowiązanie.

— Cóż, teraz decyduję się zerwać moją umowę.

— Siadaj, Hank. Pomyśl, o ile więcej rzeczy będziesz miał do opowiedzenia Better Business Bureau, jeśli wytrwasz do północy. Poza tym, jeśli złamiesz umowę i wyjdiesz teraz, nie będziesz miał co nam zarzucić, ponieważ to ty zerwałeś własny kontrakt.

To stwierdzenie zostaje powitane kilkusekundowym milczeniem, zarówno przez Hanka, jak i przez innych uczestników, ale potem rozchodzi się po sali lekka fala śmiechu. Hank czerwieni się.

— OK — mówi i maszeruje na swoje miejsce.

— Podziękujemy Hankowi za podzielenie się tym z nami — mówi trener, biorąc łyk z termosu, a publiczność wyraża Hankowi uznanie za pomocą oklasków.

— Ja bym tylko chciała, żebyś nie krzyczał — mówi łagodnie do trenera Linda, kiedy ten akurat przestał podnosić głos na kogoś innego.

Linda to śliczna kobieta o długich ciemnych włosach, pięknych oczach i pełnych kształtach.

— Nie lubisz, kiedy krzyczę? — odpowiada trener, zmierzając tam, gdzie stoi w drugim rzędzie.

— Nie, nie lubię, jak krzyczysz. To mnie denerwuje. Chciałabym, byś się z ludźmi komunikował przy pomocy łagodniejszego głosu.

— DLACZEGO NIE LUBISZ, JAK KTOŚ KRZYCZY, LINDO? — nagle wykrzykuje w jej kierunku Don, z odległości jedynie dziesięciu stóp.

— NIE KRZYCZ! — wrzeszczy w odpowiedzi Linda.

— DLACZEGO NIE LUBISZ, JAK KTOŚ KRZYCZY? — ponownie krzyczy Don, wchodząc w przejście między krzesłami, by być jeszcze bliżej niej.

— PRZESTAŃ! PRZESTAŃ! — wrzeszczy wściekle Linda.

— Kto krzyczał, Lindo? — pyta trener głośno, ale poniżej poziomu krzyku. Ona ze złością patrzy na niego nieruchomo.

— Kto krzyczał, Lindo? — powtarza trener już ciszej, biorąc z jej dłoni

mikrofon i trzymając go obok jej twarzy. Linda spuszcza wzrok, jej ramiona kurczą się.

— Mój ojciec — mówi cichym głosem.

— Dziękuję. Na kogo krzyczał, Linda?

— Na każdego. On krzyczał na każdego...

— Chcę, żebyś zamknęła oczy i weszła w swoją przestrzeń... Chcę, żebyś mi powiedziała, jakie obrazy z przeszłości docierają do ciebie w związku z krzykiem twojego ojca? Tutaj! Po prostu tutaj! Co widzisz?

— Nic... nic. Nie pamiętam...

— Ja nie chcę, żebyś pamiętała. Ja tylko chcę, żebyś mi powiedziała, co odbierasz z przeszłości w związku z krzykiem twojego ojca.

— Nic... To jest po prostu czerń...

— W porządku, ile masz lat w związku z krzykiem twojego ojca? Nie myśl! TYLKO MÓW!

— NIE KRZYCZ!

— ILE LAT?

— CZTERY! MAM CZTERY LATA! NIE KRZYCZ!

— Dobrze. Masz cztery lata, Lindo, masz cztery lata. Twój ojciec krzyczy... Na kogo krzyczy?

— Na moją matkę, na moją matkę — odpowiada cicho Linda. Jej twarz jest teraz jak z kamienia.

— Co on mówi, Lindo? — pyta trener. — Powiedz nam, co krzyczy do twojej matki.

— On... On nazywa ją... kurwą... nędznym... kmiotem... kurwą...

— Rozumiem — mówi trener po krótkiej przerwie. — Dlaczego krzyczy?

— On zawsze... na nią krzyczy. Zawsze nazywa ją kurwą... kmiotem. On był bogaty, ona była biedna, kiedy się pobraли...

— Co chcesz powiedzieć swojemu ojcu?

— Chcę mu powiedzieć, żeby nie krzyczał...

— POWIEDZ MU!

— NIE KRZYCZ!

— POWIEDZ MU!

— MÓWIĘ MU. NIE KRZYCZ! NIE KRZYCZ NA MAMĘ! TO

NIESPRAWIEDLIWE! NIE KRZYCZ!

Czoło Lindy jest poorane bruzdami z napięcia, jej oczy są przymknięte, a głowa wyżej niż poprzednio.

— To się wydarzyło, kiedy miałaś cztery lata, Lindo? — pyta trener z surową i pozbawioną współczucia twarzą. Przez dłuższą chwilę Linda jedynie stoi z twarzą aż skrzywioną ze zdenerwowania, a kiedy w końcu odpowiada, mówi szeptem.

— Wyrzucił ją, kiedy miałam cztery lata. Ona zniknęła. On krzyczał... i ona zniknęła...

— W porządku, Lindo, dobrze. Uzyskałaś kontakt z czymś ważnym. Dopiero zaczęliśmy mieć z tym kontakt, czy masz ochotę przeżyć tę sprawę do końca, być tam i się nie opierać?

— Tak — szepcze Linda.

— Czy chcesz w procesie prawdy jako swój temat wybrać uczucia, które miałaś, kiedy słyszałaś, jak twój ojciec nazywa twoją matkę „kurwą”, i wejść w kontakt z tymi uczuciami?

— Tak.

— OK. Wkrótce poproszę cię, żebyś otworzyła oczy i wróciła na swoje miejsce. Najpierw chcę jednak, żebyś ujrzała w umyśle ten pokój... OK, Otwórz oczy. [Oklaski]

— Wiecie, dupy wołowe, ja nie chcę, żebyście myśleli, że się czegośkolwiek uczycie. Nie chcę, żebyście wyciągali wnioski. Zapewne jest was teraz ze dwie setki mówiących sobie: „Biedna Linda, jej tatuś zrobił jej świństwo i spieprzył całe jej życie”. To brednie, dupy wołowe, doskonale uformowane pierdoły. Nie dajcie się nabrać. W następną sobotę odkryjemy, kto naprawdę zrobił Lindzie świństwo, i to nie był jej ojciec... Więc po prostu nie wyciągajcie żadnych błyskotliwych konkluzji. Cokolwiek wymyśliliście, pamiętajcie, żeście dupy wołowe, i że myśl pojawiająca się w waszej głowie to najprawdopodobniej kolejne gówno. Tak, Jerry?

— Nie jestem pewien, jak powinienem opisać mój temat. Chodzi o to, że zasadniczo to jest problem.

— Mów dalej.

— Problem jest taki, że moja żona zaczęła się bardzo skarżyć na moje podróżowanie. Chodzi o to, że ja podróżuję około dwudziestu tygodni w roku. A ona to wiedziała, kiedy braliśmy ślub. Wiedziała. Ale teraz, ostatnio, po czterech latach, zaczęła marudzić na temat moich podróży. W zeszłym tygodniu powiedziała: „Ja i dzieci przyzwyczajamy się, że jesteś koło nas, i nagle sobie wyjeżdżasz. Może lepiej by było, gdybyś nigdy nie wracał do domu.” [Nieco śmiechów] Chodzi o to, że kocham moją żonę i kocham także podróżować. Ale... ona też mnie kocha, lecz nagle... Teraz nagle nie jest w porządku, żebym podróżował.

— OK. Dobrze. Tu są dwie sprawy, Jerry. Najpierw spójrzmy na twój problem. Potem spróbujemy się zastanowić, jaki powinien być twój temat. Don maszeruje do tablicy bliższej tej strony, gdzie w drugim rzędzie po prawej stoi Jerry.

— Naprawdę to tutaj są dwa problemy. Jeden dla twojej żony. Drugi dla ciebie. Ale ponieważ problem twojej żony jest zapewne pierwszy, spójrzmy na niego najpierw. Jak twoja żona mogłaby sformułować swój problem?

— Powiedziałyby coś w stylu: „Nie chcę, żebyś podróżował”.

— To nie jest problem. Jeśli nie lubi, jak podróżujesz, musi zrobić tak, żebyś przestał i to wszystko.

— Tak, ale ona mnie kocha i wie, że ja muszę podróżować w związku z moją pracą.

— Super! Teraz mamy problem. „Nie lubię, jak Jerry podróżuje, ale kocham go i wiem, że musi podróżować, aby utrzymać rodzinę”. Pasuje?

— Tak, to jest to.

— Pięknie.

Don rysuje pionową linię przez środek tablicy i pisze pierwszą połowę wypowiedzi żony (NIE LUBIĘ, JAK JERRY PODRÓŻUJE) po lewej, słowo ALE w środku, a pozostałe dwie części zdania po prawej (KOCHAM GO, A ON MUSI PODRÓŻOWAĆ I LUBI TO).

— Teraz — mówi trener, zwracając się do widowni — gdzie jest problem?

— Na tablicy? — odpowiada sprytnie Jerry.

— Gdzie na tablicy?

— Nie lubi, jak podróżuję.

— Nie. Już ustaliliśmy, że to stwierdzenie samo w sobie nie stanowi problemu.

— Cała ta sprawa.

— Nie. To nie dość precyzuje całą rzecz. Czy problemem jest to, że cię kocha?

— Zazwyczaj nie. [Śmiech]

— Czy to, że musisz podróżować, aby zarabiać na utrzymanie, jest problemem?

— Samo w sobie nie.

— Gdzie zatem jest problem? Ktoś wie? — pyta trener, zwracając się do innych uczestników. — Gdzie jest ten problem?

Kilka osób wykrzykuje sugestię, że problem jest w słowie „ale”.

— Tak! — potwierdza głośno trener. — W słowie „ale”. Słuchaj, jeśli napisz: „Mam dziś pracę domową do zrobienia”, czy to jest problem?

— Nie.

— Jeśli po tym napisz słowo „i”, to czy mam problem?

— Nie.

— Dobrze. A jeżeli dodam zdanie: „Lubię chodzić do kina”, to mam problem?

— Nie.

— NIE! Wszystko, co mam, to stwierdzenie: „Lubię chodzić do kina i mam na jutro do zrobienia pracę domową”. Nic wielkiego. Żaden problem. Teraz patrzcie, co się stanie, jeśli zamienię słowo „i” na słowo **ale**. Teraz to stwierdzenie brzmi: „Lubię chodzić do kina, ale mam na jutro do zrobienia pracę domową”. **Teraz mamy problem.**

Wiecie, na czym polega ten problem? Na słowie „ale”. Nasze życia są wypełnione sprzecznymi pragnieniami w każdej sekundzie każdego dnia, a my odczuwamy jedynie niektóre z tych sprzeczności jako problemy, i tylko czasem. Co pewien czas my w istocie decydujemy się doświadczyć sprzeczności jako problemu. Przez całe lata żona Jerry’ego zdawała się nie robić problemu z jego podróżami.

Prawdopodobnie nigdy jej one nie cieszyły, ale nie uważała ich za problem. Teraz uważa.

Wielu z was w tej sali chciałoby zjeść obiad, a wszyscy tkwicie na tym treningu, aż ja was zwolnię. [Słysząc jęki, zarówno autentyczne, jak i udawane] Niektórzy z was doświadcniają to jako duży problem. Inni nie. Niemal każdy jest głodny i każdy teraz tkwi w tej sali — tylko niektórzy z was

mają z tym kłopot. Pozostali po prostu z tym żyją: „Jestem głodny i nie mogę teraz jeść”. OK. Więc twoja żona odczuwa problem. Co powinna z tym zrobić?

Jerry rozważa sprawę przez chwilę.

— Rozwieść się? — pyta, marszcząc brwi. [Śmiech]

— DOKŁADNIE! — mówi trener. — Dokładnie tak normalne dupy wołowe rozwiązują problemy. ONE „ROZWIĄZUJĄ” JE! I wiecie co? Po „rozwiązaniu” tego problemu ma szesnaście nowych, przy których twoje podróżowanie jest zupełnym drobiazgiem. Nie. Co powinna zrobić w sprawie kłopotu, jaki ma z podróżami Jerry’ego? — pyta trener, zwracając się do wszystkich uczestników.

— Skłonić go, żeby znalazł sobie inną pracę — sugeruje ktoś.

— Super! Jerry znajduje nową pracę blisko domu, i wiesz co? Jerry ma teraz taki problem: „Kocham podróżowanie, ale moja żona zmusza mnie, bym pracował blisko domu”, a ona ma teraz problem: „Jerry jest nieszczęśliwy, ale ja nie pozwalam mu tak wiele podróżować”.

Piękny postęp! Da nam Bóg dość czasu, to rozwiążemy cały ten problem rozwodem. Bill?

— Powinna się nauczyć z tym żyć — sugeruje zdecydowanym głosem Bill.

— O tak: nauczyć się z tym żyć! Czy to nie jest dojrzała wypowiedź?

Kocham dojrzałe wypowiedzi. Masz nieprzywiązanego lwa w swoim domu?

Naucz się z tym żyć... Masz męża alkoholika, który cię bije? Naucz się z tym żyć. Nie, Bill, inaczej mówiąc, stwarzasz w ten sposób pewnego męczennika i największą na świecie nieprzyjemność. „*pains in the ass*”=„*wrzód na tyłku*”.

Największymi twórcami problemów we wszechświecie są męczennicy.

Trener przechodzi w róg estrady.

— Co powinna z tym swoim problemem żona Jerry’ego zrobić? — pyta.

— Przeżyć go! — woła ktoś.

— TAK! Przeżyć go... Przeżyć go. Jeśli przeżyje w pełni swój resentyment do jego podróżowania — a niechęć, tak przy okazji, w rzeczywistości jest łagodną niechęcią, której się opieramy, i w ten sposób udaje nam się ją rozwinąć w to, co nazywamy resentymentem — wtedy jej resentyment może zniknąć, a ona pozostanie z niechęcią do jego podróży i bez problemu. Albo jeśli w pełni go przeżyje, ten problem zniknie, a ona w końcu się dowie, co naprawdę ją dreczy.

— Czym się twoja sugestia różni od mojej sugestii, by nauczyła się żyć ze swym problemem? — pyta Bill.

— Wydaje mi się, że przeżycie w pełni lwa we własnym salonie nie jest mądrym rozwiązaniem. Jest spora różnica pomiędzy nauczeniem się życia z problemem — co implikuje próbę ignorowania go i jest formą oporu — oraz przeżyciem w pełni tego, czego doświadczamy, czy to będzie resentyment w stosunku do podróży męża, czy też strach z powodu lwa w naszym domu. Ktoś, kto mówi: „Nienawidzę, jak mój mąż podróżuje, nie mogę tego znieść, ale znoszę ze względu na dzieci”, żyje ze swoim problemem i jest cholernie nieprzyjemną osobą. Tak samo ktoś sparaliżowany strachem, kto oświadcza,

że nauczył się żyć z lwem we własnym domu. To, czego chcemy, to żebyście weszli w kontakt z tą sytuacją i z emocjami przez nią stworzonymi. Kiedy to zrobicie, niespodzianka! Wasz problem wyklaruje się po prostu w czasie życia i — niespodzianka! — zapewne odkryjecie pod nim inny, ten bardziej zasadniczy.

— Słuchajcie — mówi Don, odsunawszy się od Jerry'ego i zwracając do całej grupy. — Ludzie normalnie radzą sobie z problemem, ignorując go, albo też próbując go rozwiązać. Obie te metody reprezentują opór i w obu przypadkach tworzy się następny problem, przykrywający ten pierwszy.

W EST przyglądamy się problemom i wtedy one znikają. I wtedy nagle, abrakadabra — wyłania się inny, bardziej podstawowy, który się za nimi ukrywał. Przeżywanie problemów jest jak obieranie cebuli.

Normalne rozwiązywanie problemów i unikanie ich jest jak dodawanie warstw do tej cebuli. My tutaj gwarantujemy wam lepsze i większe problemy: nowe, takie przed którymi ukrywaliście się od chwili, gdy mieliście sześć lat. Zaś waga waszych problemów będzie coraz mniejsza i mniejsza, w miarę jak warstwy tej cebuli zostaną zdarte. Zamiast stawać się coraz większą, jak to się dzieje przy normalnym rozwiązywaniu problemów.

Trener robi pauzę i pociąga długi łyk ze swego metalowego termosu, jednocześnie odczytując notatkę przyniesioną mu przez Richarda.

Potem odstawia termos i ciągnie dalej:

— Zauważcie, że Linda miała problem z tym, że krzyczę. Odczuła go w pełni. Jej problem z moim krzykiem zniknął. Teraz ma może większy: co naprawdę czuje wobec swego tatusia?

Henrietta miała problem z tym, że czuła się pozostawiona sama sobie w czasie tego treningu. Czy mogłem go rozwiązać, pomagając jej, mówiąc wolniej i powtarzając to, co powiedziałem wcześniej?

Nie. Jej problem z tempem tego treningu po prostu zniknął, kiedy naprawdę zbadała swoje przeżycie. Zdarła warstwę z cebuli i znalazła się bliżej jej środka.

Nie wiemy, co żona Jerry'ego znajdzie, jeśli w pełni przeżyje swój resentyment wobec tego, że Jerry'ego nie ma w domu. Ale to będzie jakiegoś rodzaju bardziej pierwotna przykrość, która wydarzyła się w przeszłości. Wiem, że połowa z was tutaj, wy, dupy wołowe, myśli, że jego żona ma autentyczną zagwozdkę, autentyczny problem, a to dlatego, że jesteście swego rodzaju mechanicznymi generatorami problemów, tak samo jak ona. Połowa ludzi na świecie jest całkowicie przekonana, że gdyby tylko przebywali częściej z osobą ukochaną, ich wzajemne relacje byłyby w porządku. Wiecie, o czym jest przekonana druga połowa świata? Druga połowa świata jest całkowicie przekonana, że gdyby tylko spędzali więcej czasu z dala od ukochanej osoby, ich wzajemne stosunki byłyby dobre. I obie połowy świata to dupy wołowe.

ZANIM NIE PRZEŻYJEMY SWOJEGO DOŚWIADCZENIA, ZANIM DOKŁADNIE NIE PRZYJRZYMYSIĘ NASZEMU PROBLEMOWI, NASZ PROBLEM BĘDZIE TRWAŁ PO WIEKI WIEKÓW! Można dodać nową

warstwę do cebuli, zmienić kształt czy formę swojego problemu, a jedynym sposobem, by kiedykolwiek zacząć dosięgać spraw podstawowych, jest to, co robiliśmy tutaj w tej sali: nie kłamać, wejść w kontakt ze swym przeżyciem, i przyjąć, co przyjdzie...

I teraz, Jerry, nadal tam stoisz. Jaki masz problem? [Śmiech]

— Mój problem to problem mojej żony.

— O tak, racja. Twój problem to: „Kocham moją żonę, ale nie mogę znieść jej marudzenia na temat moich podróży”. Zgoda?

— Tak, tak to właśnie jest.

— Dobrze. Słyszałeś, jak przez dziesięć minut podsuwałem ci sugestie.

Powiedz mi, co powinienesz zrobić?

Jerry stoi niezdecydowany, przenosząc ciężar ciała z jednej stopy na drugą i kołysząc mikrofonem.

— Sądzę, że odkryć, dlaczego jej zrządzenie mi przeszkadza...

— Dobra odpowiedź, Jerry. To jest prawie to, o co chodzi. Wejść w kontakt z własnym przeżyciem, kiedy ci zrządzą. Jakie są wtedy twoje przeżycia, cielesne wrażenia i tak dalej — to twój temat.

— Dziękuję, Don. [Oklaski]

— Nancy?

— Myślę, że jesteś niesprawiedliwy w kwestii tego problemu żony Jerry'ego

— mówi żywiołowo wysoka, ładna kobieta o imieniu Nancy. — Sugerujesz, że wszystkie problemy to jedynie coś z przeszłości, co nas dręczy. Ja myślę, że kobieta uwięziona w dennym małżeństwie, z mężem cały czas nieobecny, a do tego zapewne nudziarzem, kiedy jest obecny, ma realny problem tu i teraz.

— Absolutnie — odpowiada Don — ale nie tak wyglądała sytuacja, którą mi opisał Jerry.

— W porządku, a więc powiedzmy, że jestem uwięziona w beznadziejnym małżeństwie. Czy oczekujesz, że będę sobie siedziała, studiując mojego beznadziejnego męża przez resztę życia?

— NIE! — krzyczy trener. — To nie to mówiliśmy. Twoim problemem nie jest twój mąż, jest nim twoje uwięzienie, twoja niezdolność wyrwania się.

Jeśli naprawdę uzyskasz kontakt ze swoim uwięzieniem, odkryjesz... nie wiemy co... Że naprawdę go kochasz i nie jest beznadziejny, albo może wejdiesz w kontakt ze źródłem bariery niepozwalającej ci go opuścić, a kiedy to do końca przeżyjesz, zostawisz go. W każdym przypadku problem przeżywania tego, że tkwisz w beznadziejnym małżeństwie, **zniknie**.

Nancy stoi przez chwilę milcząca, rozważając całą rzecz.

— Rozumiem — mówi w końcu, wyraźnie wciąż jeszcze myśląc o tym, co zostało powiedziane. — Skoro już stoję — mówi po kolejnej chwili przerwy — chciałabym skomentować, że jest tu wiele męskich szowinistycznych świń. [Śmiech i nieco oklasków]

— Męska szowinistyczna świnią, Nancy, to ludzka dupa wołowa tkwiąca w systemie przekonań o tym, jakie kobiety powinny być.

Po prostu zostaw ich nam, Nancy, a do niedzieli skłonimy ich, żeby pozwolili

ci smarować swoje samochody...

A o wiele później w końcu rozpoczynamy proces prawdy. Po intensywnych emocjonalnych konfrontacjach i załamaniach, dla niektórych to wyzwolenie móc odstawić krzesła pod ściany, położyć się na podłodze i „wejść w swoją przestrzeń”. Jednak dla większości napięcie w sali cały czas wzrastało.

Każdy uczestnik żył ze swoim „tematem” przez sześć lub siedem godzin i obserwował, jak inni przełamują swe bariery. Czy nam także to się przytrafi? Ponieważ najczęściej wybieranym przez uczestników tematem był lęk, sporo jest w sali lęku, kiedy proces się rozpoczyna. Około dwustu pięćdziesięciu uczestników leży na podłodze, z pół tuzina siedzi na krzesłach, a tuzin asystentów rozdaje chusteczki jednorazowe i torby na wymioty tam, gdzie są potrzebne.

I znowu lokalizujemy przestrzenie w naszych ciałach, rozluźniamy napięcie w naszych twarzach, głęboko oddychamy i R E L A K S U J E M Y się.

Znowu słuchamy długich, spokojnych afirmacji życia odczytywanych przez trenera i przez kilka chwil bawimy się na plaży. Ten długi proces wyciszania jazgotu i oporu w naszej psychice zajmuje dwadzieścia lub trzydzieści minut, potem zaś trener każe nam stwarzać konkretne sytuacje, w których pojawia się trwała, powracająca bariera, by następnie przeżywać tę sprawę. Co odczuwamy fizycznie? Gdzie? Jak głęboko w środku? Jak mocne są te wrażenia? Jakie są nasze uczucia? Jakie emocje? Mamy je przeżywać...

Kilka osób w sali zaczyna płakać, a ich szlochy rozpraszają niektórych uczestników, przeszkadzając im w koncentrowaniu się na własnych przeżyciach i instrukcjach trenera, jednak proces postępuje.

Jakie postawy kojarzymy z naszym tematem? Jakie wyrazy twarzy? Jakie punkty widzenia? Jakie względy? Jakie decyzje? Trener każe spojrzeć na każdy z tych aspektów naszych doświadczeń kilkakrotnie, zanim przejdziemy do następnego. Płacz, jęki i stękania są teraz w sali bardziej słyszalne.

— Jakie obrazy z przeszłości są skojarzone z waszą sprawą? Dobrze.

Weźcie, co przychodzi... Jakie obrazy z przeszłości? Pięknie! Weźcie, co przychodzi... Jakie obrazy z przeszłości są skojarzone z waszą sprawą?

Super! Weźcie, co przychodzi... I tak ciągle, ciągle, ciągle i ciągle...

Wydaje się teraz, że niemal wszyscy w sali płaczą, jęczą, stękają, szlochają, krzyczą, wrzeszczą i wiją się: „Przestań! Skończ z tym!”, „Nie! Nie! Nie!”, „Nie zrobiłam tego! Ja tego nie zrobiłam!”, „Proszę...”.

Wszystkie te jęki, płacze i krzyki wzmacniają się nawzajem, emocje wyleją się z uczestników. Dla niektórych niepohamowane histerie innych działają jak zaporę: blokują się i tracą kontakt z własnym przeżyciem.

Pół godziny później trener znowu prowadzi całą grupę na jej plażę, a potem powoli pomaga jej wrócić do hotelowej sali, z jej krzykliwymi zasłonami, powściągliwymi asystentami i zapłakanymi, mocno dzierzącymi papierowe chusteczki uczestnikami treningu.

Proces zakończył się. Nadeszła pora przerwy obiadowej. Co z tego zyskaliśmy, to zyskaliśmy. Czego nie, to nie. Na razie, wyizolowani w naszym żywym, osobistym przeżywaniu indywidualnych barier, wychodzimy w

roztargnieniu z hotelu, aby zjeść posiłek, na który większość z nas nie ma już ochoty, i podyskutować z przyjaciółmi, z którymi również większość nie ma już ochoty rozmawiać.

— Teraz pokażemy wam, jak to jest z lękiem. Pomożemy wam odczuć całą waszą nieautentyczność, wszystkie wasze gierki, całe wasze fałszerstwo.

Każdy z was, jako część dwudziestopięcioosobowego rzędu, stanie na przedzie, stanie i stawi czoło całej reszcie publiczności.

Wszystko, czego oczekuję, to żebyście stali tam i byli tam. Nie oczekuję, że będziecie wyglądać super. Nie oczekuję, że będziecie mieli seksowny uśmiech. Nie oczekuję, że będziecie jakimś sympatycznym Bratem Łatą. Nie oczekuję, że będziecie wyglądać szacownie.

Nie oczekuję, że będziecie zrelaksowani. Chcę, żebyście tam po prostu byli. A wy, którzy na razie jesteście publicznością, chcę, żebyście byli świadomi, co się z wami dzieje. Teraz, kiedy siedzicie i udajecie, że jesteście z tamtymi ludźmi, którzy stoją przed wami, tak naprawdę pracujecie jak mrówki, przygotowując swój własny występ. O to właśnie chodzi w całym tym procesie niebezpieczeństwa: abyście weszli w kontakt z waszymi cholernymi zgrywami. Doprowadzenie do tego, żebyście odczuli, jak nie potraficie po prostu być. Doprowadzenie do tego, żebyście dostrzegli, że się boicie tak, iż ludzie mogliby ujrzeć, kim naprawdę jesteście, że musicie odgrywać rolę. EST nie jest zainteresowany rolami, chce, żebyście weszli w kontakt z tym, kim jesteście, i byli tym, kim jesteście.

W porządku. Drugi rząd, dwie środkowe części, wstać! Zdejmijcie swetry i marynarki. W prawo zwrot i marsz na estradę! IDZIEMY!

Ludzie siedzący w drugim rzędzie wstają, a niektórzy zdejmują swetry i marynarki. Wszyscy przesuwają się w prawo, potem przejściem między krzesłami w stronę estrady, w końcu na scenę i przez nią.

Kiedy przechodzą przed innymi uczestnikami, większość wydaje się zawstydzona, przerażona lub zdaje się mieć poczucie winy. Gdyby nie schludne, eleganckie ubrania, ta grupa powłóczących nogami, załękniionych dorosłych ludzi przypominałaby raczej jeńców wojennych prowadzonych przed pluton egzekucyjny. Kiedy w końcu zatrzymują się wszyscy i odwracają twarzami do publiczności, wielu wygląda, jakby widziało przed sobą wymierzone w siebie karabiny.

Tu młoda kobieta spogląda przerażona ponad głowami publiczności, tu zażywny mężczyzna z krzywym uśmiechem gapi się w podłogę, tam nienagannie ubrana kobieta w średnim wieku uśmiecha się szeroko, choć nieprzekonująco, do całej publiczności, ale jej policzek drży w nerwowym tik. Szczupła, młoda, niewiele powyżej dwudziestki, blondynka o gładkiej cerze, ubrana w przeźroczystą białą bluzkę, nie patrzy na nikogo, z uporem wpatrując się w ścianę naprzeciw. Kilka osób wyraźnie nie może znaleźć miejsca dla swych dłoni.

— ZETRZYJ TEN GŁUPI UŚMIECH Z TWARZY, DUPO WOŁOWA!

Jako że trzy lub cztery osoby uśmiechają się głupawo, a pół tuzina innych myśli, że mogą się głupio uśmiechać, ta głośna komenda trenera wstrząsa

wieloma i skłania ich do skontrolowania własnej twarzy. Kobieta z zastygłym uśmiechem nie zmienia jednak swej mimiki, jakby nie dosłyszała.

Trener podchodzi do niej.

— OK, Marcy, pozbądź się tego swojego głupiego uśmiechu i po prostu bądź tu z nami.

Uśmiech Marcy pozostaje niezmieniony, co czyni go jeszcze bardziej nienaturalnym.

— Ukrywałaś się za tym swoim głupim uśmiechem od dwudziestu lat, POZBĄDŹ SIĘ GO, POZBĄDŹ SIĘ GO! NIE CHCEMY JUŻ WIĘCEJ TWOJEJ NIEAUTENTYCZNOŚCI, CHCEMY CIEBIE!

Jak statua potrącona przez nieuważnego przechodnia, wydaje się, że całe ciało Marcy kołysze się raz czy dwa, usta jednak pozostają w zastygłym uśmiechu jak zawsze.

— Nie mogę — mówi cichym głosikiem zza swego nieruchomego, układowego uśmiechu.

— ZMAŹ GO. Ta beznadziejna zgrywa kierowała całym twoim życiem. Po prostu bądź tutaj.

— Nie mogę — szepcze statua.

— Słuchaj, Marcy. Co w tej chwili przeżywasz?

— Nie wiem.

— DOKŁADNIE! JESTEŚ TAK PRZERAŻONA, ŻE NIE WIESZ NAWET, ŻE JESTEŚ PRZERAŻONA.

I teraz martwemu uśmiechowi Marcy towarzyszą łzy, które pojawiły się w jej oczach. Jedna z nich spływa już po jej lewym policzku.

No, Marcy — mówi trener, biorąc ją za rękę i wyprowadzając z szeregu, sprowadzając z estrady, a potem stawiając po prawej stronie szeregu, naprzeciw niego.

— Spójrz na Diane, Marcy. Jest tak przerażona, że nawet nie patrzy na publiczność. Widzisz to?

— Tak — mówi ledwo słyszalnie Marcy.

— Spójrz na publiczność, Diane — mówi trener łagodnym głosem do seksownej, ale wyglądającej na sparaliżowaną ze strachu kobiety w przeźroczystej bluzce. Gwałtownie mrugając, Diane spogląda w dół na publiczność i nerwowo się uśmiecha.

— Dziękuję, Diane.

— Teraz patrzcie na publiczność, bądźcie z publicznością. I nie uśmiechajcie się... Dziękuję. OK, Marcy, teraz patrzcie tam, na Larry'ego.

Czy wygląda na szczęśliwego i zrelaksowanego?

— Nie — mówi Marcy po krótkiej przerwie.

— Jest przerażony.

— Tak.

— Dlaczego jest przerażony?

— Nie wiem.

— Co cię przeraża, Larry?

— Raczej jestem trochę zdenerwowany.

— JESTEŚ ŚMIERTELNIE PRZERAŻONY, LARRY! I teraz, Marcy, spójrz na Jerome'a. Jest przerażony?

— Nie. Wydaje się w porządku.

— Jesteś przerażony, Jerome?

— Nie sędzę, bym był.

— Czemu nie jesteś przerażony, Jerome?

— Nie wiem. Sędzę, że nie ma tu nic, czego by się można bać.

— Czy on się wygłupia, Marcy? Czy jest głupkiem, że się nie boi?

— Nie...

— Uśmiecha się?

— Nie.

— A ty się uśmiechasz?

Przez chwile Marcy, która wciąż ma na twarzy swój martwy uśmiech, jest w stanie marszczyć czoło, płakać i uśmiechać się jednocześnie.

— Prawdopodobnie. Znaczą — tak.

— OK. Chcę, żebyś wróciła do szeregu i spojrzała na kogoś z pierwszego rzędu krzesel, ale masz się skoncentrować na przeżywaniu swojego uśmiechu. Poczuj mięśnie swojej twarzy, warg i czoła. W pełni przeżyj swój uśmiech. Jeśli zostanie, zostanie. Jeśli zniknie, zniknie.

Marcy ponownie zajmuje swoje miejsce w szeregu i po paru minutach ośmiu asystentów z kamiennymi twarzami maszeruje przejściem w dół i poprzez estradę, by zająć miejsce twarzą w twarz z ośmioma uczestnikami o podobnie skamieniałych obliczach. Diane, owa śliczna blondynka o obojętnym wyrazie twarzy i w przezroczystej bluzce, zostaje przez jednego z asystentów wybrana, by stanąć z nim twarzą w twarz, i po pięciu minutach jest mokra od łez.

Masywny mężczyzna, który dotąd wpatrywał się w podłogę, zaczyna łapać powietrze wielkimi haustami, ale jest w stanie zachować kontakt wzrokowy. Po dziesięciu minutach — choć przez większą część tego czasu trener nawołuje wszystkich do zaprzestania zgrywy i żeby po prostu być — asystenci odmaszerowują, zaś jeszcze kilka minut później pierwszych dwudziestu pięciu uczestników otrzymuje pozwolenie powrotu na swoje miejsca.

Następny rząd, który ma stanąć przed całą resztą, nie jest tak kompletnie przerażony jak pierwszy, ale będący w nim mężczyzna zaczyna płakać. W czwartej „konfrontacji” jedna z kobiet mdleje, a asystent stojący obok niej, najwyraźniej przygotowany na takie okoliczności, łapie ją i kładzie na scenie, zaraz potem ponownie przyjmując swą postawę robota stojącego na baczność za szeregiem. Don podchodzi, by stanąć przy tej kobiecie, i mówi pozbawionym emocji głosem:

— Spójrzcie na nią — zrobi cokolwiek, nawet zemdleje, aby uniknąć bycia tutaj z nami. Wstawaj, Elaine. Instrukcje były takie, że macie tu stać i po prostu być razem z innymi uczestnikami. Nie odgrywaj nam tutaj nieszczęśliwej pierwszej naiwnej. Po prostu wstań i bądź.

Elaine, kobieta w średnim wieku ubrana w fioletowy kostium ze spodniami,

wygląda groteskowo, leżąc na plecach niemal dokładnie w środku sceny. Po jej obu stronach ciągną się dwie grupy, liczące po tuzinie uczestników. I, co jest zadziwiające, Elaine nadal leży, kiedy asystenci podchodzą, by stanąć naprzeciw wybranych uczestników, a potem odchodzą, a nawet wtedy, gdy pozostałych dwudziestu czterech biorących udział w treningu wraca na swoje miejsca, a dwunastu z nich musi obchodzić wkoło jej rozciągnięte na podłodze ciało.

Piąta grupa uczestników maszeruje na estradę i zajmuje pozycje naprzeciw całej reszty, a Elaine nadal leży. Trener wciąż nawołuje do pozostałych, by się rozluźnili i po prostu byli. Zdaje się, że całkiem zapomniał o Elaine, której obecność nawet i inni uczestnicy przestają zauważać. Kiedy szósta grupa jest gotowa do powrotu, trener wchodzi na scenę i szepcze coś do ucha Elaine. Następnie, pół minuty później, mówi szóstemu rzędowi, że musi ich na chwilę przeprosić i dodaje:

— Elaine, to jest twoja ostatnia szansa. Chcę, żebyś teraz wstała.

Elaine wydaje z siebie jęki i powoli przewraca się na brzuch, po czym w końcu wstaje, gramoląc się na dłoniach i kolanach. Spogląda oszołomiona na publiczność.

— W porządku. W porządku, wszyscy możecie wrócić na swoje miejsca.

— I wszyscy odmaszerowują, łącznie z Elaine.

Na koniec procesu niebezpieczeństwa jeden z uczestników pyta, co Don szeptał Elaine do ucha, by wyciągnąć ją z omdlenia.

— Nie powiedziałem jej „prawdy” — odpowiada Don. — Nie byłem rozsądny. Po prostu powiedziałem coś, co wiedziałem, że zadziała.

Elaine? Czy chcesz ujawnić, co ci szeptałem?

Nastaje cisza, a potem ze strony Elaine pada bardzo ciche: „Nie”.

— Widzisz, Richard, Elaine nie chce ujawnić, co jej szepnąłem, ponieważ to, że wstała, to, że usłyszała, co mówiłem, ujawniło, iż jej zemdlenie było zgrywą. Nie mówię, że nie zemdląca naprawdę. Mówię, że miała możliwość wyjść z tego omdlenia w każdej chwili od zetknięcia się z podłogą, ona to wiedziała i ja to wiedziałem. Więc szepnąłem jej do ucha coś, co spowodowało, że uznała dalsze udawanie za nieopłacalne.

— Co to było? — pyta Richard.

— Elaine wam powie w następny weekend — mówi obojętnie trener.

To ostatni proces tego wieczora i wszyscy leżymy na podłodze z zamkniętymi oczyma. Zlokalizowaliśmy nasze przestrzenie, zrelaksowaliśmy się i bawiliśmy się na naszych plażach. Teraz otrzymujemy instrukcję, byśmy zostali aktorami i udawali, że jesteśmy przepełnieni strachem — abyśmy się bali osoby leżącej obok nas. Nieco się zgrywamy (w końcu takie były instrukcje), nieco jęczymy. Potem mówią nam, byśmy przelali nasz strach na ludzi po wszystkich naszych czterech stronach — wszyscy oni są niebezpieczni i napawają nas przerażeniem. Ktoś wrzeszczy, a kilku uczestników wije się i jęczy. Teraz już każdy po naszej stronie sali jest niebezpieczny i napawa nas lękiem. Więcej wrzasków: „Nie! Nie!”. Każdy w sali ma zamiar nas zabić... Całe miasto jest naszym wrogiem i budzi w nas

przerażenie. Każdy człowiek na ziemi dybie na nas, wszyscy są naszymi wrogami, wszystkich się obawiamy. Po wolnym i trudnym starcie teraz już cała sala wije się, jęczy, stęka, wrzeszczy, piszczy, płacze — część tego jest udawana, część bardzo prawdziwa.

I w momencie kulminacji tego udratyzowanego strachu trener uspokaja nas na tyle, by jego głos dało się usłyszeć w panującym chaosie. Mówi: — Wiecie, powinniście wiedzieć jedno o tej leżącej koło was osobie, napawającej was takim przerażeniem... Ona śmiertelnie boi się was. I prawdę powiedziawszy, zadziwiającą rzeczą jest to, iż każdy w tej sali się boi, każdy wrzeszczy, jęczy — z waszego powodu. [Słychać śmiech] Podsumowując, tak, dobrze zrozumieliście, każdy na tej całej planecie boi się was, każdy naprawdę śmiertelnie obawia się was. Wszyscy się was boją, każdy z nich zawsze się bali i zawsze będą. Ci ludzie, na których nigdy nie śmiesz spojrzeć w windzie — oni boją się spojrzeć na ciebie. [Śmiech] Ludzie, w których oczy boisz się patrzeć, kiedy mijasz ich na ulicy, oni się śmiertelnie boją ciebie...! Ten szef, który wezwał cię do swojego biura kilka dni temu, on się cholernie bał ciebie... Odźwierny, kelnerka, urzędnik, policjant, tak, policjant, wszyscy oni boją się ciebie...

Kiedy zatem wyjdziecie dziś wieczorem na ulice tego miasta, powinniście być ostrożni. Jeśli powiecie „bubu” do człowieka w windzie, on najprawdopodobniej zemdleje. Nie bądźcie zbyt okrutni dla swojego szefa, kiedy go następnym razem spotkacie. Pamiętajcie, on się boi... Ale pamiętajcie też, że każdy, kogo spotykacie na całej planecie, boi się was, dokładnie tak samo jak dupy wołowe takie jak wy boją się ich. To jest jak okrutny żart jakiegoś szalonego mechanika, który wykonał sześć miliardów robotów-zabawek i zaprogramował je wszystkie tak, by się śmiertelnie bały jeden drugiego...

Wkrótce pierwszy weekend treningu się kończy. Uczestnicy wypadają na ulice miasta jak hordy Dżyngis-chana, gwałcąc swym wzrokiem mężczyzn i dziewczęta oraz podbijając całe narody swymi spojrzeniami — w każdym będąc nieustraszeni, na ile w ogóle mogą nimi być roboty zaprogramowane, by się bać.

„Kto mi zrobił świństwo?”

Jestem uwięziony w klatce, którą
Sam zbudowałem, aresztowany przez policjantów,
Których codziennie tworzę, skazany przez sędziów,
Którzy zasiadają we mnie, zaciągnięty do mojej
Celi przez moje dwa własne ramiona,
Więzienie, strażnik i uwięziony —
Wszyscy są jednym, uwięziony w mojej jaźni
Przeze mnie jedynie, w kręgu siebie,
Który nazywam moim własnym, otoczony
Kręgami, a wszystkie moje własne.
Spotkaliśmy Stwórcę i On jest Nami.

— Coś zadziwiającego się zdarzyło... Teraz się dzieje... zadziwiające.

To jest pierwszy raz, kiedy podzieliłam się z innymi tym, co mam do powiedzenia, jedyny raz, gdy powiedziałam cokolwiek do mikrofonu, ponieważ... jąkam się. To znaczy jąkałam się przez siedemnaście lat — zawsze, od czasu, gdy miałam lat osiem. To naprawdę było... Rozumiem teraz, że to była moja sztuczka. To kierowało całym moim życiem... Ludzie musieli mnie słuchać, po prostu żeby usłyszeć, czy przypadkiem nie mówię czegoś ważnego. Ale... cóż, teraz się nie jąkam.

3. Dzień Trzeci

Ostatniej niedzieli podczas procesu prawdy weszłam w moją barierę polegającą na jåkaniu się i w te uczucia, które miałam, tuż zanim zaczęłam mówić. Weszłam wprost w te uczucia, i kiedy Don poprosił mnie, żebym cofnęła się do wczesnego wydarzenia związanego z moim jåkaniem, nagle miałam około czterech lat, leżałam na ziemi, wiedząc, że właśnie zostałam potrącona przez samochód, a czyjś głos — to mógł być głos mojej matki — powtarzał: „Nic nie mów! Nic nie mów!”. Nie przeżyłam ponownie samego potrącenia przez samochód, a raczej to, jak leżę tam na drodze. Lewa noga bolała mnie, czułam żwir wbijający mi się w plecy i słyszałam ten głos. Nie wiem, co to wspomnienie miało wspólnego z moim jåkaniem. Według mojej matki nie zaczęłam się jåkać wcześniej, niż kiedy miałam siedem czy osiem lat.

W każdym razie tego wieczora po treningu miałam zamiar wziąć taksówkę i pojechać do domu, ale zauważyłam jedną kobietę organizującą sobie właśnie wspólną jazdę na Górne West Side, gdzie sama mieszkam. Podeszłam do niej i zapytałam: „Hej, mogę się zabrać z wami, skoro jedziecie do centrum?”, a ona odpowiedziała: „Pewnie”.

Dopiero kiedy siedziałam z nimi wszystkimi w samochodzie, uświadomiłem sobie, że mówię, nie jåkając się. I — co naprawdę jest co najmniej dziwne — nie jåkam się od tamtego czasu.

Zanim Loretta ponownie siada na swoim miejscu, publiczność nagradza ją długim, spontanicznym aplauzem.

— I jeszcze jedno — mówi Loretta, kiedy oklaski milkną. Jej twarz jest zarumieniona i szczęśliwa. — Przez te ostatnie trzy dni cały czas spodziewam się, że ktoś, kto mnie zna i wie, że się jåkam, powie mi: „Przestań, Loretto, udawać, że się nie jåkasz”. [Oklaski]

Jesteśmy na seminarium będącym częścią treningu, trwającym nieco ponad trzy godziny, podczas środowego wieczora między dwoma weekendami. Większa część tego seminarium polega na tym, że uczestnicy dzielą się z innymi tym, co się działo, albo się nie działo, w ich życiu...

— Myślałem, że pierwszy weekend był interesujący — powiedział Sven — ale że ja osobiście wiele na nim nie skorzystałem. Chodzi mi o to, że był on dobry dla niektórych uczestników, ale moje życie po prostu go nie potrzebowało. Tego ranka przy śniadaniu, kiedy ustawiłem przed sobą talerz jajecznic, moja żona spojrzała na mnie i powiedziała coś w stylu: „Jeszcze jeden

weekend EST i mogę iść na emeryturę”. „Co?” — zapytałem. A ona zwróciła uwagę na to, że przez trzy dni od ostatniego weekendu zrobiłem śniadanie każdego ranka, co odpowiadało tej ilości, jaka przypadała na zrobione przeze mnie śniadania przez cały rok!

— Ja... — zaczął Doug — tak naprawdę to jestem bardzo nerwowy, ale chcę mówić... Wziąłem jako temat mój lęk; mój lęk powstający w związku ze zbliżaniem się do ludzi... Blisko, duchowo... kiedy proces się skończył — proces prawdy — mój lęk nie zniknął. A podczas ostatniego procesu w niedzielę wieczorem — kiedy... kiedy mieliśmy być aktorami udającymi strach — to wtedy ten strach dla mnie był prawdziwy. Byłem przerażony.

Wrzeszczałem o pomoc i... ja naprawdę robiłem to na serio. Każdego dnia od weekendu zdarzało mi się, że miałem ataki lęku, całkiem bez powodu.

Układałem papiery na biurku albo właśnie kończyłem rozmowę z jakąś sekretarką i nagle ogarniał mnie taki niepokój, że musiałem usiąść. To jest tak, jakby mój chorobliwy lęk rozszerzał się pod wpływem procesu prawdy, zamiast się poprawiać.

— Po prostu pozostań z tym, Doug — komentuje Don, kiedy Doug skończył.

— NIE WALCZ Z TYM! Tylko pozwól temu nadejść z pełną mocą, obserwuj to, bądź z tym, zważ to. Co się wydarzyło, to to, że zerwałeś warstwę swego podobnego do cebuli problemu i znalazłeś się bliżej sedna. Za każdym razem, kiedy pojawi się twój lęk, po prostu powiedz sobie: „Hej, jakie to interesujące, znowu pojawia się mój atak lęku. Ciekawe, jaki tym razem będzie duży.” NIE WALCZ Z TYM! Daj się temu prowadzić... Dziękuję.

[Oklaski] Marcy?

Marcy, kobieta o nienaturalnym uśmiechu z ostatniego sobotniego wieczora, wstaje. Jej twarz, mimo przelotnego uśmiechania się, wydaje się tego wieczora bardziej odprężona.

— W sobotę nie uważałam, by staniecie naprzeciw ludzi miało stanowić problem. Chodzi o to, że musiałam sobie radzić z różnymi grupami od kilku lat, w moich kobiecych klubach. Weszłam na estradę z całym moim rzędem, stałam i patrzyłam na publiczność. Nie pamiętam, żebym cokolwiek czuła, widziała czy pomyślała. Jak przez mgłę słyszałam, jak Don na kogoś krzyczy. Potem zauważyłam, że stoi przede mną i pomyślałam: „Och, musiał mu się spodobać mój ciepły uśmiech”. [Śmiech] Potem zdałam sobie sprawę z tego, że on mnie prosi, żebym przestała się uśmiechać. Nic nie czułam. Zastygłam. Nie wiedziałam, czy się uśmiecham czy nie.

„Zmaż go!” — słyszałam, jak krzyczy z daleka. „Pozbądź się go! Nie chcemy tu już twojej zgrywy!”

Całkiem szczerze, nie rozumiałam, o czym on mówi. Zdałam sobie sprawę, że się uśmiecham, ale byłam zbyt sparaliżowana, by cokolwiek z tym zrobić. Cały czas krzyczał i mówił do mnie, a potem odciągnął mnie, żeby popatrzeć na innych. Wyglądali na przerażonych. Kiedy ujrzałam, na jak wystraszonego wyglądał jeden mężczyzna, poczułam pierwszy raz, że ogromny lęk przepływa przez moje własne ciało.

Chodzi mi o to, że czułam strach, doświadczałam mojego lęku przed ludźmi

po raz pierwszy w życiu. Don zadawał mi pytania, a ja chyba mu odpowiadałam, ale dopiero kiedy pozwolił mi wrócić do szeregu, stwierdziłam, że naprawdę czuję mięśnie mojej twarzy. Próbowалам uśmiechu i jego braku, i po raz pierwszy zauważyłam kogoś wśród publiczności — mężczyznę, patrzącego na mnie z widowni — to byłeś ty, Ken. Kiedy tylko go zauważyłam, moja twarz zamarła w tym uśmiechu.

On na mnie cały czas patrzył — na jego twarzy nie było śladu uśmiechu, ale jakoś i tak przekazywaliśmy sobie ciepło czy akceptację, czy to, że jest OK. Kiedy udało mi się zmazać ten uśmiech, wyraz twarzy Kena się nie zmienił. I kiedy ten mój uśmiech powrócił, on wciąż na mnie patrzył.

Jak to zauważyłam, poczułam ogromny przypływ ulgi, coś jakby się wyzwoliło. Mogłam się uśmiechać albo nie, i to było w porządku. To właśnie wtedy przestałam się uśmiechać i zaczęłam płakać. Czułam się taka smutna z powodu całego tego czasu, który zmarnowałam na moje nieszczerze uśmiechy, i z powodu tego, jak wiele lęku musiałam w sobie nosić. To było takie dołujące. I tak dobrze się stało, że ktoś na mnie patrzył i mnie lubił, niezależnie od tego, czy się uśmiechałam czy nie.

Albo, w istocie, patrzył na mnie i nie nabierał się na mój uśmiech, nie dbał o to, czy się uśmiecham czy też nie...

— Zarówno podczas drugiego dnia — powiedziała Annabelle — jak i potem, miałam krótkie okresy dezorientacji. Mam na myśli nie prawdziwą dezorientację — zawsze wiedziałam, gdzie jestem, kim jestem i z kim, ale na przykład zauważyłam, że zapomniałam imiona ludzi — nie moich dzieci, ale moich przyjaciół — a raz nawet mojego męża! W końcu przypominałam je sobie, ale to było jakbym przez krótki czas znalazła się w półprzytomnym stanie albo może w stanie głębokiej medytacji czy transu. To mnie przerażało i raz po raz zastanawiałam się nad sprawą „prania mózgu”, o której czytałam w jednym z artykułów w magazynie na temat EST.

Powiem wam także, iż byłam niewiarygodnie efektywna i energiczna. Napisałam więcej listów przez te ostatnie trzy dni, niż poprzednio pisałam przez miesiąc, ale też łatwo się denerwowałam i byłam despotyczna w stosunku do swoich dzieci, a zazwyczaj nie jestem. Zadziwiło mnie, że potrafię tak wiele zrobić w tak krótkim czasie, i tak łatwo, i to także sprawiało, że zaczynałam myśleć o „praniu mózgu”. Zastanawiałam się, czy zostałam zahipnotyzowana albo coś. Mam wrażenie, że musiałam przejść bardzo dokładnie przez kilka z tych stanów medytacji i nie do końca zdołałam się przeorientować z mojej wewnętrznej przestrzeni. W końcu wszystko powróciło do normalności... chociaż to, jak przypuszczam, także może być częścią tego „prania mózgu”.

— STÓJ! — woła Don, kiedy Annabelle zaczyna siadać. — Wyjaśnijmy sobie sprawę tego nonsensu z „praniem mózgu”. Słyszałaś, jak tego ranka dzieliło się swymi przeżyciami co najmniej tuzin ludzi.

Jak wielu opisało swoje przeżycia jako podobne do twoich?

— No więc... — mówi Annabelle, stojąc niepewnie ze skulonymi ramionami.

— Niewielu. Faktycznie nikt.

— Masz cholerną rację, nikt — mówi Don. — Jaki byłby to rodzaj „prania mózgu”, który potrafi dać dwunastu ludziom całkiem inne przeżycia?

— Sądzę, że to nie tak działa, prawda?

— NIE! To nie tak pranie mózgu działa. To tak EST działa. Interesuje nas stworzenie przestrzeni, gdzie wy możecie się nauczyć być wami, po prostu być wami. I to jest wszystko. Nie wierzymy w żadną teorię na temat tego, jacy powinniście być. Nie ma takiej rzeczy, jak osobowość EST. Jest tylko więcej życia, więcej radości, więcej miłości i więcej autoekspresji. Rozumiesz to?

— Tak — odpowiada Annabelle, prostując się. — Rozumiem, że moja... dezorientacja nie miała nic wspólnego z artykułem, o którym mówiłam.

— Dobrze. Teraz nie wiemy, co twoja psychika próbuje przed tobą ukryć, co sprawia, że jesteś zdezorientowana, ale po prostu wytrwaj, pozostań w kontakcie z tym, co odczuwasz, kiedy myślisz, że jesteś zdezorientowana, i bierz, co przyjdzie. Dziękuję, Annabelle. [Oklaski]

— OK, Diane?

Diane wstaje. Tego wieczora jest ubrana bardziej swobodnie i mniej prowokacyjnie niż trzy dni wcześniej. Bierze mikrofon, ale nadal milczy, patrząc w dół, jakby zbierając myśli. W końcu zaczyna mówić, wolno, lecz pewnie.

— Podczas procesu prawdy w czasie ostatniego weekendu natknęłam się na... Jako swój ostatni temat wzięłam niezdolność do odczuwania przyjemności z seksu z mężczyznami. Żyję z mężczyzną, o którym myślę, że go kocham, ale cały czas muszę udawać, kiedy się kochamy.

Tak naprawdę to nie czuję niczego. Kiedy Don kazał nam uzyskać kontakt z jakimś obrazem z przeszłości, ja miałam taki: kiedy miałam dziesięć lat, mój wuj mnie molestował. Pamiętałam ten incydent, od kiedy się wydarzył — to nie było coś, co bym musiała wyprzeć z psychiki.

Bawiłam się na kolanach wujka, kiedy moich rodziców nie było, i on zaczął robić różne obleśne rzeczy ze swoimi rękoma, a potem kazał mi robić różne obleśne rzeczy z moimi... Kiedy ja...

— Poczekaj, Diane — przerywa jej Don. — „Obleśne rzeczy” to twój system przekonań, twój koncept. To coś, co dodajesz do tego, co się naprawdę wydarzyło. Po prostu powiedz nam, co się wydarzyło.

Diane patrzy na Dona, nic nie mówiąc.

— Miałam tylko dziesięć lat! — rzuca w końcu.

— Tyle rozumiem — odpowiada Don. — I twój wuj dotknął twojego prawego łokcia, czy tak?

— Nie! Dotknął mnie... między nogami.

— Dobrze. Rozumiem. Mów dalej.

— Więc — mówi Diane, teraz nieco zaczerwieniona. — On mnie molestował i później uświadomiłam sobie, że to, co zrobił, było złe. Moja matka...

— Przykro mi, Diane — przerywa jej znowu Don. — W czasie przyszłego weekendu, kiedy będziemy mówić o rzeczywistości i o tym, „kto to zrobił?”, zrozumiesz, dlaczego chcę, żebyś teraz się przyjrzała temu, kto czyni to, co ty i twój wuj robiliście, „obleśnym” czy „złym”.

— Każdy to robi. To było obleśne — mówi Diane.

— Ty decydujesz, żeby to odbierać jako obleśne — odpowiada Don, stojąc na estradzie naprzeciw niej. — Słuchaj, w czasie seminarium dla absolwentów cztery lata temu pewna kobieta podzieliła się z nami tym, że popełniła kazirodztwo ze swym ojcem i fatalnie się z tego powodu czuje. Było kazirodztwo i była ona, czująca się w związku z tym koszmarnie. Natychmiast kiedy ta kobieta skończyła się z nami tym dzielić, inna kobieta wstała i rzekła: „Właśnie sobie uświadomiłam, słuchając tej kobiety, jak bardzo kochałam mojego ojca i część mnie pragnęła, żeby mój ojciec popełnił ze mną kazirodztwo. Niemal wydawało się, że to będzie cudowne.”

I teraz nie chodzi o to, że jedna kobieta miała rację, a druga się myliła.

Chcę, żebyś zrozumiała, że to samo fizyczne zdarzenie może być przeżyte jako obleśne albo jako cudowne.

W porządku — mówi Diane, zdając się nieco rozdrażniona tym, że jej historia została przerwana.

— W każdym razie... od tamtego czasu... — robi pauzę i znowu zamyślona patrzy na mikrofon.

W czasie procesu niebezpieczeństwa czułam się bardzo niepewnie, ponieważ uświadomiłam sobie, że od lat starałam się wyglądać bardzo sexy, ubierać się w taki sposób, a potem... zazwyczaj... decydowałam, że mężczyźni są obleśni, ponieważ... odbierali mnie jako seksowną i chcieli seksu. Dla mnie jest bardzo trudne po prostu gdzieś być, po prostu być z ludźmi... Ja muszę zawsze się prezentować, być atrakcyjna, być pożądana... To było bardzo smutne.

Kiedy Diane nagle siada, uczestnicy oklaskują ją.

— OK, dziękuję ci, Diane — mówi Don. — Kto jeszcze chce się czymś podzielić? Jed? Więc mów.

Jed, nastolatek w połatanych jeansach i koszulce z liściem marihuany na piersi, wstaje i bierze mikrofon.

— Myślę, że ten ostatni proces na temat tego, że każdy się boi każdego innego, był po prostu świetny. Kiedy wyszedłem z hotelu i powiedziałem portierowi: „Bubu”, on naprawdę wyglądał na cholernie przerażonego. A potem jak zacząłem się tak jak jakiś szaleniec gapić na paru przechodniów, oni mnie obchodzili wokół, a potem powiedziałem: „Bubu” do paru innych ludzi i jeden zaczął uciekać.

[Śmiech] Ale naprawdę fantastyczna sprawa miała miejsce, kiedy schodziłem po schodach na stacji metra i szedłem koło wysokiego, chudego, starszego gościa w fajnym i wyglądającym drogo płaszczu. No i powiedziałem: „Bubu”, a on patrzy na mnie bez wyrazu, a potem robi naprawdę dziką minę i mówi: „Bubu” tak głośno, że aż podskoczyłem, a kiedy podeszliśmy, żeby odebrać nasze żetony, uśmiechnął się i powiedział do mnie: „Ja już przeszedłem ten trening”. [Śmiech i oklaski]

I tak toczy się proces dzielenia się tym, co kto ma do powiedzenia. Kilku uczestników melduje, że poziom ich energii zadziwiająco się podniósł, inni mówią o tym, jaką przyjemność sprawił im ten ostatni proces; kilku opowiada

o swoich problemach lub sukcesach, które zaszły podczas tego procesu. Kilku zgłasza, że nic chyba się nie dzieje.

Podczas tej śródtreningowej sesji członek personelu EST odpowiedzialny za Wydział Absolwentów w naszym mieście wchodzi na estradę i mówi nam o dostępnej serii seminariów dla absolwentów, a szczególnie o serii seminariów „Bądź Tutaj Teraz”, dostępnych głównie dla naszej grupy i rozpoczynającej się dwa tygodnie po zakończeniu naszego treningu.

Wstaje Barbara i skarży się, że nie powinniśmy musieć płacić za kurs dla absolwentów, kiedy nawet nie wiemy, czy podoba nam się kurs początkowy, a Hank narzeka, że czas przeznaczony na trening zajmowany jest przez kogoś, kto nam próbuje sprzedać więcej EST.

Wielu innych uczestników ma pytania na temat tej serii seminariów i zgłasza chęć zapisania się na nie.

Przy początku śródtreningowej sesji odbywa się proces przypominający mediację; pod koniec jest długi proces, podczas którego uczestnik zostaje poproszony o rozszerzenie swojej świadomości, najpierw na całą salę, potem zaś dalej, na miasto, na stan, na całą planetę, a na końcu na cały wszechświat. O wpół do jedenastej wieczorem, kiedy już porządnie się porozpraszaliśmy po kilku galaktykach, a potem łagodnie powróciliśmy do naszej sali, zostajemy zwolnieni do następnego weekendu.

Mężczyzna maszerujący w stronę estrady w sobotni rano, nieco po dziewiątej, jest niższy od Dona, niemal krępy, z masywnymi ramionami i grubym karkiem. Jego włosy są ciemne i gęste, a jego twarz, gdyby nie świadomie narzucony jej obojętny wyraz, byłaby pociągawa i miła. Ubrany jest w starannie wyprasowane spodnie i brązową koszulę z długimi rękawami, ale bez krawata.

Spogląda po wszystkich uczestnikach zza niewielkiego pulpitu, na którym położył swój notatnik, a potem, poruszając się z zadziwiającą łatwością i gracją jak na człowieka tej postury, idzie na przód sceny. Uczestnicy spoglądają na niego z zainteresowaniem; z niechęcią, ponieważ to inny trener; z zachwytem, bo to nie Don, albo też z ciekawością.

— DZIEŃ DOBRY — mówi głośno. — NAZYWAM SIĘ MICHAEL REED. JESTEM WASZYM TRENEREM NA TEN DRUGI WEEKEND.

Robi pauzę i spogląda od prawej do lewej.

— NIE NAZYWAM SIĘ DON MALLORY. NIE BYŁEM WASZYM TRENEREM PRZEZ PIERWSZY WEEKEND. — Lekkim krokiem przechodzi na lewą stronę. — Wiem, że wielu z was pragnęłoby, żeby tu był Don. Kiedy być może w końcu zdecydowano, że może jednak Don nie jest aroganckim faszystowskim skurwysynem, EST daje wam nowego faceta, który oczywiście jest faszystowskim skurwysynem. [Śmiech]

— Chcę, żebyście odpuścili sobie Dona. Werner wyszkolił trenerów tak, że jakkolwiek możemy mieć osobowość, zostaje ona łagodnie zneutralizowana, gdy prowadzimy trening. Jediną różnicą pomiędzy Donem i Michaeliem podczas treningu jest ta, że jeden z nas ma sześć stop i jeden cal wzrostu, a

drugi — pięć stóp i dziewięć cali, oraz że jeden nosi plaketkę DON, a drugi nosi plaketkę MICHAEL.

Obaj prowadzimy na zmianę pierwszy i drugi weekend treningu. Jedyną rzeczą, o jaką musicie się martwić, to pozostawanie w tej sali i akceptowanie tego, co dostajecie...

Dzisiaj spędzimy sporo czasu, próbując uzyskać kontakt z „rzeczywistością” — przyznacie, że to ambitne zadanie — a potem próbując odpowiedzieć na pytanie: „Kto to zrobił? Kto jest odpowiedzialny za to, co nam się przytrafia?” Ale zanim to uczynimy, rozpoczniemy od podzielenia się z innymi tym, co mamy do powiedzenia. Dowiedzmy się, co wydarzyło się od ostatniego waszego pobytu tutaj. Kto by chciał zacząć? Tak, Kirsten?

— Chciałabym się właśnie podzielić tym, że mój dziedziczny artretyzm nie zniknął — mówi szybko Kirsten, wyglądając na zdenerwowaną.

— Naprawdę pracowałam podczas procesu prawdy w ostatnią sobotę, ale to wcale wiele nie zmieniło. Chciałabym, żebyście wiedzieli. Dziękuję. [Oklaski]

— Hank? — mówi trener. — Weź mikrofon.

— Próbowałem wyjść stąd ostatniej soboty — mówi głośno do mikrofonu Hank — ale Don przekonał mnie, żebym tego nie robił.

Jeszcze nie zdecydowałem, co zrobię dzisiaj, ale ktoś mi powiedział, Richard mi powiedział, że dzisiaj rano będę miał możliwość odzyskania moich pieniędzy. Czy tak?

— Jasne, Hank — odpowiada przyjaźnie Michael. — Po prostu zostań trochę na tym dzieleniu się, co kto ma do powiedzenia, a za godzinę lub dwie spytam każdego, czy chce tutaj pozostać, czy też wyjść. Nie chcemy, żeby ludzie zajmowali krzesła, siedząc tutaj i uważając, że wpadli w pułapkę. Powiemy wam, co się będzie działo, spytamy, czy chcecie pozostać, stosować się do instrukcji i dotrzymywać umów, czy też wolicie wyjść — z pełnym zwrotem pieniędzy. Połowa treningu EST za darmo to prawdziwa okazja.

A ty pójdiesz przez życie, opowiadając ludziom, jakie to EST jest bezwartościowe — ty wiesz, ty przeszedłeś przez jego połowę za darmo. Będziesz więc miał szansę wyjść za godzinę lub dwie. Ale nikt nie wychodzi ani przed tym momentem, ani potem...

— Dziękuję — mówi Hank, siadając. [Oklaski]

— Celia? Wstań — mówi trener.

Celia to drobna kobietka nieco po dwudziestce, o prostych brązowych włosach, ani specjalnie atrakcyjna, ani nieatrakcyjna.

— Próbowałam robić to, co mówił Don na temat raczej obserwowania niż opierania się — mówi cichym, miękkim głosem. — W moim przypadku to są moje erotyczne impulsy... W środę wieczorem po treningu miałam randkę z mężczyzną, którego spotkałam na treningu, i kiedy jedliśmy obiad w restauracji, zaczęłam się czuć dziwnie i jakby wszystko mnie łaskotało... I zdałam sobie sprawę, że chcę iść do jego mieszkania albo do mojego, i żeby on się ze mną kochał. To może niektórym z was wydawać się fajne, ale ja mam takie uczucia z niemal każdym mężczyzną, z którym przebywam;

nieważne, co on robi czy mówi, a w niektórych przypadkach nieważne, jak... jak obrzydliwie wygląda.

W przeszłości próbowałam... czasem... próbowałam oprzeć się temu uczuciu, stłumić je. To, co się dzieje, to to, że stoję się jakby sparaliżowana. Nie mówię. Nie poruszam się nawet, o ile mnie ten mężczyzna do tego nie skłoni, i zazwyczaj, jeśli on ma na mnie ochotę, bierze mnie, a jeśli nie ma, znika, prawdopodobnie zastanawiając się, co ze mnie za zombie.

Oczywiście, kiedy się z kimś kocham, nie zawsze jestem zombie. Czasem jestem, czasem leżę tam całkiem tak samo sparaliżowana jak na początku, ale też czasami wychodzę z tego i zaczynam być w stanie jakiegoś szалу. Jednak większość mężczyzn tego też nie lubi. Przynajmniej po jakimś czasie. To ich przeraża. W każdym razie żaden facet chyba we mnie nie widzi kogoś, z kim chciałby być dłużej...

W sali cisza jak makiem zasiał, podczas gdy Celia kontynuuje swym cichym, ledwie dosłyszalnym głosem.

— No więc myślałam, że spróbuję się nie opierać mojemu... pożądaniu, że postaram się... Mam na myśli to, że będę je obserwować, po prostu pozwolę mu istnieć. Nic gorszego i tak się nie może stać, niż się już dzieje...

No i w tej restauracji w środę wieczorem, kiedy poczułam to łaskotanie, najpierw automatycznie zaczęłam się mu opierać i mnie sparaliżowało. Potem przypomniałam sobie, że mam patrzeć, że mam się mu przyglądać. Naprawdę to pierwszą rzeczą, którą zaobserwowałam, to nie były moje erotyczne impulsy, tylko ten paraliż, to odrętwienie. Próbowałam zamienić z powrotem paraliż na tamto łaskotanie, i to całkiem nie wychodziło. Paraliż tylko się wzmacniał, stawałam się bardziej odrętwiała. Kiedy to poczułam, zaczęłam panikować.

Starałam się obserwować coraz uważniej, a paraliż i panika tylko się potęgowały. Sądzę, że tak naprawdę to nie obserwowałam, tylko opierałam się i próbowałam sprawić, żeby to znikło. Wtedy usłyszałam, jak mężczyzna, z którym byłam, mówi: „Co się dzieje? Co się z tobą dzieje?” I wydawał się dość zmartwiony.

Powiedziałam mu, że odczuwam pewnego rodzaju atak paniki i że próbuję sprawić, by zniknął, po prostu będąc z nim, ale to nie działa. Cóż, oczywiście nie powiedziałam mu całej prawdy, ale byłam bardziej szczerą niż zazwyczaj, a nawet bardziej niż kiedykolwiek wcześniej z jakimkolwiek mężczyzną. No i on powiedział, że to nie znika, ponieważ ja próbuję sprawić, by zniknęło.

Poprosił mnie, żebym opisała mu wszystko, co czuję. Więc zrobiłam to, zlokalizowałam wszystkie napięcia i zdrętwienia i po jakichś pięciu minutach od tego znowu zaczęłam czuć to łaskotanie... — Celia śmieje się nerwowo, a publiczność tak, że sprawia to wrażenie przepełnionego zrozumieniem westchnienia. — No i on... potem mu opisałam te wszystkie moje łaskotania — tak naprawdę to okazuje się, że to nie jest wszystko, co odczuwam, kiedy naprawdę mam kontakt ze swoim ciałem — w każdym razie opisałam mu wszystkie moje odczucia, od palców u nóg, przez sutki, do małżowin uszu. Naprawdę się im przyjrzałam. Po dziesięciu minutach wszystkie zniknęły.

Odczuwałam napięcie w brzuchu i miałam zastygły uśmiech na twarzy, i to było tyle. I na koniec opowiedziałam mu o wszystkim, co się działo — o moich seksualnych problemach, o tym, czym się teraz z wami dzielę... A kiedy to zrobiłam, jedynym wrażeniem, które pozostało, był ten mój nienaturalny uśmiech na twarzy.

Kiedy Celia przerywa swoją opowieść, nadal stojąc, kilku uczestników zaczyna klaskać, a po chwili przyłączają się do nich inni i z widowni słysząc długi, głośny aplauz. Wielu na widowni uśmiecha się.

— Ale poczekajcie minutkę! — mówi Celia, kiedy sala cichnie. — Czekajcie... Nie skończyłam. Chodzi o to, że naprawdę miło mi było z tym facetem, ale... Było tak, że pocałował mnie na dobranoc i przez jakiś czas w moim pokoju czułam się cudownie, ale następnego dnia — koszmar. Ponieważ oto pierwszy mężczyzna od dwóch lat, z którym naprawdę powinnam była czuć ochotę... żeby się kochać, a co się dzieje? Nic! Żadnego łaskotania, absolutnie żadnego pożądania. Miły pocałunek na dobranoc i nic! Dla niego to tylko... Nie wiem, pewnie sympatia. Martwi mnie to, że kiedy obserwuję, tak jak mówi Don, te rzeczy naprawdę znikają — o ile nie próbuję sprawić, by zniknęły... O ile naprawdę jestem tam z nimi. Ale kiedy te rzeczy znikają, ja pozostaję z... niczym! [Cisza]

— A nic przeraża, prawda, Celio? — mówi Michael, przechodząc w lewy róg estrady, aby stanąć naprzeciw niej, znajdującej się w drugim rzędzie.

— Jest potworne!

— COKOLWIEK — ciągnie głośno Michael, zwracając się do wszystkich uczestników. — Cokolwiek — niepokój, złość, lęk, kompulsywne pożądanie, depresja, nienawiść, wina, gorycz — dla psychiki COKOLWIEK, co angażuje ją w przetrwanie, jest lepsze niż nic. Ponieważ, pamiętaj, **nic** to jest ta przestrzeń, którą trzeba przejść, aby z kolei przejść od nieprzeżywania do przeżywania. Jeśli czujesz to samo do każdego mężczyzny, z którym jesteś, to jest oczywiste — prawda, Celio? — że NIE PRZEŻYWASZ ŻADNEGO Z TYCH MĘŻCZYZN. Idziesz przez życie, puszczając swoje kompulsywne taśmy; swoje przedstawienia, w których nie możesz przestać grać. Dla ciebie włącznikiem jest po prostu mężczyzna, jakikolwiek mężczyzna. Nie interesuje mnie, ile (wydaje ci się), że przeżyłaś szarów erotycznych. Prawdopodobnie nigdy nie BYŁAŚ z mężczyzną w całym swoim pieprzonym dorosłym życiu! Do ostatniego środowego wieczora... [Cisza]

— Ale dlaczego nie czułam nic do niego, po tym jak podzieliłam się z nim tym, co się działo?

— Masz to, co masz. Twoja taśma nadal musi ci mówić, że powinnaś kochać każdego mężczyznę, którego spotykasz. Poza tym, mówisz, że poczułaś ciepło...

— Tak...

— Większość ludzi dzieli się swymi przeżyciami z setkami innych. Silny fizyczny pociąg odczuwają może w stosunku do niewielkiej garstki spośród nich, a to, co ty nazywasz ciepłem, a inni mogą nazwać miłością, w stosunku do całej reszty. Odczuwanie ciepła wobec mężczyzny w tamtej sytuacji — to

było dla ciebie prawdziwe. Tylko dlatego, że to nie pasuje do twoich przekonań na temat tego, jak powinnaś odczuwać pożądanie, nie ma powodu, by uważać to za problem.

Celia stoi przez chwilę w milczeniu, a potem uśmiecha się.

— Rozumiem. Dziękuję, Michael. [Długie oklaski]

— OK, kto następny? O tam. Wstań, to Ronald, tak?

— Tak. Muszę coś wyznać, Michael — mówi Ronald. Jest starannie ubrany w kraciastą sportową marynarkę i błękitną koszulę bez krawata.

— Nie byłem w stanie dotrzymać umowy dotyczącej narkotyków, a raczej środków nasennych. Próbowalem. Nie mogłem zasnąć. Wczoraj wieczorem zażyłem dwie pigułki nasenne. Przedtem prawie nie spałem przez dwie noce... Naprawdę miałem już dość.

Ronald siada i rozlegają się oklaski.

— Dziękuję, Ronald — mówi Michael. — Otworzyłeś nową przestrzeń dla innych, gdzie będą mogli podzielić się zwierzeniami na temat złamanych porozumień. Ktoś jeszcze? Tak, Tino?

— Wypaliłam skręta z dawnym przyjacielem na koncercie we wtorek.

— Dziękuję. [Oklaski] Frank?

— Nie wiem, czy złamałem umowę czy nie — rozpoczyna.

— Cóż, jeśli nie wiesz — odpowiada Michael — możemy być pewni, że złamałeś. Mów dalej, Frank.

— Nie piłem alkoholu, nie brałem żadnych pigułek i nie paliłem niczego, czego nie powinienem, ale dość szczegółowo opowiedziałem przyjaciółce o tym treningu. Opowiedziałem jej, co tu się dzieje.

— Dzielenie się z kimś swymi przeżyciami, to jedna z tych rzeczy, na których EST polega. Kiedy się dzielimy przeżyciami, czynimy je realnymi.

Z drugiej strony, można się nimi dzielić nieodpowiedzialnie, powtarzając intymne wyznania innych ludzi o swoich przeżyciach albo próbując wyjaśniać EST i podając niedokładne dane. To, co jest ważne w rozmowach o EST, to że warto zauważyć, iż EST to przeżycie.

Bardzo trudno powiedzieć coś na temat tego treningu, ale można opisać swoje doświadczenie EST. Co do twojego myślenia, że mogłeś złamać umowę — jeśli jest tu jakaś niepewność czy jakieś możliwości, to z pewnością złamałeś, Frank. To samo dotyczy pozostałych spośród was. Rzeczywiście, zobaczmy teraz, ilu z was myśli, że mogło nie wywiązać się umowy od czasu, kiedy trening się zaczął.

Wstańcie. Ktoś jeszcze?

Stopniowo okazuje się, że ponad połowa uczestników stoi, wśród niepewnych śmiechów i jęków.

— Równie dobrze możecie teraz wstać i pozbyć się tego. Nie spędzajcie następnych sześciu godzin na zastanawianiu się, czy powinniście byli wstać i wyznać to. Jeśli uważacie, że mogliście, najprawdopodobniej tak było.

Wstaje kilka osób więcej, teraz dwie trzecie uczestników stoi.

W porządku. Teraz widać, dlaczego ten świat nie funkcjonuje. Bardzo niewielu ludzi ma ochotę być odpowiedzialnymi za dotrzymywanie umów.

OK, siadajcie, dziękuję wam. Pozostali, ci, którzy nie wstali, nie siedźcie tam i nie czujcie się lepsi, nie przywiązujcie takiej wagi do tej waszej moralności, dlatego że dotrzyмалиście umowy. Przejdźcie nad tym do porządku! Wiemy tylko, że niektórzy z was tkwią w dotrzymywaniu umów, tak samo jak ci, co wstali, tkwią w ich łamaniu... OK, Lester?

Zgarniając swe długie włosy z twarzy, Lester wstaje i bierze do ręki mikrofon. — Nie mam żadnych problemów z dotrzymywaniem ważnych umów — mówi z naciskiem — ale niech mnie diabli, jeśli będę się męczył z dotrzymywaniem tych trywialnych.

— O tak — odpowiada Michael, odstawiając termos szybkim, niemal gwałtownym ruchem. — Ile razy to słyszeliśmy? OBUDŹ SIĘ, LESTER! Za każdym razem w całym swoim pieprzonym życiu, kiedy miałaś ochotę złamać jakąś umowę, TA UMOWA AUTOMATYCZNIE ZACZYNAŁA W TEJ SAMEJ CHWILI WYGLĄDAĆ TRYWIALNIE!

Tak właśnie działa umysł! Jeśli ktoś jest ci winien dwadzieścia zielonych, to jest cholernie ważna umowa, zgoda? Ale jeśli ty jesteś winien dwadzieścia zielonych — zaskoczenie! To trywialna umowa. [Śmiech]

— To nieprawda, ja...

— TO JEST ZAWSZE PRAWDA! To może nie być prawdą, kiedy chodzi o dwadzieścia zielonych, ale faktem jest, że twój umysł określa poziom istotności każdej umowy na podstawie tego, jak bardzo masz ochotę jej dotrzymać. Tyle rozumiesz?

— O tak, jasne. Sądzę, że tyle rozumiem bez problemu...

— Co to jest rzeczywistość? — pyta Michael dużo później, kiedy już dzielenie się przeżyciami i uwagami skończyło się, a ci uczestnicy, którzy chcieli opuścić trening, otrzymali tę możliwość. (Uczynił to tylko jeden z nas, mężczyzna o imieniu Alan.)

— Tak, Robert?

— Rzeczywistość to umysł.

— Dobrze. Rzeczywistość to umysł. Co to jest rzeczywistość? Jane?

— Rzeczywistość to rzeczy i myśli.

— W porządku.

— Rzeczywistość to wszystko, co odczuwamy — podpowiada inny uczestnik.

— Rzeczywistość to materia i energia...

— Rzeczywistość to świadomość...

Rzeczywistość to wszystko, co postrzegamy... duchowa energia... przestrzeń, materia i forma... fizyczny wszechświat... cholerny problem... elektrochemiczny amalgamat energii... Bóg... własne przeżycie... i tak dalej.

— Cóż, przyjrzyjmy się — mówi Michael po rozważeniu dwudziestu takich sugestii. — Czym jest rzeczywistość? Weźmy taką sytuację, którą można by potraktować jako archetyp. Stoisz na rogu Piątej Alei i robisz trzy kroki na jezdnię na czerwonym świetle, a autobus pędzi na ciebie z szybkością trzydziestu mil na godzinę. W ostatnim momencie spoglądasz na ten autobus. Czy jest on realny?

Kilka głosów odpowiada twierdząco.

— Macie cholerną rację, że jest realny! Możecie uwierzyć. OK, patrzysz na ten autobus i mówisz do siebie: „O, tu nadjeżdża kawałek rzeczywistości”. I teraz też mówicie sobie: „Tutaj nadjeżdża kawałek umysłu”?

Kilka osób woła „nie”, ale jeden uczestnik woła „tak”.

— TAK? — krzyczy trener. — Ty dupo wołowa, od kiedy ktoś może zostać przejechany przez kawałek umysłu? — Robi pauzę, ostro patrzy na winnego.

— OK — ciągnie dalej. — Czy mówisz sobie: „Oto nadchodzi duch”? Nie... Czy mówisz sobie: „Och, tutaj nadciąga Bóg z szybkością trzydziestu mil na godzinę”? Nie... To rzeczywistość się na ciebie zwała, a tamte rzeczy to nie jest naprawdę coś, co mamy na myśli, mówiąc o rzeczywistości.

Chodzi o taką sprawę — co jest w tym wpadającym na nas autobusie, co sprawia, że wiemy, że to rzeczywiste? Tak, Helen?

— Czujemy to — mówi Helen.

— To nieprawda — odpowiada Michael. — Kiedy tam stoisz, nie poczułaś tego, a jednak ten autobus mimo to jest prawdziwy. To, czy czujesz jakąś rzecz czy nie, nie stanowi testu na rzeczywistość. Dlaczego wiesz, że ten autobus jest prawdziwy? Jorge?

— Bo mnie przejedzie.

— Jak cię przejedzie?

— Bęc, buch i leżę.

— Ale co takiego jest w tym autobusie, co powoduje, że cię przewraca?

— Bo jest tam.

— Wiem, że tam jest. Ale co takiego jest w tym autobusie, co sprawia, że wiem, że on tam jest, że jest realny? Bob?

— To jest fizyczna materia.

— Jest FIZYCZNY! Prawdziwy test realności to fizyczność. To, co jest realne, jest ? fizyczne!

— W porządku — mówi Michael godzinę później. Na jego czole, poniżej granicy gęstych ciemnych włosów, widać cienką warstwę potu.

Intensywnie wymieniał opinie z uczestnikami na temat realności, spotykając się z oporem niektórych.

— Zobaczmy, czego się dotychczas dowiedzieliśmy na temat tego, jak ludzie mówią o rzeczywistości. Po pierwsze, jest fizyczna. Nie nazywamy czegoś realnym, jeśli nie jest fizyczne. Fizyczność manifestuje się w czasie, przestrzeni i formie. Rzeczy, które są fizyczne, mają formę, istnieją w czasie i zajmują jakąś przestrzeń. { *a gdzie one są, kiedy śpisz? ;-)))* }

Możemy powiedzieć, że coś takiego jak wielkanocny królik istnieje, ale nie jest rzeczywiste. Wyimaginowany wielkanocny królik nie ma konkretnego położenia, nie zajmuje konkretnej przestrzeni i nie istnieje w czasie.

Po drugie, istotą fizyczności jest mierzalność. To znaczy, że czas, forma i przestrzeń muszą dać się zmierzyć. A kiedy coś jest mierzalne, oznacza to po prostu, że ma początek, środek i koniec. Wstrzymaj się na minutkę ze swymi pytaniami, Richard — przerywa sam sobie Michael w reakcji na gwałtownie podniesioną dłoń. — Chcę dokończyć to podsumowanie. OK. Po trzecie, istotą mierzalności jest zgodność. Aby coś było mierzalne, musi mieć

początek. A z każdego początku wynika koniec, przed którym znajduje środek. Koniec tej tablicy jest dokładnie początkiem przestrzeni między tablicą i drzwiami z tyłu sali, a ta przestrzeń ma swój środek, który jest, powiedzmy, tam, gdzie siedzi Jason. O tam. I ten środek może być początkiem czubka głowy Jasona, który jest także końcem przestrzeni między sufitem i czubkiem jego głowy. I tak dalej. Wszystko czymś się zaczyna, ma jakiś środek i jakiś koniec. Wszystko we wszechświecie się zgadza: jego początki zależą bezwarunkowo od końców innych rzeczy i rozszerzają się na ich środki. Wszystko we wszechświecie przechodzi we wszystko inne — to jest jednym — początki, środki i końce... Wszystko jest z sobą w zgodzie.

Ta tablica jest realna z powodu swojej fizyczności — ma formę, istnieje w czasie, ma położenie, zajmuje przestrzeń i jest mierzalna: ma początek, środek i koniec. Czy jasne jest to, co dotychczas powiedziałem? Tak, Lester?

— Nadal nie rozumiem, dlaczego musimy uważać, że rzeczywistość jest fizyczna — mówi wciąż mający wątpliwości Lester. — Ja postrzegam to tak, że jedyną istniejącą rzeczą jest psychika, świadomość.

Berkeley i Hume mówili to samo. W jaki sposób ta tablica czy ten autobus, o których mówimy, są bardziej rzeczywiste od tego, że ja doświadczam myśli o Raquel Welch?

— Cóż, nie zapominaj, że twoje myśli o Raquel Welch są rzeczywiste, Lester. Mają formę, istnieją w czasie i są rozciągnięte w przestrzeni.

Po prostu twoje myśli o Raquel nie mają tej solidności, którą ma autobus. Możesz zostać fizycznie przejechany przez autobus i możesz być fizycznie napędzany przez myśli o Raquel.

— A więc się zgadzasz — mówi Lester. — Obie te rzeczy istnieją w mojej świadomości?

— Nie! — krzyczy Michael. — Twoje myśli o Raquel Welch są realne, ale istnieje inna rzeczywistość, mianowicie sama Raquel, i możesz być cholernie pewien, że jest między nimi różnica. Tak samo jak z realnym autobusem i twoją realną myślą o autobusie.

— Nie ma autobusu poza moją świadomością — upiera się Lester.

— Wiem, że taka jest twoja teoria! — ostro odpowiada Michael. — Miło mi, że studiowałeś Berkeley'a i Hume'a. Twoja teoria jest taka, że jeśli cię walnę, stracisz przytomność i upadniesz na Piątą Aleję przed autobusem, który cię przejedzie. Ten autobus nie jest realny, ponieważ nie dostał się do twojej świadomości.

— Dla mnie on nigdy nie byłby realny — potwierdza Lester.

— Gównu mnie obchodzi, co myślisz, że jest realne, a co, że nie. To, czy myślisz, że coś jest realne albo nie jest, nie ma absolutnie nic wspólnego z tym, czy to naprawdę jest realne. Ten autobus, który cię przejechał, wydawałby się bardzo realny twojej żonie, a tobie nie wydawałby się realnym. Jednak w każdym razie on jest realny.

— Nie. To po prostu oznacza, że mamy inne rzeczywistości.

— Słuchaj, Lester, nie uważasz, że jeśli dla niemal każdego ma sens powiedzenie, że jeśli dwadzieścia osób wyjdzie przed coś, co większość z nas nazywa autobusem, i wszystkie dwadzieścia z nich zostanie przejechane, to może, niewykluczone, może wygodne jest uznać, że ten autobus jest realny, z powodu jego raz po raz demonstrowanej fizyczności?

— O tak, rozumiem to.

— Dobrze. Inny przykład: powiedzmy, że stworzyliśmy hologram tablicy pomiędzy tymi dwiema tablicami — wiesz, elektronicznie stworzony obraz tablicy. Każdemu, kto wchodzi do tej sali, wszystkie trzy tablice wydają się realne, ale tylko dwie z nich są fizycznymi, mierzalnymi, prawdziwymi tablicami. Środkowa okazuje się realnym hologramem. To, co wydaje się komuś realne, nie musi mieć nic wspólnego z tym, co naprawdę realnym jest.

— OK — mówi Lester — ale co z czymś takim, jak, powiedzmy, istnienie inwazji z Marsa. Orson Welles zrobił kiedyś radiowy program, który sprawił, że wielu ludzi myślało, że naprawdę jest inwazja z Marsa. Ich myśli o inwazji przerażały ich całkiem tak samo, jakby to uczyniła inwazja. Dla nich to było rzeczywiste.

— NIE, DUPO WOŁOWA! — krzyczy znowu Michael, podchodząc na skraj estrady, w pobliże Lestera. — Ich myśli są realne i oni pozwalają prowadzić się własnym myśłom. Ale kiedy ci ludzie sprawdzili, jak jest na ulicy, odkryli, że ta inwazja nie jest prawdziwa. Słuchaj, Lester, jedną z rzeczy, na których utknąłeś, jest pośredni test rzeczywistości. Choć fizyczność — mierzalność — jest ostatecznym testem na to, czy coś jest realne, istnieje test pośredni, który często musimy stosować. W przypadku radiowego programu Orsona Welleśa słuchacze stosowali test pośredni: wszystko, co spiker radiowy mówi, musi naprawdę się dziać. Nie mogli i nie mieli szansy fizycznie sprawdzić obecności Marsjan, zaakceptowali autorytet głosu w radiu. Powiedzmy, że ja ogłaszam, iż za godzinę musimy się przenieść z tego hotelu do innego, mieszczącego się o piętnaście przecznic dalej. Potem ogłaszam, że macie się ustawić rzędem i wyjść, i że aby przebyć te piętnaście przecznic, wsiądziemy na słonie, które na nas czekają na ulicy naprzeciw. Słonie... Teraz jest sytuacja, w której musimy zastosować test pośredni, aby określić realność tych słoni. Jaki to test? Czego użyjecie, aby zdecydować, czy prawdziwe słonie czekają na was na dole? Tak, Bob?

— To jest absurdalne.

— A jeśli powiem, że czekają autobusy?

— To by było sensowne. Prawdopodobnie bym ci uwierzył.

— A więc na czym polega ten test?

— Na tym, czy to, co mówisz, ma sens; czy jest rozsądne, czy nie.

— TAK! — mówi Michael. — Zazwyczaj testem pośrednim na realność jest to, czy coś wyduje się być rozsądne czy nie. Innym testem może być to, czy coś wyduje się prawdopodobne, czy też nie; albo czy ludzie, z którymi się konsultujemy, uzgodnili stanowisko w tym, że to jest rozsądne, czy nie; czy to wydaje się naturalne i właściwe; czy to jest w oczywisty sposób wiarygodne, czy nie; i tak dalej. Teraz następne pytanie brzmi: co jest istotą wszystkich

tych elementów, które wskazują na to, czy coś jest rozsądne czy nie?

— To, czy ja się zgadzam, że jesteś autorytetem, czy też nie — mówi Barbara.

— To, czy się zgadzam, że to rozsądne, że to jest realne.

— Tak, nasza zgoda. Musimy się zgodzić z tą jednomyślnością, musimy się zgodzić, że naturalną rzeczą jest, iż śnieg pada w grudniu w stanie Utah i że w Tokio są autobusy. Ale pamiętaj, że nasza zgoda na test pośredni nie oznacza, że śnieg naprawdę spadł w stanie Utah ani że są w Tokio autobusy. *{ totalne brednie! Pierwotnie nic nie istnieje. Kto to tworzy? Czy wszyscy mają to samo zdanie? }* Tylko fizyczność może to ostatecznie zweryfikować. W każdym razie, wówczas zgoda stanowi podstawę fizyczności, naszej pierwotnej oceny, czy coś jest realne, oraz rozsądku. Jest naszym wtórnym lub pośrednim testem na to, co jest realne... Tak, Brad?

— Ale wydaje mi się...

I tak toczy się dyskusja o tym, co jest realne. My, uczestnicy, wiercimy się na krzesłach, dajemy się na chwilę wciągnąć w śledzenie debaty, a potem wyłączamy się, kiedy trener wałkuje w tę i z powrotem poszczególne punkty, ilustruje je przykładami, odpira obiekcje, odpowiada na pytania, powoli posuwając się w swej argumentacji naprzód. Tuż przed popołudniową przerwą trener bierze pięciu uczestników na estradę, ustawia czterech z nich szeregiem, z twarzami w tę samą stronę, tak że klatka piersiowa jednego styka się z plecami stojącego przed nim, a piąty z nich stoi dwie stopy za pozostałą czwórką. Następnie trener gwałtownie popycha pierwszą osobę w szeregu, sprawiając, że cała ciasno upakowana czwórka przewraca się jak kostki domina, prosto w ramiona piątej osoby.

— Z punktu widzenia czwartej osoby w szeregu — mówi Michael — kiedy już wszystkich pięcioro uczestników eksperymentu powróciło na swoje miejsce — dlaczego padła ona w tył w ramiona piątej osoby?

— Trzecia osoba padła w tył na nią — sugeruje jeden z uczestników.

— Zgoda. Masz rację. Czwarta osoba wpadła na piątą, dlatego że wpłynęła na nią osoba trzecia. Odczuwa ona siebie jako skutek działania numeru trzeciego. Co z numerem trzecim? Jak ona widzi to zdarzenie?

— To wywołał numer dwa! — woła ktoś.

— Jest skutkiem numeru drugiego — mówi ktoś inny.

— Tak. Ruch w tył numeru drugiego wywołuje skutek w postaci upadku numeru trzeciego, co z kolei jest widziane jako przyczyna upadku numeru czwartego. Co z numerem drugim?

— Numer jeden jest przyczyną — podpowiada jakiś głos.

— Dobrze. Numer jeden daje efekt w postaci upadku numeru drugiego, który jest przyczyną upadku numeru trzeciego, który wywołuje skutek, jakim jest upadek numeru czwartego... Ale kto naprawdę to zrobił?

— Ty to zrobiłeś! — odpowiada mu kilka głosów.

— Zgoda! Popchnąłem Bena, co spowodowało skutek taki, że Ben zaczął się przewracać w tył, czego skutkiem była przyczyna upadku numeru drugiego, i tak dalej. Przyczyna-skutek, przyczyna-skutek, przyczyna-skutek,

przyczyna–skutek czy raczej przyczyna, skutek, skutek, skutek, skutek, skutek.

— Bardzo dobrze. Ale poczekajcie sekundę. To, że popchnąłem Bena, było skutkiem instrukcji Wernera, zgoda?

Po krótkiej przerwie słychać wiele twierdzących odpowiedzi.

— A instrukcje Wernera w tym procesie były skutkiem tego, że kiedy miał cztery lata, widział, jak jego ojciec popycha jego matkę. Zaś to, że ojciec popychał jego matkę było skutkiem tego, że właśnie go nazwała leniem, co było skutkiem tego, że podsłuchiwała kiedyś, jak jej własny ojciec mówił, że mężczyźni zawsze powinni być zajęci.

A to, że jej ojciec mówił, że mężczyźni zawsze powinni być zajęci, było skutkiem tego, że jego własny ojciec sprawił mu kiedyś lanie, kiedy miał...

Skutek, skutek, skutek, skutek, skutek, skutek, skutek, skutek, skutek, skutek, skutek, skutek. — Michael obraca się do nas, konkludując swoją monotonną recytację. — W tego typu analizie wszystko jest skutkiem. Nigdy nie ma

przyczyny. I ten typ analizy stosowaliście przez całe wasze życie. On pasuje do waszej rzeczywistości. W końcu jest „naukowy”, czyż nie? Doświadczacie siebie samych jako skutku czegoś, co ktoś inny wam robi, a to, czego ktoś inny sam doświadcza, jako skutek czegoś z jego przeszłości, co było skutkiem kogoś innego, I TAK DALEJ, BEZ KOŃCA. Skutek, skutek, skutek, skutek, skutek, skutek, skutek, skutek, skutek.

Mamy prostą nazwę dla tego typu powierzchownej analizy typu skutek, skutek, skutek... Nazywamy to „FĄLSZYWĄ PRZYCZYNĄ” i to jest to, czemu pozwoliliście kierować waszym życiem. Po przerwie odkrywamy, kto naprawdę to zrobił...

Odpowiemy sobie na ostateczne pytanie: „Kto to zrobił?” — mówi Michael, kiedy wróciliśmy z krótkiej, trzydziestominutowej przerwy na pójście do toalety, wypicie czegoś i ogólne odprężenie się. — Odpowiemy sobie na to ostateczne pytanie — nieźle jak na dwieście pięćdziesiąt dolarów. A kiedy sobie odpowiemy, prawda was wyzwoli.

Bardziej prawdopodobne, że prawda najpierw was potwornie wkurzy, ale potem, być może, zaznacie wolności. Aby rozpocząć nasze poszukiwanie „tego, kto to zrobił” albo inaczej: „Sposobu na wyrwanie się z rzeczywistości fałszywej przyczyny”, musimy spojrzeć na to, co musi być naturą nierzeczywistości. Co to jest nierzeczywistość? Co to jest nierzeczywistość? George?

— Wszystko. [Śmiech]

— Terrence?

— Wyobraźnia.

— Brad?

— Myśli.

— Fantazja... Przekonania... Koncepty... Świadomość... Umysł... Uczucia... Bóg... Rachunki za ogrzewanie... Duch... Iluzje... i tak dalej.

— OK. Dziękuję. Zanim zdecydujemy się coś z tych rzeczy wybrać, najpierw możemy z pewnością stwierdzić, że nierzeczywistość nie może być żadną z

tych rzeczy, którą jest rzeczywistość. Jeśli rzeczywistość jest fizyczna, to nierealność musi nie być fizyczna.

Zgoda? [Nie słysząc żadnej odpowiedzi]

— ZGODA!? OBUDŹCIE SIĘ, LUDZIE. ZGODA?

— ZGODA! — wykrzykuje teraz jakiś tuzin głosów.

— Jeśli rzeczywistość jest mierzalna, to nierealność nie jest mierzalna.

Zgoda?

— Zgoda! — pada odpowiedź ze strony wielu uczestników sesji.

— Jeśli realność jest czasem zdeterminowana przez rozsądek, to nierealność nie może być określona przez rozsądek, tak?

— Zgoda!

— Jeśli realność w ostatecznej instancji zależy od porozumienia, nierealność nie może zależeć od porozumienia, zgoda?

— Właśnie.

— Nierealność nie może być zależna od autorytetu czy konsensusu, ani od słuszności, naturalności, czy jakiegokolwiek z tych elementów związanych z rozsądkiem, zgadzacie się?

— Zgadzaamy!

— I jeśli realność w ostatecznej instancji zależy od konceptów, to nierealność nie może być od nich zależna...

— A więc OK, zobaczmy, co mamy. Mamy nierealność jako coś, co nie jest fizyczne, nie jest mierzalne, nie jest zdeterminowane przez rozsądek, autorytet czy konsensus. Nie jest też zależne od porozumienia czy konceptów. Czy potraficie pomyśleć o czymkolwiek, co by pasowało do tego opisu?

Michael zatrzymuje się przed lewą tablicą, na której wskazywał różne cechy charakterystyczne wypunktowanych tam cech realności i nierealności.

— Co nie jest fizyczne, nie jest mierzalne i nie zależy od zgody czy konceptów?

— Umysł — sugeruje ktoś.

— Świadomość — woła jakiś uczestnik z tyłu sali.

— Nie — mówi trener. — Nie pojęliście. Wymieniacie tu koncepty. To coś nie zależy od rozsądku, konceptów czy zgody.

— Myśli — mówi kobieta z pierwszego rzędu.

— Wyobrażenia — woła jakiś mężczyzna.

— Przeżycie — mówi ktoś inny.

— Tak, PRZEŻYCIE! — woła trener. — Przeżycie nie jest fizyczne, nie daje się mierzyć, nie jest określone przez rozsądek i nie zależy od umowy.

Nierzeczywistość to przeżycie. Nierzeczywistość to przeżycie... Nie wasze uczucia, nie wasze myśli, nie wasze oceny tych rzeczy, nie wasze analizy... wasze przeżycie. — Robi pauzę, by słuchacze dokładnie zrozumieli, spoglądając najpierw na tablicę, gdzie przedtem napisał słowo PRZEŻYCIE po jednej, a NIEREALNOŚĆ po drugiej, a potem znowu na uczestników. — Ale poczekajcie chwilę, jeszcze nie skończyliśmy. Jeśli realność to skutek, skutek, skutek, skutek, zatem nierealność to musi być przyczyna, przyczyna,

przyczyna, przyczyna — samo źródło wszystkiego. I oczywiście nasze przeżycie jest źródłem, jak kilku z was wcześniej twierdziło...

Cóż zatem mamy? Po lewej „realność”, która jest fizyczna, mierzalna i oparta na zgodności oraz która wymaga świata typu skutek, skutek, skutek, skutek... Po prawej zaś „nierealność”, która jest przeżyciem — nie fizycznym, nie mierzalnym i nie opartym na zgodności, które poza tym musi być uznane za źródło lub przyczynę wszystkich rzeczy... — Znowu robi pauzę, by spojrzeć najpierw na tablicę, a potem z powrotem na uczestników.

— Czy coś tu się nie zgadza?

Czeka na odpowiedź, ale przez dłuższą chwilę w sali panuje cisza.

W końcu z jednego z tylnych rzędów dobiega głos:

— Tak — mówi Mitch. — Jeden problem. Wiem, że przeżycie jest najbardziej realną rzeczą. Cóż więc do cholery robi ono po stronie nierealnej?

Trener zachowuje się niemal jakby nie dosłyszał Mitcha, rozglądając się jedynie po uczestnikach.

— TAK! — woła, wracając do tablicy. — Mamy tu pewien drobny problem...

Przeżycie jest najbardziej realną rzeczą, jaką znamy. Jest źródłem wszystkiego. Jest absolutną podstawą wszystkiego. Jest realne.

Z drugiej strony mamy to, co większość ludzi nazywa „rzeczywistością”, co jest całkowicie zależne od umowy, całkowicie zależne od czyjejś zgody. { czyli tak jak nasza zależność od MAFI „państwowej”! Urojenie oparte na urojonej/wmówionej zgodzie. } Jeśli przekonamy wystarczającą liczbę ludzi, że ziemia jest płaska — bingo! Mamy realnie płaską ziemię. Jeśli fizycy zgadzają się, że atom jest podstawowym elementem materii, wtedy atom jest realnie podstawowym elementem materii. Oczywiście, kiedy się zgodzą, że elektron jest podstawowym elementem, rzeczywistość się zmieni. Potem zaś oczywiście zgodzą się, że elektron nie jest podstawowym elementem... Tylko pozyton albo okrucieństwo antymaterii, albo coś innego — wszystko zależy, czy to jest weekend czy normalny dzień.

— Wy osły! — krzyczy na nas Michael. — Zafundowaliście sobie gigantyczny drobny problem: to, co każdy nazywa realnym, naprawdę jest iluzją, naprawdę jest nierealne. Zaś to, co każdy nazywa nierealnością, naprawdę jest najbardziej prawdziwą rzeczą, jaką znamy. Jedyne problemy tu na tych tablicach to to, że to, co nazwaliśmy „rzeczywistością”, naprawdę jest „nierzeczywistością”, a to, co nazwaliśmy „nierzeczywistością”, jest „rzeczywistością”.

Michael uważnie patrzy na nas przez chwilę, potem zaś podchodzi do tablicy i przekreśla na niej grubą krechę słowo: „RZECZYWISTOŚĆ” i pisze na nim: „NIERZECZYWISTOŚĆ”, a potem przekreśla „NIERZECZYWISTOŚĆ” po prawej i pisze na niej: „RZECZYWISTOŚĆ”.

Po skończeniu znowu wyskakuje na przód estrady.

— Ale teraz muszę was ostrzec — dodaje głośno. — Niech to nie wyjdzie poza tę salę... ponieważ odbiorą wam prawo głosu. Mam na myśli to, że jeśli zaczniecie chodzić i opowiadać wszystkim, że fizycy spędzają cały swój czas,

zabawiając się iluzjami { urojeniami, dlatego bredzą o „eksperymentach myślowych” :-))) }, to was zamkną do czubków. Fizyk się nie przejmie, on wie, że wszystko, co osiąga, opiera się na inteligentnej zabawie z uzgodnionymi nierzeczywistościami { czyli tak zwanych 'eksperymentach myślowych' :-))) }, ale każdy inny odbierze wam prawo głosu. I spróbujcie mówić ludziom, że jedyną realną rzeczą jest wasze przeżycie. Życzę powodzenia. Nie, będziemy musieli się trzymać kodu akceptowanego przez społeczeństwo. Kiedy mówimy o nierealnym fizycznym uniwersum, będziemy musieli określać go zakodowanym słowem „rzeczywistość”. Kiedy mówimy o naszych realnych przeżyciach związanych z tym treningiem, będziemy musieli nazywać je „nierzeczywistością”. W końcu, wedle społeczeństwa, „realny” trening musi być czymś, co można zmierzyć, czymś zapisanym na przykład w tym notatniku, czymś, co do czego wszyscy możemy się zgodzić...

Z sardonicznym uśmiechem na twarzy Michael robi pauzę i siada na jednym z obitych krzeseł.

— W porządku, Henrietto?

— Chcesz nam teraz powiedzieć, że fizyczne uniwersum jest nierzeczywiste?

— To, co nazywamy fizycznym uniwersum, jest całkowicie oparte na umowie.

Atom — niegdyś podstawowa cząsteczka, z której jest zbudowane fizyczne uniwersum — jest po prostu wynikiem umowy między fizykami. Obecnie fizycy zgadzają się co do istnienia coraz większej ilości cząsteczek, których nie widzieli. „OK, Charlie”, mówi jeden fizyk do drugiego, „Coś musi powodować to zjawisko. Nazwijmy to pozytonem i zobaczmy, jakie możemy dla niego znaleźć właściwości.”

„Okey-dokey, Wally”, odpowiada Charlie. „Tylko ja bym chciał, żebyśmy nazwali jedną z naszych nowych cząsteczek Charlitron.”

Czasem fizycy uznają, że wygodnie jest udawać, że światło to fale. Innym razem starają się udawać, że światło to poruszające się cząsteczki. Nie interesuje ich to, czym naprawdę jest światło.

Wiedzą, że nigdy nie poznają, czym światło jest naprawdę, ponieważ światło naprawdę nie może być niczym innym niż tym, czego doświadczają. W świecie nierealności, w którym teraz operujemy, światło będzie zawsze tym, co do czego oni się zgodzą, że ono jest. I niczym innym... Tak, Henrietto, fizyczny wszechświat jest nierealny, ale nie mów o tym nikomu, że tak właśnie uważasz, ponieważ odbiorą ci prawo głosu.

Lekki śmiech przebiega przez salę, a Henrietta nerwowo stoi z mikrofonem w dłoni.

— Ale jeśli wejdę przed autobus, zostanę przez niego uderzona — mówi. — Sam powiedziałeś, że tak będzie. [Śmiech]

— W porządku — odpowiada Michael. — Co do tego nie ma wątpliwości, nierealne fizyczne uniwersum jest solidne, może zabić.

Nasze przeżycie jest ostateczną rzeczywistością, ale lepiej wierz tej umowie na temat autobusu, który na ciebie jedzie; nieważne, jaki on jest w czymś przeżyciu, z pewnością jest solidny. „Autobus” jest umową, jest

nierzeczywisty i potrafi zabić. Rozumiesz?

— Tak myślałam — mówi Henrietta, siadając. [Śmiech]

— Tak. Elaine? Wstań.

— Wydaje mi się, że to jest wszystko bardzo interesujące, ale nie widzę, w jaki sposób odpowiada na pytanie „Kto to zrobił?”. Obiecałeś na nie odpowiedzieć.

— Całkowita prawda — mówi Michael, przenosząc się bez wysiłku ponownie na środek estrady, za swój niewielki pulpit. — Jeszcze nie odkryliśmy, kto to zrobił. Będzie to jednak nieco łatwiejsze, kiedy wiemy, co jest realne, a co nierealne, zamiast gdybyśmy mieli działać w świecie iluzji, w świecie typu skutek, skutek, skutek... Odpowiedź jest tak prosta, że nieco mi głupio musieć wam ją sugerować. Przeżycie jest realne, tak?

— Tak — odpowiada ona.

— Cóż, ktoś zatem jest źródłem czy przyczyną waszych przeżyć?

Elaine stoi wyprostowana i z godnością, ale odpowiada dopiero po dziesięciu sekundach.

— Cóż... — rozpoczyna niepewnie. — Niektóre rzeczy w moich przeżyciach są spowodowane przez jedne rzeczy czy ludzi, a inne przez inne.

— NIE! WSZELKIE TWOJE PRZEŻYCIA MAJĄ JEDNO I TYLKO JEDNO ŹRÓDŁO.

— Jedno źródło? — niepewnie pyta Elaine.

— Jedno źródło — odpowiada trener łagodnie, ignorując dziesiątki podniesionych na widowni rąk. — Kto lub co jest źródłem wszelkich twoich przeżyć?

— Cóż, ja... — odpowiada cicho Elaine.

— TAK, TY! — woła Michael. — Nie twoja mama, nie twój mąż, nie ja, nie kompleks Edypa. TY!

— Ale przecież ja nie jestem źródłem wszystkiego, co przeżywam. Kiedy wpadam pod autobus, ten autobus jest częściowym źródłem mojego przeżycia.

— Ten autobus jest wynikiem porozumienia, i musisz się zgodzić, że ta bryła materii to autobus, zanim będziesz mogła doświadczyć tego, że autobus w ciebie uderzył.

— Ale zostanę zabita niezależnie od tego, czy się zgodzę, że to autobus, czy nie!

— W porządku, zostaniesz zabita. Ale twoje przeżycie zostanie zdeteminowane przez umowy, jakie zawarłaś na temat nierealnego fizycznego uniwersum, w którym mieszkamy. To ty jesteś źródłem tych umów i swego wynikającego z nich przeżycia.

— Cóż, to wydaje się nieco abstrakcyjne... — mówi Elaine, siadając na swoim miejscu przy lekkich oklaskach.

— OCZYWIŚCIE TO SIĘ WYDAJE ABSTRAKCYJNE! Nie chcesz przyznać, że jesteś odpowiedzialna za swoje przeżycie, ponieważ gdybyś to uczyniła, musiałabyś porzucić swoje gierki i sztuczki, całkowicie polegające na udawaniu, że inni ludzie są winni temu, co się tobie przydarza.

Jeśli rzeczywistość istnieje tylko dzięki umowie { *jako duszyczki umówiliśmy się przecież* } wtedy każdy z nas jest odpowiedzialny za swą własną „rzeczywistość” { *=przeżycia* }. Każdy z nas kreuje własne przeżycie. Nie da się wymienić niczego, za co samemu nie jest się odpowiedzialnym.

Kirsten? Weź mikrofon.

Kirsten niecierpliwie bierze mikrofon i wyrzuca z siebie:

— Zdajesz się mówić, że te ostre bóle w moich dłoniach i barkach, od dziedzicznego artretyzmu, są moją winą.

— Nie mówimy o winie, mówimy o odpowiedzialności.

— No więc ja z pewnością nie jestem odpowiedzialna za to wrażenie palenia w moich dłoniach. Moja matka także je ma. To jest dziedziczne.

— To jest twoje przeżycie, to ty czujesz te palące bóle, tak?

— Tak - odpowiada Kirsten, spoglądając wprost na trenera, z twarzą celowo wyrażającą zdumienie.

— I kto jest źródłem tego przeżycia bólu? { *nie ma nic zewnętrznego...* }

Kirsten patrzy na niego zszokowana, nic nie mówiąc.

— Ja jestem — odpowiada w końcu. Potem zaś, wskazując na siebie, upewnia się: — masz na myśli mnie?

— Ty jesteś źródłem swojego przeżycia palącego bólu w knykciu swojej lewej dłoni. Nikt ci tego nie podarował. Nikt tego za ciebie nie może doświadczyć.

Nie ma nikogo innego, tu czy tam, kto byłby źródłem palącego czucia w knykciu twojej lewej dłoni. Słuchasz, Kirsten? To jesteś ty! Ty jesteś odpowiedzialna! Ty jesteś źródłem, przyczyną swojego bólu. { *„TY jesteś przyczyną wszelkiej zmiany” :-))* }

Trener odwraca się do nas, pozostałych słuchaczy. Kirsten przekazuje mikrofon podobnemu do robota asystentowi.

— I to odnosi się także do was, artretycy, wrzodowcy i nadpobudliwcy, a także do wielu z was z przeziębieniami czy bólami głowy, czy jaki tam ból czy cierpienie sobie stworzyliście. To wy jesteście źródłem waszego przeżycia. Kiedy zaczniecie to rozumieć i zaczniecie brać odpowiedzialność za każde przeżycie, które macie, wtedy wasze życie zacznie funkcjonować. Myślicie (tutaj robi palcami cudzysłowy), że jesteście tacy, jacy jesteście, ponieważ wasz ojciec czy wasza matka zrobiła wam to czy to, albo też wasza żona czy mąż, wasz szef czy ktokolwiek inny ponoszą winę za to, że wasze życie nie funkcjonuje. Ale to jest pozostawianie cały czas przy modelu: skutek, skutek, skutek.

MAM DLA WAS WIADOMOŚĆ! Jeśli twoje życie nie funkcjonuje, zgadnij, kto ci to robi? Ktoś spróbuje zgadnąć?

Tu przestaje na chwilę chodzić po estradzie i patrzy przez ramię na swą zmaltretowaną widownię.

— Tak, racja, to ty — dorzuca.

W totalnej ciszy ktoś podnosi rękę. Młody człowiek o gęstych czarnych włosach i w grubych okularach wstaje i bierze mikrofon.

— No a co z Bogiem?! — w jego głosie słychać rozpacz i gniew.

— Co masz na myśli, mówiąc: „No a co z Bogiem”? Jak Ona w ogóle się tu

znalazła? Co ty wiesz o Bogu? Czy ktoś z was cokolwiek wie? Kto to jest Bóg? Nie serwujcie mi tu waszych religijnych pierdół. Macie zamiar powiedzieć mi, że Bóg wam to zrobiła? JAK CHOLERA WAM TO ZROBIŁA!

— Chodzi mi o to — młody człowiek kontynuuje, zirytowany — że może tak być, że na nasze życia jest jakiś plan i są one nam przypisane, i to, co się z nami dzieje w tym życiu, jest karmą, na którą zapracowaliśmy w tych poprzednich. Nie ma żadnego przypadku. Wszystko jest z góry ustalone.

— Jak obiad na wynos, tak? — trener stoi kilka stóp od chłopaka z kędzierzawą czupryną, który na imię ma Cliff. — Słuchaj, Cliff, co ty wiesz o Bogu? Założę się, że nie rozpoznałbyś Boga, gdyby ci wlaźła na paluch u nogi! Jedyną realną rzeczą w waszym życiu jest wasze przeżycie. Poza nim jest albo totalna ciemność, albo też iluzoryczna sfera przekonań i rozsądku. Nie wiesz niczego o Bogu.

— Wiem, że Bóg istnieje. Czuję to od dawna. Doświadczyłem tego, żeby użyć twoich słów.

— Doświadczyłeś Jej, aha. Opisz nam doświadczenie Boga, Cliff.

Cliff przez minutę się rozgląda, po czym mówi:

— Specjalnie próbujesz mnie sprowokować. W porządku, powiem ci. Doświadczyłem chwil ekstazy, kiedy medytowałem i czułem jedność z uniwersum. Jeśli ty tego nie czułeś, nie wiesz, o czym mówię.

— Przyjmuję do wiadomości twoje doświadczenie, Cliff. Nie mam z tym żadnego problemu. Jakie wnioski wyciągnąłeś ze swego przeżycia?

— Bóg istnieje — odpowiada Cliff. — Jest wszechmocny i wszechwiedzący. Nasze życia mogą być z góry przesądzone.

— To cudownie — mówi trener, zwracając się do innych uczestników.

— Czy wy, dupy wołowe, widzicie, co Cliff właśnie zrobił?

Wziął całkiem wartościowe przeżycie i przyczepił do niego niemające z nim nic wspólnego przekonanie. Powiem ci coś, Cliff — kontynuuje trener, ponownie zwracając się do niego. — Dalej wierz. Niech twoje życie nadal nie funkcjonuje przez to, że wierzysz, że to Bóg ci to zrobił. Kiedy przestaniesz składać winę przed Bożymi drzwiami?

— Nie obwiniam Boga o wszystko! Wszystko, co próbuję powiedzieć, to to, że to, w którym kierunku wiedzie nasze życie, może być już postanowione, czy to jest dobre, czy złe. Nikogo nie winię!

— Jesteś taki pokręcony, że nie zauważasz, co sam mówisz. Mówisz tak: „Jeśli moje życie nie funkcjonuje, to dlatego, że zostało to przesądzone przez Boga, żeby nie funkcjonowało”. I podnosisz ręce, siadasz sobie wygodnie, skarżysz się, marudzisz i czekasz na magiczną chwilę jedności z całym uniwersum, żebyś mógł zapomnieć, co się dzieje w tej chwili! Abyś mógł wyłączyć swoje przeżywanie!

Trener chodzi po estradzie, spoglądając to na Cliffa, to na całą resztę.

— W porządku. Tutaj jest cała masa straszydeł, które dotrzymają ci towarzystwa. I mam dla ciebie wiadomość — grozi nam jak nauczyciel, a my oczekujemy nadejścia klasówki. — Za każdym razem, kiedy wyłączasz

przeżywanie i **nie** bierzesz za to odpowiedzialności, poświęcasz swoją własną zdolność przeżywania. A także **powtarzasz** ten sam spektakl. **Utykasz w tym samym miejscu, powtarzając się.**

Cliff, który już usiadł, ponownie prosi o mikrofon, co zostaje przyjęte do wiadomości i potwierdzone skinieniem głowy.

— Mam wrażenie — mówi — że nieważne, co powiemy, nie możemy tu wygrać. — I znowu siada.

— Słusznie. Nie płacą mi za przegrywanie. Pozwól, że ci to wyjaśnię w inny sposób. Nieważne, co teraz mówisz, ja i tak wygram, ale ty nie możesz przegrać — w ostatecznym rachunku. Tak, Kirsten?

— Myślę, że potrzebuję papierowej torby i paru chusteczek.

Asystenci bez słowa wręczają jej to, czego potrzebuje. Kirsten siada nerwowo, ale nie wymiotuje.

— W porządku — mówi trener. — Barbara?

— Cóż, przykro mi — mówi Barbara, zgrabna, atrakcyjnie ubrana kobieta przed trzydziestką. — Podążałam cały czas za tokiem myślenia, ale wydaje mi się, że ta idea całkowitej odpowiedzialności jest bezsensowna. Dwa tygodnie temu, akurat kiedy byłam w pracy, włamano się do mojego mieszkania i zrabowano mi nowiutkie stereo, telewizor oraz nieco kosztownych ubrań. Zapewniam cię, że to nie ja spowodowałam to, że moje mieszkanie zostało obrabowane.

— Z całą pewnością spowodowałaś — odpowiada trener, wracając do swojego pulpitu, aby łyknąć z termosu.

— Ale ja nie obrabowałam mojego mieszkania.

— Kto obrabował?

— Nie wiem. Złodziej! — mówi Barbara, stojąc i trzymając rękę na biodrze i wyglądając na zniecierpliwioną.

— Dlaczego myślisz, że twoje mieszkanie zostało obrabowane?

— Przyszłam do domu, a moje stereo zniknęło!

— Może ja je pożyczyłam. [Śmiech]

— Moje mieszkanie zostało obrabowane i nie ja jestem za to odpowiedzialna.

— Mówisz mi, że przeżyłaś to, że twoje mieszkanie zostało obrabowane, a ja mówię, że to ty stworzyłaś to przeżycie.

— Ale nie stworzyłam. Mam dodatkowe zamki na drzwiach, powiedziałam dozorczy...

— Bierzesz odpowiedzialność za zakup tego systemu stereo?

— Tak.

— Bierzesz odpowiedzialność za kupno tego telewizora i tych drogich ubrań?

— Jasne, ale ich nie ukradłam.

— Bierzesz odpowiedzialność za wynajęcie mieszkania, w którym mieszkasz?

— Tak.

— Bierzesz odpowiedzialność za swoją pracę, która sprawia, że to mieszkanie jest cały dzień puste?

— Co z tego?

— Tak czy nie?

— Tak.

— Przyjmujesz odpowiedzialność za to, że nie zdobyłaś sobie przyjaciół, którzy mogliby pozostawać w tym mieszkaniu przez większość czasu?

— Może, ale...

— Czyj to jest pomysł, że, skoro wróciłaś do domu i stwierdziłaś, że brakuje w nim pewnych rzeczy, to zostałaś obrabowana?

— „To mój pomysł!”

— Dokładnie.

— Cholera — mówi poirytowana Barbara. — Dokładnie co?!

— To ty stworzyłaś tę ideę, że zostałaś obrabowana.

— Ale ja nie spowodowałam włamania.

— Nie było żadnego włamania, o ile ty go nie stworzyłaś. Jeśli skradziono ci twoje stereo, to ty to zrobiłaś.

— Zwariowałaś!

— O to właśnie chodzi w EST — mówi Michael z nonszalancją, a potem robi duży krok w stronę Barbary i krzyczy:

— ZWARIUJ, BARBARO! MYŚLISZ KLISZAMI I POZWALASZ INNYM DYKTOWAĆ CI TWOJĄ RZECZYWISTOŚĆ, kiedy naprawdę to ty sama ją kreujesz!

— Nie krzycz — odpowiada ona nerwowo.

— Krzyczę, kiedy krzyczę, Barbaro, a kiedy nie krzyczę, nie krzyczę — odpowiada jej spokojnie. — Ty stworzyłaś to włamanie. To wydaje się absurdem, prawda?

— Tak.

— Barbara obrabowała swoje własne mieszkanie. To wydaje się absurdem, prawda, dupy wołowe? [Nerwowy śmiech, kilka „tak”; ktoś woła: „Cholernie absurdalne”]

— Dobrze — mówi Michael, a potem ciągnie dalej niskim, poważnym głosem.

— Był sobie pewnego razu stary mistrz Zen o imieniu Nonoko, który żył samotnie w chatce w lesie. Pewnej nocy, kiedy Nonoko siedział i medytował, do chatki przyszedł nieznajomy o silnej posturze i wyciągając miecz, zażądał od Nonoko wszystkich jego pieniędzy. Nonoko nadal liczył swoje oddechy, mówiąc jednocześnie nieznajomemu: „Wszystkie moje pieniądze są na półce za książkami. Weź, ile ci potrzeba, ale zostaw mi dziesięć jenów. Muszę w tym tygodniu zapłacić podatek.” Nieznajomy podszedł do półki i wyjął wszystkie pieniądze, pozostawiając dziesięć jenów. Zabrał także piękną urnę, stojącą na półce. „Bądź ostrożny, kiedy będziesz nioś tę urnę” — rzekł mu Nonoko. „Łatwo może popękać.”

Nieznajomy jeszcze raz rozejrzał się po niemal pustym pokoiku i zaczął się zbierać do wyjścia. „Zapomniałeś powiedzieć dziękuję” — powiedział Nonoko. Nieznajomy powiedział dziękuję i wyszedł.

Następnego dnia cała wioska była w wielkim podnieceniu. Pół tuzina mieszkańców twierdziło, że zostali obrabowani. Kiedy jeden z przyjaciół zauważył, że urna Nonoko zniknęła, spytał go, czy też stał się ofiarą rabusia.

„O nie” — odparł Nonoko. „Pożyczyłem tę urnę pewnemu nieznanemu, razem z pewną ilością pieniędzy. Podziękował mi i wyszedł. Był dość miły, ale nieostrożnie obchodził się z mieczem.” [Cisza]

— Nonoko zdecydował, że jego mieszkanie nie zostanie obrabowane — skomentował po chwili swoje opowiadanie trener. [Cisza]

Potem trener ciągnął spokojnie dalej:

— Arabscy mistycy z sekty Sufi opowiadają na ten sam temat inną historię. Otóż pewien bogaty muzułmanin poszedł do meczetu po przyjęciu i oczywiście musiał zdjąć swe bardzo kosztowne buty, by zostawić je poza budynkiem, razem z setkami par innych butów. Kiedy potem wyszedł ze świątyni po modlitwach, okazało się, że jego drogie buty zniknęły.

„Jak mogłem być tak bezmyślny” — rzekł do przyjaciela. „Idąc w tak kosztownych butach do meczetu, dałem jakiemuś biedakowi okazję do zabrania ich, w przekonaniu, że je kradnie. Byłbym mu je z ochotą podarował, ale zamiast tego stworzyłem złodzieja.” [Cisza]

Ktoś kaszle. [Cisza]

— Kto obrabował twoje mieszkanie, Barbaro? — pyta Michael. [Cisza]

— Nie pozostawiłam mojej aparatury stereo przed meczetem — odpowiada po chwili Barbara. [Śmiech]

— Nie, nie zostawiłaś. [Cisza]

— Ale rozumiem, o co ci chodzi.

— O co mi chodzi, Barbaro?

Barbara marszczy czoło w wysiłku koncentracji.

— Kupiłam pewne drogie rzeczy — mówi wolno. — Pewnego dnia... te drogie rzeczy zniknęły... I to jest wszystko. Dziękuję, Michael — konkluduje i siada. [Długie oklaski]

— Wy, ludzie, będziecie się może potem zastanawiać, dlaczego kiedy absolwenci EST oklaskują trenera albo lidera seminarium, ten oklaskuje ich. Ale to proste. Trener wie, że wy i tylko wy tworzycie trenera we własnym uniwersum, i że jeśli potem go polubicie i zaczniecie podziwiać, on będzie waszym tworem i wy będziecie mieć zasługę. Ale tak samo, dupy wołowe, **jeśli** odbieracie mnie jako aroganckiego faszystowskiego skurwysyna [Śmiech], zgadnijcie, kto mnie stworzył? Tak... [Śmiech i oklaski]

— Każdy z was jest jedynym źródłem własnych przeżyć, a zatem jest CAŁKOWICIE ODPOWIEDZIALNY ZA WSZYSTKO, CO PRZEŻYWA. Kiedy to pojmiecie, pozbędziecie się dziewięćdziesięciu procent tych pierdół, które kierują waszym życiem. Tak, Hank?

— Słuchaj — mówi zwalisty Hank, który wygląda na zirytowanego. — Tyle rozumiem, że to ja jestem odpowiedzialny za wszystko, co robię. Rozumiem to. Ale kiedy ktoś mnie napadnie, na pewno nie wezmę za to odpowiedzialności.

— Kto jest źródłem twoich doświadczeń, Hank?

— W tym przypadku to byłby napastnik.

— Napastnik opanowałby twój umysł?

— Mój umysł i portfel! [Śmiech]

— Bierzesz odpowiedzialność za to, że tamtego dnia wstałeś z łóżka?

— Jasne.

— Że byłeś na tej ulicy?

— Tak.

— Za to, że ujrzałeś mężczyznę z pistoletem w dłoni?

— Za to, że go ujrzałem?

— Tak, że ujrzałeś **napastnika**.

— Wziąć za to odpowiedzialność, że go widziałem?

— Tak.

— Więc — mówi Hank — z pewnością bym go zobaczył.

— Jeśli w danej chwili nie miałbyś oczu, uszu, nosa ani czucia w skórze, nie byłbyś w stanie doświadczyć tego napastnika, tak?

— Mój portfel by był w stanie!

— Ale bez zmysłów nigdy byś się nie dowiedział, czy twój portfel zniknął czy nie. Pojmujesz, że jesteś odpowiedzialny za zobaczenie człowieka z prawdziwym pistoletem, proszącego cię o pieniądze?

— OK, tyle rozumiem.

— Że jesteś odpowiedzialny za to, że byłeś na tej ulicy o tej godzinie, z pieniędzmi, które można było ukraść?

— Tak, to rozumiem.

— Że zdecydowałeś się nie ryzykować życia, opierając się temu człowiekowi, i zdecydowałeś się oddać swój portfel?

— Kiedy facet mówi: „Daj mi swoje pieniądze” z pistoletem w dłoni, nie ma wyboru.

— Zdecydowałeś się być w tym miejscu w tym czasie?

— Tak, ale nie zdecydowałem, że ten facet ma się pojawić.

— Widziałeś go, tak?

— Jasne.

— Akceptujesz odpowiedzialność za ujrzenie go, tak?

— Za ujrzenie go — tak.

— No to zrozum: **NIC, CZEGO DOŚWIADCZASZ, NIE ISTNIEJE, ZANIM TEGO DOŚWIADCZASZ.** { w takim razie *jak* to powstaje? I gdzie? Teraz widać dokładnie, że nie ma niczego zewnętrznego. }

— Ten napastnik dalej żyje.

— Tego dnia koło ciebie idzie istota z Marsa. Ta istota z Marsa ma uszy, które słyszą tylko ultradźwięki, oczy reagujące tylko na emisję światła w bardzo wysokich częstotliwościach, i żadnych innych zmysłów. Po tym jak cię obrabowali, prawdopodobnie ta istota by się do ciebie zwróciła ze słowami: „Słuchaj, zauważyłeś to fajne promieniowanie, które emitowała ta plama?”.

[Śmiech] **WSZYSTKO, CZEGO DOŚWIADCZA ŻYWA ISTOTA, JEST STWORZONE WYŁĄCZNIE PRZEZ TĘ ŻYWĄ ISTOTĘ, KTÓRA JEST JEDYNYM ŹRÓDŁEM TEGO PRZEŻYCIA.** { }

— Ale ktoś tam przecież by był na zewnątrz!

— Jedna teoria głosi, że tam na zewnątrz są BODŹCE — mówi przyjaźnie Michael. — Miliardy w ciągu każdej milisekundy. Ale to, jak ich doświadczasz,

jest **twoim wkładem** w **uniwersum**.

— Ale ja nie postanowiłem zostać obrabowany.

— NIKT za ciebie nie postanowił. Ty i tylko ty **stworzyłeś sposób**, w jaki **doświadczasz** różnych rzeczy.

— Ech...

— Czy zdecydowałeś się, widząc, jak ten człowiek się zbliża, pożyczyć mu sto zielonych?

— NIE!

— OBUDŹ SIĘ, HANK!

— Nie rozumiem.

— W Nowym Jorku było tamtego dnia jakieś osiem milionów ludzi. Może dwudziestu zostało obrabowanych. Innym, całym siedmiu milionom dziewięćset dziewięćdziesięciu dziewięciu tysiącom dziewięćset osiemdziesięciu ludziom, udało się tego uniknąć. Ty zdołałeś zostać obrabowany. { *możesz też tak to widzieć, ale nie musisz. Możesz wybrać całkiem inne. :-))* }

— Ech.

— Dziękuję. [Oklaski]

— Fred. Weź mikrofon.

— OK. Więc rozumiem, gdzie tworzymy nasze doświadczenia. Wielka rzecz. Koty tworzą swoje doświadczenia. Psy tworzą swoje. Zgadza się?

— Słusznie, Fred.

— Moja żona ma raka. Ja tego doświadczam. To czyni mnie odpowiedzialnym?

— Tak jest, Fred.

— To są PIERDOŁY! Jak do cholery ja mogę być odpowiedzialny za to, że moja żona dostaje raka?

— Jesteś odpowiedzialny za stworzenie przeżycia, w którym twoja żona przejawia zachowanie, które ty **decydujesz się nazwać**, w zgodzie z innymi, chorobą zwaną rakiem. { *mówisz – masz! ;-))* }

— Ale ja nie spowodowałem tego raka.

— Słuchaj, Fred, rozumiem, że to, co mówię, jest ci trudno zmieścić w twoim systemie przekonań. Ciężko pracowałeś przez czterdzieści lat, by stworzyć swój system przekonań, i chociaż rozumiem, że teraz jesteś tak otwarty, jak tylko potrafisz, przez czterdzieści lat **wierzyłeś, że rzeczy dzieją się tam na zewnątrz**, i że ty, bierny, niewinny i stojący z boku, cały czas jesteś ROZJEŹDŻANY — przez samochody, autobusy, krachy giełdowe, neurotycznych przyjaciół oraz raka.

To rozumiem. Każdy w tej sali żył z tym samym systemem przekonań.

JA NIEWINNY. RZECZYWISTOŚĆ TAM, NA ZEWNĄTRZ, WINNA. ALE **TEN SYSTEM PRZEKONAŃ NIE DZIAŁA!** TO POWÓD, DLA KTÓREGO WASZE **ŻYCIE NIE FUNKCJONUJE**. Rzeczywistość, która się liczy, jest twoim przeżyciem, a ty jesteś jedynym twórcą swoich przeżyć.

Marcia? Dziękuję, Fred. [Oklaski i niedosłyszalny głos]

— Weź mikrofon, Marcia.

— Przykro mi, ale myślę, że po prostu igrasz ze słowami. Zgodnie ze sposobem, w jaki słowa są normalnie używane, żona tego człowieka ma raka

— jej rak został przez coś spowodowany, ale to z pewnością nie był Fred.

— Przyjmuję to do wiadomości.

— I większość ludzi uznałaby za bezsensowne stwierdzenie, że Fred stworzył raka swojej żony.

— To rozumiem. To prawda, że pewne fizyczne zmiany mają miejsce w jego żonie, wiemy, że Fred ich nie wywołał oraz że są one dzisiaj nazywane „rakiem”. Ale czy pojmujecie, że przeżycie Freda jej raka, Freda rzeczywistość, może być niewiarygodnie inne niż kogoś innego? Niektórzy zdają się potrafić umrzeć na raka z radością — naprawdę, z radością doświadczyć raka — podczas gdy większość z nas nie. I jeśli ty, Marcia, doświadczasz raka żony Freda jako czegoś przynębiającego, okropnego, powinnaś wiedzieć, że to ty stworzyłaś go w ten sposób, to ty tworzysz ten konkretny przypadek raka, którego doświadczasz. [Cisza]

— Wow — mówi w końcu Marcia. — Zaczynam dostrzegać, do czego zmierzasz.

— Kiedy niektóre indiańskie plemiona widzą człowieka chodzącego sobie tu i tam, podśpiewującego i ogłaszającego, że rozmawia z Bogiem, to akceptują go jako świętego i pozwalają mu chodzić sobie wolno. My przyklejamy mu łatkę schizofrenika i zamykamy go. My TWORZYMY z tego człowieka schizofrenika. Irokezi tworzą z niego świętego. Ktoś inny mógłby z niego stworzyć Mesjasza. Cokolwiek ktoś tworzy w swoich przeżyciach, jest za to sam odpowiedzialny. { *tak, od razu to dostaje..... Karma nie czeka na odpowiednią chwilę, wali od razu! ;-))* }

— Zaczynam pojmować — mówi Marcia. — Ale czy nie istnieją niektóre rzeczy — przestrzeń, czas, atomy, powiedzmy różnica między mężczyzną i kobietą — które są realne dla każdego?

— Jasne, one są realne, w porządku, ale metki i przeżywanie tych realnych rzeczy będą zawsze inne. Nie możesz wymienić jednego choćby aspektu przestrzeni czy czasu, ani jednej choćby różnicy między mężczyzną i kobietą, której by wszyscy ludzie doświadczali w ten sam sposób. Nawet ludzie w tej sali.

— Więc ja akurat bym mogła, ale byłabym zbyt zawstydzona, żeby to powiedzieć. [Śmiech]

— Powiedz to.

— Cóż... mężczyzna ma penisa, a kobieta nie.

— Zgadza się z tym? [Dają się słyszeć trzy lub cztery „nie”]

— Następny?

— Wow — mówi Marcia. — Oni musieli widzieć jakichś mężczyzn, których ja nie widziałam. [Śmiech]

— Masz cholerną rację. KAŻDY PIEPRZONY MĘŻCZYŻNA, KTÓREGO ONI WIDZIELI, JEST CAŁKOWICIE RÓŻNY OD KAŻDEGO PIEPRZONEGO MĘŻCZYŻNY, KTÓREGO TY WIDZIAŁAŚ. [Cisza]

— To już teraz rozumiem — odpowiada wolno Marcia. — Jednak ty jesteś na

estradzie, a ja nie. Każdy tutaj z tym się zgadza.

— O, tak? — mówi Michael. — Czy każdy się zgadza, że ja jestem na scenie?

Kilku uczestników z wigorem wykrzykuje: „Nie”.

— Gdzie jestem, Marcia? — pyta trener, robiąc jeden krok w jej kierunku i wpatrując się w nią uporczywie.

— Wciąż na estradzie — odpowiada ona, marszcząc czoło.

— Gdzie jestem, Marcia? — pyta trener ponownie.

Marcia odwzajemnia mu się uporczywym spojrzeniem. W pewnej chwili szybko zerka w prawo, jakby stamtąd oczekiwała pomocy.

— Jesteś tam, na scenie.

— Spójrz na swoje przeżycie, Marcia — mówi trener. — Naprawdę tam jestem?

— Tak, cóż, w każdym razie tak jak ja to rozumiem, to jesteś na estradzie.

— Ach — mówi Michael — tak jak ty to widzisz. Aha. Gdzie jestem, Marcia? Ona gapi się na niego.

— Ja... w moim przeżyciu?

— Tak! A jeśli jestem w twoim przeżyciu, to kto mnie stworzył?

— Ja.

— Wstydz się! [Śmiech] TAK! Ty mnie stworzyłaś. Ty stwarzasz mnie w każdej sekundzie, w której decydujesz się wykreować { wybierasz } mnie w swoim przeżyciu. Wiesz co, Marcia? Zaakceptujesz odpowiedzialność za to, że postanowiłaś mnie stworzyć, i pozwolisz mi być na tej estradzie?

— Tak, zaakceptuję to.

— Weźmiesz odpowiedzialność za stworzenie raka żony Freda? [Cisza]

— Tak.

— Dziękuję. [Oklaski] David?

— Nadal igrasz ze słowami — mówi z naciskiem David. — Marcia może to zaakceptować, ale założę się, że nie zamierza płacić rachunków za szpital.

— To rozumiem.

— Tak więc jest różnica pomiędzy wzięciem odpowiedzialności za stworzenie gniewu w samym sobie — to rozumiem i się z tym zgadzam, że to ważne. Ale całkiem inną sprawą jest tworzenie żołnierzy w Wietnamie albo raka u czyjejś żony.

— Masz rację David, jest różnica. [Cisza]

— A więc to nie są takie same rzeczy — mówi David, zaskoczony, że się z nim zgodzono.

— Nie są takie same, David. Niepokój to niepokój, a rak kogoś innego to rak kogoś innego. Dla niektórych ludzi rak kogoś innego jest bardziej przerażający niż ich własny niepokój. Dla ciebie twój niepokój jest ważny, a rak żony Freda nie jest. Tyle rozumiem. A ty zrozum, że niektóre rzeczy, które tworzysz, tworzysz jako niezwykle ważne dla ciebie, a inne tworzysz tak, aby wydawały się trywialne albo nieistotne. Wszystko, co mówię — nie powinieneś mi oczywiście wierzyć — to to, że ty je wszystkie tworzysz.

— Przemyślę to — mówi David i siada, marszcząc czoło. [Oklaski]

— Robbie?

— Nie możesz grać na obie strony, Michael — mówi Robbie, młody czarny mężczyzna. — Z jednej strony cały czas nam mówisz, żebyśmy nie wierzyli w to, co mówisz, ale z drugiej bardzo głośno i autorytatywnie wygłaszasz wiele idei, w które musielibyśmy uwierzyć, jeśli zgodzilibyśmy się z nimi.

— NIE! NIE musicie w nie wierzyć. Nie musicie się z nimi zgadzać. Wszystko, o co was proszę, to żebyście ZBADALI SWOJE PRZEŻYCIE i stwierdzili, czy nie okaże się, że W PRAKTYCE ŚWIETNIE DZIAŁAJĄ pewne punkty widzenia, wypracowane przez Wernera.

Jeśli nie potraficie przeżywać waszej rzeczywistości przy pomocy tych koncepcji, samo uwierzenie w nie nie stanowi żadnej poprawy w stosunku do tego zbioru przekonań, który macie teraz. PRZEKONANIA NIE FUNKCJONUJĄ.

— Ale słuchaj — mówi Robbie. — Pracuję w takiej firmie elektronicznej w Queens i mam szefa, który jest stuprocentowym durniem. Nie docenia niczego, co ktokolwiek robi. I jak ja mam być za niego odpowiedzialny?

— Uważasz, że masz beznadziejnego szefa?

— Wiem, że mam beznadziejnego szefa — odpowiada z uśmiechem Robbie.

— Jak wiele z was, pozostałych sierot, musi znosić beznadziejnych szefów?

— pyta Michael.

Podnosi się pięćdziesiąt lub sześćdziesiąt dłoni, a przez salę niesie się nerwowy śmiech. Michael stoi tylko i wolno kiwa głową.

— Chcecie wiedzieć, dlaczego nic tam na zewnątrz nie funkcjonuje? — pyta nagle. — Ponieważ wy nie chcecie, żeby funkcjonowało! Gdyby wszystko w waszym biurze funkcjonowało, wasz szef zasługiwałby na uznanie, a wy przecież wiecie, że wasz szef to dupa wołowa i na żadne uznanie nie zasługuje. Cholera was raczej by wzięła, niż byście mieli wykonać porządną robotę w tym niesprawiedliwym świecie. Nie, proszę pana! Wiecie co? Jesteście wszyscy stuknięci. Wasz szef nie wykonuje żadnej porządnej roboty, ponieważ on wie, że jego szef nie zasługuje na to, a wy partaczycie z powodu waszego szefa oraz tej waszej cholernej sekretarki — człek się zastanawia, dlaczego ona nie pracuje ciężiej?

JEŚLI ROBOTA NIE JEST ROBIONA, WEŹCIE ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA TO, ŻEBY ZOSTAŁA ZROBIONA! Nieważne, kogo za to pochwalą, wy skorzystacie na zrobieniu dobrej roboty, niezależnie od tego, kto zdobędzie uznanie z zewnątrz. Jeśli zaczniecie brać odpowiedzialność za tworzenie waszego skurwielskiego szefa — bingo! Stwierdzicie, że wasz szef się zmienia.

Pozwólcie, że opowiem wam historyjkę. Pracowałem kiedyś w dziale public relations firmy Burroughs Corporation, a mój szef nigdy się nie uśmiechał, nigdy nie dawał mi najmniejszej zachęty, i przez mniej więcej rok byłem zrezygnowany i robiłem tylko tyle, ile musiałem, żeby utrzymać tę pracę. Potem uczestniczyłem w treningu i wydawało mi się, że idea, iż to ja sam stwarzam mojego beznadziejnego szefa, jest śmieszna. Jednak, po jakimś miesiącu, zdecydowałem się — to była taka zabawa, taka gra — udawać, że

potrafię wykonać robotę za całe biuro. I że to nie jest Burroughs Corporation, tylko moja własna korporacja: Reed Corporation.

Tak więc pracowałem ciężko. Kiedy ktoś nie robił swojej roboty, ja ją robiłem, i często tak, że nikt się nie orientował, że to ja ją robię. Byłem takim rodzajem sabotażysty, który głuchą nocą naprawia maszyny, zamiast je niszczyć.

No i wiecie, w ciągu trzech miesięcy mój szef i moja sekretarka zaczęli sprawiać wrażenie, że pracują dwa razy ciężiej niż kiedykolwiek przedtem, a mój szef i ja wypijaliśmy razem martini w porze lunchu trzy albo cztery razy w tygodniu. Wciąż mnie nie chwalił, nie uśmiechał się zbyt wiele, ale, ludzie — robota po prostu śmigała!

— Ale to, że pracuję ciężiej - mówi po dłuższym zastanowieniu Robbie - nie sprawi, że mój szef stanie się choć trochę mniejszym świrem.

— Może nie — odpowiada Michael. — Ale z ciebie uczyni mniejszego świra. Będziesz dostawał więcej sera, a o to tutaj chodzi.

— O tak, kapuję. To rozumiem. Ale czy chcesz nam powiedzieć, że wszyscy mamy pracować ciężiej, nawet jak nie lubimy systemu, w którym pracujemy?

— Tu nie ma nic, co musicie robić. Próbujemy po prostu odpowiedzieć na pytanie, kto jest odpowiedzialny za to, że wykonujecie dobrą robotę. Czy to jest wasz szef?

— Nie.

— Kto to jest?

— Ja.

— W porządku. Wszystko, co chcę, żebyście dostrzegli i przeżyli, to to, że doświadczacie waszego szefa jako idioty niedoceniającego kogokolwiek, oraz że jesteście odpowiedzialni za pracę, jaką wykonujecie w swoim zawodzie.

Nie wincie kretyńskich czy skorumpowanych, czy też leniwych szefów, ponieważ decydujecie się wykonywać marną robotę. **OBUDŹCIE SIĘ, LUDZIE!** TY jesteś przyczyną w tej sprawie i nie zapominaj o tym...

Pytanie: „Kto to zrobił?” znalazło swoją odpowiedź. „Prawda” niektórych ludzi wyzwala, ale, jak zauważył Michael, innych wkurza.

Reszta tego trzeciego dnia treningu — a minęło dopiero pół dnia — składa się z czterech długich procesów, wszystkich stanowiących naprawdę fascynujące przeżycie, z których pierwszy był miłą odmianą po uciążliwej konieczności zajmowania się własną odpowiedzialnością za uniwersum.

Trener dał w nim wszystkim uczestnikom możliwość dokonania samooceny.

Proces ten składał się z szeregu krótkich, dziwacznych scenek,

wymagających od uczestników wydawania okrzyków i gwałtownej

gestykulacji, często w sposób przeciwny do społecznie akceptowanych ról,

które sobie sami narzuciliśmy. Nieco paradoksalne, że zaraz po tym, kiedy

nauczyliśmy się brać pełną odpowiedzialność za nasze życie, następną

rzeczą było zrobienie z siebie kompletnych durniów. Dla niektórych była to

wspaniała możliwość „odpuszczenia” sobie. Dla innych było to trudniejsze od

procesu niebezpieczeństwa, ponieważ kazano nam odrzucić nasze pozy,

naszą godność, naszą powagę, nasze dobre wychowanie. W dwóch spośród

najtrudniejszych ról kobiety miały grać wrzaskliwych, głupich i chamskich

pijaków, mężczyźni zaś urocze dziesięcioletnie dziewczynki, recytujące głupie, kokieteryjne wierszyki na własny temat, przy czym kobiety miały być agresywnie męskie, a mężczyźni wyzywająco kobiece.

Uczestnicy mieli za zadanie ocenić grę poszczególnych aktorów — czy naprawdę weszli w rolę, czy też nie zdołali zmusić swych ciał do wyrażenia jej w pełni.

— Daj mi WHISKY! — krzyczy unisono dwadzieścia pięć kobiet stojących naprzeciw publiczności, potem zaś, zwracając się do wymyślanego pianisty w typowym barze z Dzikiego Zachodu: — ZAGRAJ MI MELODIĘ NA TYM TAM TWOIM PIANINIE, ZŁAMANY NOSIE!

— Nie nazywam się żaden Złamany Nos — odpowiadają same sobie kobiety, po czym, w roli pijaków, wymierzają prawy sierpowy:

Łup! — I co? A TERAZ?! — wykrzykują na zakończenie, a oglądająca je publiczność śmieje się i klaszcze.

Trener jednak w mgnieniu oka znajduje pięć kobiet, których gra okazała się pełna zahamowań.

— Ostrzegałem was — mówi. — Sposobem na to, by pokazać, że chce się być gwiazdą i w pojedynkę robić wszystko na scenie, nie jest pójście całkiem na żywioł i naprawdę robienie tego.

Michael pracowicie pomaga im przećwiczyć ich kwestie, samemu wypowiadając je w przesadny sposób, a potem wszystkie pięć kobiet prezentuje następne przedstawienie.

— Daj mi WHISKY! — krzyczy pięć, a raczej cztery kobiety, ponieważ jedna z nich, Lillian, ładna brunetka, jest bardziej drewniana niż kukła. Wszystkie pięć odgrywają swoją scenę drugi raz, i wszystkie poza Lillian przy wtórze oklasków wracają na swoje miejsca.

— O nie — szepcze Lillian, kiedy uświadomiła sobie, że została wyznaczona do grania w pojedynkę.

— Chcę, żebyś tym razem naprawdę się w to wczuła — mówi Michael.

— Nie potrafię — odpowiada cicho Lillian. — To jest... za... Nie mogę tego zrobić. — I z przerażeniem spogląda to na podłogę, to na koniec sali.

— Nie ma tu nikogo, tylko sami durnie — mówi Michael. — Po prostu daj sobie spokój ze swym dawnym aktorstwem i zajmij się tym nowym.

— Proszę, nie! Nie potrafię. Dajcie mi usiąść — błaga Lillian i zaczyna schodzić z estrady. Michael staje naprzeciw niej, jego głos jest spokojny; łagodnie, ale z naciskiem mówi:

— Nie ma sensu iść przez resztę życia z tą barierą, Lillian. To kierowało twoim życiem już zbyt długo. Chcę, żebyś dała temu spokój. Daj mi usłyszeć, jak wrzeszczysz.

— Nie potrafię — cicho mówi Lillian, stojąc na skraju estrady i rzucając na niego krótkie, wystraszone spojrzenie.

— Ja tylko chcę, żebyś krzyczała — mówi Michael. — Po prostu krzycz.

— Nie mogę — szepcze, a w jej oczach pojawiają się łzy.

— KRZYCZ! — krzyczy Michael.

— Nie mogę — mówi nieco głośnie.

— Ty głupia suko, KRZYCZ! — krzyczy Michael.
— NIE MOGĘ! — mówi głośno Lillian.
— CO? — pyta Michael, przykładając dłoń do ucha, jakby niedosłyszał.
— Nie mogę — odpowiada spokojnie Lillian.
— Przestań, Lillian. Przed sekundą niemal krzyczałaś. Powiedz mi, masz męża?
— Tak.
— Dobrze. Czy kiedykolwiek na niego krzyczałaś?
Lillian spogląda na trenera i czerwieni się jak burak.
— Tak — szepcze. — Ale nie publicznie — dodaje głośno.
— OK, super. Powiedz wszystkim głośno: „Nie publicznie”.
— Nie publicznie! — głośno mówi Lillian.
— GŁOŚNIEJ!
— NIE PUBLICZNIE!
— GŁOŚNIEJ!
— NIE PUBLICZNIE! — teraz Lillian wrzeszczy. [Śmiech i oklaski]
— W porządku — mówi Michael. — Teraz chcę, żebyś spojrzała mi prosto w oczy i powiedziała najbardziej zdecydowanym głosem, jaki tylko możesz z siebie wydobyć: „Daj mi WHISKY!”.
Lillian, teraz uśmiechnięta i zarumieniona, patrzy mu prosto w oczy i mówi: „Daj mi whisky”.
— GŁOŚNIEJ!
— DAJ MI WHISKY!
— OK, ślicznie, Lillian, dziękuję ci. — I Michael sprowadza ją z estrady przy głośnych oklaskach.
— W porządku. Mężczyźni, wasza kolej... — I zaraz na estradzie stoi dwudziestu pięciu panów, mówiących cienkimi głosikami, że mają dziesięć małych paluszków u rącek, dziesięć małych paluszków u nóżek, długie falujące włosy, zadarte noski, wielkie brązowe oczy i śliczną figurkę. „Trzymajcie się z dala chłopcy, do czasu, kiedy podrosną!”
W drugim komplecie dwudziestu pięciu aktorów młody człowiek imieniem Terry, wyglądający jak obrońca drużyny amerykańskiego futbolu Pittsburgh Steelers, ma problem z kręceniem biodrami, gdy mówi o „swojej ślicznej figurce” i Michael wybiera go do pracy indywidualnej.
— Nie mogę robić tych pierdół — ogłasza Terry, który wygląda na bardzo nieszczęśliwego, gdy spostrzega, że stoi na scenie jedynie z Michaeliem, który, o sześć cali niższy, wydaje się prawie karłem.
— To żaden problem, Terry — odpowiada Michael. — Każdy mężczyzna ma w sobie coś z małej dziewczynki, a jeśli czuje opór przed wyrażeniem tego, to ma jakieś zahamowania. Każdy heteroseksualny facet ma w sobie jakiś homoseksualny element, a każdy homoseksualista ma w sobie stłumionego heteroseksualistę. Widziałeś mnie i dwudziestu czterech innych facetów, jak to robimy dwa razy, no i wszyscy jakoś chyba przeżyliśmy. Po prostu idź na żywioł.
Michael ponownie recytuje cienkim głosikiem głupawy wierszyk, kręcąc

biodrami, kiedy opisuje swą „śliczną figurkę”, a potem każe Terry’emu zrobić to samo.

Terry męczy się drugi raz, zapominając większości tekstu. Posąg byłby bardziej ruchliwy od niego. Kiedy kończy, panuje całkowita cisza, a Michael rozgląda się, oceniając sytuację.

— OK, Terry, uprośćmy to nieco — mówi Michael. — Chcę, żebyś powiedział sztucznym, wysokim głosem: „Mam zadarty nosek” i jedną ręką zrobił gest pokazujący jego kształt.

— Nie potrafię — mówi ponuro Terry.

— Niech usłyszę, jak mówisz: „Mam zadarty nosek!”.

Po dłuższym wahaniu Terry wypowiada słowa „Mam zadarty nosek”.

Mówi to głębokim, ponurym, męskim głosem, a publiczność wybucha śmiechem.

— Zamknijcie się, osły! — warczy na publiczność Michael. — Wy będziecie następni, a niektórzy z was pewnie nie potrafią nawet powiedzieć:

„Dziesięć małych paluszków”. OK, Terry, powiedz to jeszcze raz, tylko bardziej miękko; bardziej kobiecym, bardziej dziewczynkowatym głosem.

— Nie mam na to ochoty — mówi Terry ponurym głosem.

— Rozumiem, Terry. Nikt z tych innych mężczyzn też nie miał na to ochoty, ale byli wystarczająco mężczyznami, żeby to mimo wszystko zrobić.

Pojmujesz to, Terry? Jeśli się martwisz o swoją męskość, to najpewniejszym sposobem, żebyśmy my się zaczęli o nią martwić, jest to, że nie potrafisz być małą dziewczynką. Pełna ludzka istota, pełny mężczyzna, potrafi być zarówno męska, jak i kobieca.

— Nie martwię się o swoją męskość — warczy Terry.

— Super! Sprawię, że ten głupi wierszyk zostanie wyrecytowany przez tę dziesięcioletnią dziewczynkę w falbankach, ubraną na białą, a potem ty to zrobisz, w porządku?

— Spróbuję — mówi Terry.

— Nie chcę, żebyś próbował — mówi Michael. — Chcę, żebyś to zrobił.

— OK.

Michael znowu odgrywa całe przedstawienie, a kiedy kończy, odgrywa je ponownie Terry, marnie, ale nieco żywiej niż poprzednio.

Inni uczestnicy nagradzają go słabymi brawami.

— Nie tak źle, Terry — mówi Michael. — Pokazujesz talent. Słuchaj, jesteś przystojnym mężczyzną, zgoda?

— Może — odpowiada Terry, nadal z niewesołą miną.

— Teraz chcę, żebyś udawał, że jesteś seksowną kobietą, która pragnie cię uwieść. Idzie przez salę w taki sposób... [Przysadziste ciało Michaela sunie kilka kroków przez estradę w kołyszącym biodrami seksapilu] i mówi do ciebie głosem seksbomby: „Cześć, Duży Chłopczyku, przyjdź kiedyś mnie zobaczyć”. [Śmiech i oklaski dla Michaela] A teraz, potrafisz to zrobić?

— Może.

— W porządku. Mów dalej. Udawaj, że ten pulpit to ty.

Terry przez moment stoi, koncentrując się, a potem idzie rozkołysanym

krokiem przez scenę i autentycznym gardłowym głosem dawnej gwiazdy filmu Mae West, spełnia wyznaczone mu zadanie.

Nagrodzone jest to gromkimi brawami.

— To było super — oświadcza Michael, gdy Terry powraca na swoje miejsce, wśród innych uczestników sesji. — I pamiętajcie, wy wszyscy tam, mężczyźni, kobiety i pośrodku, że kiedy was znudzi wasza własna osoba, a przeważnie nudzi — zawsze jest tam wewnątrz was Mae West pragnąca wyjść z ukrycia...

W drugim długim procesie ustawiamy nasze krzesła pod ścianami i kładziemy się na podłodze, zajmując całą salę. Mamy zamknięte oczy. Otrzymujemy wskazówki pomagające nam w stworzeniu sobie „centrum”, bezpiecznej przestrzeni gdziekolwiek w świecie, do której możemy się wycofać i po prostu być sobą. Każdy z nas ma znaleźć swoje ulubione miejsce — w lesie, nad morzem, w górach, gdzie chciałby stworzyć swoje jednopokojowe „centrum”. Potem odgrywamy pantomimą budowanie całej konstrukcji własnymi rękoma, stosując przy tym wybrane przez nas materiały, tak by ściany, okna, drzwi i meble stały się dla nas rzeczywiste.

Trener instruuje nas, byśmy wewnątrz naszego centrum umieścili biurko i dwa krzesła; magiczny przycisk spełniający życzenia; ekran telewizyjny; cyfrowy zegar pozwalający ujrzeć dowolne zdarzenie w dowolnym czasie w przeszłości; scenę, na której można będzie ożywić ludzi; „gabinet zdolności”, gdzie będziemy mogli powiesić „garnitury”, które, kiedy się je włoży, dadzą nam mistrzowskie opanowanie każdej zdolności, której zapagniemy; oraz inne przedmioty, które pozwolą nam dotrzeć do aspektów nas samych, z którymi normalnie rzadko się stykamy, i ponownie przeżywać dawne doświadczenia. Nasze „centrum” staje się na resztę tego treningu użyteczną przestrzenią, gdzie uczestnicy mogą doświadczać kreowania własnego przeżycia.

Tej nocy uczestnicy zostają poproszeni o wprowadzenie do swego „centrum” dwóch osób, mężczyzny i kobiety, z którymi pragną być w bliskim kontakcie, a które stworzą od stóp do głów własnymi rękoma, niczym rzeźbiarz. Po stworzeniu nagiego ciała należy je ubrać, a na koniec ożywić, przemówić do nowo stworzonej osoby i odprowadzić ją do krzesła w naszym „centrum”. Po zakończeniu procesu mamy wreszcie długo oczekiwaną przerwę na bardzo późny obiad.

Kiedy uczestnicy wracają do sali, pod swymi krzesłami znajdują niewielkie paczki owoców i warzyw — pomidora, kawałek cytryny i truskawkę. Jest tam też gładki czarny kamień, drewniany klocek, metalowa kostka i stokrotka. Zabawki! Atmosfera rozluźnia się. Na twarzach pojawiają się uśmiechy, tu i tam słychać chichoty. Przez chwilę można będzie zapomnieć o ogromnej presji wywołanej żarliwą przemową lub reakcją na czyjaś tragiczną historię, jak też koniecznością radzenia sobie z własnymi życiowymi „błędami”.

Jednak mimo miłego zaskoczenia wywołanego znalezieniem owych drobiazgów pod swym krzesłem, nadal istnieje groźba, że i to zostanie zamienione w jedną z owych emocjonalnych sond, godzących w nas poprzez

naszą grubą skórę. Nadchodzą nieuniknione instrukcje, precyzyjne i szczegółowe, mówiące o tym, co robić, krok po kroku.

Uczestnicy mają podnieść po jednym przedmiocie, powąchać go, polizać, potrzeb nim swoją twarz, sprawdzić jego temperaturę, fakturę, kształt, wielkość, kolor i wagę. Mają też zaobserwować, jak dany przedmiot odbija światło; jak wiele jest w nim ziaren; posmakować jego zewnętrzną powierzchnię, a na koniec jego wnętrze. Wszystkie te liczne właściwości mają zostać starannie zarejestrowane i „przeżyte”.

— Zauważcie, że stokrotka ma okrągłe „centrum”, składające się ze stu maleńkich pręcików, i że w samym środku ma „oko”. Rozerwijcie ją i zbadajcie jeden z tych pręcików. Zobaczcie, jakie liście stokrotki są poszarpane i spiczaste. Co widzicie na tych liściach?

W końcu dostajemy smakowitą truskawkę i zauważamy wiele twardych, malutkich nasion; zauważamy też, że w środku smakuje i wygląda inaczej niż na powierzchni.

— Zauważcie, jak szorstka jest dla waszej skóry...

To doświadczenie jest cudowne. Większość uczestników dokładnie stosuje się do instrukcji, kilkoro czyni to przez jakiś czas, potem zaś już nie czekają i zjadają owoce. Smakują wyjątkowo znakomicie po tylu zakazach jedzenia w tej sali.

Później rozwija się finalny proces, zrodzony z uwagi poświęconej własnościom wszystkich opisanych obiektów. Rozciągnięci na podłodze wchodzimy w naszą przestrzeń, oczy zamknięte, tworzymy nasze centrum. Kolejno wyobrażamy sobie i wchodzimy w każdy z siedmiu obiektów, kulminacją zaś jest stworzenie gigantycznej truskawki, szerszym końcem ustawionej na dole, na którą zaczynamy się wdrapywać. To się zdaje nieco niebezpieczne, bo ta truskawka ma trzydzieści stóp wysokości, ale mówią nam, że możemy użyć sprzętu do wspinaczki, więc budujemy sobie stopnie, na których moglibyśmy postawić stopę. Będąc już na górze, wyrabujemy otwór i schodzimy w dół otwartym w ten sposób przejściem, przechodzącym przez środek większej części długości naszej truskawki.

Już na dole wchodzimy w jej miąższ i w końcu przegryzamy się na zewnątrz niemal przy samym spodzie owocu.

Tego wieczora naszym ostatnim dziełem staje się wspinaczka na sześćdziesięciostopową stokrotkę, by, po dziesięciu minutach skakania po jej płatkach i środku, niczym na trampolinie, zjechać po jej łodyżce na podłogę.

Kiedy trener wyciąga nas w końcu z naszych centrów i ze stworzonych przez nas światów do tego, który tworzymy z niego i z hotelowej sali, czujemy się świetnie — albo podekscytowani, albo też odprężeni. Nasz dobry nastrój nie pogarsza się nawet wtedy, gdy Michael przypomina nam, że jutro wielki dzień, jutro będzie „anatomia umysłu”, jutro „to osiągniemy”. Po spędzeniu cudownie sensualnej godziny wewnątrz kamienia, pomidora, truskawki czy w innych niezwykłych miejscach, „osiągnięcie tego” zdaje się nam dziwnie nieistotne — aż do jutra.

„Zrozumienie” albo Na Koniec... Nic

— Przychodzę, o Mistrzu, w poszukiwaniu Oświecenia — oświadczył Poszukiwacz.

— No, to masz szczęście — odpowiedział Mistrz.

Kiedy mnich Zen Kuleki w końcu to osiągnął, powiedział do siebie:

— Po niemal czterdziestu latach wydaje się w końcu, że jestem gotów być nikim. Co za długa podróż! Jaka masa kłopotów! Szczególnie uwzględniając, że cały czas już tam byłem.

— Dla mnie interesująca część tego tworzenia centrum — mówi Stuart, starszy mężczyzna, który opowiadał, jak to się boi śmierci — przyszła, kiedy beztrudno postanowiłem stworzyć, jako mego „przyjaciela”, jedną z głównych postaci powieści, nad którą pracuję.

Jest to ostatni dzień treningu i Stuart, pomarszczony i z czerwoną twarzą, ale wyglądający lepiej, niż kiedy poprzednio wstawał, okazuje się jednym z pierwszych, którzy dzielą się wrażeniami z procesów, które zaszły ostatniego wieczora.

— Kiedy drzwi do magicznego gabinetu, który kazałeś nam wykorzystać, zaczęły się otwierać, najpierw ukazała się głowa i byłem zaskoczony, że nie widzę głowy stworzonej przez siebie postaci, natomiast dostrzegam własną, tyle że młodszą — kontynuuje Stuart pewnym głosem. — Włosy były ciemniejsze, a moja skóra pokryta plamami. Jednak ciało, które zaczęło się pokazywać, nie było moim.

Było to ogromne, wielkie, masywne, solidne ciało, całkiem nie takie jak moje, tylko jak ciało innej postaci z powieści, którą napisałem kilkadziesiąt lat temu. Zacząłem tworzyć to ciało własnymi rękoma, jak kazałeś, i kiedy doszedłem do ud, zdałem sobie sprawę, że jest ono gigantyczne, a uda mają dwie stopy grubości. To ciało cały czas rośnie, kiedy ja kształtowałem je moimi dłońmi. Gdy skończyłem, postać miała mniej więcej dwanaście stóp wzrostu. A kiedy nacisnąłem przycisk, aby go ubrać, patrzcie tylko — już był ubrany w czarny smoking, całkiem do niego niepasujący. To było szokujące.

Przyjaciółka, którą stworzyłem potem, nie była jakoś zaskakująca, do czasu, kiedy się okazało, że jej ubranie to czarny strój pokojówki czy może kelnerki. Kiedy w swoim centrum ożywiłem ich oboje, spytałem tę kobietę, dlaczego nosi strój pokojówki, a ona odpowiedziała:

„Nie pamiętasz? Jesteśmy tu, żeby ci służyć”. Dopiero wtedy zauważyłem, że smoking tego olbrzyma to strój kelnera, i patrząc ponownie na niego, ujrzałem, że znowu rośnie — coś jak ta truskawka, jak sądzę — i teraz ma trzydzieści stóp wzrostu. Powiedziałem mu: „Zdajesz sobie sprawę, że rośniesz?”, a kiedy mi odpowiedział, że tak, spytałem go, dlaczego tak się dzieje. „Jestem tutaj, żeby dać ci siłę”, odpowiedział, a kobieta rzekła, że ona z kolei jest tutaj, by mi dać kobiecą przebiegłość. Muszę przyznać, że bardzo mnie to podekscytowało. Niecodziennie dostaje się takie prezenty. Ale ona robiła się coraz mniejsza! Zanim się zorientowałem, miała mniej niż sześć cali wzrostu i musiałem ją wziąć do ręki, żeby zapytać, co się dzieje. Powiedziała,

że tak jest wygodniej, a zaraz potem, zanim się obejrzałem, wskoczyła mi do ust i ją połknąłem!

Stuart zrobił pauzę, chrząknął i rozejrzał się szybko po siedzących najbliżej niego uczestnikach sesji.

— Wiem, że to wszystko musi brzmieć absurdalnie — ciągnął dalej. — Nie pamiętam nawet, bym kiedykolwiek w życiu, czy to za pomocą alkoholu, czy narkotyków, czy też po prostu w wyniku natchnienia doznał takiego strumienia imaginacji jak tego ostatniego wieczora. Cóż, podsumowując, zwróciłem się do olbrzyma, który, nawiasem mówiąc, nadal rósł, i spytałem go: „Potrafisz mi pomóc poradzić sobie ze śmiercią?”. Olbrzym odpowiedział: „Wiesz jak sobie poradzić, bo zrobiłeś to z nami...”.

Nie rozumiałem, co ma na myśli, ale zanim zdołałem zadać mu jakieś dalsze pytania, Michael zaczął nas instruować, żebyśmy wychodzili ze swoich centrów, i mój olbrzymi przyjaciel zniknął, przestał istnieć.

Stuart znowu robi pauzę, a jego pomarszczona, poważna twarz rozkwita promiennym, figlarnym uśmiechem.

— Poprzedniego wieczora, kiedy wróciłem do domu, leżałem w łóżku, próbując zrozumieć, co moje archetypiczne źródło siły miało na myśli, mówiąc, że poradzę sobie ze śmiercią tak samo, jak poradziłem sobie z nimi. To zdawało się nie mieć sensu. Zasnąłem — bez żadnego drinka, mogę dodać — i to nadal było dla mnie bezsensowne.

Potem, dziś rano, kiedy czekaliśmy, żeby wejść do tej sali balowej, rozmawiałem z młodym człowiekiem o imieniu Frank, i wyznałem mu to, co właśnie opowiedziałem wszystkim. I od razu kiedy miałem powiedzieć, że to nie ma dla mnie sensu, to okazało się absolutnie mieć sens. „Zrozumiałem” — jak byś to określił. Stało się dla mnie jasne, że poradzę sobie ze śmiercią tak, jak poradziłem sobie z gigantem i z przebiegłą kobietą: stworzę moją śmierć...

Stworzę własną śmierć tak, jak tworzę wszystko... I to będzie tak samo tajemnicze, tak samo piękne, tak samo niepowtarzalnie moje jak wszystko inne. To będzie dobre...

— Po pierwsze — rozpoczyna Eileen, sapiąc, i cały czas podczas swego monologu wykonując okrężne ruchy dłonią — nigdy bym się nie wdrapała na truskawkę. Bałabym się, że spadnę albo coś. Ale kiedy kazałeś nam zarzucić linę i zacząć się wspinać, zrobiłam to trochę niechętnie, w przekonaniu, że to i tak tylko w wyobraźni, a jeśli mam z tego mieć jakąś korzyść, to muszę się stosować do instrukcji.

To było tak samo bezpieczne jak większość innych procesów. Tak myślę, przynajmniej dla mnie. Wspinałam się więc, a na szczycie zrobiłam tę dziurę i przez nią zesłam. Potem to się stało naprawdę niesamowite. Rzeczywiście mogłam sobie całkiem wyraźnie wyobrazić, że tam jestem... Twarde, podobne do kamieni i duże jak piłki futbolowe nasiona, miękkie czerwone owoc pod moimi stopami — wydawało się trochę, jakbym zagłębiała je w żywe ciało...

Nie sądzę, żebym kiedykolwiek wcześniej wiedziała, że truskawka jest

właśnie taka. To naprawdę stało się dla mnie realne.

— Kiedy weszłam do mojego centrum — mówi Catherine z czołem zmarszczonym w wyniku próby skoncentrowania się — i zaczęłam tworzyć swojego chłopaka, „to” zaczęło iść swoim tokiem — tak samo jak w przypadku Stuarta. Postać okazała się być moim bratem. Zginął on w Wietnamie, więc kiedy zaczął się materializować, zdenerwowałam się. Nie chciałam mieć z nim do czynienia, a już na pewno nie z kimś martwym. Cały czas starałam się sprawić, by zniknął, a ja w zamian bym stworzyła swojego chłopaka, ale za każdym razem mój brat powracał. W końcu byłam tak rozstrojona, że zaczęłam płakać i po prostu obserwowałam, jak się tworzy. Kiedy już cały tam był, zaczęłam go obejmować, szlochać i mówić mu, że za nim tęskniłam, i że smutno mi, że już nie mogę się z nim widzieć. On też mnie objął i powiedział mi, że u niego wszystko w porządku i żebym już się o niego nie martwiła. Że mam żyć swoim życiem, bo z nim jest wszystko OK. Zwierzyłam mu się, jaka byłam zdenerwowana, a on stwierdził: „Już dobrze”; powinnam się przekonać, że wszystko z nim w porządku; mam zamknąć ten rozdział, żyć dalej i być szczęśliwa. W końcu się pożegnaliśmy. To było serdeczne i przyjacielskie, naprawdę kamień spadł mi z serca, że wszystko było z nim OK...

Kiedy otrzymaliśmy zawiadomienie, że mój brat zginął, byłam bardzo rozstrojona i w szoku. Wiecie, nigdy tego nie zaakceptowałam. To mnie szczególnie dotyczyło, ta śmierć. Nie mogłam płakać. Nie chciałam w to wierzyć. Myślę, że chciałam udawać, że to się nie stało, że on wróci z tej wojny, choć wiedziałam, że to się nigdy nie stanie.

Nawet nie potrafię opisać, jak bardzo mi z tym lżej. Pierwszy raz śmierć mojego brata jest dla mnie realna. I to jest w porządku...

— To, co najlepiej pamiętam — mówi Ann, atrakcyjna siwiejąca kobieta — to to, że nie podobało mi się, że byłam w czymś ciasnym i przyduszającym — czymś podobnym do macicy — szczególnie zaś chodzi o tego pomidora i tę truskawkę. Czułam się jak w pułapce. Myślałam, że nigdy stamtąd nie wyjdę. W truskawce próbowałam nawet kilka razy wyjść na zewnątrz (nim nam kazałeś), a nawet wydostałam się dwa razy, żeby zaczerpnąć powietrza. Naprawdę nie mam klaustrofobii. To znaczy jeżdżę windami i wchodzę w ciemne korytarze czy pokoje bez drżenia czy czegoś innego, co tam się dzieje z ludźmi, którzy nie lubią przebywać w takich miejscach. Ale wydawało mi się, że bardzo długo nie pozwalałeś nam z tych rzeczy wyjść. To był najgorszy proces z dotychczasowych...

— Nie, Ann, nie siadaj — mówi Michael. — Weź jeszcze mikrofon.

— Chciałam się tylko podzielić wrażeniami z pobytu w tych rzeczach...

— Zamknij oczy i wejdź w swoją przestrzeń.

— Ale ja... Ale ja... — Ann zdaje się być zaniepokojona, że ma stać się tematem, jednak w końcu zamyka oczy i pozwala, by Michael trzymał przed nią mikrofon.

— Po prostu bądź w swojej przestrzeni, Ann — mówi Michael. — W porządku. Chcę, żebyś się cofnęła w czasie. Godzisz się na to?

— Tak.

— Cofnij się do dnia swego urodzenia. Przyjmij, cokolwiek się pojawi...

Ann milczy.

— Co się pojawia? — pyta Michael.

— Cóż, nie mogę powiedzieć, żebym mogła znowu stać się tym niemowlęciem. To było zbyt dawno temu...

— NIE. MYŚLISZ. NIE MYŚL. Chcę, żebyś cofnęła się do swoich narodzin, jesteś w macicy, jest ciemno i ciepło... Po prostu przyjmij, co przyjdzie.

Ann się waha, oczy ma zamknięte, głowę pochyloną w stronę mikrofonu.

— Więc — rozpoczyna — tam są metalowe szpitalne łóżka, jasnozielone i bardzo duże okna. Szpital jest starym budynkiem, a nie nowym z cegły. Moja matka jest młoda...

— Nie — przerywa Michael. — Znowu myślisz albo sobie przypominasz. Tylko patrz. Chcę, żebyś wróciła do tamtego czasu w łonie matki, tuż przed urodzeniem.

— Dociera do mnie tylko czerni... Nicość.

— Jesteś w swojej matce... Otoczona ciepłymi ścianami...

— Tylko czerni... Nicość...

— Jest ciasno... Ciepło obejmujące ze wszystkich stron... Miękkie, ale ściska, ściska.

Ann długą chwilę stoi z pochyloną głową, nic nie mówiąc. Potem jej ciało przebiega dreszcz.

— Och — mówi. — Chcę się wydostać! Potrzebuję powietrza... Chcę oddychać... Wypuść mnie... Jestem tak bardzo bezsilna... Nie mogę się wydostać... Próbuję cały czas. Czuję, jakbym miała się udusić. Och! To boli. Nie mogę się wydostać. To nie jest przyjemne...

Otwiera oczy i niewidzącym wzrokiem patrzy przed siebie.

— Zamknij znowu oczy, Ann. Znowu wejdź w swoją przestrzeń. Walczysz, żeby się wydostać na zewnątrz, pchasz... — Michael stoi tuż obok niej, trzymając mikrofon, słuchając. Inni uczestnicy są cisi, wyraźnie zainteresowani. Ann pozostaje przez dłuższą chwilę w milczeniu.

— Pcham. Jest tak ciężko... To strasznie długo trwa. Tam jest ściana, jest zamknięta, wyjście jest zamknięte... Pcham mocniej... Jak mnie tutaj ściska! Tak wolno to idzie! Poruszam się... Wyjście się nieco rozwiera, oddycham! To jest cudowne... Co za ulga!

Ann wzdycha i milknie.

— OK, Ann, kiedy będziesz gotowa, wyjdź ze swojej przestrzeni, wejdź z powrotem do tej sali, odtwórz te krzesła, zasłony, ludzi i otwórz oczy.

— Poczekaj chwileczkę — mówi Ann, teraz z otwartymi oczyma. — Coś mi się właśnie przypomniało. Jakies piętnaście lat temu zapytałam moją matkę, o której godzinie się urodziłam, a ona powiedziała, że to była około za dziesięć pierwsza w nocy. Powiedziała mi, że poprzedniego wieczora zaciskała nogi z całej siły, żeby mnie zatrzymać. Byłam zaszokowana. Mogła mi zrobić krzywdę! Stwierdziła, że nie miała o tym pojęcia, a zaciskanie nóg zatrzymywało skurcze i bóle. Kiedy mi powiedziała, że mogłam się urodzić

dzień wcześniej, pomyślałam, że moje życie mogłoby być inne. Czy uważasz... — pyta nagle Michaela — że nienawidziłam wchodzić do tamtych rzeczy i tak często miałam pretensje do matki, że daje mi zbyt mało wolności podczas mojego dzieciństwa i młodości, ponieważ... z powodu tych narodzin?

— Nic nie uważam — odpowiada Michael. — Przeżyłaś, co przeżyłaś. To, co zrobiłaś, to było powtórne przeżycie doświadczenia twoich narodzin. Nie staraj się tego zrozumieć. Po prostu przyjmij, co przychodzi.

— Dziękuję, Michael — mówi Ann i siada przy gromkich brawach.

— Elaine?

— Więc — mówi Elaine drżącym głosem, nerwowo spoglądając nie wiadomo na co. — Jestem teraz bardzo zdenerwowana. To jest dla mnie bardzo trudne... No i nigdy nie myślałam, że przepowiednia Dona okaże się prawdą. Chodzi mi o to, że nigdy nie przypuszczałam, że będę tu dzisiaj stała, żeby wyznać, co mi szeptał poprzedniej niedzieli, abym ocknęła się z omdlenia. — Elaine spogląda wokół na innych uczestników sesji i uśmiecha się z wahaniem. — Faktycznie przez cały tydzień miałam do niego pretensje, zarówno za to, co powiedział, jak i za to, że ośmielił się przewidywać, co zrobię. I myślę, że jedynym powodem, dla którego znowu przyszedłam w ten weekend na trening, była chęć udowodnienia, że trener się myli. — Elaine waha się i marszczy czoło. — Nadal uważam, że wyszeptanie do mnie tego, co on wtedy powiedział, było niewłaściwe, ale zadziałało... Wyszłam z omdlenia.

Naprawdę martwiło mnie to cały tydzień. Myślałam, że moje omdlenie było prawdziwe, a jednak usłyszałam, co mówi, i wstałam...

Potem nagle, wczoraj po południu, zrozumiałam. Mam na myśli to, że te historie o tym, że my sami tworzymy nasze przeżycia, naprawdę miały dla mnie duże znaczenie. I to, co trener mówił, że uczynię cokolwiek, żeby tylko uniknąć po prostu bycia z ludźmi — to także nagle nabrało sensu. Normalnie oczywiście nie mdleję, ale zazwyczaj potrafię znaleźć sobie coś do roboty: czytanie, szycie albo telefonowanie. Teraz naprawdę zrozumiałam, że stworzyłam własne omdlenie.

Elaine przestaje mówić i oddaje mikrofon asystentowi.

— Co on ci wtedy powiedział? — wykrzykuje w kierunku Elaine jeden z uczestników.

— Teraz się nie zatrzymuj! — dorzuca inny głos.

— Och! — mówi Elaine. — To... Cóż, tutaj go nie ma... Może nie powinnam tego powtarzać...

— Możesz to powtórzyć — mówi Michael. — Wszystkie szepty trenerów są starannie zaplanowane w podręczniku prowadzenia treningów napisanym przez Wernera.

— Nie ten, mam nadzieję! — wykrzykuje Elaine, wyglądając na szczerze zszokowaną. — Kiedy tu leżałam, jak mówi przyjaciółka, przez prawie dwadzieścia minut, nagle usłyszałam Dona szepczącego mi na ucho... Cóż, nie jestem pewna, czy mogę... Wyszeptał mi: „OK, Elaine, sztuka się

skończyła. Następnym razem, kiedy poproszę cię, żebyś wstała, a ty nie wstaniesz, jeden z asystentów położy się na tobie i będzie udawał, że cię bzyka.” Trzydzieści sekund później — konkluduje — powiedział głośno: „W porządku, Elaine, czas wstawać”, a ja nagle odzyskałam przytomność... [Śmiech i oklaski]

— Dzisiaj przejdziemy do anatomii umysłu — mówi trener, chodząc powolutku i swobodnie w tę i w tę przed uczestnikami sesji. — Dzisiaj ostatni dzień treningu i w pewnym sensie o wszystkim, co wydarzyło się w ciągu pierwszych trzech dni, można zapomnieć.

Możecie dać temu spokój. Dzisiaj zajmiemy się anatomią umysłu, a kiedy skończymy z waszym umysłem, będzie tu syczeć, buzować, trząść się i drzeć... i opierać się, opierać, opierać, opierać... A potem, w większości przypadków, łagodnie eksploduje. Albo nie eksploduje.

Słuchajcie anatomii umysłu i bierzcie, co się da — a właściwie i tak to otrzymacie. Nie możecie nie otrzymać tego, tak jak ryba nie może nie dostać wody. Wczoraj wieczorem pytaliśmy: „Czym jest umysł?” i wszyscy mieliście możliwość zasugerowania odpowiedzi. To były dobre odpowiedzi, wszystkie były użyteczne dla takiego czy innego celu, wszystkie wykazywały zrozumienie tego czy owego aspektu umysłu, a dziś rano chciałbym was poprosić, żebyście zostawili je w spokoju.

Po prostu zostawcie je i tyle. Chcę was prosić, żebyście wzięli całkiem nową, czystą kartkę i byli otwarci na anatomię umysłu, którą sobie rozpracujemy tego ranka. Chcę, żebyście mogli swobodnie zadawać pytania, ale jeśli utkniecie, próbując mieć rację na temat własnej koncepcji umysłu, to dłużej nam zajmie osiągnięcie naszego celu. Już wiemy, że wasza indywidualna koncepcja umysłu jest właściwa, ale wiemy także, iż z jakiegoś powodu ta koncepcja nie działa.

Czym jest umysł? To pierwsze pytanie, które chcemy zadać. Czym jest umysł? Umysł to liniowe uporządkowanie pochodzących z wielu zmysłów całkowitych zapisów kolejnych momentów obecnej chwili. Umysł to liniowe uporządkowanie... pochodzących z wielu zmysłów całkowitych zapisów... kolejnych momentów obecnej chwili. Zobaczmy, co to oznacza. Po pierwsze, umysł to liniowe uporządkowanie zapisów. Możemy to sobie przedstawić jako stos płyt lub taśm magnetofonowych, ułożonych jedna na drugiej lub jedna po drugiej tak, jakby były nawleczone na niewidzialną nić. Każda z tych taśm czy płyt jest kompletnym, inaczej totalnym, zapisem konkretnego przeżycia — kolejnych momentów obecnej chwili. Te zapisy pochodzą z wielu zmysłów: nie zawierają jedynie wrażeń wizualnych i słuchowych, ale też kompletne wrażenia pochodzące z innych zmysłów — dotyku, zapachu, smaku, myśli, uczuć, obrazów i tak dalej.

To oznacza, że umysł każdego z nas zawiera miliony zapisów różnych przeżyć z naszej przeszłości. Niektóre przeżycia, które wydarzyły się w określonym czasie i miejscu lata temu, mogą być zarejestrowane w całości i być obecne w naszych stosach zapisów, nawet jeśli nie mamy żadnego świadomego wspomnienia tamtego wydarzenia od czasu, kiedy miało

miejsce. Kompletny zapis tego wydarzenia z danymi pochodzącymi od wielu zmysłów może jednak istnieć. To, co dana jednostka widziała, słyszała, poczuła węchem, dotykem, odczuwała, myślała podczas małego segmentu kolejnych chwil, jest teraz dostępne w tych nagraniach. Na przykład w umyśle Marie może istnieć taśma czy jakieś inne nagranie z jej urodzinowego przyjęcia w roku 1964: jej matka piecze tort z nadzieniem czekoladowym, radio gra przebój Beatlesów „I Want to Hold Your Hand”, jej pociąganie nosem jest skutkiem przeziębienia; myśli o tym, jakie też będą jej prezenty. To nagranie może być w jej umyśle cały czas, a mimo to ani razu nie wpłynąć świadomie na jej zachowanie albo nie wypłynąć na powierzchnię w tym, co ona mogłaby nazwać swoją pamięcią.

Umysł jest liniowym uporządkowaniem takich zapisów, które pochodzą od wielu zmysłów i są całkowite oraz są zapisami kolejnych momentów bieżącej chwili. To odpowiada na pierwsze ważne pytanie dotyczące anatomii umysłu. Tak, Richard?

Richard, pulchny, jowialnie wyglądający mężczyzna przed trzydziestką, ubrany w gruby niebieski sweter z golfem, wstaje w środku drugiego rzędu. — Jestem dentystą i w magazynie „Science” parę miesięcy temu przeczytałem o pewnym badaniu przeprowadzonym przez jednego kanadyjskiego neurochirurga, który twierdzi, że za każdym razem, gdy dotknął elektrodą jakiejś części mózgu, pacjent, będący pod znieczuleniem, ale przytomny, przeżywał w całości jakieś wydarzenie, które miało miejsce lata temu. To było podobno jak odgrywanie taśmy — dokładnie tak, jak właśnie mówiłeś.

Pobudzenie elektrodą aktywowało coś, co zdaje się stanowić kompletny zapis — pacjent potrafił sobie przypomnieć najmniejsze szczegóły, choć nie było ich w świadomej pamięci, kiedy to się zdarzyło dwadzieścia lub więcej lat temu. I wydaje się, że tych zapisów były tysiące — ten lekarz nigdy nie wiedział, co pojawi się u pacjenta, kiedy dotykał go tą elektrodą...

Richard milknie, ale nadal stoi.

— Czy masz jakieś pytanie? — pyta trener.

— Sądzę, że nie — odpowiada Richard. — Po prostu jestem dość zadziwiony, że w dwa miesiące po przeczytaniu tamtego artykułu EST nagle daje mi definicję umysłu, bardzo niekonwencjonalną, tyle że ten Kanadyjczyk najwyraźniej odkrył to samo.

— W porządku, Richard — mówi trener. — Ale pamiętaj, że twój neurochirurg studiował mózg, my zaś mówimy o umyśle. Te dwie rzeczy to nie jest to samo. Tak, John? [Brawa dla Richarda, kiedy siada]

John, mężczyzna po pięćdziesiątce, wstaje w ostatnim rzędzie.

— Masz na myśli, że to wszystko, co nam się kiedykolwiek przydarzyło, siedzi tam, w naszym umyśle? — pyta.

— Nie to powiedziałem, John. Indywidualne zapisy są kompletne, całkowite. Wszystko, co Marie przeżyła w tamtej kuchni w owe urodziny w roku 1964, tam jest: kolor podłogi, naczynia w zlewie, to, czy jej matka miała na sobie fartuch czy nie, co powiedział DJ, kiedy piosenka Beatlesów się skończyła.

Stosy pamięci zawierają pochodzące z wielu zmysłów całkowite zapisy — to wiemy. Nie powiedzieliśmy, że wszystkie zapisy tam są. W istocie już wiecie, że wszystkich nie ma. Pamiętasz, kiedy jakieś przeżycie zostanie do końca przeżyte, znika. Mam na myśli to, że całkowicie znika. Wypada z tego stosu. To jest tak, jakby ktoś pożyczył płytę i nigdy jej nie oddał.

— Ale masz na myśli to, że możliwe jest wyraźnie sobie przypomnieć moment własnych narodzin?

— Pamięć to inne pojęcie. Jednak prawdą jest, że większość ludzi posiada pochodzący od wielu zmysłów całkowity zapis momentu własnych narodzin.

— Rozumiem — mówi John i siada przy oklaskach pozostałych uczestników.

— Tak, Barbaro? — mówi trener, wskazując w stronę uniesionej dłoni.

— Ale czy to znaczy, że jestem tylko stosem płyt z nagraniami?

— Nie, Barbaro, nie mówimy teraz o tobie, mówimy o umyśle. Odpowiadamy na pytanie: „Czym jest umysł?”.

— Och — odpowiada Barbara. — Ja jednak nazwałabym to, o czym mówisz, mózgiem.

— W porządku. Rozumiem to. My jednak mówimy o umyśle i prosiłem was, żebyście zostawili kwestię, co myślicie na temat umysłu, a posłuchali tego. OK?

— OK, w porządku... [Oklaski]

— Następne pytanie, na które musimy sobie odpowiedzieć, jest takie: jaki jest cel umysłu, a dokładniej, jaka jest funkcja tego linearnego ustawienia całkowitych zapisów? Jaki jest cel umysłu? Tak, Phyllis?

— Powiedziałabym, że celem jest zdobywanie informacji, abyśmy mogli podjąć sensowne decyzje.

— Cóż, Phyllis, obawiam się, że to nie to — mówi Michael. — Umysł ma miliony zapisów obrazków puszek od piwa, pogody, smaku orzeszka ziemnego, co wyraźnie nie może nam pomóc w jakimkolwiek podejmowaniu decyzji. Tak, Peter?

— Nie ma celu — mówi Peter. — Po prostu jest.

— Nie, to także nie jest prawda. Ma cel. Tak, Rick?

— Ja bym powiedział, że umysł jest po prostu po to, żeby chronić naszą dupę. Po prostu przetrwanie.

— Tak, **PRZETRWANIE!** — głośno potwierdza Michael. — To nie tylko pierwszy cel umysłu, to jedyny cel umysłu. { cel słonia }

— Ale jak umysł może mieć jakikolwiek cel? — pyta Nancy. — To nie jest osoba.

— Mówiłem ci — powiedział trener. — Naprawdę to nie mówimy o funkcji umysłu. Zasadniczą funkcją umysłu jest przetrwanie, przetrwanie danej istoty, jak mówił Rick, ale także wszystkiego, czym ta istota uważa, że jest.

{ każdego urojenia – elementu istoty }

— Masz zatem na myśli — mówi Nancy — że ta istota, a konkretnie człowiek, rozwinął umysł jako swego rodzaju narzędzie przetrwania?

— Właśnie — odpowiada Michael.

— To jest coś jak teoria ewolucji Darwina? Chodzi o to, że umysł rozwija się

w sposób, w jaki się rozwija, poprzez jakiegoś rodzaju naturalną selekcję, aby pomóc danej istocie przetrwać?

— Może tak być — mówi Michael — ale tu nie tylko o to chodzi. Celem umysłu jest przetrwanie danej istoty i, nie zapominaj o tym, **wszystkiego**, z czym ta istota się identyfikuje lub uważa, że tym jest.

— Co chcesz przez to powiedzieć? — pyta Nancy.

— Chodzi mi o to, że jeśli, na przykład, identyfikujesz swoje istnienie ze swym mężem, wtedy twój umysł wysłałby cię do płonącego budynku na śmierć, jeśli w środku byłby uwięziony twój mąż. Darwin tego nie potrafi wytłumaczyć. O ile nie uznamy, że celem umysłu jest coś więcej niż tylko przetrwanie danej istoty, nie będziemy potrafili wytłumaczyć, dlaczego ludzie rzucają się do płonących budynków, idą na wojnę czy popełniają samobójstwo. W takich przypadkach umysł musi uważać, że **może przetrwać**, jedynie robiąc coś, co przy okazji zabija ciało. { trwanie urojenia bycia }

— Nooo... Ale ludzie walczą na wojnie. Nie wiem, jak... jak umysł miałby myśleć, że bycie na froncie jest niezbędne do przetrwania.

— Celem umysłu jest przetrwanie danej istoty i wszystkiego, czym jest lub uważa, że jest. Jeśli siedzący koło ciebie George zacznie uważać się za dobrego Amerykanina i dzielnego człowieka, patrzcie, co się stanie. Pytamy George'a, kim jest, a on mówi — między innymi — że jest dobrym Amerykaninem i dzielnym człowiekiem. Czy George chce przetrwać jako zdrajca swej ojczyzny? „Nigdy!” — mówi George. Czy George chce być tchórzem? „Nigdy!” — mówi George. On się **identyfikuje** nie ze swym ciałem, ale ze swoim krajem i swoją odwagą. Następną rzeczą, jaką wiemy o nim, jest to, że znajduje się na pierwszej linii frontu i że strzelają do niego. Umysł nadal pracuje nad zachowaniem tego, z czym się dana istota identyfikuje jako z czymś niezbędnym do przetrwania tej istoty.

— OK, dziękuję ci. [Oklaski]

— Niektórzy z was, ludzie, mają dość lat, żeby pamiętać programy radiowe starego Jacka Benny'ego. Jack grał rolę totalnego skąpca. Pieniądz był dla niego wszystkim. Prawdopodobnie najślynniejszy jego dowcip polegał na tym, że bandyta podchodzi do Jacka na ulicy i słyszymy, jak mówi: „Pieniądze albo życie!”. I przez następnych piętnaście sekund jest kompletna cisza. W końcu słyszymy Jacka: „Cóż...”. [Śmiech]

— W tym przypadku istota Jacka nie wie, czy uważa się za pieniądze czy za ciało, a więc biedny Jack nie może się zdecydować. Ktoś może wbiec do płonącego budynku, żeby ratować rodzinne klejnoty. Ktoś inny, aby uratować rękopis, nad którym pracował przez lata. Trzecia osoba wbiegnie tam, aby uratować dziecko. A większość z nas by wybiegła. [Śmiech] I my nie pośpieszymy tam, by ratować pieniądze, rękopis, klejnoty, a w wielu przypadkach naszego współmałżonka czy nasze dzieci. W takich przypadkach dana istota identyfikuje swoje przetrwanie przede wszystkim ze swym ciałem, a nie ze swym rękopisem czy dzieckiem.

To nie jest tak, że jeden gość jest odważny, a drugi jest tchórzem. Po prostu w jednym przypadku dana istota myśli, że jest niczym bez swoich dzieci czy

swoich pieniędzy, a w innym uważa, że jest niczym bez swego ciała. Tak, Bill?

— Ale w takim razie to, co robisz teraz, to wprowadzanie abstrakcyjnych rzeczy, jak odwaga czy kraj, albo bycie pisarzem, i nie całkiem rozumiem, jak dana istota potrafi się zidentyfikować z tymi bardziej abstrakcyjnymi. Chodzi mi o prawdziwe zidentyfikowanie swojego przetrwania z tymi bardziej... tymi innymi rzeczami.

— OK. Dobrze. To pytanie prowadzi nas do innego ważnego punktu, który chciałbym poruszyć. Możesz usiąść, a ja ci odpowiem. Dziękuję. [Oklaski]

— Wszyscy słyszeliście o ego? — kontynuuje trener. — Wielki rozrabiaka. Hindusi i buddyści napisali trzydzieści trylionów słów o problemie ego. Wy, ludzie zajmujący się wschodnimi religiami, prawdopodobnie od lat się pocicie, próbując zredukować swoje ego, kontrolować swoje ego. Spędziliście pewnie także masę czasu, zastanawiając się, co to do cholery jest.

Czym ego jest, to całkiem proste, a kiedy to dojrzymy, zobaczymy także, dlaczego zawsze powodowało tyle problemów. Zobaczymy też, dlaczego umysł ma tyle roboty, próbując sobie uzmysłwić, czym jest ego.

EGO to określenie stanu rzeczy, kiedy dana istota identyfikuje się z umysłem.

Istota jest tu małym kwadracikiem po lewej stronie szachownicy. Umysł jest stosem nagrań tutaj, po prawej. Ta istota **myśli**, że jest umysłem. Presto! — **istota** staje się częścią umysłu, wchodzi w cały ten stos nagrań. Kiedy to się wydarza, mamy ego.

Zobaczmy, co się dzieje, kiedy istota zaczyna się **identyfikować** z umysłem, jakie są tego konsekwencje. Jeśli uważamy, że jesteśmy umysłem, a celem umysłu jest przetrwanie danej istoty i wszystkiego, czym ta istota **myśli**, że jest, wtedy automatycznie — jaki staje się cel umysłu...? Więc?

— Przetrwanie ego? — sugeruje jeden z uczestników.

— Częściowo, częściowo.

— Celem staje się przetrwanie tej istoty? — sugeruje inny.

— Nie. UWAŻAJ! Gdzie my znaleźliśmy te wszystkie dupy wołowe?

Przy tym tempie będziemy musieli wynająć ten hotel na następne dwa dni.

— Celem umysłu staje się przetrwanie umysłu! — krzyczy ktoś.

— TAK. TAK! — krzyczy w odpowiedzi trener. — Jeśli celem umysłu jest przetrwanie tego, czym dana istota uważa, że jest, a dana istota uważa, że jest umysłem, wtedy celem umysłu staje się WŁASNE PRZETRWANIE. I wraz z tym drobnym przeskokiem ludzie mają problemy. Te problemy, a raczej stan rzeczy, w którym dana istota zostaje włączona w umysł, nazywamy „ego”.

Ponieważ teraz celem umysłu staje się przetrwanie samego umysłu, przetrwanie płyt, taśm, punktów widzenia umysłu, decyzji umysłu, myśli, wniosków i przekonań umysłu. Teraz umysł ma własny interes w tym wszystkim. Starając się przetrwać, stara się pozostać nienaruszonym, odgrywać stale te same płyty, udowodnić samemu sobie, że ma rację. To staje się teraz celem umysłu: przetrwanie dzięki udowadnianiu sobie raz po raz, że ma rację.

Kiedy wy, ludzie, tak siedzicie tutaj i mnie słuchacie, myślicie, że próbujecie mnie zrozumieć, zrozumieć, czym jest umysł. PIERDOŁY!

To, co wasze umysły chcą robić, to przetrwanie, i aby zapewnić sobie przetrwanie, umysł jest zainteresowany tylko zdobywaniem potwierdzeń dla swoich taśm. Wiecie, czym jest rozumienie ?

Umysł **sprawia**, że czujesz, że coś rozumiesz, **kiedy ma szansę** odegrać znowu jedną ze swych starych taśm. { *dlaczego? Bo to jest znajome! Bo to się znowu pokrywa. Umysł jest: „WIEM”. Czyli to nie jestem JA....* } „Och” — mówicie — „jak ja świetnie rozumiem, że umysł to magnetofon!”. A oznacza to, że umysł znalazł miejsce w waszym systemie przekonań, gdzie wasza definicja umysłu pasuje i umysł może przetrwać. Oczywiście, kiedy zaczynam mówić rzeczy, które zagrażają przetrwaniu umysłu, wtedy zzzzzz, szszszsz, łubudu! — umysł zaczyna robić wszystko, co może, żeby uniknąć zajmowania się tym nowym materiałem. Ucieka od podawanych na treningu informacji w ten sam sposób, w jaki wy uciekacie z płonących budynków. I z tego samego powodu: PRZETRWANIE!

A więc, jeśli celem umysłu jest zachowanie się w całości, to co, myślicie, skłania was do wyrzżenia na świat? Tak, Bill?

— Każe nam szukać podobnych umysłów.

— Dobrze. Diane?

— Każe nam szukać książek, mających w sobie nasze poglądy.

— Tak. Co jeszcze? Jakie rzeczy umysł próbuje robić, żeby utrzymać się w nienaruszonym stanie? Jason?

— Zawsze próbuje się usprawiedliwiać.

— TAK! Zawsze próbuje się usprawiedliwiać. Co jeszcze? Lorraine?

— Więc, wydaje mi się, że umysł będzie zawsze szukał konsensusu z innymi.

— OK. Jakie jest inne słowo na konsensus?

— Ustalona opinia?

— Tak. Jakie jest inne słowo. Ktoś wie?

— Zgodność — woła ktoś.

— Tak. **ZGODNOŚĆ!** — głośno odpowiada jak echo trener. — Umysł zawsze poszukuje zgodności. Założę się, że dwie trzecie z was zapisało się na ten trening dopiero po upewnieniu się, że EST jest prawdopodobnie dokładnie tym, o czym bez przerwy myśleliście od lat.

[Nerwowy śmiech] Niespodzianka! [Głośniejszy śmiech i oklaski]

My nie mówiliśmy wam tego, o czym cały czas myśleliście i **to jest** jeden z powodów, dla których wasze umysły tak was męczyły. UMYSŁ PRAGNIE ZGODNOŚCI W CELU PRZETRWANIA. Pragnie potwierdzenia swojego punktu widzenia { =O }, swoich decyzji, swoich wniosków. Pragnie cały czas udowadniać **sobie, że ma rację**.

Niektórzy z was, jajogłowych, przeczytali Nietzschego, którego uważają za wielkiego filozofa, jednego z największych. Napisał on wiele książek o tym, jak to umysł robi wszystko, żeby dominować, wszystko, aby udowodnić, że ma rację. Był swego rodzaju superdetektywem, łażącym wokół i węszącym,

jak ludzie rozwijają religie, aby biedacy mogli się czuć dobrze ze swoją biedą; jak filozofowie rozwijają filozofie, aby udowodnić, że to, co i tak robią, jest słuszne; jak pisarze piszą książki, których sekretnym celem jest usprawiedliwienie samych siebie. Nietzschego wola mocy to nie dokładnie naziści maszerujący wokół gęsim krokiem, aby rozwinąć sobie mięśnie ud — to o tym, jak wszystkie religie świata, wszystkie filozofie, wszystkie wielkie książki, wszystkie one są po prostu sposobami umysłu na udowodnienie, że ma rację i zdominowanie innych. Umysł nie pragnie sera, pragnie móc stale odtwarzać taśmę przetrwania — taśmę wchodzenia do czwartego tunelu... Wszystkie umysły, łącznie z umysłem Nietzschego...

— W porządku zatem — mówi Michael o wiele później, po spędzeniu pół godziny na wysiłkach zmierzających do sprawienia, aby Lester zrozumiał konsekwencje tego, że istota identyfikuje się z umysłem.

— Pozwólcie mi podsumować wszystko, co dotąd ustaliliśmy, i przejść do następnego punktu.

Michael wskazuje na tablicę po lewej stronie, gdzie wypisanych jest wiele zwrotów, które będzie powtarzał.

— Umysł jest liniowym uporządkowaniem całkowitych zapisów kolejnych momentów obecnej chwili, pochodzących z wielu zmysłów.

Jego celem, jego zasadniczą funkcją, jest przetrwanie: przetrwanie danej istoty i wszystkiego, czym ta istota uważa, że jest. Kiedy istota identyfikuje się ze swym umysłem. Ten stan rzeczy nazywamy ego, a oznacza to, że celem umysłu zaczyna być przetrwanie samego umysłu. Aby umysł przetrwał, próbuje zachować sam siebie w stanie nienaruszonym, szuka zgodności i próbuje unikać niezgody. *{ kreuje totalną fikcję }*

Chce dominować i unikać dominacji, chce uzasadniać własne punkty widzenia, wnioski, decyzje, a unikać ich podważania. Chce mieć rację. Przez to wszystko przebiega niekończący się wysiłek umysłu, by udowodnić, że ma rację.

Tu Michael maszeruje od tablicy na środek estrady.

— OK. Następna kwestia, na którą musimy znaleźć odpowiedź, to to, jak umysł jest skonstruowany. Na początku narysowałem umysł na tablicy jako jeden duży stos taśm, ale teraz musimy udoskonalić ten model i zobaczyć, czy wszystkie te taśmy należą do jednej kategorii, czy też do większej liczby kategorii.

Na najprostszym poziomie odkrywamy, że zasadniczo są tam dwa różne stosy taśm. Każde zarejestrowane wydarzenie — każda taśma — albo jest taką, która ma związek z przetrwaniem umysłu, albo też nie ma tego związku. Pamiętajcie, podstawową funkcją umysłu jest przetrwanie i wszystko, co on zapisuje, a co jest niezbędne do przetrwania, jest bez porównania ważniejsze niż powiedzmy to, że Kolumb odkrył Amerykę. Nie mówię, że to wydarzenie pamiętacie lepiej; mówię, że każda taśma, o której umysł sądzi, że zawiera dane niezbędne do jego przetrwania, znajduje się w innej kategorii niż taśma, o której umysł nie sądzi, że jest konieczna do przetrwania. Chodzi o to, że kiedy umysł uważa, że dana taśma jest konieczna do przetrwania, będzie ją

odgrywał zawsze, kiedy myśli, że jest zagrożony { np.: będzie żart!/? }.

Kiedykolwiek coś w otoczeniu sprawia, że uważa się za zagrożonego, będzie odgrywał tę taśmę.

Tak więc zasadniczo są dwa stosy nagrań. Jeden stos opiszemy sobie jako „niezbędne dla przetrwania” — Michael rysuje na tablicy dwa stosy. — Drugi stos opiszemy jako „niekonieczne do przetrwania”.

I teraz nagrania ze stosu opisanego „niezbędne dla przetrwania” można podzielić na trzy odrębne kategorie, zależnie od typu związanego z przeżyciem doświadczenia, które jest na nich nagrane.

Pierwsze podstawowe zagrożenie dla przetrwania, które zostaje nagrane i zarchiwizowane w stosie „niezbędne dla przetrwania”, składa się z przeżyć zawierających ból, względną utratę przytomności plus oczywiście zagrożenia dla przetrwania. Zaś przez „względną” utratę przytomności rozumiem wszystko: od pełnej nieprzytomności, jak sen, do różnego rodzaju częściowej utraty przytomności, jakiej doświadczamy pod wpływem skrajnego bólu albo znajdując się pod częściowym znieczuleniem.

Nazywamy takie przeżycia przeżyciami numer jeden. Obejmują one ból, często uderzenie, względną utratę przytomności oraz zagrożenia dla przetrwania. Oto przykład: mała Joanie ma cztery latka.

Bawi się w parku ze swym starszym bratem, Jimem, mającym siedem lat, i swoją matką. Ich pies, cocker spaniel o imieniu Horace, także tam jest. Kiedy mają opuścić park, jej brat Jim nagle łapie żaglówkę zabawkę, którą Joanie miała akurat ze sobą i ucieka, zbiegając po dziesięciu betonowych schodkach prowadzących do wyjścia z parku. Joanie biegnie za nim, zaczyna krzyczeć, a cocker spaniel biegnie za nią, szczekając. Pies wplątuje się pod jej nogi u góry schodków, dziewczynka pada, uderzając się w kolano, zdzierając sobie skórę na łokciach i uderzając głową w beton na dole. Jest oszołomiona i półprzytomna. Właśnie miała pełne przeżycie numer jeden: ból, uderzenie, względną utratę przytomności oraz zagrożenie dla przetrwania całej istoty.

Kiedy upadała, jej matka spojrzała i krzyknęła: „Joanie! Joanie!”, a pies zawarczał. Kiedy Joanie zaczęła odzyskiwać przytomność, leżała w trawie u stóp schodów, płacząc, jej matka pochylała się nad nią, słońce odbijało się w jej okularach, pies lizał jej twarz, a brat powtarzał: „Nic jej się nie stało, nic jej się nie stało”.

Matka ją podnosi i każe Jimmy’emu dać jej żaglówkę, którą Joanie potem przytula do siebie, kiedy niosą ją do domu. Głowa ją boli i czuje mdłości, a matka kładzie ją do łóżka, daje jej czekoladowego batona, mówi jej, żeby zasnęła i że wszystko będzie dobrze. Joanie zasypia i budzi się po godzinie, czując się dobrze i w pełni przytomna. Koniec przeżycia numer jeden.

Czy ktoś inny potrafi podać inny przykład przeżycia numer jeden?

Chuck?

— Dziecko zostaje potrącone przez samochód.

— Doskonale. Dziecko zostaje potrącone przez samochód. Zagrożenie dla przetrwania. Ból. Uderzenie. I z pewnością utrata przytomności.

Inny przykład. Ricardo?

— Spadnięcie z drzewa.

— W porządku. Także dobry przykład. Chłopiec będący dwadzieścia stóp nad ziemią ześlizguje się albo gałąź się łamie, i on spada: zagrożenie dla przetrwania, potem ból, potem względna utrata przytomności.

Super! Następne przeżycie numer jeden. Fred?

— Kiedy miałem sześć lat, jechałem na rowerku i nadjechała z tyłu wielka ciężarówka, zatrafiła, a kiedy się odwróciłem, żeby zobaczyć, pomyślałem, że mnie uderzy i spanikowałem. Straciłem kontrolę nad rowerem i wpadłem na drzewo. Czy to było przeżycie numer jeden?

— Był ból?

— O tak, zapomniałem. Odebrało mi oddech, kiedy uderzyłem w to drzewo. Ale nie uderzyłem się w głowę.

— Ale ból był?

— Tak.

— I jeśli ci odebrało oddech, najprawdopodobniej także była względna utrata przytomności, tak?

— O tak! Pamiętam, jak odzyskałem przytomność i widziałem promienie słońca przeświecające przez liście tego drzewa.

— Super, Fred! Miałeś przepotężny numer jeden. Dziękuję. [Oklaski]

— Teraz niech mi ktoś powie, co jest najwcześniejszym numerem jeden, jaki przeżywamy. Ktoś ma jakiś pomysł?

— Jak nas upuszczają na ziemię jako niemowlę — woła ktoś.

— Narodziny — woła kilkoro innych.

— Tak, NARODZINY! Leżysz sobie jak w niebie, pożywienie pompowane jest w ciebie na okrągło, przez cały dzień, idealna temperatura, wszystkie hałasy przytłumione, najmiększe miejsce we wszechświecie, nie musisz nawet się wysilać, żeby oddychać... Aż tu nagle trzęsienie ziemi! Pieprzone trzęsienie ziemi! Ściany wszechświata zaczynają cię wypychać w jakieś najwęższe z możliwych przejść, mam na myśli to, że facet, który wynalazł to przejście, sam w oczywisty sposób nigdy go nie wypróbował. Twoja głowa jest ściskana i ściskana, a potem jakaś dupa wołowa w białym kitlu łapie tę twoją głowę rękoma, albo jakimiś metalowymi kleszczami, i ciągnie cię w najzimniejsze miejsce na ziemi poza Arktyką. Ten sam kretyn w białym kitlu zaczyna potem cię bić po pupie, a ty zaczynasz oddychać i płakać, a do tego słyszysz, jak twoja matka jęczy.

Następną rzeczą jest to, że ktoś — ciach, ciach — odcina ci kawałek ciała przy samym brzuchu i nagle musisz iść przez życie z pępkiem. No a jeśli jesteś chłopcem i wszyscy tu mają naprawdę sadystyczne skłonności, to — ciach, ciach — obcinają ci także co nieco niżej.

Krótko mówiąc, myślę, że jest całkiem pewne, iż narodziny są doświadczane jako zagrożenie dla przetrwania, jako coś przynoszącego ból i uderzenia, a także odbywają się one w stanie względnej utraty przytomności. I cholera, każdy z nas rozpoczyna swoje życie tym fantastycznym przeżyciem numer jeden...

OK, czy już dla wszystkich jest jasne, co to jest przeżycie numer jeden?

Dobrze! Teraz nadszedł czas, żeby przyjrzeć się temu, co Werner nazywa przeżyciem numer dwa. To jest takie przeżycie, w którym umysł doświadcza nagłej szokującej straty, której towarzyszą silne emocje, zazwyczaj negatywne. Najłatwiejsze przykłady to nagła śmierć — dla dziecka każda śmierć jest nagła i niespodziewana — ojca, matki lub brata. Jeśli ta strata zostanie w umyśle skojarzona z przeżyciem numer jeden, wtedy to szokujące przeżycie może się innym ludziom wydać trywialne, podczas gdy dla danej osoby jest ono ważne.

Na przykład kiedy Joanie ma siedem lat, któregoś dnia wychodzi z domu do szkoły. Właśnie uważnie przeszła przez jezdnię, kiedy nagle słyszy klakson i pisk hamulców. Obraca się i widzi jak jej pies Horace, który biegł za nią, zostaje uderzony przez samochód, który dodatkowo przejeżdża po nim przednim kołem. Horace czołga się kilka kroków w jej kierunku, a potem pada i kończy życie w ścieku, obok zgniecionej puszki po piwie.

Teraz zauważcie, że tu nie ma zagrożenia dla jej własnego przetrwania i nie ma bólu. To nie jest przeżycie numer jeden. Jednak nagle jej pies zmienił się z machającego wesoło ogonem cocker spaniela w bezwładne, zakrwawione martwe ciało. To jest szokująca nagła strata — tym bardziej że ów pies w jej umyśle kojarzy się z jej własnym przetrwaniem we wcześniejszym przeżyciu. Pamiętajcie, że Horace lizał jej twarz po tym, jak spadła ze schodów, i to skojarzyło go w jej umyśle z jej przetrwaniem zagrożenia spowodowanego tamtym upadkiem.

Joanie wydaje okrzyk, biegnie do swojego psa, kładzie na nim rękę i ta ręka jest cała we krwi. Zaczyna histerycznie płakać. Nadchodzi jej matka i woła: „Joanie! Joanie!”, a potem podnosi ją, zabiera od martwego psa, daje jej batona i mówi, żeby się położyła i odpoczęła. Joanie płacze przez pół godziny, potem zasypia. Koniec klasycznego przeżycia numer dwa. Jakies pytania? Albo może ktoś inny potrafi zasugerować jakieś inne przeżycie numer dwa? Bob?

— Gdyby Joanie zgubiła swoją żaglówkę — powiedzmy, że utonąłaby ona w stawku i nie dałoby się jej wydobyć — czy to by było przeżycie numer dwa?

— Cóż, mogłoby być, Bob — odpowiada trener, idąc w kierunku swojego termosu, by się napić. — Albo mogłoby to być przeżycie numer trzy. Numer trzy to po prostu przeżycie, które w umyśle kojarzy się albo z przeżyciem numer jeden albo z przeżyciem numer dwa. Ta mała żaglówka z całą pewnością w umyśle Joanie była skojarzona z jej własnym przetrwaniem: pamiętacie, że przytulała tę łódkę, kiedy ją odnoszono do domu po upadku. Teraz powiedzmy, że przy tym stawku ona się kłóci z bratem, jest naprawdę rozzłoszczona, i on ją popycha. Zaczyna płakać, a on mówi: „E tam, nic ci się nie stało!”, a potem zauważają, że żaglówka zniknęła. Ta szokująca strata i silne emocje czynią z tego przeżycie numer dwa. Isaac?

— Powiedziałeś, że przeżycie numer trzy to przeżycie skojarzone z numerem jeden albo numerem dwa?

— Tak.

— Czy to oznacza, że ujrzenie człowieka w białym kitlu może być przeżyciem

numer trzy? Wiesz, z powodu narodzin?

— Dokładnie tak, Isaac. Zrozumiałeś. Jakie mogą być inne rzeczy, które uruchamiają przeżycie numer trzy w kimś, kto się urodził w szpitalu w normalny sposób? Na to chyba każdy potrafi odpowiedzieć.

— Pielęgniarki — sugeruje ktoś.

— Dobrze, co jeszcze?

— Rękawice chirurgiczne.

— Zgoda!

— Światła.

— Tak, światła i lampy. Co jeszcze?

— Jak kobieta jęczy.

— Super!

— Kleszcze położnicze.

— Dobrze.

— Ręce doktora.

— W porządku. Co jeszcze?

— Dostawanie klapsów.

— Dostawanie klapsów. Tak.

— Gwałtowne oddychanie.

— Tak, gwałtowne oddychanie. Dobrze.

— Jak ci obcinają penisa. [Śmiech]

— Słusznie — mówi z uśmiechem trener. — Kiedy mężczyźni tną nożem penisa, on to odczuwa jako zagrożenie dla jego przetrwania. [Śmiech]

— Kolor ścian.

— Zgoda. OK, rozumiecie, o co tu chodzi. I teraz, zazwyczaj przeżycie numer trzy działa w ten sposób: powiedzmy, że Joanie ma teraz dziewiętnaście lat i z zapalem chodzi na randki. Pewnego dnia jedzie na piknik z Walterem, swym aktualnym ukochanym facetem i po dobrym śniadaniu kładą się i dochodzi do małych pieszczot. Walter ściska ją trochę zbyt mocno i ona mówi: „Au! To boli!”, a Walter odpowiada: „Nie udawaj, nic ci się nie stało”. I w tym samym momencie słońce połyskuje przez jego okulary.

Ona leży w trawie, bok ją boli tam, gdzie on ją ścisnął, słońce błyska w okularach, a ludzka istota płci męskiej mówi jej, że nic jej się nie stało. Nagle ona czuje, że boli ją głowa i zaczyna mieć mdłości. Musi stamtąd iść.

Przeżycie numer trzy. Bob?

— Nie całkiem rozumiem, jak umysł działa w tych przypadkach. Czy ją boli głowa dlatego, że ją bolała, kiedy spadła ze schodów?

— Słusznie, Bob. Umysł ma swoją specjalną logikę. Logika umysłu wygląda w ten sposób: każdy element danego zdarzenia jest tym samym, co każdy inny element, poza pewnymi wyjątkami. Powiedzmy, że w tamtym upadku ze schodów jest tam, na przykład, dwadzieścia zasadniczych elementów.

Zgodnie z logiką umysłu A równa się B równa się C równa się D równa się E równa się F równa się G równa się H równa się I równa się J równa się K równa się L równa się M, i tak dalej, poza pewnymi wyjątkami. To, co się wydarzyło na pikniku z Walterem, to to, T, czyli trawa, S, słońce, H, to, że

Walter mówi jej, że nic się jej nie stało, oraz B, ból w boku, wszystko to zostało pobudzone przez jej fizyczne doznanie *Tutaj to „doznanie” ma bardziej znaczenie „fizycznego doświadczenia”, a nie psychicznego „przeżycia”, jak często w innych miejscach tej książki.*, a te rzeczy z kolei wywołały C i A, czyli mdłości i ból głowy. Kiedy indziej to pozornie identyczne doświadczenie leżenia w trawie mogłoby wzbudzić w niej reakcję polegającą na tym, że będzie chciała płakać albo też poczuje ogromną chęć zjedzenia czekoladowego batona, albo może zapragnie, by ją Walter lizał po twarzy [Śmiech] Nie śmiecie się. Tak właśnie działa umysł. Ona może poślubić Waltera, ponieważ z jakiegoś powodu kocha sposób, w jaki on jej liże twarz. [Śmiech] Tak naprawdę to ona oczywiście poślubia swojego psa Horacego. [Śmiech] Nie śmiecie się. Jak wielu z was poślubiło psy? [Śmiech] *To pytanie zawiera pewną wieloznaczność, bo „dog” to było kiedyś w amerykańskim potocznym języku popularne określenie na brzydką dziewczynę, a także na wrednego faceta. W tym znaczeniu to słowo występuje w dość wielu piosenkach z lat 50., ale jeszcze i dzisiaj to znaczenie jest zrozumiałe. Na policjanta jest to dość popularne określenie także dzisiaj i całkiem możliwe, że właśnie to znaczenie może tu być najistotniejsze.*

— OK, Robert?

— Ale z tego, w jaki sposób mówisz o logice umysłu — mówi Robert — wydaje się, że nie mamy żadnej kontroli nad naszymi myślami.

Co z wolną wolą? Co z decyzjami, które podejmujemy?

— W porządku, Robert, aby odpowiedzieć na twoje pytanie, chciałbym, żebyś spróbował wraz ze mną zrobić pewien drobny eksperyment, dobra? Czy zechcesz, stojąc jak stoisz, przeprowadzić drobny eksperyment?

— Jasne — odpowiada Robert.

— Dobrze. Chcę, żebyś podniósł prawą dłoń i trzymał ją poziomo przed swoją twarzą, w taki sposób. OK? Dobrze. I teraz. Za moment będę głośno liczył do trzech, a kiedy powiem: „Trzy”, chcę, żebyś zaobserwował swoje przeżycie i zdecydował, czy podnieść rękę o kilka cali, czy też ją opuścić. Jakies pytania? Dobrze, podnieś rękę przed twarzą do poziomu. OK. Raz... dwa... trzy.

Robert zastanawia przez około dwie sekundy, a potem jego ręka opada do jego boku.

— OK. Abyśmy byli pewni, że naprawdę przeżywasz to, co odbywa się w twoim umyśle, chciałbym, żebyś to zrobił jeszcze raz. Pamiętaj, obserwuj własne przeżycia i zdecyduj się albo podnieść albo też opuścić rękę, kiedy doliczę do trzech. Raz... dwa... trzy...

Robert ponownie przez kilka sekund stoi bez ruchu, a potem jego dłoń opada.

— OK. Co się działo? — pyta Michael.

— Za pierwszym razem, kiedy powiedziałeś: „Raz, dwa, trzy”, nic się nie działo. Chodzi mi o to, że nie było żadnych myśli, uczuć czy ruchów. Potem pomyślałem, że powinienem coś zrobić. Potem zdecydowałem, że opuszczę rękę i ona opadła.

— W porządku, Robert. To jest w porządku i chciałbym trochę doprecyzować dla nas to twoje przeżycie. Z początku żadne myśli nie przechodziły ci przez umysł. Zgoda?

— Całkowita pustka.

— Potem co?

— Myślałem, że muszę coś zrobić, bo...

— Czekaj! Jaka dokładnie była twoja myśl?

— Więc to było: „Coś muszę zrobić”. To było to.

— Przemknęło przez twoją świadomość?

— Tak.

— Dobrze, a potem co?

— Wtedy pojawiła się myśl, żeby rękę opuścić, i moja ręka opadła.

— Co się wydarzyło za drugim razem?

— Za drugim razem było naprawdę dziwnie. Postanowiłem, zanim powiedziałem: „Trzy”, że podniosę rękę, bo za pierwszym razem ją opuściłem. Powiedziałem: „Raz, dwa, trzy” i przez jakąś sekundę nic się nie działo. Potem powiedziałem sobie: „Nie mam ochoty podnosić ręki”. Minęło kolejnych kilka sekund, podczas których nic się nie działo, a potem pomyślałem, że jednak ją mimo wszystko podniosę.

Minęły następne dwie sekundy i ta cholerna ręka opadła! [Śmiech]

— OK, Robert, pytałeś o to, czy mamy kontrolę nad naszymi myślami i decyzjami. Czy poznałeś odpowiedź?

Robert spogląda na Michaela i wolno potrząsa głową.

— Sądzę, że wtedy nie miałem większej kontroli, ale... ale muszę mieć wolność wyboru... czegoś.

— O tak — mówi Michael. — Pod koniec tego dnia zajmiemy się wyborami i okaże się całkiem wyraźnie, co możemy swobodnie wybierać.

— W porządku, dziękuję. [Oklaski]

— Mów, Jason.

— Słuchaj, to wszystko wydaje mi się fascynujące, ale nie podoba mi się to, że moim zdaniem ukradliście większość tych historii z taśmami od scjentologii.

— Rozumiem, Jason. Jest też sześciu ludzi, którzy sądzą, że te dobre rzeczy ukradliśmy Zen, jedenastu, których zdaniem obrabowaliśmy terapię Gestalt, a dwóch, którzy wiedzą, że mamy coś od kontroli umysłu Silvy. Wymień coś, a okaże się, że Werner to ukradł. [Śmiech] Alexander Graham Bell ukradł wszystko, co włożył w swój telefon, ale co z tego. Wynałazł coś, co jako całość było absolutnie nowe. Czy masz jakieś pytanie dotyczące anatomii umysłu?

— Cóż, tak, mam. W scjentologii, którą studiowałem przez sześć lat, Ron Hubbard udowadnia, że nasze umysły są wypełnione tymi przeżyciami numer jeden i przeżyciami numer dwa — scjentologia nazywa je engramami. No i w zeszłym tygodniu ten proces prawdy był fantastyczną sprawą dla pozbycia się engramu. Scjentologia całkiem się zgadza z tą anatomią umysłu.

— Skąd to wiesz, Jason? Możemy dopiero być w połowie drogi poprzez anatomię umysłu.

— Więc — mówi Jason — w każdym razie dotychczas się zgadza. Pytanie mam to samo, które dręczyło mnie, jeśli chodzi o scjentologię.

Przed przerwą dałeś przykład Joanie, która zdenerwowała się, leżąc w trawie ze swym chłopakiem. A później powiedziałaś, że wszystkie niepokoje wynikają w istocie z przeżyć numer jeden i numer dwa.

— Nie. Powiedziałem, że w ostatecznej instancji one wszystkie pochodzą od przeżyć numer jeden.

— OK, zatem wszystkie tego typu reakcje wynikają z przeżyć numer jeden. Moje pytanie jest takie: czyli jeśli zobaczę człowieka, który zginął w wypadku samochodowym i wzbudzi to moje zdenerwowanie, to naprawdę dzieje się tak z powodu czegoś, co zaszło w przeszłości?

— Oczywiście.

— Zawsze?

— Absolutnie. Co jest takiego specjalnego w człowieku przejechanym przez samochód? Oglądaliście dzieci bombardowane w Wietnamie w programach Waltera Cronkite'a przez pięć cholernych lat. Ilu z was z tego powodu było zdenerwowanych? [Podnosi się kilka rąk]

— Widzicie, śmierć innych ludzi sama w sobie nie jest zagrożeniem dla przetrwania. Sama w sobie nas psychicznie nie rozstraja.

— I masz na myśli to, że kiedy, powiedzmy, pokłócimy się z żoną i się zdenerwujemy, to także to jest spowodowane przez dawne przeżycie numer jeden?

— OCZYWIŚCIE, ŻE TAK! Dlaczego mielibyście się denerwować dlatego, że rozmawiacie sobie z jakąś kobietą? Zauważ, że mógłbyś się spierać z jakąś kobietą o radykalny feminizm i wcale się nie denerwować.

Pokłóć się z własną żoną, a od razu się zdenerwujesz.

To bardzo proste — twoja żona tak naprawdę jest twoim psem.

[Śmiech] Dokładniej, albo raczej zwyczajniej — twoja żona prawdopodobnie jest twoją matką. Możesz być diabelnie pewien, że twoja matka to co najmniej jedno poważne przeżycie numer jeden.

— Ale chcesz powiedzieć, że każde zdenerwowanie to w istocie umysł odgrywający taśmę z takiej reakcji z przeszłości?

— Jakiegoś przeżycia numer jeden, które kiedyś miało miejsce. Tak. Chodzi o to — spójrz na te durne, idiotyczne, trywialne rzeczy, które nas denerwują. Ja krzyczę na was, uczestników sesji. Większość z was całkiem się tym nie przejmuje. Ale całkiem wielu zaczyna się nieco denerwować za każdym razem, kiedy krzyczę. Dlaczego? Ponieważ wasza matka albo wasz ojciec krzyczeli na was podczas jakichś traumatycznych przeżyć numer jeden w przeszłości. Pamiętacie, jak w zeszłym tygodniu pewna kobieta skarżyła się Donowi na ten krzyk, a on prześledził całą rzecz wstecz do jej ojca, który krzyczał na jej matkę?

Nic w takich reakcjach nie jest takie, jak myślicie. Jeden człowiek denerwuje się z powodu korków na drogach, a drugi zasypia. Jedna kobieta mdleje na widok krwi, a druga w sekrecie chce ją pić. Jedna osoba boi się węży, druga nie. **Jedynie naprawdę denerwujące rzeczy to zagrożenia dla przetrwania**. Wszystkie nasze niepokoje są związane z przeszłymi zagrożeniami dla przetrwania, kojarzonymi z bólem i względną utratą

przytomności... Coś jeszcze? Dobrze. [Oklaski] Richard?

— W książce na temat EST, którą czytałem — mówi Richard, dentysta, starannie wymawiając każde słowo — zdawali się sugerować, że podczas tego czwartego dnia treningu będzie intelektualna analiza umysłu, z której wynika, że umysł to w zasadzie maszyna. Teraz wydaje mi się...

— O, przeczytałeś książkę na temat EST? — pyta Michael, przemieszczając się na przód estrady.

— Tak. To była dobra książka, z dużą ilością inteligentnego krytycyzmu, szczególnie tego, jak EST analizuje umysł. Faktycznie sprawiła ona, że byłem bardziej zainteresowany wzięciem udziału w tym treningu. I tam się mówi...

— Richard — przerywa trener łagodnie. — Przeczytałeś książkę o EST. Z tuzin innych też. Trzy czwarte ludzi w tej sali czytało artykuły na temat EST. Super! Ale ten trening jest przeżyciem, nie książką. Gdyby Werner uważał, że może zrobić to samo w książce, to by to zrobił.

Zamiast pracować osiemnaście godzin dziennie, mógłby się odprężyć w domu i inkasować tantiemy. Przeczytałeś książkę i masz wszystkie odpowiedzi. Super! EST nie ma żadnych odpowiedzi. Przeczytałeś książkę i znasz wszelkie inteligentne zarzuty wobec intelektualnych przekonań, które ma EST. EST nie ma żadnych przekonań.

Przeczytałeś książkę i wiesz, co ja powiem, zanim ja to powiem. Super! To nie robi najmniejszej różnicy. Moglibyśmy wam, ofermy, wydrukować i dać do przeczytania każde słowo, które wypowiadamy podczas treningu, i wiecie, co by się stało? Wszystko to, co się tu dzieło.

Ten trening to nie odpowiedzi czy idee. TO JEST PRZEŻYCIE! TO JEST PRZEŻYCIE TUTAJ I TERAZ, W TEJ SALI! Werner powiedział kiedyś, że trener może odczytywać książkę telefoniczną w tę i we w tę przez całe cztery dni, a i tak uczestnicy dostaną, co mają dostać.

To jest PRZEŻYCIE polegające na tym, że jest się w tej sali, z tymi ludźmi, i dostaje się to, co się dostaje. To jest ten trening. Teraz, kiedy mówisz mi, co wyczytałeś w książce, próbujesz przestać być w tej sali {jesteś tym którego nie ma}. Próbujesz uczestniczyć w treningu, o którym przeczytałeś w jakiejś książce. To jest w porządku. To jest w porządku, ale po co płacić dwieście pięćdziesiąt dolarów za udział w treningu, w którym, jak uważasz, już wzięłeś udział za pomocą książki? To głupota! Chcę, żebyś był tu teraz na TYM treningu. Chcę, żebyś doświadczał swoich przeżyć, nie jakiegoś autora. Rozumiesz to?

— Cóż, myślę, że rozumiem, o co ci chodzi — mówi Richard, marszcząc brwi. — Czy mam jednak stłumić cały swój krytycyzm, który zyskałem, czerpiąc z książek?

— Nie! Przeżywaj go. Bierz, co się da. Ale nie siedź ze swoją schludnie zamkniętą w srebrnej szkatułce książką o EST, spoglądając na nią od czasu do czasu, aby zobaczyć, jaki marny jest trening EST. [Śmiech] Wyraż wszelkie zastrzeżenia i pytania, jakie tylko chcesz.

Po prostu bądź pewien, że one są twoje.

— OK — mówi Richard — czy mogę jeszcze zadać pytanie?

— Jeśli jest twoje, to tak. Mów dalej.

— Więc — zaczyna Richard — mam wrażenie, że to, co mówisz, nie ma wiele wspólnego z rzeczywistością. Chodzi mi o to: co się stało ze wszystkimi twórczymi aspektami umysłu? Gdzie tam jest miejsce na wyobraźnię, no i... artystyczną kreatywność, oryginalną myśl, rozwiązywanie problemów... Gdzie te rzeczy mieszczą się w tym wszystkim?

— Dziękuję, Richard. To dobre pytanie. Ten stos tutaj, po lewej, zawierający jedynie zapisy, które umysł interpretuje jako niezbędne do przetrwania, operuje tylko na zasadzie: bodziec–reakcja, bodziec–reakcja, bodziec–reakcja. Wyłącznie na podstawie nielogiczności różnych tożsamości. Ten stos działa całkiem mechanicznie, całkiem automatycznie, całkiem kretyńsko w gruncie rzeczy. Powiedzmy, że królik szczypie sobie trawę, słyszy krzyk ptaka, trzask gałązki, nagle czuje ostry ból w barku i słyszy głośne: „Bang!”. Królik ucieka jak oszalały. Następnym razem, kiedy je i słyszy krzyk ptaka wraz z trzaskiem gałązki, wiesz, co będzie? Czuje ukłucie w swym barku i ucieką jak oszalały. Zawsze. W ten sposób działa umysł odpowiedzialny za przetrwanie. Wszystko jest takie jak wszystko, z pewnymi wyjątkami.

I teraz twórcze możliwości rozwiązywania problemów u człowieka mogłyby istnieć w jednym z dwóch miejsc — albo w tym drugim stosie nagrań, albo też w przestrzeniach stworzonych wtedy, kiedy nagrania zostają wymazane, w wyniku tego, że zostały do końca przeżyte.

Na przykład John martwił się, że jeśliby, poprzez całkowite przeżycie swoich przeżyć, wymazał swoje nagranie tego, jak wrócić z tego hotelu do domu, byłby zgubiony na zawsze.

To nie jest tak. Wiemy, że jeśli w pełni przeżyje wszelkie swoje doświadczenia związane z dostaniem się stąd do swojego domu i tak będzie w stanie wyjść wieczorem z tego hotelu i dojechać do domu. W pustych przestrzeniach stworzonych przez jego wymazane nagrania, „problem”, jak dostać się do domu, rozwiązałby się niejako sam. Ex nihilo.

Richard stoi w milczeniu przez kilka sekund. Trener patrzy na niego.

— Ale gdzie jest rozwiązanie? Chodzi o to, że powiedzenie, że coś jest zrobione przez nic, to nie jest żadne wytłumaczenie, prawda?

— Nie, nie jest — potwierdza Michael. — Każde wytłumaczenie, jakie bym ci dał, musiałoby pasować do wymagań twojego umysłu, i do tego, czym jest „nic”, z całą pewnością to nie jest umysł.

— Ale co to jest wyobraźnia? Co to jest kreatywność? Gdzie one się pojawiają?

— Nigdy sobie nie poszły. Zawsze tam były.

— Nie rozumiem tego.

— To jest w porządku, Richard. Pamiętaj, że gdyby twój umysł poczuł, że to zrozumiał, oznaczałoby to najprawdopodobniej, że znowu odegrał jedną ze swoich taśm. Dziękuję. Tak Ronald? [Oklaski dla Richarda]

— Czy nagrania z tego stosu niezbędnego dla przetrwania mogą być wymazane tak samo jak te pozostałe?

— Oczywiście! Każde przeżyte do końca doświadczenie znika. Proces

prawdy z zeszłego tygodnia oznaczał w przypadku wielu z was odtworzenie jakiegoś przeżycia, i w niektórych przypadkach jego zniknięcie.

Niepowodzenia w przeszłości nieuchronnie stanowią przeżycia numer trzy: coś się zdarza, co uruchamia przeżycie numer jeden lub numer dwa, a w ostatecznym rozrachunku przeżycie numer jeden. I teraz, aby wyeliminować te niepowodzenia, musimy wyeliminować albo numer jeden, albo też związek między numerem jeden i obecnym bodźcem.

— Więc teoretycznie ktoś mógłby przeżyć do końca wszystko, co jest w jego stosach i stać się czystą, pustą przestrzenią?

— W teorii tak by to wyglądało. Ale później się przekonamy, że istnieją pewne bariery, sprawiające, że to jest niemożliwe...

I teraz, Elso, chciałbym, żebyś coś dla mnie zrobiła. Czy zechcesz podzielić się ze mną i z innymi uczestnikami tej sesji tym, co się pojawi w twoim umyśle, kiedy ci zadam pewne pytanie? Nie ma w tym żadnego podstępu, to nie będzie żenujące.

— Dobrze — odpowiada Elsa, stojąca w środkowym rzędzie.

— Wejdź może tutaj na estradę i usiądź na tym krześle.

Elsa wchodzi na scenę i siada na jednym z dwóch tapicerowanych krzeseł. Jest drobną, ładną kobietką, starannie ubraną w białą bluzkę i spodnie.

— W porządku. Zamknij oczy i wejdź w swoją przestrzeń... Dobrze.

Za chwilę wymienię pewną datę. Chcę, żebyś podzieliła się z nami tym, co się pojawi w twoim umyśle. Jakiegolwiek obrazy, słowa czy uczucia się pojawiają. Rozumiesz?

— Aha — odpowiada Elsa.

— W porządku, rok 1807.

Elsa milczy przez jakieś dziesięć sekund.

— Widzę... Ech... Statki na wodzie. Ja... jestem w łódce... Szalupie odpływającej od jednego z tych statków... który się pali.

— Dobrze. Co jeszcze?

— Jestem... Tam jest dwóch mężczyzn, którzy razem ze mną wiosłują, naprawdę boli mnie ręka. Pali. Trudno mi utrzymać lewe wiosło. Woda na dnie łodzi mrozi mi stopy...

— Coś jeszcze na temat tych statków?

— Wiosłujemy, żeby stamtąd odpłynąć, i widzimy, jak ludzie biegają po pokładzie tego płonącego statku. Myślę, że za mną w naszej łodzi jest ktoś ranny...

— W porządku. Coś jeszcze?

— Tak — mówi Elsa, uśmiechając się. — Muszę iść do łazienki.

— Masz na myśli siebie, czy siebie w tej łodzi?

— Siebie w łodzi, ze mną jest wszystko w porządku.

— Dziękuję, Elso. [Oklaski]

— No dobrze. Słuchajcie. O co tutaj chodzi? Czy Elsa to nowe wcielenie angielskiego żeglarza z jakiejs dziewiętnastowiecznej wojny?

Nie. Nie ma sposobu, żeby się tego dowiedzieć. Czy jej wyobraźnia została pobudzona i wzięła to wszystko z książek o historii? Nie ma jak się tego

dowiedzieć. Może wszystko pochodzi z książek o historii, ale czym jest dla Elsy książka o historii, jeśli nie po prostu kolejnym zapisem? Czy jest tak, że w stosie nagrań Elsy są wydarzenia nie tylko z jej życia, ale także z przeszłości innych ludzi? Tu także nie mamy szansy się tego dowiedzieć. Jak z tymi dwoma pozostałymi — istnieje taka możliwość. W każdym jednak przypadku to jest jakiś zapis z umysłu Elsy — wszystko to są jedynie zapisy. No i teraz... Istnieje jeden drobny aspekt umysłu, o którym wam nie powiedziałem. Początek każdego z nas dała jedna komórka w momencie naszego poczęcia, i ta komórka pochodzi od jednej komórki naszego ojca i jednej komórki naszej matki. A ponieważ ta komórka od naszej matki zawiera z kolei komórkowe dziedzictwo jej ojca i matki, więc mamy jedną od babki i jedną od dziadka. To wiemy wszyscy. Wszyscy wiemy, że chłopiec może być bliźniaczko podobny nie do swojego ojca, ale do swojego dziadka. Ale oczywiście to komórkowe dziedzictwo, które mamy od naszego dziadka, zawiera także komórkowe dziedzictwo od jego ojca i jego matki, i tak dalej, w nieskończoność. Z tego, co wy sami wiecie, możecie wcale nie być podobni do swojego ojca czy dziadka, ale możecie być zupełnie tacy sami, jak wasz pra-pra-pra-pra-pradziadek. Albo wasza pra-pra-pra-pra-prababka zresztą. Faktem jest, że każdy z nas posiada komórkowe dziedzictwo od każdego swojego przodka, a każdy z nas, w ostatecznej instancji, jest spokrewniony z każdym innym.

Nie, to nic specjalnie nowego. Nic przesadnie niewiarygodnego. To po prostu oznacza, że to jest możliwe, czyli, że możliwe jest, iż na przykład Elsa, i każdy z nas, nosi z sobą w swoich stosach taśmy utworzone, zanim się urodziliśmy. W każdym razie, nawet jeśli to tylko wyobraźnia, musimy uznać, że większość ludzi natychmiast stwarza z pewną dokładnością konkretne wydarzenie, kiedy umysł zostanie pobudzony konkretną datą.

Starożytni hinduscy jogini twierdzili, że te wspomnienia sięgają wstecz trzystu tysięcy pięćdziesięciu trylionów lat. Przed tym: **pustka**.

Zaakceptujcie to albo odrzućcie, to bez znaczenia. To po prostu jedno z tych zjawisk, na które się powołujemy, aby wasze umysły zawsze zdawały sobie sprawę z tego, jak niewiele świadomie wiedzą...

Dochodzimy niemal już do końca naszej analizy anatomii umysłu i chcę, żebyście wszyscy dokładnie zrozumieli, co zostało tutaj powiedziane.

Umysł to liniowe uporządkowanie pochodzących z wielu zmysłów całkowitych zapisów kolejnych momentów obecnej chwili. Jego celem jest przetrwanie danej istoty albo wszystkiego tego, z czym ta istota identyfikuje swoje przetrwanie. Ponieważ ta istota w nieunikniony sposób identyfikuje swoje istnienie ze swoim umysłem, celem umysłu staje się jego przetrwanie: przetrwanie taśm z nagraniami, punktów widzenia, decyzji, przekonań, słuszności umysłu. Umysł zawsze poszukuje w ten sposób zgodności i unika niezgodności, zawsze stara się mieć rację i unika tego, by jej nie mieć; stara się dominować i unikać bycia zdominowanym; usprawiedliwiać się i unikać wszystkiego, co by mogło własną rację podważyć.

Konstrukcja umysłu zawiera dwa stosy: jeden z zapisami przeżyć

niezbędnych dla przetrwania, drugi z zapisami przeżyć, które nie są niezbędne dla przetrwania. Przeżycia w pierwszym stosie są podzielone na trzy klasy. Numer jeden to przeżycia zawierające ból, zagrożenie dla przetrwania i względną utratę świadomości. Numer dwa to przeżycia związane z utratą lub z szokującą utratą, związane z numerem jeden i zawierające silne emocje. Numer trzy to przeżycia wywoływane przez istotne elementy albo przeżyć z numeru jeden, albo z numeru dwa. Drugi stos zawiera przeżycia niebędące niezbędnymi dla przetrwania, takie jakie może mieć dziecko, które bawi się zabawkami albo spaceruje, kiedy nic w jego otoczeniu nie mogłoby wywołać przeżycia numer trzy. Logika umysłu tkwi w jej nielogicznej tożsamości. Dla umysłu A równa się B równa się C równa się D równa się E, a czasami wyjątkowo nie. Umysł jest maszyną asocjacyjną, kojarzącą jedną rzecz czy zdarzenie z każdą inną rzeczą w obrębie danego zdarzenia. Tak więc nasza Joanie może kojarzyć lizanie jej twarzy przez psa z przyjemnością jej własnego powrotu do przytomności po upadku ze schodów, albo też z bólem czy szokiem związanym z tym upadkiem. Nigdy nie możemy być pewni, jakiego skojarzenia dokona dany umysł.

Ostateczne pytanie, które musimy teraz zadać, to: jaki jest zakres umysłu? Jakie są względne wielkości obu stosów taśm? Przyjrzyjmy się teraz tej kwestii.

Po lewej stronie mamy stos nagrań z przeżyciami, które umysł uznał za niezbędne do przetrwania. Po prawej mamy stos z przeżyciami, które umysł uznał za niekonieczne do przetrwania.

Teraz dla pewności weźmiemy sobie wyimaginowaną ludzką istotę od czasu jej narodzin. Nie wcześniej. Wiemy, że istnieje możliwość, iż dana istota może dziedziczyć wiele trylionów lat taśm, z których wiele może zawierać zapisy przeżyć numer jeden. Ignorujemy tę możliwość. Wiemy też, że podczas gdy dana istota żyje w macicy matki, jest całkiem prawdopodobne, że ta matka może upaść, zostać kopnięta albo cierpieć na ostre wymioty, a to stanowi dla jeszcze nienarodzonego dzieciaka przeżycie numer jeden. Jesteśmy tego całkiem pewni, ale na potrzeby tej analizy będziemy udawać, że przed narodzinami nie ma żadnych przeżyć numer jeden.

Tak więc zaczynamy od momentu narodzin. W stosie „niezbędne do przetrwania” ma on sporo zapisów z tego momentu. W porządku. Potem przypuszczalnie ma parę dobrych dni czy tygodni. Tak więc w tym drugim stosie ma zapisy przeżyć, które nie są niezbędne do przetrwania.

Dobrze. Któregoś dnia upuszczają go na ziemię. To tylko kilka stóp, ale biedny dzieciak przez kilka sekund czuje, że gra się skończyła. Ponieważ psychologowie mówią nam, że niemowlęta poniżej roku życia spędzają większość czasu w stanie półświadomości, możemy być całkiem pewni, że ten drobny upadek i uderzenie stanowiły przeżycie numer jeden.

Powiedzmy, że przez całą resztę tego roku nie było już numerów jeden. Czy były jakieś numery dwa albo trzy w tym pierwszym roku? Jack?

— Jasne. Prawdopodobnie całkiem sporo. To, jak się z dzieciakiem

obchodzili przy urodzeniu, mogło nawet wywołać numer trzy.

— Słusznie. Z pewnością będą tam jakieś numery trzy w ciągu tego pierwszego roku. Tak, Donna?

— Czy to, że Joanie została wyniesiona na mróz, też stanowi przeżycie numer trzy?

— Cóż... Tak mogło być... I teraz problem, który chciałbym, żeby każdy rozważył, jest taki: jaki mniej więcej procent zapisów u Joanie stanowiłyby numery jeden, dwa lub trzy w ciągu jej pierwszego roku życia w stosunku do zapisów niebędących niezbędnymi do przetrwania? Rozważcie sami tę kwestię, a potem podajcie ocenę, która waszym zdaniem jest prawidłowa. Tak Jennifer?

— Chodzi o to, jaki procent jej doświadczeń będzie związany z przeżyciami numer jeden?

— Tak. Albo z przeżyciami numer dwa. Chcę, żebyście to rozważyli i zasugerowali jakiś procent. OK, zobaczmy. Kto ma odpowiedź? Bob?

— Dwadzieścia pięć procent.

— W porządku. Dwadzieścia pięć procent. Leslie?

— Ja bym rzekł, że tylko około pięciu procent.

— Dobrze. Elaine?

— Dwadzieścia procent.

— W porządku. Richard?

— Całe cholerne sto procent. [Nerwowy śmiech]

— OK. Donna?

— Pięćdziesiąt procent.

— Dobrze. Silvia?

— Dziesięć procent.

— W porządku — podsumowuje Michael, odwracając się na chwilę do widowni tyłem, a potem znowu przodem. — Przyjmijmy na potrzeby tego przykładu, że najniższy zasugerowany tu procent — czyli pięć procent — jest sensowną liczbą. Nie, żeby była prawdziwa. To po prostu najniższa sensowna ocena, jaką ktoś podał. A więc w ciągu pierwszego roku pięć procent wszystkich przeżyć tego dziecka zostaje zapisanych w stosie niezbędnym do przetrwania. Teraz zobaczmy, co się dzieje pomiędzy wiekiem: jeden rok a powiedzmy cztery lata.

Przyjmijmy, że życie Joanie jest całkiem w porządku i zawiera tylko jedno nowe przeżycie numer jeden — niech to będzie wypadek na trójkołowym rowerku albo upadek z betonowych schodków.

Większość dzieci będzie miała ich więcej, ale temu dziecku dajmy tylko jedno. Oczywiście, ona będzie miała kilka przeżyć numer dwa — straty wywołujące silne emocje, straty skojarzone z numerami jeden — i będzie też miała nieco dodatkowych przeżyć numer trzy. W końcu teraz ma co najmniej trzy przeżycia numer jeden, które dają masę różnych bodźców, mogących wywoływać numery trzy, a także pewną liczbę numerów dwa z ich dodatkowymi bodźcami, mogącymi powodować numery trzy. Utrata trójkołowego rowerka, psa, żaglówki, brata czy matki — każda z tych rzeczy

może być przeżyciem numer dwa, a wtedy każde zdarzenie zawierające elementy, które występowały w sytuacjach, kiedy ona utraciła psa, żaglówkę czy matkę — jak zgnieciona puszka po piwie w rynsztoku obok jej martwego psa w przykładzie, który wcześniej analizowaliśmy — może stać się zdarzeniem numer trzy.

Rozumiecie to? **OBUDŹCIE SIĘ LUDZIE! WASZE UMYŚŁY CHCĄ WAS UŚPIĆ!** Rozumiecie to? Więc w porządku. Jaki procent jej przeżyć pomiędzy jej pierwszym i czwartym rokiem życia i stanowiłyby numery jeden, dwa i trzy? Zadaście sobie to pytanie.

Następuje chwila ciszy i bezruchu, ale w końcu unosi się kilka niepewnych dłoni.

— Tak, Judy? — mówi Michael, wywołując kobietę z pierwszego rzędu.

— Powiedziałabym, że to teraz jest do pięćdziesięciu procent.

— Pięćdziesiąt procent. Dobrze, Jessie?

— Wydaje mi się, że im ona jest starsza, tym więcej jej przeżyć staje się numerami trzy, dwa albo jeden.

— Dobrze. To prawda. Jaki procent w wieku od jeden do cztery byś zasugerował?

— Nie wiem. Sporo.

— Jaki procent?

— Osiemdziesiąt?

— Niech będzie. Osiemdziesiąt. Ted?

— Dwadzieścia pięć procent.

— Dziękuję. Dick?

— Sądzę, że to musi być bliskie stu procentom, ale to oznacza...

— W porządku. Sto procent. Ktoś jeszcze?

W sali zapada cisza i żadne dłonie się nie podnoszą.

— OK. Najniższą liczbą, jaką teraz mamy, jest dwadzieścia pięć procent. Zobaczmy, co to oznacza dla Joanie w ciągu następnego roku albo dwóch czy trzech. Najpierw pytanie: czy ona w ogóle mogłaby mieć ich mniej niż dwadzieścia pięć procent w ciągu swego piątego roku życia?

Rozlega się kilka niezbyt głośnych „nie”. Niektórzy uczestnicy zdają się całkiem gubić tok wywodu, choć większość jest całkiem uważna, tyle że przytłumiona i przygaszona, wyczuwając kierunek, jaki przybierze dalsza argumentacja i nie znajdując w tym przyjemności.

— Nie — zgadza się Michael. — Procent jej numerów jeden, dwa i trzy, tych zapisów, które umysł uważa za niezbędne do przetrwania, tych zapisów, które działają całkowicie na mechanicznej zasadzie identyczności, musi się cały czas zwiększać. Jeśli po urodzeniu jest, powiedzmy, sto różnych bodźców, mogących wywoływać jedynki, dwójki i trójki, a po roku jest, powiedzmy, tysiąc, a po czterech latach czterdzieści tysięcy, to liczba przeżyć, które mogą nie być numerami jeden, dwa albo trzy cały czas się zmniejsza, a procent przeżyć będących numerami jeden, dwa albo trzy stale się zwiększa. W istocie, przyjmując najniższą proporcję, czyli pięć procent po pierwszym roku życia — przy czym pomijamy możliwość występowania

numerów jeden, dwa i trzy przed poczęciem i prawdopodobieństwo jedynek w czasie ciąży — widzimy, że w ciągu trzech lat ta proporcja z wielokrotnością się z pięciu do dwudziestu pięciu. W ciągu następnych trzech lat ta proporcja będzie się zwiększać co najmniej w tym samym tempie, co oznacza, że — skoro pięć razy dwadzieścia pięć procent to sto dwadzieścia pięć procent — w wieku najwyżej siedmiu lat wszystkie przeżycia Joanie będą się znajdowały w stosie przeżyć niezbędnych do przetrwania.

Michael robi przerwę i dziwnie martwym, obojętnym wzrokiem spogląda to na uczestników, to na tablicę. Sala jest cicho.

— Tylko jedna rzecz się nie zgadza w tej analizie — kontynuuje, marszcząc czoło. — Chyba przeoczyliśmy idiotyczną logikę umysłu.

W rzeczywistości po wspaniałym przeżyciu numer jeden, jakim były narodziny, dziecko ma co najmniej sto bodźców, które wzbudzają przeżycia numer jeden, dwa albo trzy. Jednak zgodnie z logiką umysłu, każdy z tych bodźców zostaje natychmiast skojarzony w umyśle dziecka ze wszystkim innym, z czym ma związek. Ręce lekarza zostają skojarzone z męskimi rękami, te zostają skojarzone z ramionami, te z mężczyznami, te z ludźmi w ogóle, i tak dalej i dalej. Zieleń ścian szpitala zostaje skojarzona z zielonymi liśćmi, te z drzewami, potem z krzewami, i tak dalej. Szpitalne ściany zostają skojarzone ze wszystkimi ścianami, ze wszystkimi powierzchniami, i tak dalej. Jeśli uczciwie przyjrzymy się temu, co się dzieje od momentu narodzin dalej, zauważymy, że wszystko, czego niemowlę doświadcza od tamtej chwili, **jest** skojarzone z bólem, zagrożeniem dla przetrwania i względną utratą przytomności; że wszystko, czego niemowlę doświadcza od narodzin, jest co najmniej przeżyciem numer trzy i w związku z tym wszystkie zapisy niemowlęcia są w stosie „niezbędne dla przetrwania”, a zatem całe jego zachowanie jest z automatycznego gatunku: bodziec–reakcja.

Michael siedzi teraz na swym krześle pochylony lekko w przód, z całkowicie obojętnym wyrazem twarzy. Mówi o wiele wolniej, robiąc w niektórych zdaniach długie pauzy. Większość uczestników sesji zdaje się tego słuchać w osłupieniu, z niewiarą albo w przynębieniu.

— Od samego momentu narodzin jesteśmy pod wpływem mechanicznego umysłu. Od samego momentu narodzin wszystko opiera się na zasadzie: bodziec–reakcja, bodziec–reakcja, bodziec–reakcja, bodziec–reakcja. Mechaniczny umysł, stosujący logikę tożsamości, z jego kretyńskim wysiłkiem, by przetrwać. Od samego momentu narodzin znajdujemy się całkowicie pod wpływem umysłu-maszyny...

Bodziec–reakcja, bodziec–reakcja, bodziec–reakcja...

Wcześniej wszyscy widzieliście, że kiedy Robert starał się zdecydować, czy podnieść rękę czy też ją opuścić, ta ręka po prostu skoczyła w górę lub w dół, albo ta decyzja po prostu wskoczyła do jego głowy... Wszystko mechanicznie... Żadnej kontroli... Wszystko mechanicznie...

Bodziec–reakcja, bodziec–reakcja, bodziec–reakcja, bodziec–reakcja, bodziec–reakcja...

Michael robi długą przerwę, obojętnie spoglądając po uczestnikach od prawej

do lewej. Spłynęła na nich, zdaje się, głęboka cisza, a większość wygląda na przygnębionych.

— Jesteście maszynami — mówi Michael nonszalancko po chwili. — Nigdy nie byliście niczym innym jak maszynami...

Ponownie robi pauzę, lustrując nas wzrokiem całkowicie bez emocji.

— Wasze życia są całkowicie mechaniczne... Całkowicie: bodziec–reakcja, bodziec–reakcja... Wasze życia są bezsensowne, maszyny nie mają znaczenia, maszyny nie mają celów... ideałów... moralności... Co oznacza, że maszyny po prostu kręcą się mechanicznie, próbując przetrwać, wyrzucając co pewien czas kilka iskier..., może jakieś wyziewy... śmierdzące spaliny... ale są całkowicie bez znaczenia...

Ktoś teraz cicho płacze. Większość uczestników sesji siedzi całkiem cicho, ich twarze wydają się maskami wyrażającymi opór lub to, że są zdolowani.

— Jesteście maszynami. Nigdy nie byliście niczym innym. Nie macie kontroli. Nigdy nie mieliście żadnej kontroli. Wasze tragedie są po prostu odgrywaniem waszych taśm...

Michael sięga do tyłu po swój stojący na pulpicie termos i od niechcenia pociąga z niego łyk.

— Wszystkie wasze dramatyczne załamania — ciągnie dalej, cmokając — to po prostu wasz umysł-maszyna, który przywołuje i uruchamia na nowo jakieś dawne, przebyte zagrożenia dla przetrwania... To wszystko działa wyłącznie na zasadzie bodziec–reakcja, bodziec–reakcja, bodziec–reakcja, bodziec–reakcja...

Spędziliście całe wasze życia, próbując znaleźć drogę ucieczki, aby nie przyznać, że jesteście maszyną; całe wasze życia, próbując znaleźć drogę ucieczki przed przyznaniem, że co jest, jest...

Byliście maszynami przed tym treningiem... Jesteście maszynami po tym treningu... Żadnej zmiany. Dwieście pięćdziesiąt dolarów i żadnej zmiany. [Ktoś się cicho śmieje]

Jesteś maszyną... Zauważcie, że wasze umysły próbują z tym walczyć.

Wasze umysły podsuwają wam myśli w rodzaju: „To zbyt abstrakcyjne” albo: „To bez sensu”. Wy sami wiecie, że jesteście wolni, ponieważ przez wasz umysł przeleciała myśl, że jesteście wolni. A po niej przeleciała druga myśl mówiąca: „Tak, to jest prawda, jestem wolny...”.

Ktoś inny się śmieje staccato, ale Michael zdaje się na to nie zwracać uwagi.

— I siedzicie teraz wszyscy, mówiąc sobie: „Och, to tylko kolejna sztuczka trenera. Za kilka minut wszystko odwróci i powie nam, że nie jesteśmy maszynami i że jeśli spróbujemy kilku prostych procesów EST, wszystkim nam się polepszy...”

Trzy osoby wybuchają krótkim śmiechem, z czego jedna głośnym.

— To nie jest żadna sztuczka — mówi Michael, znowu pociągając łyk z termosu.

— Nie będzie żadnego odwracania. To jest wszystko, co tu jest... — Kiloro uczestników zaczyna się cicho śmiać. Ktoś inny nadal płacze.

— Tu nie ma nic poza tym... Jesteście maszynami...

Przez jedną ze stron sali przebiega krótka fala śmiechu.

— Każda myśl, która pojawia się w twojej głowie w tej chwili, po prostu się pojawia. Ty jej nie kontrolujesz. Po prostu się pojawia... Skutek, skutek, skutek, skutek, skutek... I tak ta maszyna twojego umysłu cały czas się kręci, i to wszystko, czym jesteście. Maszynami... Nigdy nie będziecie niczym innym — mówi trener, wzruszając ramionami w komicznym geście: „No i cóż?”, a kilku uczestników się śmieje.

— To wszystko, co tam jest... [Ktoś się znowu śmieje]

— Tu nie ma nic do rozumienia... Mam nadzieję, że to pojmujecie...

Kilka osób się śmieje, dwie bardzo głośno.

— No to macie... [Śmiech] Przegraliście. Nic więcej nie ma do zdobycia...

[Śmiech] Spędziliście całe wasze waszawe życia, próbując ukryć przed sobą fakt, że jesteście maszynami; udając, że w jakiś sposób macie kontrolę nad waszym umysłem... No cóż — dodaje trener, wzruszając ramionami. — Nie ma się czym martwić... [Śmiech] Nic nie jest ważne. Wszystko jest tak samo bezwartościowe jak wszystko inne. [Śmiech] Teraz możemy wam powiedzieć, czym jest oświecenie — ciągnie Michael, nieco już żywiej, nie takim martwym głosem jak dotąd — tak jakby to, co teraz miał powiedzieć, było o sto procent ważniejsze od tego, co mówił dotychczas. — Oświecenie to wiedzieć, że jesteś maszyną... { urojeniem urojeń }

Tu i ówdzie słychać śmiechy, które rozprzestrzeniają się po całej sali, najpierw potężnie wzbierając, potem zaś stopniowo cichnąc.

— Zaakceptowanie tego, że się jest maszyną...

Robi długą pauzę, spoglądając na swą publiczność martwym i znudzonym wzrokiem.

— To jest to...

Głośny śmiech niewielkiej części uczestników sesji dominuje nad salą. Ktoś bije też brawo. Większość siedzi oszołomiona i skonsternowana.

— To wszystko jest kosmicznym żartem — mówi głośno jeden z uczestników.

— Tak — mówi trener. — O to mniej więcej chodzi. [Śmiech] Wszyscy zapłaciliście dwieście pięćdziesiąt dolarów, aby się dowiedzieć, że jesteście maszyną. [Śmiech] I że zawsze byliście maszyną. [Śmiech]

Kiedy Michael wypowiada te słowa, trzecia część, a może połowa uczestników, promienieje, a wielu śmieje się z każdego słowa. Pozostała jedna trzecia siedzi smętna albo oszołomiona.

— Oświecenie to po prostu wiedzieć i akceptować, że się jest maszyną.

Wielka mi rzecz. [Śmiech] Macie to i to nic nie jest, zgoda? [Śmiech]

Don powiedział wam w zeszłym tygodniu, że nic wam z tego treningu nie przyjdzie. [Śmiech] Cóż, macie to! — konkluduje radośnie, czemu towarzyszy eksplozja śmiechu. — Nic nie ma do dostania...

Potem odstawia na pulpit trzymany dotąd termos i wyciera usta.

— Ludzkość od trzystu pięćdziesięciu trylionów lat usilnie stara się uniknąć bycia tym, czym jest. Nic dziwnego, że się zmęczyła! [Śmiech]

Cieężko być maszyną, kiedy się zawsze stara nie być maszyną. Powoduje to wiele zgrzytów, zużytych części... śmierzących wyziewów...

Oświecenie to powiedzenie „tak” temu, co jest. Oświecenie to wzięcie tego, co dostajesz. Równie dobrze możesz przyjąć to, co dostajesz, ponieważ to jest właśnie to, co dostajesz! [Śmiech] Równie dobrze moglibyście nie brać tego, czego nie dostajecie... ponieważ tego nie dostajecie! [Śmiech]

Oczywiście niektóre maszyny nie biorą tego, co dostają. Ale oczywiście dostają to i tak. Oświecenie [Kilka osób śmieje się, słysząc to słowo] **to wielkie nic**... Oświecenie to branie tego, co się dostaje, kiedy się to dostaje. [Śmiech] I niebranie tego, czego się nie dostaje, *{ bo to tylko urojeniem jest, że jest }* kiedy się nie dostaje. [Śmiech]

— A czego ty chcesz? — warczy nagle Michael na uczestnika sesji, który trzyma w górze rękę. Michael mówi teraz całkiem nowym, groteskowo zdenerwowanym tonem, który wywołuje lawiny śmiechu u publiczności.

— Chcę tylko powiedzieć — mówi Tom, wstając — że to było najlepiej wydane dwieście pięćdziesiąt dolarów w moim życiu. [Śmiech, oklaski i przygnębienie]

— Wielka mi rzecz — mówi Michael, wzruszając ramionami. — Maszyna gratulująca sobie, że jest maszyną. [Śmiech] Tak, Jane?

— Mam pytanie na temat tych stosów — mówi Jane i natychmiast przerywa jej huragan śmiechu niemal połowy publiczności.

— Za późno, Jane, wszystko skończone... [Śmiech] Wszystko skończone. Już nic nie ma... — konkluduje Michael. [Śmiech]

— Ale ja bym chciała zadać pytanie na temat tych stosów — upiera się Jane, czemu towarzyszą nowe śmiechy.

— Odpręż się — sugeruje Michael — i ciesz się swoimi taśmami... Tak, Terry?

— Czy teraz, kiedy jesteśmy oświeceni, nadal jesteśmy dupy wołowe? [Śmiech]

— Dupa wołowa — rozpoczyna Michael z przesadną godnością i powagą

— to maszyna myśląca, że nie jest maszyną. Robi pauzę i zerka w bok, na tablicę, niczym Mr. Magoo *Postać znana z komiksów, filmów rysunkowych i telewizyjnego serialu. Mały pulchniutki człowieczek, niezwykle krótkowzroczny i pakujący się przez to w liczne kłopoty, jednak z całych sił unikający przyznania się do tej przypadłości..* Kiedy odwraca się ponownie w stronę widzów, na jego twarzy widnieje przesadny i całkiem idiotyczny uśmiech. Oświecony człowiek [Śmiech] to dupa wołowa, która wie, że jest maszyną. [Śmiech i oklaski]

— Richard?

— Tak — mówi Richard, stojąc ze zmarszczonym czołem. — Nie rozumiem, z czego wszyscy się śmieją.

— Wszyscy się nie śmieją — odpowiada Michael, wydając się zaskoczony tym pytaniem. — Ty się nie śmiejesz. Ja się nie śmieję.

— Tak, ale większość ludzi się śmieje.

— Cóż, Richard, to jest tak. Ludzie, którzy się śmieją, śmieją się, ponieważ... się śmieją. A ludzie, którzy się nie śmieją, nie śmieją się, ponieważ... się nie śmieją. [Śmiech]

— Ale co tu jest śmiesznego? — upiera się Richard.

— To całkiem proste — odpowiada Michael. — Facet o nazwisku Henri Bergson, jak mówią, wielki francuski filozof, napisał kiedyś książkę udowadniającą, że istotą śmiechu jest postrzeganie ludzkich istot jako działających jak maszyny. [Śmiech] I niektórzy ludzie tutaj widocznie widzą ludzkie istoty działające jak maszyny.

— Ale filozoficznie — rozpoczyna Richard, jednak słowo filozoficznie wzbudza taką lawinę śmiechu ze strony niektórych uczestników, że następne słowa toną w nim, a Richard po prostu siada na swoim miejscu.

— Jerry? — mówi Michael, wywołując potężnego, ostrzyżonego na jeża mężczyznę.

— Skrajnie, skrajnie, skrajnie zadziwiające — mówi Jerry z szerokim uśmiechem. — Dlaczego mi tak wesoło? Nawet się nie zgadzam z tym, co mówiłeś, ale czuję się, jakbym unosił się dwie stopy nad ziemią. Tylko dlaczego? To niewiarygodne... [Oklaski]

— Bierz, co dostajesz, Jerry. Niektóre maszyny odkrywają to, kiedy przestają próbować nie być maszynami. Życie staje się o wiele łatwiejsze... Ludzie jadący przez życie samochodem na pełnym gazie i z pedałem hamulca wciśniętym do samej podłogi, mają nieco... szarpaną jazdę. [Śmiech]

— A gdzie ty idziesz? — pyta Michael wysokiego mężczyznę, który gwałtownie podniósł się ze swego miejsca i teraz kroczy w stronę końca sali.

— Rozumiem! Rozumiem! — odpowiada ten z chytrym uśmiechem. — To wszystko jest wspaniałe i tak sobie wykombinowałem, że pójdę do domu. [Śmiech i oklaski]

— Siadaj — mówi Michael z udawaną surowością w wyrazie twarzy. — Umowa zobowiązuje cię do pozostania na całym treningu. To, że wiesz, iż jesteś maszyną, nie jest powodem do uznania, że trening się skończył.

— Ale ja zrozumiałem!

— Wielka mi rzecz. Pamiętaj, zawsze to miałeś. Nie ma nic do zdobycia. Siadaj.

Z szerokim uśmiechem wysoki mężczyzna wraca na swoje miejsce.

— OK. Wszystko skończone... — mówi Michael, przeciągając się i ziewając w ewidentnie nienaturalny sposób. — Oświecenie to wiedza, że jesteśmy maszynami. Oświecenie to branie tego, co się dostaje, kiedy się to dostaje, i nie branie tego, czego się nie dostaje, kiedy się nie dostaje. { **WŁAŚNIE TAK. JAK JEST** }

Werner mówi, że to właśnie jest to — robi pauzę i ironicznie spogląda na swoją publiczność. — Brzmi całkiem prawdopodobnie, prawda?

[Śmiech] Budda wyraził to w inny sposób, ale to to samo. Powiedział:

„Nie uda ci się uciec z koła narodzin i śmierci, dopóki nie zrozumiesz, że nie jesteś Tym, Który Działa”. { dopóki myślisz, że działasz, a zwłaszcza że kreujesz, to tak właśnie JEST. Nikt Ci tej zabawy nie przerwie. :-))) }

"Z odwagą zmieniaj rzeczy, na które masz wpływ.

Z pokorą akceptuj rzeczy, na które nie masz wpływu.

Z mądrością naucz się odróżniać jedno od drugich."

„Nie uda ci się uciec z koła narodzin i śmierci, dopóki nie zrozumiesz... że nie jesteś Tym, Który Działa.” Koło, oczywiście, było pierwszą maszyną. [Śmiech]
Tak, Jennifer?

— Chcę ci podziękować. Te ostatnie pół godziny wyzwoliło mnie od pięciu lat poczucia winy z powodu śmierci mojej córki. [Oklaski]

— Phil?

— Cóż, jestem przygnębiony — mówi zdecydowanie Phil i wygląda na to, że mówi prawdę.

— Super! — mówi Michael. — Bierz, co dostajesz.

— Ale chodzi o to, że to jest koszmarnie widzieć, jak się ci wszyscy ludzie śmieją z tego, co dla mnie jest tak bardzo przygnębiające.

— Jasne, jest przygnębiające — przyznaje Michael. — To, co dostałeś, to zrozumienie, że nie ma nic do dostania, a to jest przygnębiające. Zgoda?

— Tak!

— Super! Bierz, co dostajesz... Tak, Donna? [Oklaski, kiedy Phil siada]

— Jak maszyny mogą się czuć tak dobrze, jak ja się czuję? To niemożliwe.

— Bierz, co dostajesz, Donna... Kiedy to dostajesz... Jeśli tego nie dostajesz, nie bierz, czego nie dostajesz.

Michael wstaje i odchodzi od swojego krzesła.

— OK — mówi. — W tym momencie należycie do jednej z trzech kategorii. Albo to rozumiecie i wiecie, że to rozumiecie; albo jesteście absolutnie pewni, że tego nie zrozumieliście; albo też nie jesteście pewni, czy to rozumiecie czy nie. Zgoda? Trzy kategorie. Teraz nie życzę sobie, żebyście mi opowiadali na ten temat głupoty. Nie kłamcie.

Kłamaliście całe życie. Czas przestać. Nie róbcie mi żadnej łaski. Cholernie mało mnie obchodzi, w której kategorii waszym zdaniem jesteście. Po prostu bądźcie uczciwi. Albo to rozumiecie i wiecie, że to rozumiecie — to numer jeden. Albo wiecie, jesteście absolutnie pewni, że tego nie pojęliście — to numer dwa. Albo może to pojęliście, może nie, nie jesteście pewni.

To numer trzy. Teraz chcę, żeby każdy, kto to zrozumiał i wie, że zrozumiał, wstał. W porządku, wstawać!

Okolo połowy uczestników treningu, i jak się wydaje, wszyscy ci, którzy się śmiali, teraz stoją. Większość ich twarzy jest rozpromieniona i uśmiechnięta. Kilku jednak stoi z twarzami ponurymi lub bez wyrazu.

— I teraz niech każdy, kto zrozumiał i wie, że zrozumiał, ale mu się to, co zrozumiał, nie podoba, także wstanie.

Wstaje kilka dodatkowych osób.

— I każdy, kto wie, że to zrozumiał, ale wie, że rozumiał to, zanim tu w ogóle przyszedł — niech także wstanie.

Wstaje znowu kilka osób.

— I każdy, kto wie, że zrozumiał, ale jest zbyt uparty, aby wstać i przyznać, że to jest to — wstać!

Do stojących dołącza się, uśmiechając się niepewnie albo ze śmiechem kilka kolejnych osób.

— Teraz, jeśli siedzicie, a coś, co powiedziałem, budzi w was jakąkolwiek

reakcję, a wy wiecie, że zrozumieliście, wstańcie!

Wstaje dwóch kolejnych uczestników.

— I na koniec, każdy, kto wie, że rozumiał, ale wolałby nie rozumieć, niech wstanie. [Śmiech]

Wstaje dziesięć następnych osób. W tej chwili stoi co najmniej trzy czwarte uczestników.

— W porządku. Ktoś jeszcze w sekrecie wie, że rozumiał?

Wstają kolejne dwie osoby.

— OK. Wszyscy siadać.

I podczas gdy pierwsza grupa już siedzi, Michael wraca do swojego termosu i pociąga z niego kilka łyków.

— Teraz chcę, żeby wstał każdy, kto wie; kto jest pewny, że nie rozumiał.

Wstaje sześciu uczestników. Michael pyta kolejno każdego z nich, czy naprawdę jest pewien, że nie rozumiał. Każdy zapewnia go, że naprawdę nie rozumiał.

— W porządku, waszą szóstką zajmiemy się później. Teraz proszę was, byście usiedli, ale bardzo mi zależy, byście nie zapomnieli, kim jesteście.

[Śmiech]

— OK, ostatnia kategoria. Każdy, kto nie jest pewien, czy rozumiał czy też nie, proszę wstać!

Okolo dwudziestu pięciu lub trzydziestu osób stoi.

— W porządku. Teraz, kiedy będę mówił do któregoś z was, którzy stoicie, a ktoś, kto uważa, że nie jest pewien, nagle poczuje, że jest pewien, proszę się nie krępować i usiąść.

— Marie, rozumiałaś to? — pyta trener Marie, która stoi w drugim rzędzie niemal całkiem po lewej stronie sali.

— Nie wiem — odpowiada Marie. — Nie jestem pewna.

— W porządku. Co rozumiałaś?

— Nie wiem.

— Coś musiałaś zrozumieć.

— Cóż... Zrozumiałam, że nie ma nic do dostania...

— ZROZUMIAŁAŚ! [Śmiech i oklaski]

Marie siada, wydając się nieco zmieszana, ale z uśmiechem.

— W porządku, Larry. Zrozumiałeś to?

— Nie jestem pewny. To wydaje się... zbyt proste... zbyt abstrakcyjne.

— OK. Zrozumiałeś i to wydaje się zbyt proste?

— Nie jestem pewien...

— Co rozumiałeś?

— Zrozumiałem, że... Cóż... Wszyscy jesteśmy maszynami... I no...

Możemy równie dobrze się odprężyć i się tym cieszyć.

[Śmiech i oklaski, a Larry, nagle uśmiechnięty... siada]

— OK. Barbara. Zrozumiałaś?

— Nie jestem pewna.

— W porządku. Co rozumiałaś?

— Chaos. Totalny chaos.

— Super! Cudownie! Dostałaś totalny chaos. To fantastycznie! Co jeszcze dostałaś?

— To wszystko. Totalny chaos. Mrok. Czerń.

— OK, Barbaro. Teraz pozwól, że spytam: rozumiesz, że dostałaś chaos?

— Tak.

— I rozumiesz, że nie dostałaś jasności czy uśmiechu?

— Fakt, nie dostałam.

— I rozumiesz, że kiedy dostajesz chaos, to właśnie to dostajesz?

[Śmiech]

— Tak.

— I że kiedy nie dostajesz chaosu, to to jest to, czego nie dostajesz?

— Tak.

— I że kiedy dostajesz to, co dostajesz, dostajesz to?

— Tak.

— Super! Zrozumiałaś! [Oklaski i śmiech]

W tej chwili już około połowy z początkowej trzydziestki usiadło.

— Barry? Zrozumiałeś?

— Nie jestem pewien. Myślałem, że rozumiem, ale wszyscy zdają się to odbierać jako zabawne czy cudowne, a dla mnie to jest przygnębiające.

— Och! Pojąłeś i jest to dla ciebie przygnębiające!

— Nie jestem pewien.

— Co zrozumiałeś?

— Zrozumiałem, że marnowaliśmy czas, mając nadzieję na coś, co by nas wyprowadziło z naszej mechaniczności... Nie ma z tego ucieczki.

— Pojąłeś! [Śmiech i oklaski]

— Donald? Zrozumiałeś?

— Wstaję, żeby powiedzieć tylko to, że kazaliście nam zapłacić dwieście pięćdziesiąt dolarów i stracić cztery dni życia po to, żebyśmy słuchali, że wszyscy jesteśmy maszynami, że nic nie ma do zyskania, że dostajemy, co dostajemy, kiedy dostajemy, a nie przedtem, i że co jest, to jest, czy nam się to podoba, czy nie, i że mieliśmy to cały czas w naszym życiu, i nie ma nic do dostania. To największy przekręt, o jakim kiedykolwiek słyszałem i... to także najlepsze wykorzystanie dwustu pięćdziesięciu dolarów w moim życiu.

[Śmiech i oklaski]

Kilku z tych, którzy nie sądzą, by zrozumieli, twardo pozostaje przy swoim przekonaniu, i Michael musi z każdym z nich pracować nawet do dziesięciu minut (a z jednym całe dwadzieścia), zanim siadają.

Dwoje lub troje siedzi z wyrazem twarzy sugerującym, że nadal nie zrozumieli. W każdym razie oczywiste jest, jak mówi Michael, że niektórzy — ci, którzy zrozumieli — odczuwają to jako ulgę, podczas gdy dla innych jest to przygnębiające — nie tylko nie biorą udziału w radości, którą tak wielu przejawia, ale wydaje im się to też skrajnie niewytłumaczalne, że tak wielu uczestników sesji widzi wyzwalające doznanie w tym, że ktoś im mówi, że są maszynami.

Jednak usunięcie hamulców zawsze stanowi wyzwolenie, a wielu zdaje

się odczuwać, iż doświadczenie, przez które właśnie przeszli, pozwala im na swobodę, której nigdy przedtem nie mieli. Ich vitalność i ożywienie podczas następnych czterdziestu minut stopniowo się zwiększają, w końcu do takiego stopnia, w którym nie byli nigdy w ciągu całego treningu. Potem Michael ogłasza przerwę na obiad, po której ma nam opowiedzieć o różnicy pomiędzy człowiekiem oświeconym i nieoświeconym oraz wszystko na temat seksu, miłości, wyborów i decyzji.

Choć hotelowy bufet jest marny tak bardzo, że aż trudno w to uwierzyć — niejadalne pożywienie, które musiało zostać starannie zebrane ze wszystkich najmniej apetycznych miejsc we wszechświecie — dziewięciu uczestników siedzących przy naszym dużym okrągłym stole zdaje się tego faktu nie dostrzegać. Czworo nadal unosi się kilka stóp nad ziemią, promieniejąc, śmiejąc się i radośnie robiąc z siebie głupków. Pięciu pozostałych przygląda się temu z wyniosłą powściągliwością i podejrzliwie: ta radosna czwórka musi się zgrywać, udając, że doznali oświecenia... albo po prostu pomieszały im się zmysły. Przyglądają się więc uważnie, w nadziei na odkrycie, która z tych wersji jest prawdziwa.

— Wiecie — mówi Tom, brodaty facet z paciorkami, który spędził tak wiele czasu na kłóceniu się, a teraz zdaje się być całkowicie wniebowzięty. — Teraz przypominam sobie... Czytałem w jakimś artykule, że EST na koniec mówi ludziom, że są maszynami, i pamiętam, jak sobie powiedziałem: to nie może być tak, musi w tym być jakiś sekret. A jednak, oto jesteśmy i to jest wszystko. No i nagle to jest w porządku.

— Nie jesteśmy maszynami — mówi zdecydowanie David, siedzący naprzeciw Toma. — Zgadzam się, że cokolwiek jest, to jest, i że nie ma sensu z tym walczyć, ale teoria EST, że wszyscy jesteśmy maszynami, jest bez sensu, to czysty nonsens. W tej argumentacji jest tak wiele dziur, że ona wygląda jak sito!

Twierdzenie to zostaje skwitowane chwilą uprzejmego milczenia, potem starszy mężczyzna o imieniu Hank, ten, który co pewien czas chciał wyjść, stwierdza ponuro:

— Tak, myślałem, że to wszystko jest... zbyt abstrakcyjne. Chodzi o to, że on szedł za szybko. Nie mieliśmy czasu na wniesienie logicznych zastrzeżeń. Dwie osoby, mężczyzna i kobieta, zaczynają się śmiać, by zaraz się pohamować.

— Przykro mi — mówi Jennifer. — Po prostu... No, masz rację, masz całkowitą rację. Mogę sobie wyobrazić, że ta argumentacja nie jest całkiem logiczna, ale widzisz, ci z nas, którzy się śmieją, nie śmieją się dlatego, że jej wierzymy. Ja nie wierzę, że jestem maszyną. To nonsens, zgoda?

— Cóż, tak właśnie sędzę — odpowiada Hank.

— Nonsensem jest wierzyć, że jestem maszyną — mówi Jennifer, znowu zaczynając się śmiać. — Ale... ale widzisz... Po prostu ja przeżywam mój umysł jako maszynę. — Jennifer uśmiecha się i wygląda na speszoną.

— Ale z jakiego cholernego powodu to jest zabawne? — ostro przerywa jej David. — Ludzie ewoluowali przez miliard lat — nie przez trzysta pięćdziesiąt

trylionów lat, tak się składa — żeby osiągnąć coś ponad bodziec–reakcję. A poza tym, ta durna behawiorystyczna koncepcja, że jesteśmy maszynami, wyszła z mody dwadzieścia lat temu.

— Skąd miałabym o tym wiedzieć? — odpowiada Jennifer. — Wszystko, co wiem, to że przez ostatnich trzydzieści lat mego życia działałam w przekonaniu, że mam kontrolę, że się mogę zmienić, a życie przeważnie było... gówniane. Teraz przeżywam, przeżywam to, że nie mam żadnej kontroli, że wszystko, co mogę zrobić, to zaakceptować to, co jest... i to dla mnie jest fantastyczne uczucie. Rozumiem, że to nie ma sensu. Ale sens to była jedna z tych rzeczy, które, jak teraz sobie uświadamiam, spieprzały moje życie.

— Wiecie — mówi David, przyglądając się z uwagą wszystkim twarzom przy stole, z których połowa promienieje radością — to jest tak, jakbyście zostali poddani praniu mózgów. Tu cztery osoby wybuchają śmiechem. — EST zrobił swoją robotę. Teraz, jak przypuszczam, sami zostaniecie małymi esciarzami i będziecie prowadzić seminaria dla gości, spędzać resztę życia, dzieląc się i tworząc przestrzenie oraz wysyłać Wernerowi bożonarodzeniowe kartki. I znowu tyrada Davida spotyka się z chwilą ciszy. W końcu odzywa się Alan: — Co robimy, to robimy — mówi z uśmiechem. — A czego nie robimy, nie robimy.

— Brednie — komentuje to ze złością David.

— Jeśli wszystko, co będę robił, to to, co mówisz — kontynuuje łagodnie Alan — wszechświat przetrwa, prawda?

— Tak. I to ciebie mi żal — odpowiada David.

— Ale jeśli zostałem poddany „praniu mózgu”, które mnie uszczęśliwiło, gdzie jest mój problem?

— Mógłbyś swobodnie żyć w nieszczęściu — mówi Tom i razem z Alanem śmieją się.

— Co się z tobą stało, kiedy trener zaczął mówić nam, że jesteśmy niczym innym jak maszynami? — pyta Tom Davida z wyraźnym zainteresowaniem.

— Najpierw mnie wciągnęło — mówi David, i kiedy tylko zaczyna opowiadać o swym przeżyciu, jego twarz traci nieco ze swego dotychczasowego napięcia. — Chodzi o to, że wiem, iż duża część tego, co robimy i co czujemy, szczególnie negatywne emocje, pochodzi z dawnych przeżyć, które są bardziej podstawowe... bardziej podstawowe dla przetrwania, można by nawet powiedzieć. No i wtedy, na długo zanim on uznał, że musimy być całkowicie maszynami, zacząłem się czuć przygnębiony. Zacząłem się czuć jak złapany w pułapkę. Kiedy nam powiedział, że jesteśmy maszynami i to jest wszystko, co w ogóle jest, byłem po prostu oszołomiony. A ludzie zaczęli się śmiać... Jezus... — David wpatruje się w sztuczne kwiaty na środku stołu, ale oczywiście jest, że naprawdę spogląda głęboko w swoje przeżycie. — Kiedy ludzie zaczęli się śmiać, poczułem... niewiarygodną panikę... niewiarygodną panikę...

Spogląda poprzez stół na Toma. Wydaje się przestraszony, niemal jakby miał się rozplakać.

— Musi być coś więcej. Musi być coś więcej.

Tom spogląda nań poważnie.

— Nie mogę ci pomóc, David. Ja zrozumiałem, że to jest wszystko, co jest, i poczułem ulgę. Ale ty tego nie rozumiałeś i to, co dostałeś, to dokładnie to, co powinienesz dostać.

David wpatruje się w niego.

— Co masz na myśli, mówiąc, że to, co dostałem, to dokładnie to, co powinienem dostać?

— No więc — mówi Tom, marszcząc czoło — to, co dostałeś... jest; mam na myśli, że to jest to, co dostałeś, i nic tego nigdy nie zmieni. Gdybyś próbował dostać to, co dostałem ja albo Barbara czy Hank, to to by było szaleństwo. David patrzy intensywnie w siedzącego po drugiej stronie stołu Tima. W jego oczach widać pustkę. Widelcem dziobie jakąś niezbyt świeżą parówkę, a myśli, jak się wydaje, kotłują mu się w głowie.

— Ale... to, co dostałem, to że ta teoria to nonsens.

— Doskonale — mówi Tom spokojnie. — Nie mogło być inaczej, zgoda?

— Nie... Ale... Co jest, to jest. Rozumiem — mówi David, koncentrując się z ogromnym wysiłkiem. — Ale te historie o maszynie...

— Nie sądzę, żeby te historie o maszynie były aż tak ważne — mówi Barbara. — Co się liczy, to to, że nagle odpuściłeś swój opór wobec różnych spraw, pozwalając być im takimi, jakie są.

David wybuchą ostrym śmiechem, potem się uspokaja. Jego oczy krótką chwilę płoną, a następnie gasną.

— Poczekaj chwileczkę — mówi, zaczynając się uśmiechać. — Poczekaj chwileczkę... Niech pomyślę... Myślę, że nie jestem maszyną... tak?

— Tak się wydaje — mówi Alan.

— To jest to, co się ze mną dzieje, tak?

— Tak — odpowiada Tom.

— I wszystko w porządku, tak? — mówi David z szerokim uśmiechem.

— To doskonale! — odpowiada Tom.

— Myślę, że nie jestem maszyną, i to znakomicie. Zgoda? A wy, dupy wołowe, myślicie, że jesteście maszynami i to znakomicie dla was, tak? — mówi David.

Teraz każdy się uśmiecha i nachyla w stronę Davida.

— Tak. Mów dalej...

— Więc gdzie tu jest problem? — pyta David, uśmiechając się szeroko.

— Ty miałeś problem, pamiętasz? — odpowiada zaskoczony Tom.

— O tak, racja — mówi David. — Myślę, że wy, dupy wołowe, wszyscy mieliście „pranie mózgu”, tak? — Znowu wybuchą ostrym śmiechem.

— I to także jest wspaniale, tak?

— Zgoda!

— Zgoda!

— ZROZUMIAŁEM! — ogłasza David ze śmiechem. — Wszyscy jesteśmy niemaszynami, z których niektóre sądzą, że nimi są, ale wszyscy jesteśmy tym, czym jesteśmy, nieważne jak bardzo się staramy, więc równie dobrze

możemy się odprężyć i cieszyć z tego.

— To było dobre! — mówi Barbara.

David nagle marszczy czoło.

— Ale... — rozpoczyna. — Ale... [Nadal marszcząc czoło] Ach... [Uśmiecha się] To, co ja teraz dostaję, to „ale”, tak? A „ale” jest świetną rzeczą, tak? — I zaczyna się śmiać. — Gówno. To proste. Zmarnowałem cały ten czas — cztery męczące, wyczerpujące jak cholera dni... żeby dowiedzieć się, że kiedy mówię „ale”, to mówię „ale”. — I śmieje się.

Jednak Hank i Estelle nadal siedzą przy stole, przysłuchując się innym z wyrazem wyraźnego przygnębienia i niezadowolenia. Hank niespokojnie wierci się na krześle.

Różnica pomiędzy człowiekiem nieoświeconym i oświeconym jest żadna — mówi przyjaźnie Michael do uczestników treningu, kiedy ponownie się zebrali, a oni się śmieją, jak to będą czynić coraz częściej przez resztę tego długiego wieczora. — Człowiek nieoświecony działa na zasadzie: bodziec–reakcja, bodziec–reakcja, bodziec–reakcja. Człowiek oświecony działa na zasadzie: bodziec–reakcja, bodziec–reakcja, bodziec–reakcja. Wielka rzecz. Ta różnica jest żadna. Człowiek nieoświecony próbuje coś z tym zrobić. Zawsze coś robi: kiedy uprawia seks, kiedy myśli... Kiedy medytuje, poszukuje oświecenia. Kiedy czyta, poszukuje oświecenia. Człowiek oświecony nic nie robi. W pełni oświecony człowiek nigdy nic nie robi.

{ oświecenie to radość bez przyczyny } Nicnierobienie to po prostu robienie tego, co robisz, kiedy to robisz. Nicnierobienie to po prostu akceptowanie tego, co jest. Tego, co jest, niezależnie od tego, czy to akceptujemy czy nie, więc nie trzeba być bystrym, by być oświeconym; po prostu trzeba zaakceptować to, czym się jest; zaakceptować to, co przychodzi;

{ pozwalam na to } zaakceptować to, co jest, albo, jak mówiliśmy przez całe dziesięć dni: „Bierz, co dostajesz, kiedy to dostajesz”.

Podczas tej przerwy na obiad ktoś z was spytał mnie, „po co cały ten szum na temat przeżywania spraw do końca i gadanie, że one wtedy znikną. Czy to oznacza, że możemy wolno, ale z pewnością, spowodować zniknięcie wszystkich naszych jedynek, dwójek i trójek, aż w końcu wyeliminujemy nasz mechaniczny umysł?”

Absolutnie! W teorii wszystko, co musimy uczynić, to odtworzyć nasze przeżycia, w pełni przeżyć nasze przeżycia, a zapisy znikną ze stosu. Kiedy spowodujemy zniknięcie wszystkich tych zapisów, będziemy bezrozumni! [Śmiech]

Tylko jest jeden problem. Zgodnie z najlepszymi szacunkami, mamy około trzystu trylionów taśm. [Śmiech] Trylion w jedną czy drugą. Jeśli zdołamy wyeliminować, powiedzmy, tysiąc dziennie, możemy całkiem wyczyścić wszystkie zapisy i stać się absolutnie bezrozumni oraz całkowicie wolni, w ciągu nieco ponad osiemdziesięciu milionów lat!

Jednak jest jeszcze inna korzyść z całkowitego przeżycia jakiegoś przeżycia, w odróżnieniu od nieprzeżywania czegoś... Zapis znika i co zostaje? Wolne miejsce. To dlatego, kiedy w pełni coś przeżyjemy albo odtworzymy jakieś

przeżycie, mamy poczucie lekkości.

Kiedy czegoś nie przeżywamy, { *wpychamy do podświadomości* } dodajemy coś do stosu, a ładunek, który z sobą dźwigamy, staje się cięższy.

Być oświeconym to wybierać to, co się dzieje, wtedy, kiedy się dzieje.

Być oświeconym to wiedzieć, że **jesteśmy tym, czym jesteśmy,**

i że nie jesteśmy tym, czym nie jesteśmy, i że to jest doskonałe.

{ „A WSZYSTKO BYŁO DOBRE” - radość bez przyczyny } Być oświeconym to mówić: „Tak” temu, co się dzieje; mówić: „Tak” swoim „tak” i swoim „nie”.

To nie oznacza, że ponieważ wszystko jest doskonałe takie, jak jest, my nie protestujemy przeciw wojnie, nie pracujemy, żeby zlikwidować biedę, nie pomagamy tym, którzy pomocy potrzebują, czy nie staramy się stworzyć lepszego społeczeństwa. Nie! Oświecenie oznacza mówienie „tak” temu, co jest dla nas, a jeśli dla nas społeczeństwo jest chore i potrzebuje zmiany, to wybieramy pracę, żeby zmienić to chore społeczeństwo. Jeśli tym, co jest dla nas, jest to, że się boimy śmierci, to **mówimy „tak” naszemu lękowi przed śmiercią, wybieramy nasz lęk przed śmiercią, i wybierając nasz lęk, w pełni go przeżywamy. Może zniknąć, a może nie.** Jeśli zniknie, mówimy „tak” temu jego zniknięciu. Jeśli lęk pozostaje, mówimy „tak” temu, że nadal odczuwamy ten lęk.

To, co zostało w tobie przetransformowane, to nie twoje lęki czy negatywne emocje. Przynajmniej jeszcze nie. To, co zostało przetransformowane, to twoja zdolność odczuwania życia tak, że sytuacje, które dotąd próbowałeś zmieniać albo które jedynie znosiłeś, wyklarowują się w procesie samego życia, po prostu w wyniku tego, że decydujesz się pozwolić dziać się temu, co się dzieje.

Czasem twoje dolegliwości, lęki i ograniczenia znikną, a czasem nie.

Jednak twoje **przeżycie** ich będzie teraz całkowicie inne.

W pewnym eksperymencie przeprowadzonym w Kalifornii pacjenci będący w końcowych stadiach raka, pacjenci wiedzący, że umierają, i którzy zazwyczaj cierpieli ogromny ból, o ile nie otrzymywali potężnych dawek środków przeciwbólowych, otrzymywali zwykle, przepisane dawki LSD podczas ostatnich tygodni życia. Wszyscy oni zgłaszali, że ból wciąż istniał, świadomość, że umierają, wciąż istniała, ale ich przeżycie tego bólu i tego umierania zostało przetransformowane.

Ból już dla nich nie był problemem. Zdawał się nieistotny. Umieranie już nie było dla nich problemem. Zdawało się nieistotne. Byli w całkowitym kontakcie z rzeczywistością. Nie mieli żadnych halucynacji. Nic się nie zmieniło.

Przeżywali wyzwolenie poprzez powiedzenie „tak” temu, co jest.

Tak samo jest teraz z wami. Poznaliście tajemnicę tych facetów, którzy spędzili dwadzieścia lat izolowani w jakiejś grocie w górach, aby w końcu wyjść ze świadomością, że **nie są Tymi, Którzy Działają.**

Jesteś źródłem i stwórcą wszystkich swoich przeżyć, jesteś Bogiem, ale to, co ty, indywidualna jednostka odbijająca się tu i tam, wewnątrz wielkiego wszechświata, stworzyłeś, to, co robisz, { *to co wybrałeś* } pozostaje całkowicie poza twoją kontrolą. { to się dzieje samo }

To jest totalny nonsens. Całkowity paradoks. Jesteś źródłem wszystkich swoich przeżyć i nie masz najmniejszej kontroli. Wszystko, co możesz uczynić, to **wybrać**, co się dzieje. Kiedy nauczysz się pragnąć tego, co otrzymujesz, wiesz co? Otrzymasz to, czego pragniesz. Od tego momentu będziesz zawsze otrzymywał to, czego pragniesz, zawsze... jak długo będziesz pragnął tego, co otrzymujesz. [Śmiech]

To jest kosmiczny żart, jak powiedział ktoś z was. Żartu się nie rozumie, żart się pojmuję. A więc kiedy ktoś spoza EST pyta was, o co chodzi w EST, nie próbujcie mu tego tłumaczyć. Tłumaczenie żartu to pewny sposób, by ludzi znudzić i sprawić, by pomyśleli, że masz fioła. Ludzie albo pojmują żart, albo nie. Jeśli nie pojmują, to nic wielkiego. Ludzkość przetrwała trzysta trylionów lat, mimo że większość ludzi nie rozumiała tego żartu. Przetrwa następny tydzień, jeśli ty czy jacyś twoi przyjaciele go nie pojmą...

— W porządku zatem — mówi nieco później Michael do Elaine, która siedzi przy nim na krześle stojącym na estradzie, naprzeciw innych uczestników. — To, co chcę, żebyś zrobiła, Elaine, to to, żebyś udawała, że trzymam w każdej dłoni rożek z lodami, czekoladowymi i waniliowymi. Chcę, żebyś wybrała jedno, albo czekoladowe, albo waniliowe. Które wybierasz?

Elaine, uśmiechając się, z dłońmi złożonymi na kolanach, odpowiada:

— „Waniliowe”.

— Dobrze — mówi Michael. — Dlaczego wybrałaś waniliowe?

— Mam ochotę na waniliowe.

— Nie — mówi Michael. — Tutaj są dwa lody, jedno czekoladowe, drugie waniliowe. Wybierz jedno.

— OK — odpowiada Elaine, uśmiechając się nieco nerwowo. — Wybieram waniliowe.

— W porządku. Dlaczego wybrałaś waniliowe?

— Wybrałam waniliowe, ponieważ wolę waniliowe od czekoladowych.

— Nie — mówi Michael. — Tutaj są dwa lody. Które wybierasz?

Elaine marszczy czoło.

— Wybieram czekoladowe — mówi.

— Dobrze. Dlaczego wybrałaś czekoladowe?

— Stwierdziłam, że nic nie uzyskam, prosząc o waniliowe, więc spróbuję z czekoladowymi.

— Nie — mówi Michael z naciskiem. — Słuchaj, tutaj są lody, jedno waniliowe, drugie czekoladowe. Wybierz któreś.

Elaine wpatruje się w Michaela, w jego dłonie trzymające wyimaginowane lody, a potem spogląda na publiczność.

— Cóż... ale ja lubię waniliowe najbardziej! — wyrzuca z siebie.

— Wybierz któreś, Elaine.

— WANILIOWE!

— Super! Dlaczego wybrałaś waniliowe?

— Ponieważ lubię waniliowe.

— Nie — mówi z naciskiem Michael. — To jest rozsądek. Tutaj są czekoladowe. Tutaj są waniliowe. Wybierz któreś.

Elaine, czerwona i zirytowana, siedzi przez kilka sekund całkiem bez ruchu.

— Ja... wybieram... czekoladowe... — mówi ostrożnie.

— Dobrze. Dlaczego wybrałaś czekoladowe?

— Wybrałam czekoladowe... ponieważ... lubię jeść czekoladowe.

— Nie, to jest rozsądek. *{ to nie było wybraniem, tylko reakcją automatyczną spowodowaną wq.wieniem }* Tutaj są dwa rodzaje lodów, waniliowe i czekoladowe. Wybierz któreś.

Elaine jest już wyraźnie wściekła. Wielu spośród publiczności sądzi, że zna odpowiedź, której oczekuje Michael, i wiercą się z niecierpliwości, obserwując, jak Elaine nie potrafi jej znaleźć. Elaine znowu wpatruje się w tył sali.

— Waniliowe... — mówi bez większego przekonania.

— W porządku. Dlaczego wybrałaś waniliowe?

— Ja... wybrałam... waniliowe... ponieważ... wolę lody waniliowe od wszystkich in...

— Nie! To jest roz...

— ALE JA WOLĘ WANILIOWE NAJBARDZIEJ ZE WSZYSTKICH!

— To wspaniale, Elaine — mówi Michael. — Rozumiem. Wolisz lody waniliowe od lodów czekoladowych. Tak?

— TAK!

— W porządku. Tutaj są lody czekoladowe, tutaj są waniliowe. Wybierz któreś.

— WANILIOWE!

— To wspaniale, Elaine. Teraz słuchaj uważnie, Dlaczego wybrałaś waniliowe?

— Wybrałam waniliowe, bo je wybrałam! [Śmiech i oklaski]

— Dobrze. Dlaczego zdecydowałaś się wejść na estradę, aby przeprowadzić ten pokaz?

Elaine, wyglądająca na zadowoloną z tego, że udało jej się uniknąć cierpień, mówi:

— Niech mnie diabli, jeśli to wiem!

— Dlaczego zdecydowałaś się dobrowolnie uczestniczyć w tej demonstracji?

— Ponieważ chciałam uzyskać jak najwięcej z tego treningu...

— Nie! — mówi Michael. — To jest rozsądek, to jest **czynienie siebie skutkiem czegoś. Zdecydowałaś się dobrowolnie...**

— Ponieważ TO ZROBIŁAM.

— Ponieważ co zrobiłaś? — pyta Michael.

— Zdecydowałam się uczestniczyć, bo się zdecydowałam uczestniczyć! [Oklaski i śmiech]

— OK — mówi Michael. — A teraz, Elaine, możesz albo pozostać na estradzie, albo wrócić na swoje miejsce wśród innych uczestników treningu. Wybierz coś.

Elaine uśmiecha się.

— Wybieram powrót na miejsce — mówi, wstając i schodząc ze sceny.

— STÓJ! — wykrzykuje Michael. — W porządku. Dlaczego zdecydowałaś

się na powrót?

Elaine wpatruje się we niego przez pięć, dziesięć sekund.

— To całkiem proste — mówi po chwili z szerokim uśmiechem. —

Zdecydowałam się na powrót, bo... zdecydowałam się na powrót.

Kiedy Elaine powraca na swoje miejsce, uczestnicy biją jej brawo.

Michael wstaje i pędzi w prawą stronę.

— OK, więcej nonsensu EST. Ktoś chce zadać pytanie albo coś skomentować?

Tak, Jack?

— Teraz rozumiem, co Don próbował nam powiedzieć w zeszły weekend.

Powiedziałem mu, że uczestniczę w sesji EST, ponieważ jedni przyjaciele mi to zarekomendowali, a on się upierał, że ja postanowiłem być tutaj. W owym czasie udawałem, że rozumiem. Teraz pojmuję.

— Dziękuję, Jack. Betsy? [Oklaski]

— Cóż, ja nie pojmuję. Elaine woli lody waniliowe od czekoladowych.

Czy nie dlatego wybiera waniliowe?

— Dlatego wybiera waniliowe w świecie typu skutek, skutek, skutek, w świecie nierzeczywistości — słowo kodowe: rzeczywistość — ale to nie dlatego ludzie wybierają różne rzeczy w świecie **rzeczywistości**, w świecie odpowiedzialności za samego siebie, w świecie typu przyczyna, przyczyna, przyczyna. W tym świecie wybieramy rzeczy dlatego, że je wybieramy.

— Wydaje mi się to trywialnym rozróżnieniem — mówi Betsy.

— Obawiam się, że jeśli to rozróżnienie pomiędzy rzeczywistością i nierzeczywistością wydaje ci się trywialne, to możesz napotkać pewne problemy, Betsy.

Słuchajcie. Większość ludzi mówi: „Wściekłem się, bo mój przyjaciel zgubił moje dwadzieścia dolarów” albo: „Zjadłam lody waniliowe, ponieważ moje podniebienie woli waniliowe”. Odbierają swego przyjaciela albo własne ciało jako przyczynę, a siebie samych jako skutek. To pewny sposób zapewnienia sobie, że nasze życie nie będzie funkcjonować. Według EST to my jesteśmy tutaj przyczyną. { *"Między niebem a ziemią..... tylko TY jesteś..... przyczyną wszelkiej zmiany."* }

Nasze podniebienie woli waniliowe, kocha waniliowe, ale my wybieramy... albo waniliowe, albo czekoladowe. Wybieramy to, co wybieramy, ale nie doświadczamy samych siebie jako po prostu skutku naszych ciał.

— Ale jak mi się wydawało, mówiłeś, że jesteśmy tylko maszynami.

— Powiedziałem tak? — mówi Michael, robiąc minę udającą zaskoczenie.

— O tak, powiedziałem to. I powiedziałem, że wszyscy jesteście maszynami, bo jesteście maszynami, a teraz, kiedy wy to pojmujecie, **wybiacie** waszą maszynowość i działanie raczej jako przyczyna niż jako skutek.

— A więc mamy mimo wszystko wolną wolę? — pyta Betsy.

— Ani razu w tym treningu nie wspomnieliśmy o „woli”, „wolnej”, ani „wolnej woli”, i teraz nie zaczniemy. „**Wolna wola**” jest **konceptem** { *tak samo jak „brak wolnej woli” - oba są prawdą* } i może jedynie prowadzić do kłopotów.

Po prostu wybieraj, Betsy, wybieraj to, co dostajesz, wybieraj to, co

wybierasz, i weź odpowiedzialność za to, co się dzieje.

— Cóż, od siebie powiem, że gdybym zawsze jadła to, na co mam ochotę, pewnie bym zjadła tysiąc lodów waniliowych.

— To wspaniale. Gdybyś dostała lody waniliowe, wybrałabyś lody waniliowe?

— Oczywiście.

— A gdybyś miała tylko lody czekoladowe i dostała lody czekoladowe, wybrałabyś lody czekoladowe?

Betsy wpatruje się w Michaela.

— Och! — mówi znienacka. — Teraz rozumiem. — I zaczyna się śmiać.

— Czemu się śmiejesz? — pyta Michael.

— Śmieję się — odpowiada roześmiana Betsy — ponieważ **postanowiłam { wybrałam takie działanie – jestem przyczyną }** się śmiać.

Michael przechodzi teraz do zaprezentowania uczestnikom niektórych poglądów Wenera: na temat miłości i tego, jak ludzie potrafią ją spać; o ludziach będących jak Bóg, którzy, nudząc się, muszą tworzyć gry; oraz o naturalnym biegu wszechświata od „bycia”, poprzez „robienie”, do „posiadania”. (Większość ludzi, zgodnie z tym ostatnim poglądem, próbuje siebie samych zdefiniować przez to, co mają — pieniądze, samochody, małżonków — albo co robią — wygrywają wyścigi, grają na scenie, produkują plastikowe zabawki — zamiast przez to, kim naprawdę są. Bycie na przykład odnoszącą sukcesy baleriną zaczyna się nie od posiadania specjalnego obuwia i ubrania, czy od wykonywania specjalnych ćwiczeń, tylko od bycia baleriną: **robienie i posiadanie wynikają z bycia { tym co jest }**.) Na koniec Michael prowadzi nas poprzez proces, w którym używamy naszych centrów do stworzenia nowych przeżyć. Po czym mamy ostatnią przerwę przed końcową promocją.

Podczas dwudziestominutowej przerwy wokół Michaela, który cały czas siedzi na jednym z krzeseł, gromadzi się siedmioro czy dziesięcioro uczestników. Michael zmienił swą „formę”: teraz się uśmiecha i żartuje z uczestnikami, jak tego nigdy dotąd nie czynił. Kiedy ktoś próbuje zajrzeć do termosu, z którego przez dwa dni popijał, aby przekonać się, co jest w środku, udaje, że chowa termos i stwierdza, że dopiero po promocji wolno będzie ujrzyć święty płyn.

Kilka osób podziękowało Michaelowi za to, że był taki, jaki był, po czym przemówił Robert.

— Wiecie — rozpoczął — podczas tego procesu jakieś dwie godziny temu naprawdę czułem euforię. To było niewiarygodne. Teraz zaczynam się nieco uspokajać, choć energia, jaką się czuło w tej sali tego wieczora, była naprawdę fantastyczna. Zastanawiam się jednak, czy mogę się spodziewać takiej euforii częściej, czy też muszę się od nowa zacząć przyzwyczajać do moich normalnych nudnych dni.

— Nie musisz się na nic przygotowywać, Robert — mówi Michael, popijając z termosu. — Twoje nudne dni nadejdą, czy się na nie przygotujesz, czy nie, a dni pełne euforii nadejdą tylko jeśli nie będziesz się na nie przygotowywał.

— W porządku, ale ta sprawa z tym, że jesteśmy jak Bóg, jest dla mnie trochę niejasna. Co ma wspólnego nasza euforia dzisiejszego wieczora z graniem w gry?

— Tak naprawdę to tu chodzi o odrzucenie gier, które nie działały. Ta euforia to był rodzaj chwilowego uwolnienia się od konieczności brania niedziałających gier twojego umysłu na serio. W rzeczywistości każdy z nas, jako jedyny stwórca wszechświata, jest Bogiem, a ponieważ stworzyliśmy wszystko, to jest to równie ważne jak wszystko inne. Kiedy jesteśmy w pełni w kontakcie z tym, co już jest, i akceptujemy to, co jest, jako ważniejsze od tego, czego nie ma, { urojeń nie ma, ale istnieją ;-) } wtedy wszelkie gry się kończą. Nie ma nic do zrobienia, nie ma gdzie iść, wszystko jest doskonałe. Pewien facet powiedział w wierszu na temat oświecenia, kiedy doznał satori: (*Satori to właśnie „oświecenie” po japońsku. Termin ten stanowi kluczowe pojęcie Zen.*) „jaka wspaniała filiżanka herbaty!”.

Michael uśmiecha się, pociąga łyk swojego napoju i przybiera wyraz przesadnej narkotycznej rozkoszy. Potem marszczy czoło.

— Ale my, Bogowie, nudzimy się tą doskonałością — ciągnie — i dlatego zawsze w końcu udajemy, że coś, co nie jest, jest ważniejsze od tego, co jest, a to właśnie gra. Od razu kiedy ty i ja zdecydujemy, że być tam, przy tej tablicy, jest ważniejsze od tego, niż być tu, gdzie teraz jesteśmy, mamy wyścig. Jak długo siedzimy tutaj, czując się doskonale, będąc w pełni świadomymi, że jesteśmy Stwórcami, wszystko jest równie ważne. Nie ma nic do zrobienia, żadnych gier do grania, możemy siedzieć przez jakiś czas w ekstazie, studiując własny pępek. „Pokonam cię w wyścigu do męskiej toalety” mówię i gra się rozpoczyna. Kiedy zaczynamy grać, jesteśmy znowu w kolejce w lunaparku.

Robert marszczy czoło. Ktoś zaczyna zadawać inne pytanie i zatrzymuje się. Wtedy Robert mówi:

— Chodzi ci o to, że moglibyśmy zejść z tej kolejki dzięki temu, że będziemy w kontakcie z — no, z tym, że wszystko jest cudownie tak, jak jest.

— Słusznie. Wiem, że to wspaniale brzmi, ale bycie Bogiem staje się nudne. Zauważcie, że wszyscy bogowie w greckiej czy nordyckiej mitologii zawsze przybierają ludzką postać, aby grać w gry. Tak samo Kriszna czy Sziwa. Nawet Jezusa widzimy jako Boga przybierającego tymczasową ludzką formę.

— A więc jak mielibyśmy grać? — pyta Hank. — Wydaje mi się, że sugerujesz, iż powinniśmy stworzyć wyimaginowany świat.

— Cały czas zapominasz: ten świat jest wyimaginowany { czyste urojenie }

— mówi Michael, rzucając przelotne spojrzenie na notatkę wręczoną mu przez nadzorującego trening. Jedyne pytanie to o to, kto tworzy to imaginowanie. Większość ludzi biernie absorbuje wyimaginowane struktury i reguły gier innych. Mądry człowiek stwarza własne.

Wszystkie gry, wszystkie cele, wszystkie zdarzenia są tworem wyobraźni.

Możesz zaakceptować ten świat takim, jakim go stworzyli inni, zaakceptować ich cele, ich reguły, i grać ich gry, albo możesz świadomie stworzyć swoje własne. W obu przypadkach jednak ty i tylko ty jesteś

odpowiedzialny za wszystko, co się dzieje.

— Niepokoi mnie — mówi Hank — że dajecie taką wielką władzę wyobraźni.

— My nie dajemy. Ta władza tam jest, używana w każdej sekundzie, czy tego chcemy, czy nie.

— Ale co z ludzkim poszukiwaniem oświecenia, Ostatecznej Prawdy czy Boga? — pyta Tom. — Twierdzisz, że wszystkie te rzeczy są bezwartościowe?

— Nie — mówi Michael. — Poszukiwanie Oświecenia czy Rzeczywistości przez wielkie R, Boga przez wielkie B, Ostatecznej Prawdy — to interesująca gra... dopóki się nie wygra. To jest ciekawe, zanim się nie pojmie Oświecenia, Rzeczywistości, Boga czy Ostatecznej Prawdy. Wtedy, od razu jak to odnajdziesz, odkrywasz, że ta gra się skończyła. Jeśli wtedy polubisz to, co udało ci się przeniknąć, stwierdzisz, że żyjesz iluzją.

Może ty tego nie zauważyłeś, ale sąsiedzi tak. „Co on w niej (czy w nim) widzi?” — pytają. To, co ty zdecydowałeś, że jest Ostateczną Prawdą, twoim sąsiadom prawdopodobnie wyda się trywialną iluzją.

— To przygnębiające — mówi Tom.

— Wcale nie — mówi Michael. — Tym, czego ludzkie istoty pragną, są interesujące problemy i gry, ani mniej, ani więcej. Nie przyjemności, nie prawdy, nie moralne kody, nie stan szczęśliwości, ale interesujące gry. Umysł, ciało, duch — **wszystkie** one kochają gry.

Problem z większością ludzi jest taki, że oni żyją w wymaginowanym świecie, gdzie pragnienie gier nie istnieje jako pragnienie świadome.

Zawsze musi być zamaskowane jako „poszukiwanie prawdy”, „cudowne przeżycie”, „głęboki związek międzyludzki” albo „przygoda”. Ale nie ma prawd, cudownych przeżyć ani głębokich związków międzyludzkich bez reguł, celów, przeciwników, sojuszników i dopingujących kibiców — bez gier.

— Rozumiem zatem, że mnich i mistyk grają w gry? — pyta Robert.

— Najlepsze, najlepsze. Posuwanie się po Ścieżce, ponosząc porażki, czyniąc nagły skok do przodu, nawet „wygrywanie”, choć większość mistyków odkrywa, że „wygrywanie” albo „to, że się wygrało” przestaje być interesujące i znowu powracają w góry, by wędrować w górę Ścieżką i ponownie wygrać.

— Ale co z tymi, którzy są naprawdę oświeceni? — pyta Tom.

— Ci, którzy naprawdę pojęli, ludzie jak Don Juan, Ramakrishna czy Baba Ram Das? Ci, którzy wkroczyli na to, co ja nazywam „nigdzie nieprowadzącą ścieżką”?

— Cóż — mówi Michael. Oni różnią się od przeciętnej ludzkiej istoty przede wszystkim tym, że nie grają raz po raz tych samych gier, nigdy się nie nudzą i stałe tworzą całkiem nowe wszechświaty { albo Łąki... :-) }.

— Więc nadal rywalizują?

— O tak! Ludzkie życie w jakimkolwiek sensownym znaczeniu jest niemożliwe bez grania w gry, bez zawodów. Jednak oni nie żyją w iluzji, że rywalizują o cokolwiek wartego wygrania, albo przeciw komukolwiek innemu niż wymaginowane własne twory.

— A więc dla ciebie ja jestem po prostu częścią czegoś, co sam stworzyłeś —

pyta Hank.

— Oczywiście! Bardzo miłym i inteligentnym tworem mojej wyobraźni.

— A moją inteligencję przypisujesz sobie?

— Oczywiście! Tylko ja doświadczam twojej inteligencji. **Beze mnie twoja inteligencja nie istnieje.**

— Bardzo jesteś skromny.

— Tworzę także twoją głupotę.

— Dzięki!

— Twoją głupotę dla mnie. Ty tworzysz swoją własną głupotę dla siebie, a te dwie głupoty rzadko się jakoś w ogóle pokrywają.

— A więc ja istnieję niezależnie od ciebie?

— Czasem — mówi Michael, wstając, ponieważ przerwa się akurat kończy — kiedy jestem w nastroju...

Wkrótce do uczestników dołącza setka wcześniejszych absolwentów EST, którzy przybyli specjalnie po to, by być świadkami nadchodzących wydarzeń oraz by potem zrealizować profil osobowości z jednym z nowych absolwentów. Ta ostatnia część treningu jest dla większości uczestników czymś podniosłym, i to nawet dla tych dotychczas ponurych lub zagubionych w czasie „pojmowania” anatomii umysłu.

Promocja odbywa się w innym pomieszczeniu, gdzie każdy z uczestników treningu realizuje profil osobowości, spotyka się z trenerem osobiście oraz otrzymuje małą książeczkę z aforyzmami wraz z pisemnym podziękowaniem od Wenera. Jednak w pewnym sensie trening kończy się, zanim jeszcze uczestnicy się przemieszczają, mianowicie kiedy Michael mówi, że chciałby im coś od siebie powiedzieć.

— Już od dwóch dni — mówi, zdając się całkiem tak samo radosnym i ożywionym jak uczestnicy — odgrywałem rolę trenera, a wy odgrywaliście rolę trenowanych. Teraz zaś zejść z estrady i powrócę do grania roli Michaela, Boga Udaającego, że Jest Człowiekiem, wchodząc w interakcje z wami, innymi Bogami, także udającymi, że są ludźmi. Każdy z nas czasem odgrywa rolę **Boga udającego, że jest dupą wołową.** [Śmiech]

— Co bym chciał teraz zrobić, kiedy kończę odgrywać rolę trenera — mówi, schodząc z estrady na podłogę sali balowej — to przyznanie, zarówno w moim własnym imieniu, jak i w imieniu Dona z zeszłego weekendu, że podczas tych czterech dni wy trenowaliście nas. Nie byłbym tu, gdzie teraz jestem, gdyby nie każdy z was i te przestrzenie, które dla mnie stworzyliście podczas tego treningu. Chciałbym, byście wiedzieli, że dla mnie wy byliście trenerem podczas tego treningu, i chcę wam podziękować. Chcę także powiedzieć... Zrozumiałem...

Uwaga skierowana do Czytelnika:

Trening EST jako taki nie istnieje. To całkowicie unikatowe indywidualne przeżycie. Jego działanie jest w pełnym stopniu zależne od osoby, która tam jest, wraz z dwustu pięćdziesięcioma innymi osobami — osoby słuchającej, dzielącej się odczuciami, cierpiącej, wykonującej procesy, nie zaś czytającej

o nich; osoby tworzącej własne przeżycia, zamiast czytać cudze twory. Trening EST z całą pewnością nie może zająć w żadnej książce. Do roku 1976 istniało ponad sto tysięcy treningów EST, jeden na każdego uczestnika czy absolwenta, który przeszedł przez prawdziwy trening. Twój trening nie może zaistnieć, zanim naprawdę postawisz stopę w tej sali, zaczniesz się stosować do instrukcji i będziesz brał to, co dostajesz.

Część II

„Co z tego?”

— Niepowodzenie jest zawsze w oczach patrzącego i każdy Mistrz może nam tylko za każdym razem pomóc zrobić jeden krok na Ścieżce do Oświecenia. Na przykład znałem kiedyś człowieka, który, kiedy zaczął poszukiwać wyzwolenia, sądził, że było to niepowodzenie, gdy przegrał w szachy.

— To jest typowe dla nas.

— Po dwuletnich studiach pod kierunkiem sławnego mistrza Zen uważał, że niepowodzeniem było, kiedy wygrał.

— Rozumiem.

— Wciąż niezadowolony studiował przez półtora roku u wielkiego mędrca Sufi Narsufina i dowiedział się, że kiedy przegrał, ale cieszył się przegraną, było to niepowodzenie.

— To bardzo dobrze.

— Ale wtedy pojechał na trzy lata w Himalaje i od wielkiego Yogi Mayarishi dowiedział się, że kiedy wygrał, ale czuł z tego powodu winę, było to niepowodzenie.

— To niesamowite.

— W końcu zaczął studiować u Wenera.

— I co się wtedy stało?

— Przynajmniej się nauczył rozwijać swoje piony.

— Spotkałem świętego człowieka w Himalajach, który potrafił patrzeć w przyszłość i ćwiczył swoich uczniów, aby umieli to samo.

— Och! Więc — mówi Werner — każdy to potrafi zrobić. Nasz sposób jest o wiele trudniejszy.

— Jaki on jest?

— My zmuszamy ludzi, żeby widzieli teraźniejszość.

— Zanim zająłeś się EST, życie było górską kolejką w wesołym miasteczku

— czasem bywasz wysoko w górze, aż tu nagle... fiuuuu!

Nurkujesz w dół, w dolinę, czując się marnie. W górę i w dół. Po treningu jednak wiecie, jakie naprawdę jest życie. Teraz dla was życie jest rzeczywiście górską kolejką w wesołym miasteczku: raz wysoko w górze, drugi raz na samym dole. W górę i w dół. Jest jednak pewna niewielka różnica. Życie nadal jest górską kolejką, ale teraz udaje ci się przebywać wewnątrz wagonika, zamiast leżeć zawsze na torach.

— z końcowego seminarium EST

Trzy dni po ostatniej niedzieli treningu znaczna większość nowych absolwentów EST zbiera się w innej sali hotelu, aby odbyć „seminarium potreningowe”. To coś takiego jak towarzyskie spotkanie w studenckim bractwie: każdy się uśmiecha, ludzie podają sobie ręce, obejmują się. Twarze promieniają. Większość obecnych odczuwa ogromną bliskość wobec innych, którzy dzielili z nimi męki treningu i wymieniali się intymnymi informacjami. Kiedy wchodzi Michael, wita go entuzjastyczna owacja na stojąco.

5. Kolejka górską po ukończeniu,
czyli co z tym zrobić, kiedy już się to ma?

W sali są także goście zaproszeni przez absolwentów, ale szybko wychodzą, by wziąć udział w specjalnym seminarium dla gości. Przez pierwszych czterdzieści minut sesji (przy obecności połowy przybyłych) absolwenci dzielą się swymi przeżyciami, które miały miejsce od czasu otrzymania świadectw. Michael po prostu wywołuje kogoś, ten wstaje, opowiada, co ma do powiedzenia i siada. Kwitujące takie wystąpienia oklaski są często tego wieczora długie i głośne, a wiele żartów „dla wtajemniczonych” wywołuje eksplozje śmiechu, które muszą być niezrozumiałe dla gości.

Diane jest pierwszą osobą, która ma mówić. Stoi zarumieniona i szczęśliwa, śmiejąc się, jeszcze zanim zaczęła opowiadać.

— Chcę żebyście wiedzieli, że po treningu, wczesnym poniedziałkowym rankiem — wiecie, koło trzeciej nad ranem — podszedł do mnie pewien człowiek, kiedy dochodziłam do swojego mieszkania i powiedział coś głupiego, a ja go uderzyłam! Uderzyłam go! [Śmiech]

W życiu nie widzieliście takiego wyrazu niczyjej twarzy! [Śmiech]

Wyglądał, jakby mówił do siebie: „Co się dzieje z Nowym Jorkiem, skoro nie można już nabluzgać kobiecie o trzeciej nad ranem i nie zostać walniętym!”.

[Śmiech] Chcę także, żebyście wiedzieli, że...

No więc... Mężczyzna, którego spotkałam parę godzin temu pocałował mnie i WOW! Mam na myśli, że to było to. [Śmiech] I dla niego też to było to! Powiedział potem, że gdyby wiedział, że w EST chodzi o całowanie, to zapisałby się dawno temu! [Śmiech i oklaski]

Richard, wysoki, łatwo poddający się emocjom mężczyzna, który zgłaszał obiekcje podczas czwartego dnia:

— Jestem dentystą i uważałem, że najgłupszą częścią tego treningu była tamta definicja umysłu, którą powtarzałeś w kółko zeszłej soboty. Tego ranka miałem pacjenta, którego leczę od lat — jedyny gość, jakiego znam, na którego środki przeciwbólowe zdają się wcale nie działać. Mam na myśli to, że zazwyczaj wstrzykuję mu w dziąsło roczny zapas Novocainy, a i tak za każdym razem, kiedy mu rozewrę szczękę, on wrzeszczy.

Więc tego ranka powiedziałem mu o treningu EST i o tej definicji umysłu.

Wiecie: „Umysł jest liniowym układem zapisów dotyczących kolejnych momentów teraźniejszości, pochodzących z wielu zmysłów”. I założyłem się z nim o dolara, że nie potrafi zapamiętać tych trzynastu prostych słów, zanim skończę borować jego dziurawego zęba. „Niech mi pan to powtórzy”,

poprosił, a ja podałem mu tę definicję umysłu jeszcze raz. I zanim zacząłem wiercić, znowu to powoli powtórzyłem... a po dziesięciu sekundach powtórzyłem to znowu. Kiedy byłem w połowie roboty, a on musiał wypluć, poprosił mnie, żebym to znowu powiedział, więc zanim zacząłem wiercić, powiedziałem. Powtórzyłem to jeszcze dwa razy podczas wiercenia w największej dziurze, jaką ten nieszczęśnik miał od lat. Nawet nie pisnął z bólu podczas całych piętnastu minut.

Kiedy skończyłem, on na mnie patrzy radośnie, i choć ma usta spuchnięte od normalnej dawki Novocainy, którą mu dałem, i mówi, jakby miał usta wypełnione stoma cukierkami, stwierdza: „Zosumiaem! Moja teoria dotyczy welolinoowego zapisu zembowych ukadów mom entów teaz!”. [Śmiech] Wydawał się tak zadowolony, że zastanawiałem się, czy nie powinniście może zmienić definicji, jeśli on przyjdzie na ten trening, żeby się nie rozczarował...

Jennifer, dobrze ubrana i wydająca się całkiem szczęśliwa, mimo tego, co mówi:

— Nic nie rozumiem. Sądzę, że nic nie rozumiałam przez większość treningu, i nadal nic nie rozumiem. Czułam się świetnie w poniedziałek, naprawdę świetnie, a wczoraj byłam bardziej przygnębiona niż w ciągu ostatnich kilku lat. Tego ranka było wspaniale, a po południu — koszmarnie. Wiem, że życie ma być jak kolejka górską w wesołym miasteczku, ale naprawdę, od czasu EST to już trochę za dużo. Naprawdę nie widzę, jak mi się to mogło stać i jak mogłam być tak przygnębiona jak wczoraj.

— Zdradzę ci tajemnicę, Jennifer — odpowiada Michael. — Jeśli chcesz się czuć bardzo, bardzo przygnębiona, to musisz tylko próbować sobie odtworzyć niesamowitą euforię. Jeśli chcesz się poczuć wspaniale, spróbuj po prostu poczuć najgorszą depresję, jaką kiedykolwiek miałaś. Życie będzie górską kolejką w lunaparku niezależnie od wszystkiego, a jeśli chcesz spędzić wiele czasu, nurzając się w czeluściach, po prostu **spróbuj na siłę utrzymywać swoje wspaniałe samopoczucie**. Jeśli uważasz, że wolisz unikać skrajnych depresji, to wiesz co? **Lepiej zacznij je wybierać i przestań się im opierać**. Jeśli czujesz się zagubiona, zostań przy tym, postanów, że będziesz zagubiona, **zaakceptuj to, obserwuj**. To samo z depresją. Wydaje mi się, że uciekasz od tego wszystkiego, a opór jest drogą do ruiny. Albo dokładniej: opór jest pewnym sposobem, by przyspieszyć kolejkę w dół.

Raymond, niski, krępy, ubrany w garnitur, a pod nim brązowy sweter z golfem:

— Dopiero drugi raz coś mówię od czasu rozpoczęcia treningu. Obawiam się, że większość z tych czterech dni spędziłem, zastanawiając się, dlaczego tu jestem i co, do cholery, tu się dzieje. Dużo przespałem, a kiedy nie spałem, niewiele z tego wszystkiego miało dla mnie sens. A jednak ostatniej niedzieli coś się wydarzyło. Nie wiem co, ale coś się wydarzyło. Naprawdę zrozumiałem. Pierwsze trzy dni tego tygodnia — jestem wiceprezesem w firmie produkującej artykuły z plastiku — i te ostatnie trzy dni spędziłem, dając wszystkim w całej fabryce do zrozumienia, gdzie jest czyje miejsce.

Ustawiłem facetów, których powinienem był ustawić lata temu. Jedna sekretarka, która zdaje się spędzać połowę dnia, dmuchając na swoje paznokcie, od kiedy z nią w poniedziałek porozmawiałem, nie przestała pisać na maszynie. Kiedy jeden z pozostałych wiceprezesów, ja i dwóch innych kierowników, spotkaliśmy się, okazało się, że mówię dokładnie co i jak, a wszyscy patrzyli na mnie, jakbym zaczął puszczać sztuczne ognie w kościele. Tego popołudnia, chwilę zanim wyszedłem na to seminarium, prezes naszej firmy wezwał mnie do swojego biura.

Powiedział mi: „Ray, chcę, żebyś wiedział, że cenię to, co robisz, ale mam jedną radę: jeśli planujesz nadal zajmować się tym całym EST — a mam nadzieję, że tak — chciałbym, zanim będzie za późno, żebyś zaczął trenować karate i kung fu”. [Śmiech i oklaski]

Andy, młody, przystojny, ubrany w jeansy i trykotową koszulkę:

— Cały poprzedni tydzień wyczekiwałem chwili, gdy przyjdę tu w niedzielny wieczór po rozdaniu świadectw. Podczas treningu miałem niemal obsesję zerwania z moim nałogiem palenia marihuany, ale tego nie zrobiłem. Potem, w niedzielę, byłem wolny, ale miałem zbyt doskonały nastrój, żeby mieć ochotę się najarać. W poniedziałek też. We wtorek wieczór nie miałem ochoty, ale jedni przyjaciele wpadli i rozdawali skręty, więc parę wziąłem. No i wiecie, co się stało? Te cholerne skręty wpędziły mnie w potężnego doła. Marycha okazała się środkiem depresyjnym. Jak to możliwe? Teraz siedzę z dobrą marychą wartą sześćdziesiąt dolarów, na którą nie mam już ochoty. Jestem zbyt skąpy, by to komuś oddać, a zbyt sztywny, żeby przehandlować. Skoro EST zrujnowało mi marychę, zastanawiam się, czy nie zwróciłoby mi moich sześćdziesięciu dolarów?

Marcia, z uśmiechem:

— Przez lata mówiłam, że kiedyś posprzątam swoje biurko. Chciałabym zgłosić, że EST działa. Tego ranka, w trzy dni od ukończenia treningu, udało mi się w końcu ujrzyć powierzchnię blatu w lewym tylnym rogu mojego biurka. Jest poplamiony na czarno! Nigdy o tym nie wiedziałam!

Nancy, kobieta skarżąca się wcześniej na męski szowinizm:

— Nie mogę powiedzieć, że bym z radości fikała koziołki, ale... zostawiłam swojego męża. Przystąpiłam do treningu z postanowieniem, że jeśli coś mi to da, to go opuszczę. No i przystąpiłam do treningu, dało mi to coś i to robiłam. Ważne jest to, że nie mogłam go opuścić przed tym treningiem, bo musiałam być w porządku — to on musiał być łotrem i mnie zostawić. Teraz nie muszę być w porządku.

Nie ma żadnej różnicy, kto wydaje się mieć rację. Teraz wszystko, czego pragnę, to związek, który funkcjonuje, a moje małżeństwo było przez pięć lat najbardziej konsekwentnie nefunkcjonującym związkiem w historii.

Chcę także powiedzieć, że biorę pełną odpowiedzialność za całe to szambo, z którym godziłam się przez pięć lat... Ech... To znaczy za szambo, które tworzyłam przez pięć lat. Miałam chwilę załamania tego ranka, kiedy rozejrzałam się po tej obskurnej kawalerce, do której się wprowadziłam. Zaczęłam za to winić mojego męża! Kiedy sobie uświadomiłam irracjonalność

tego zachowania, zdałam sobie także sprawę z tego, że niemal za wszystko inne, za co go winię, jestem także w równym stopniu odpowiedzialna. Byłam odpowiedzialna także za to, że z nim byłam. Więc dwa dni temu unicestwiłam moje małżeństwo. Nie mogę powiedzieć, żebym z tego powodu fikała koziołki z radości, ale... To mi się właśnie przydarzyło.

Tom, brodaty mężczyzna o jasnym spojrzeniu przez minutę mówi o swych doświadczeniach, po czym konkluduje:

— Więc naprawdę czułem się oświecony... Wysoko, wysoko w górze, na szóstym lub siódmym poziomie, poruszając się przez ten świat Buddów na Czwartej Zachodniej, uśmiechając się do wszystkich, zastanawiając się od niechcienia, dlaczego ludzie nie sypią mi pod nogi kwiecica, nie skłaniają pokłonów czy czegoś, słysząc jak przez mgłę głosy ludzi idących obok mnie chodnikiem... Naprawdę w ekstazie, a tu nagle jakiś głos woła: „Hej, DUPO WOŁOWA!”. I wiecie co? Odwróciłem się, bo zdałem sobie sprawę, że ktoś woła mnie. [Śmiech]

Trening jest skończony, uczestnik jest teraz absolwentem, a EST żyje nadal. Uczestnicy zostali poinformowani w połowie treningu, czwartego dnia, a potem w czasie sesji potreningowej, że będą mieli możliwość uczestniczyć w specjalnym seminarium dla absolwentów.

W czasie sesji potreningowej zostali zachęcani do zapisania się na nią i większość to uczyniła. Siedemdziesiąt pięć procent absolwentów EST mieszkających w promieniu siedemdziesięciu mil od miasta, gdzie oferowane są takie seminaria, uczestniczy w co najmniej w jednym z nich. Absolwentów zachęca się, by przyprowadzili na takie seminaria swoich gości — zarówno w ich interesie, jak i swoim własnym. Mówi się im, że stanowi to dowód chęci danej osoby do dzielenia się, zaangażowania, do uczestniczenia w życiu. W swych początkach, w roku 1976, EST oferowało siedem serii seminariów w różnych dużych miastach USA: Bądź Tutaj i Teraz, Co Jest Takie, Ciało, O Seksie, Autoekspresja, EST w Życiu oraz Rodzic–Dziecko.

Najczęściej udzielane (i z tego powodu często wybierane) seminaria dla absolwentów to: Bądź Tutaj i Teraz, Co Jest Takie i O Seksie. W ciągu pięciu lat historii est Werner stale poszerzał ofertę dla absolwentów, czasem zmieniał ich program, a także miał tendencję do nieznacznego zwiększania liczby dostępnych specjalnych seminariów dla absolwentów, takich jak: Aby Związki Działały Jak Należy I i II oraz Specjalne Seminarium Przeglądowe dla Absolwentów.

Zgodnie z tym, co głosi EST:

Werner stworzył Program Seminariów dla Absolwentów EST aby mogło zaistnieć doświadczenie i środowisko, z którego absolwenci będą mogli wkroczyć w świat, wziąć odpowiedzialność za jego kondycję i przyczynić się do ekspansji miłości, zdrowia, szczęścia i pełnej autoekspresji poprzez świadomą partycypację, pełną komunikację, akceptację tego, co jest, oraz wolę wzięcia odpowiedzialności za swoje życie, EST i wszechświat.

Podstawowe aspekty większości tych seminariów są takie same:

Ekstensywne dzielenie się przez absolwentów swymi przeżyciami i uwagami, albo przed salą pełną innych absolwentów, albo też wobec pojedynczego rozmówcy; nowe dane oraz duża liczba nowych procesów, z których niektóre są podobne do tych z treningu, ale większość jest całkowicie nowych; czasem ma miejsce również pisanie. Te seminaria prowadzone są przez ludzi, którzy przeszli trening i asystowali przy wielu. Prowadzili również seminaria dla gości oraz zostali specjalnie wyszkoleni do tego, zarówno gdy uczestnikami są goście, jak i absolwenci. W niektórych przypadkach prowadzącym seminarium może być trener albo też ktoś uczestniczący w treningu może się stać prowadzącym.

Nastrój typowego seminarium dla absolwentów jest najbardziej zbliżony do ostatniego dnia treningu: ludzie zachowują się swobodnie w stosunkach z innymi uczestnikami, jak i z prowadzącym, atmosfera zaś jest przyjazna i radosna. Dzielenie się tym, co kto ma do powiedzenia, jest niezwykle szczere, ową „przestrzeń” większość odczuwa jako całkowicie bezpieczną.

Większość uczestników wskazuje, iż wartość tej serii seminariów zależy nie tyle od ich oficjalnej merytorycznej zawartości czy wprowadzanych tam procesów, co raczej od dzielenia się z innymi intymnymi przeżyciami. Jeden z absolwentów podsumował to podczas seminarium, mówiąc: „Właśnie sobie uświadomiłem, że powód, iż wszystko, co Werner robi, działa tak dobrze, dlaczego te seminaria tak mi pomagają; że samo przebywanie w autobusie razem z innymi absolwentami EST jest zawsze takie radosne, jest taki: Werner stworzył bezpieczne przestrzenie, gdzie wszyscy możemy po prostu być tymi, kim jesteśmy. Ta cała sprawa to po prostu bezpieczna przestrzeń!”

Z pewnością jest to zasadniczy czynnik w ogromnym sukcesie, jaki odniósł EST, pomagając ludziom całkowicie „przetransformować swą zdolność odczuwania życia”, ale to zawartość poszczególnych seminariów kieruje te „otwarte przestrzenie” w różne konkretne regiony.

Bądź Tutaj i Teraz, na przykład, mówi przede wszystkim o tym, jak traktować życiowe niepowodzenia. Jego oficjalnym celem jest „rozszerzenie twojej zdolności odczuwania, że jesteś tu, gdzie jesteś właśnie teraz, bez dodawania czegokolwiek... i umożliwienie ci poruszania się w kierunku całkowitego przeżywania życia w obecnej chwili.”

Absolwenci uczą się wypisywać wszystkie swoje stałe, powtarzające niepowodzenia, analizować, kiedy i gdzie się pojawiają i w jakich okolicznościach, oraz precyzyjnie odczuwać to, co w takich przypadkach naprawdę odczuwają. Werner zaprojektował każdą z tych dziesięciu sesji tak, by osiągnąć konkretny cel, a w czasie pojedynczego seminarium w istocie słowo „niepowodzenie” może nie paść częściej niż raz czy dwa razy. Seminarium Bądź Tutaj i Teraz, jak wskazuje jego nazwa, wprowadza także absolwentów w kolejne procesy pomyślane tak, by pomóc im nastroić się na obecną chwilę. W każdym razie dane, procesy

i dzielenie się stanowią rozszerzenia i wariacje na temat elementów standardowego treningu. Jako że absolwent jest teraz w nowej przestrzeni, na początku nowego sposobu doświadczania życia, to, co przeżywał w jeden sposób podczas pierwszych czterech dni treningu, zanim „pojął”, obecnie przeżywa inaczej.

Celem serii seminariów Co Jest Takie jest „wspieranie twojej zdolności przeżywania do końca nieświadomych bloków i oporów przed skonfrontowaniem się z nieukończonymi cyklami twego życia”.

Jednym z założeń tego treningu jest to, że nasze życia często są sterowane przez nieświadome decyzje podjęte lata temu, a przez to obciążone setkami niedokończonych związków międzyludzkich, wydarzeń, relacji. Sam Werner stanowi dość niezwykły przykład kogoś, kto cofnął się w swym własnym życiu i „wyczyścił” niedokończone związki. Ponownie się skontaktował ze swą pierwszą żoną i ich czwórką dzieci w dwanaście lat po tym, jak ich opuścił. Co zadziwiające, udało mu się ustanowić dobre i sensowne stosunki z całą piątką. Wszyscy oni podjęli trening EST, a dwoje spośród tych dzieci obecnie żyje z Wernerem, jego drugą żoną i całą rodziną.

Celem serii seminariów O Seksie jest „pozwoić ci zlokalizować i zlikwidować wszelkie bariery pomiędzy tobą i komunikowaniem się na temat seksu oraz rozszerzyć twą zdolność doświadczania siebie jako przyczyny własnych seksualnych przeżyć, nie zaś skutku”. W trzech spośród pięciu pierwszych sesji pokazywane są filmy z różnych aspektów normalnej, ludzkiej i zwierzęcej seksualności, wyciągające absolwentów z obszarów oporu i utknięcia w ich indywidualnych zdolnościach komunikowania na temat seksu oraz wzięcia odpowiedzialności za ich własne seksualne doświadczenie. Te filmy stymulują żywiołową dyskusję z jednej, a dzielenie się intymnymi szczegółami z drugiej strony. Kiedy osiągną piątą sesję, absolwenci dzielą się swymi osobistymi seksualnymi doświadczeniami z zadziwiającą szczerością, a bariery komunikacyjne zostają w widoczny sposób zlikwidowane.

Tym, co w EST działa, jest akceptacja tego, co jest, co z kolei wiedzie do „ekspansji miłości, zdrowia, szczęścia i pełnej autoekspresji”.

W ocenie ludzkiego seksualnego zachowania stosuje się ten sam standard: czy dane zachowanie „funkcjonuje” — czy manifestuje miłość, zdrowie, szczęście i pełną autoekspresję? Stosunki seksualne z wieloma osobami mogą więc funkcjonować, jeśli powiększają miłość, zdrowie, szczęście i autoekspresję zaangażowanych w to osób; albo też mogą nie funkcjonować, jeśli dana jednostka nie potrafi intymnie odnieść się do nikogo w pełen miłości i radosny sposób. W większości przypadków prowadzący seminarium ostrzega przed niebezpieczeństwem używania przez ludzi ich przekonań dotyczących „wolności” czy „otwartości”, jako możliwych racjonalizacji własnych niepowodzeń w pełnym związaniu się z kimkolwiek.

Jednak ogólnie wszelkie formy ludzkiej seksualności są uznawane

i mówi się o nich otwarcie: heteroseksualizm, homoseksualizm, masturbacja i wszelkie przejawy każdej z nich.

Cztery inne serie seminariów dla absolwentów — Ciało, Autoekspresja, Rodzic–Dziecko i EST w Życiu — mają podobną strukturę do trzech częściej oferowanych i już opisanych seminariów.

Seria Ciało ma za cel nauczenie absolwentów „lokalizować i likwidować wszelkie regiony zablokowanej świadomości w ciele” oraz „umożliwić ci pójście w kierunku przeżywania ciała jako wibrującego, pełnego życia i promieniującego energią”. Celem serii Autoekspresja jest z kolei uzyskanie przez absolwenta „kontaktu z tym, kim on się obawia, że jest, tak aby miał wolność bycia tym, kim naprawdę jest”. Seria Rodzic–Dziecko zarówno dla rodziców, jak i dla dzieci stwarza okazję, by dojrzeć i zlikwidować wzorce i systemy przekonań, które nieświadomie wpływają na ich zachowanie i blokują pełne przeżywanie ich wzajemnej miłości. W serii EST w Życiu koncentruje się na tym, by absolwenci wzięli odpowiedzialność za zlikwidowanie własnych barier, które utrudniają im osiągnięcie tego, co zamierzają.

W uzupełnieniu do tych ściśle zaplanowanych serii seminariów, EST w ciągu wielu lat oferował specjalne „wydarzenia” i „warsztaty” dla absolwentów, nakierowane na konkretne problemy lub takich absolwentów.

Są to warsztaty dla nauczycieli oraz specjalne warsztaty dla duchownych i psychoterapeutów. Werner nagrał także na wideo trwające dwa dni wydarzenia zatytułowane Aby Związki Działy Jak Należy I i II, które są co pewien czas prezentowane w różnych częściach kraju. Na koniec co roku Werner tworzy „specjalne zajęcia dla absolwentów”, które są zazwyczaj zaprojektowane tak, by osiągnąć pewne konkretne cele: pomóc absolwentom w jakiś sposób w ich dążeniu do bardziej autentycznego przeżywania.

Trudno jest ocenić rezultaty tych treningów i tych seminariów dla absolwentów inaczej niż w sposób subiektywny. Wiemy oczywiście, że to, co mówią uczestnicy sesji potreningowych i seminariów dla absolwentów, nie jest reprezentatywne dla wszystkich, którzy ukończyli trening. Ci, którzy mówią, są zazwyczaj zachwyceni swym doświadczeniem sukcesu, jaki dla nich stanowi trening EST. Ci nastawieni mniej entuzjastycznie rzadziej dzielą się swymi przeżyciami, a niektórzy absolwenci w ogóle nie decydują się na udział w omawianych zajęciach, w nielicznych przypadkach dlatego, że uważają swój trening za bezwartościowy.

Dotychczas przeprowadzono tylko dwa profesjonalne badania skutków treningu EST, jedno zostało dokonane przez firmę Behaviordyne, drugie przez Roberta Ornsteina i jego współpracowników.

Żadne z nich nie dotyczy w żadnym sensie całości zagadnienia, jednak oba wskazują, że większość absolwentów EST wypowiada się całkiem przychylnie na temat treningu. Studium przeprowadzone przez firmę Behaviordyne wskazuje, że większość tych ankietowanych absolwentów wykazała „zdecydowaną poprawę obrazu samego

siebie”, „wykazywała mniej niepokoju i była mniej zależna” oraz przejawiała „mniej poczucia winy i lęku”. To studium, obejmujące dziewięćdziesięciu trzech absolwentów z roku 1973, nie obejmowało grupy kontrolnej, ani nie było w stanie uzyskać naprawdę reprezentatywnej lub przypadkowej reprezentacji absolwentów.

Drugie studium miało szerszy zakres. To „Studium Wyników EST” rozesłało obszerny kwestionariusz z sześćdziesięcioma ośmioma pytaniami do przypadkowej próby dwóch tysięcy absolwentów. Zostali oni poproszeni o określenie, jakie wrażenie wywarł na nich trening w skali od jeden (ocena bardzo nieprzychylna) do siedem (ocena bardzo pozytywna). Ponad połowa respondentów dała treningowi EST najwyższą notę, średnia ocena wynosiła około sześć, a jeśli cztery można uznać za ocenę, od której zaczynają się pozytywne lub negatywne wrażenia, to niemal dziewięćdziesiąt procent respondentów wskazało, iż ich doświadczenie było pozytywne (pięć, sześć lub siedem).

Zasadniczo respondenci zgłaszali „silne pozytywne zmiany w zdrowiu od czasu uczestnictwa w standardowym treningu EST, szczególnie w obszarach zdrowia psychicznego i przypadłości zawierających znaczny element psychosomatyczny”. Absolwenci mówili o największych zmianach zaszłych, jeśli chodzi o zdrowie i psychikę, w bólach głowy, nadciśnieniu, trudnościach ze snem, potrzebie zażywania leków, w kwestii narkotyków i alkoholu, ilości energii, zadowoleniu z pracy, istotnych związkach międzyludzkich oraz w licznych konkretnych problemach ze zdrowiem, często związanych z problemami psychosomatycznymi (na przykład alergię, problemy z trawieniem, bóle pleców, palenie tytoniu oraz problemy seksualne).

Większość respondentów zgłaszała poprawę w tych sferach. Jedynie siedem procent stwierdzało „ogólnie negatywne zmiany w zdrowiu fizycznym lub psychicznym”, a studium nie ujawniło przypadków, w których EST komukolwiek by zaszkodziło.

Podsumowanie Ornsteina stwierdza, że studium wykazuje nie tyle, że ludzkie zdrowie zmienia się pod wpływem EST, tylko że ludzie zdecydowanie twierdzą, iż tak się dzieje. Choć to studium jest dość obszerne, by być reprezentatywne w odniesieniu do absolwentów EST z tamtego okresu (1973), nie zostało pomyślane w ten sposób, by wyizolować trening jako zmienną, która zadziałała pozytywnie lub negatywnie na zdrowie absolwentów, ani też nie eliminowało „efektu placebo” — tego, że ludzie pozytywnie oceniają wszystko, o co są pytani. Jednak dalsza analiza uzyskanych przez Ornsteina danych, przeprowadzona przez Earla Babby’ego i Donalda Stone’a, pokazuje, że przedstawiane dobroczynne skutki treningu zdają się trwać albo nawet zwiększać się z upływem czasu oraz że takie dane są tak wiarygodne, jak w ogóle to możliwe. A jednak i oni uznają, że te dobre rezultaty, wyłaniające się z owego studium, nie są „dowodem”. W rezultacie pozostawia się nas

z tym, czego możemy się dowiedzieć z rozmowy z dowolną grupą absolwentów: większość z nich mówi o pozytywnych efektach treningu. Moje testy przeprowadzone na niemal stu absolwentach EST są reprezentatywne jedynie dla tych, którzy twierdzą, że EST dało pozytywne rezultaty.

Ocena jest taka, że w każdej konkretnej chwili jakieś osiemdziesiąt procent absolwentów EST zgłosi, że odnieśli z udziału w EST korzyści. Choć w mojej dramatyzacji położyłem nacisk na proces „zrozumienia” podczas czwartego dnia, należy rozumieć, że korzyści z treningu sięgają znacznie dalej. Po pierwsze, wielu absolwentów zgłasza później, że nie „zrozumieli” podczas samego treningu, ale dopiero w miesiąc, dwa lub trzy albo nawet w rok po treningu — podczas niewielkiego wypadku motocyklowego, wysyłając list, tkwiąc w korku drogowym. Prawdopodobnie mniej niż połowa uczestników treningu powie, że ich doznanie „zrozumienia” było ekstatyczne albo że doznali czegoś, co by mogli określić mianem przeżycia oświecenia *Oczywiście chodzi o oświecenie w sensie buddyjskim, w sensie filozofii Zen, a nie o prądy intelektualne dominujące w europejskim XVIII wieku.*

„Zrozumienie” oznacza coś unikatowego dla każdej jednostki, a stała rezydualna wartość treningu zawiera wiele elementów. Podczas wywiadów przeprowadzanych z dużą ilością kończących trening EST w okresie dwóch lat, stwierdziłem, że absolwenci mówią zazwyczaj o jednym lub kilku spośród poniższych dobroczynnych skutków. Po pierwsze, większość absolwentów zauważa, że ich życie jest „lepsze”: mają więcej energii i różne sprawy bardziej ich cieszą. „Nic mnie tak już nie przygniata jak wcześniej” — pisze Marcia Seligson.

„Nic nie wydaje się tak tragiczne lub nieodwracalne, moja energia — której zawsze mam dużo — wydaje się teraz nieograniczona. Jestem bardziej bezpośrednia z ludźmi i mam silniejsze poczucie życia bieżącą chwilą”. Inny absolwent pisze:

— Odkryłem olbrzymią energię... Rozumiem rzeczy inaczej — nadal będąc w tym samym bagnie, to prawda, ale rozglądając się o sto osiemdziesiąt stopni poza moje zwykłe punkty widzenia. W moim widzeniu spraw jest jasność wyzwalamą energię, nawet kiedy przygniatają mnie te same sprawy co zawsze.

Po drugie, niektórzy absolwenci zgłaszają, że stałe, powracające symptomy (takie jak jąkanie, artretyzm, astma, problemy z zatokami, bóle pleców i inne konkretnie umiejscowione cielesne bóle, ból głowy, alergie) znikają.

Przypisują to albo któremuś konkretnemu procesowi EST, albo ogólnemu wpływowi EST. Mówi dyrektor w firmie Columbia Pictures:

— Z powodu problemów z kręgosłupem żyłem na pięciu tabletkach Valium dziennie. Podczas treningu zmuszono mnie do przyjrzenia się temu, dlaczego zdecydowałem się popaść w taki stan, w sposób bardziej skoncentrowany niż kiedykolwiek przedtem, nawet podczas pięciu lat psychoanalizy. Teraz nigdy nie zażywam pigułek i ból

pleców rzadko mi dokucza.

Trzecim dobroczynnym skutkiem, o którym mówią absolwenci, jest zwiększone poczucie odpowiedzialności. Wzięcie odpowiedzialności za swoje życie wymaga porzucenia dużej liczby destrukcyjnych psychologicznych gier związanych z przekonaniem, iż to inni ludzie kontrolują nasze życie i ich należy winić za nasze porażki. Ta nowo odkryta odpowiedzialność za siebie, którą niektórzy odczuwają jako najważniejszy aspekt EST, prowadzi do uwolnienia się od osłabiających jednostkę zależności i związków, szczególnie tych pomiędzy mężem i żoną, albo poprzez ich gwałtowną poprawę, albo też przez ich zakończenie. Impas znika, kiedy cenne relacje zostają odnowione, a bezwartościowe porzucone. Wszystkie stosunki na tym korzystają.

Valerie Harper, znana z roli Rhody w telewizyjnym serialu, powiedziała: — Po odbyciu treningu EST kontynuowałam naukę na seminariach dla absolwentów i odbyłam trening przeglądkowy z Wernerem. Serio, to była najbardziej wartościowa rzecz, jaką zrobiłam w życiu.

Wszystkie moje związki z ludźmi się zmieniły — zaczęłam doceniać moich rodziców jako ludzi pełnych miłości, zaczęłam inaczej odbierać przyjaciół, rodzinę, współpracowników, wszystko. To było jak ściąganie kolejnych warstw różnych śmieci. Czuję, że jestem sobą i mam w sobie o wiele więcej pozytywnej energii.

Inny absolwent stwierdził:

— Od czasu treningu byłem bardziej bezpośredni w relacjach z innymi i bardziej przystępny. Będąc bardziej bezpośrednim, nauczyłem się, że sukces mojej komunikacji zależy tak samo od mojej woli bycia z ludźmi, jak od mojej zdolności dokładnego i jasnego artykułowania moich myśli...

Pewna odnosząca sukcesy kobieta na kierowniczym stanowisku wkrótce po ukończeniu treningu odkryła, że nienawidzi pracy, którą wykonywała od czternastu lat, i nienawidzi życia ze swym mężem, z którym była lat dziesięć. Powiedziała tak:

— Milczałam na temat moich uczuć przez mniej więcej tydzień, a potem po prostu rzuciłam pracę. Czternaście lat i ją rzuciłam. Tego wieczora powiedziałam memu mężowi, że ją rzuciłam, a on zaczął się skarżyć na moją nieodpowiedzialność. Pozwoliłam mu gadać o tym przez jakieś dziesięć minut i powiedziałam, że jego też zostawiam. To go jeszcze bardziej rozstroiło. Powiedział, że mogę porzucić pracę, jeśli chcę, ale nie mogę porzucić go. Powiedziałam mu, że wolno porzucać mężów, tak jak wolno porzucać pracę, i to był koniec.

Do tego czasu on czuł jedynie pogardę dla EST, nigdy nie był ani trochę zainteresowany udziałem w treningu. Później tego wieczora, kiedy ja się spokojnie pakowałam, on przyszedł i powiedział, że zadzwonił do biura EST i idzie na trening. Spytałam go, dlaczego. Odpowiedział, że to tańsze od wynajmowania prawnika i specjalisty od rozwodów. A ja i tak go zostawiłam.

Po czwarte, wielu absolwentów stwierdza, że są teraz mniej sterowani przez „bełkot” w swoich umysłach — są w kontakcie ze swymi prawdziwymi odczuciami, emocjami, uczuciami i innymi elementami swego doświadczenia, a także bardziej zdolni przekazywać je innym. Nauczenie się bycia w kontakcie i akceptowania swoich autentycznych przeżyć — „tego, co jest” — pozwala im nie być sterowanymi negatywnymi emocjami tak często jak dotąd, a do tego pomaga im szczerze wyrażać to, co czują. To, co jest, staje się ważniejsze od tego, co było albo co powinno być.

Jeden z absolwentów stwierdził, że „spory z ludźmi zmieniły się z przerażających konfrontacji w okazje dotarcia do sedna wzajemnych pretensji, niechęci i nieporozumień, które dusiłem w sobie przez lata”.

Inna osoba pisze:

— Inna interesująca rzecz wydarzyła się w kilka miesięcy po treningu, w czerwcu, w dniu pierwszej spośród lekcji masażu, których udzielałam w Ośrodku Radość Ruchu w Cambridge. Dla rozruszania atmosfery opowiadałam uczniom o moich wcześniejszych małżeństwach, seksie, abstynencji i o własnych dorosłych dzieciach. Wszystko to wyszło bardzo naturalnie i spontanicznie. To były rzeczy, których normalnie bym nie opowiadała nawet najbliższemu przyjacielowi. W samym środku mojego opowiadania o tych moich myślach i doświadczeniach cała grupa podeszła nieco bliżej mnie, uśmiechając się.

Valerie Harper powiedziała:

— Pierwsza rzecz, jaką chcę powiedzieć o EST, to to, że prawie **cały wysiłek** jakby wyparował z mojego życia. Przedtem byłam stale pod napięciem — walczyłam, szarpałam się i pocilałam, aby cokolwiek uzyskać. Od czasu kiedy wzięłam udział w treningu, nagle zauważam wszelkie te napięcia, niepotrzebne szarpaniny, no i odpuszczam. Te korzyści wyciągnięte z treningu EST oczywiście nie zostały stwierdzone u wszystkich absolwentów. Wielu wskazuje jedynie jedną czy dwie, jako szczególnie prawdziwe w ich przypadku. Niewielka liczba stwierdza, że trening nie miał żadnej wartości. Ponieważ jedyne dotąd przeprowadzone profesjonalne badania absolwentów EST nie dają jednoznacznych wyników, osoba, która chciałaby obiektywizmu, pozostawiona jest bez mierzalnego kryterium do oceny rezultatów treningu, innego od tego, które korporacja EST sama stosuje, czyli liczby absolwentów biorących udział w prowadzonych dla nich seminariach i liczby nowych osób zapisujących się na trening. Ponieważ zarówno procent absolwentów wyrażających chęć uczestnictwa w seminariach, jak i w treningach stale się zwiększają od czasu, gdy EST został zaprezentowany w roku 1971, EST może uważać, że wyniki tych treningów są całkiem pozytywne. Nie da się jednak ustalić, czy to trening EST odnosi takie sukcesy, czy też to, jak EST ten trening sprzedaje. Jedynym kryterium pozostającym komuś, kto chciałby samych faktów, jest zatem jego osobiste doświadczenie wynikające

ze spotkania z absolwentami EST lub z czytania o nich.

Pozostawiłem piąty rezultat treningu, o którym mówili absolwenci, na sam koniec, ponieważ uważam, że jest on najważniejszy, a z powodu jego kontrowersyjnej natury będzie wymagał osobnego rozdziału.

Oboko, który nie doznał oświecenia, zanim osiągnął wiek ponad pięćdziesięciu lat, napisał tego pamiętnego dnia:

Księżyc nadal jest tym samym księżycem,

Kwiaty są dokładnie takie, jak były,

Mój umysł wciąż mnie zaprzęta,

A jednak widzę siebie migoczącego w stawie,

Powiewam, żółty na wietrze.

Kiedy Nonoko w końcu osiągnął oświecenie, napisał poniższy wiersz:

Cóż, to tylko ruch moich oczu!

A ja tak tego wszędzie poszukiwałem!

W końcu obudzony, widzę, że nie jest ze mną

Aż tak źle!

Werner Erhard stworzył program EST, który może być w dużej mierze postrzegany jako kulminacja „Ulegania Ameryki Wschodnim

Wpływow” — procesu, który stał się widoczny w późnych latach

pięćdziesiątych i wczesnych sześćdziesiątych. EST został nazwany

„logicznym rozszerzeniem całego ruchu ludzkiego potencjału”. Jest

to zadziwiające nie tylko z powodu niewiarygodnego rozwoju, ale

także ponieważ EST twierdzi, że w zaledwie dwa weekendy można

„zrozumieć” — co przynajmniej dla niektórych ludzi oznacza doznanie

{ „Zrozumienie”, czyli **czy nic to naprawdę jest coś, a coś to nic?** }

oświecenia. Co bardziej istotne, w stosunku do znacznego procenta

uczestników treningu, EST wywiązuje się z tej obietnicy.

Choć organizacja EST zawsze mówi o „zrozumieniu” i zanim ktoś podejmie

trening, ten termin pozostaje mglisty, sam Werner stwierdził

w pewnym wywiadzie, że „tym, co absolwenci uzyskują, jest

przeżycie oświecenia”.

Jerry Rubin pisze: „W EST doświadczyłem minisatori *Satori to właśnie oświecenie.*

Minisatori to zatem minioświecenie.. Wyszedłem poza siebie i spojrzałem na siebie,

widząc siebie tak, jak ktoś inny by mógł mnie ujrzeć”. Liza Schwartebaum,

pisząc bardziej emocjonalnie, twierdziła:

— Podczas czwartego dnia treningu, po tygodniowej huśtawce maniackiej

euforii i depresji i po trzech dniach treningowych strachu,

cierpienia, trudności i miazdżącej kości nudy — czwartego dnia

UZYSKAŁAM TO! W nagłym błysku mój umysł naprawdę skojarzył.

Strumień pustki przeniknął mnie od stóp do głów — jak komiks

o oświeceniu — i w tym momencie doświadczyłam tego, NICOŚCI...

Wiedziałam i wiem, że teraz wnoszę pozostałość wrażenia tego

momentu nicości-która-jest-wszystkim { *Nic jak Bóg..... Nic. Jak Bóg* }

w całe moje życie. Z tego powodu głęboko cenię ów trening, który

przygotował dla mnie to przeżycie.

Moje własne przeżycie „doznania tego” było inne za każdym razem, kiedy uczestniczyłem w treningu. Za pierwszym było to przygnębiające, za drugim, cztery miesiące później — przeżyłem cudowne, radosne, podnoszące na duchu i długo trwające wyzwolenie — coś, co można by nazwać przeżyciem oświecenia.

Kiedy zrozumiemy, jak Werner doszedł do tego, by stworzyć trening EST, dostrzeżemy jeszcze wyraźniej, jak centralną sprawą w tym treningu jest „doznanie tego”. Werner tłumaczył, że po trwającym dekadę zanurzeniu się w wielu czołowych rozszerzających świadomość dziedzinach: scjentologii, Dynamice Umysłu, Subud, terapii

Gestalt, Zen, hinduizmie — doznał przeżycia, które opisuje, jako „katalityczne”, „przeżycie oświecenia”.

Odpowiednio dla amerykańskiego guru, doznał oświecenia podczas jazdy swym samochodem po typowej amerykańskiej szosie. Około miesiąca później stwierdził: „Wstałem i zrobiłem Trening. Rozpocząłem EST”.

Choć kuszące byłoby twierdzić, że EST został stworzony po to, by Werner mógł zarabiać pieniądze, argumentacja ta wywraca się o to, że zdobywanie pieniędzy nigdy nie było problemem dla Wenera.

Nie ulega dla mnie wątpliwości, że Werner musiał przeżyć jakieś niezwykle doświadczenie, aby stworzyć swój trening. Żaden sprzedawca

nie ośmieliłby się zbudować niczego podobnego do Standardowego Treningu EST. Można bez końca wskazywać różne procesy, pojęcia, techniki i metody, które Werner pozornie zapożyczył od tych dyscyplin, którym się intensywnie poświęcał, ale trening EST pozostaje całkowicie niepowtarzalny. Mógł on zostać stworzony wyłącznie przez kogoś mającego całkowitą pewność, iż wie, nie co ludzie sądzą, że pragną (co jest tym, czego szuka sprzedawca), ale co sprawia, że życie funkcjonuje, co pozwala im uciec z więzienia, o którym nawet nie wiedzieli, że w nim tkwią. Werner doświadczył uwolnienia od **tyranii własnego umysłu** i ten trening pozwala innym na podobnie wyzwalające przeżycie. Choć EST przekracza elementy, z których został uformowany, proces „rozumienia” mający miejsce czwartego dnia — wysiłki Wenera, by „rozwalić ludziom umysły” — jest najważniejszy.

Werner opisuje swoje własne zdobycie oświecenia następująco:

— Całe życie dodawałem informacje do mego magazynu informacji, dodawałem „doświadczenie” (naprawdę mając na myśli zapisywanie doświadczeń w magazynie zapisów doświadczeń) z nadzieją, że coś się wydarzy, co doprowadzi do masy krytycznej i nastąpi eksplozja, albo znajdę ten sekret. Rozumiecie? To zaś, co się zdarzyło owego dnia, to nie była wcale żadna nowa informacja, ale to, że został dotknięty system, w którym moja informacja była zawarta, więc ja nagle przeszedłem od znajomości tych czterech miliardów rzeczy do znajomości całkowicie innych czterech miliardów rzeczy. Innymi słowy, w jednej chwili nie wiedziałem nic i zacząłem

wiedzieć wszystko. To nieco mało skromne tak mówić — musicie to zrozumieć w duchu, w jakim to zostało wyrażone. Ale naprawdę, nie widziałem nic, znaczy przeszedłem przez taki okres, kiedy absolutnie nic nie wiedziałem, ponieważ widziałem, że każda informacja we mnie zawarta, nawet informacja w moich komórkach o tym, jak mają funkcjonować, była zawarta w systemie uniemożliwiającym autentyczne odczuwanie życia. Cały mój system wiedzy — nie żebym o tym wiedział, ale ten system, o którym wiedziałem — padł i wyszedłem na drugą stronę, nie doświadczwszy dosłownie niczego...

Tak nagle, jak znalezienie wszystkiego w jednym momencie.

Ten opis własnego oświecenia wskazuje, dlaczego Werner uważa, iż siedemdziesiąt pięć procent tego, co uczestnicy uzyskują z treningu, ma miejsce czwartego dnia i dlaczego anatomia umysłu jest dla EST sprawą centralną.

Ważne jednak jest, by w tej dyskusji rozróżnić „zrozumienie” od tego, co się określa jako „przeżycie oświecenia” *Rozróżnienie pomiędzy „getting it” (które najczęściej tłumaczyliśmy tutaj jako „zrozumienie”, lub „pojęcie”), a „oświeceniem” jest moje własne, tak samo jak opis każdego z tych doświadczeń. Werner powiedziałby prawdopodobnie, że one są tym samym i być może nie opisałby ich tak, jak ja to uczyniłem [przyp. tłum.].*

Nikt w EST nigdy nie obiecuje uczestnikom oświecenia w wyniku treningu, choć sam Werner wskazuje, że to jest to, co absolwenci uzyskują. EST obiecuje zrozumienie, a skoro trener EST mówi o oświeceniu zaraz po tym, jak wielu uczestników miało radosne i wyzwalające przeżycie „zrozumienia”, naturalnym jest dla tych uczestników utożsamianie tego

„zrozumienia” z oświeceniem. Jednak następnie trener stara się przekonać dziesiątki innych uczestników, że „dostali to”, nawet jeśli w istocie to, co odnaleźli, było dla nich przygnębiające, trywialne lub trudne do pojęcia. Mylącym jest zrównywanie przeżycia kogoś, kto odczuwa smutek, gniew, resentyment i rozczarowanie w okresie przeznaczonym na „zrozumienie”, z kimś, kto eksploduje śmiechem z kosmicznego żartu i przez następne trzy dni czuje się, jakby był „na haju”. Obie te osoby, jak twierdzi EST, „zrozumiały”, ale jeśli mamy używać języka tak, jak normalnie jest używany, nie możemy powiedzieć, że obie te osoby „przeżyły oświecenie”. Takie przeżycie musi zawierać pewność, światło i jasność; wszechświat staje się jasny i przejrzysty, życie staje się lżejsze. Jak wyraził to pewien mistrz Zen, po doświadczeniu oświecenia wszystko pozostaje takie samo, jak przedtem, tyle że dwie stopy nad ziemią.

Jednak według Wenera, wszyscy uczestnicy treningu „pojmują”, przez co on rozumie, że w pewnym momencie (zazwyczaj czwartego dnia) wszyscy oni wyłamują się ze swej identyfikacji z własnym umysłem i ciałem, uzyskując przebłysk tego, kim naprawdę są, co zazwyczaj jest równoznaczne z tym, kim byli cały czas. Jak mówi Werner:

„Dana osoba przestaje się identyfikować ze swoim umysłem, przestaje się identyfikować ze swoim ciałem, przestaje się identyfikować

ze swoimi emocjami, przestaje się identyfikować ze swoimi problemami, przestaje się identyfikować ze swoją mają. Maja — w wedyzmie jest to nadprzyrodzona, iluzoryczna moc bóstwa w formie Dewy; manifestacja boskiej energii; w wedancie i buddyzmie ułuda zasłaniająca rzeczywistość., Zaczyna dostrzegać, że nie jest Gra". Wraz z tym zaprzestaniem identyfikacji dana osoba odkrywa esencję dramatu, którą jest po prostu ona sama. „Ja sam to wszystko, co jest” { czyli nie ma nic zewnętrznego }, mówi Werner. „Chodzi o to, że to jest to. Staramy się osiągnąć to, co jest już zrealizowane, dlatego to jest takie łatwe. To, co jest już zrealizowane, to... ty sam". Ściana oddzielająca uczestników od tego, kim w rzeczywistości są, zostaje częściowo rozbita w czasie „procesu zrozumienia”. Niektórym uczestnikom pęka tylko kilka cegieł, u innych cała ściana może zostać całkowicie rozbita, czego skutkiem jest to, co nazywamy przeżyciem oświecenia. W obu jednak przypadkach, jak twierdzi Werner — niezależnie od tego, czy uczestnik jest w stanie euforii, czy też jest przygnębiony — nastąpiła fundamentalna zmiana: kontekst, w którym uczestnik treningu przeżywa swoje doświadczenia, będzie inny. Jak mówi trener, życie uczestnika zostanie odwrócone o sto osiemdziesiąt stopni. Jest to coś, co Werner nazywa „getting it” i co, jak twierdzi, dzieje się z wszystkimi uczestnikami treningu, nieważne, czy są w euforii czy nie, a co ja nazywam przeżyciem oświecenia, i co przydarza się jedynie niektórym z nich. Jest to za każdym razem przeżycie spokojnego „odpuszczenia” własnego umysłu i ciała, zaprzestania identyfikacji z tą maszyną oraz utożsamianie się ze wszystkim jako z „sobą”. Większość z tych, którzy odczuwają euforię podczas czwartego dnia treningu, nie ma prawdopodobnie najmniejszego pojęcia, dlaczego są tak radośnie podnieceni, ale wytlumaczenie Wernera na temat tego procesu wydaje się sensowne: nawet w samym akcie powiedzenia „wszyscy jesteśmy maszynami” uczestnik treningu w istocie przestaje się ze swą maszyną, swoim umysłem, identyfikować, a ta dysocjacja jest jego przeżyciem oświecenia. Istotne jest, by zrozumieć, co Werner ma na myśli, mówiąc o „zrozumieniu” i o sposobie, w jaki pojawia się przeżycie oświecenia, ponieważ niebezpieczeństwo w czytaniu o treningu EST polega na tym, że widzi się to jako pewną serię intelektualnych stanowisk, którą trzeba ocenić na podstawie ich wewnętrznej logiki i zewnętrznych związków z innymi szeroko akceptowanymi stanowiskami. To podejście ma tak samo niewielką wartość, jaką by miało zastosowane do twierdzenia mistrza Zen, że Budda to dwa funty Inu. Poglądy głoszone przez EST (takie jak „Umysł jest liniowym ułożeniem...”, i tym podobne) nie są niezbędną podstawą do stworzenia przeżyć oświecenia, a przyjęcie ich mogłoby być niebezpieczne. Najłatwiejszym sposobem, by stracić to uczucie lekkości, które uzyskuje się, całkowicie przeżywając swoje doświadczenie, jest stworzyć sobie w umyśle ideę, że twój umysł jest maszyną albo że jesteś doskonały,

i zacząć żyć zgodnie z tą ideą. Oświecenie nigdy nie jest ideą, zawsze jest sposobem przeżywania. Idee mogą stwarzać okazje do przeżycia oświecenia. Idea może z pozoru prowadzić do takich przeżyć w ciągu jakiegoś czasu, ale wcześniej czy później staje się zabijającym życie przekonaniem i stwarza barierę dla akceptacji tego, co jest.

Dziwną rzeczą jest, iż przeżycie oświecenia może pojawić się w wyniku całkiem różnych zdarzeń, dyscyplin, duchowych praktyk czy wyrażanych idei. Żadna religia czy filozofia nie ma na to monopolu. Identyfikacja przeżycia oświecenia z jakąś pojedynczą duchową praktyką, wyrażaną ideą czy treningiem, jest głupotą.

Kiedy na przykład po raz drugi wziąłem udział w treningu EST, doznałem cudownego oświecenia, choć intelektualne stanowiska, które z pozoru mogły wydawać się „wyzwolicielem tego wyzwolenia” (konkretnie anatomia umysłu Wenera) były całkiem inne od technik i rozumowych stanowisk, które w przeszłości wyzwalały podobne doświadczenia. To, że mogłem doświadczać oświecenia i wyzwolenia w wyniku tak z pozoru różnych działań, jak czytanie i pisanie przypowieści Zen, decydując się podjąć decyzję za pomocą rzutu kostką, czytając „A Separate Reality” Castanedy *Książka została wydana także po polsku pod tytułem „Odrębna rzeczywistość”*, czy poprzez przeżycie czwartego dnia treningu EST, ewidentnie nasuwa pytanie: co wszystkie te działania mają z sobą wspólnego.

Odpowiedź Wenera jest taka, że każde z nich prowadzi do wytworzenia przestrzeni pozwalającej nam zaakceptować to, co jest, oraz całkowicie przeżywać nasze doświadczenia. Możliwe jest jednak nieco precyzyjniejsze rozróżnienie tego, co tutaj ma miejsce. Aby tego dokonać, chciałbym zaproponować moje osobiste porównanie procesu zrozumienia w EST z trzema innymi katalizatorami oświecenia — aktem rzucania kostkami w celu określenia własnego postępowania w przyszłości, sławnej przypowieści Zen oraz centralnym fragmentem z książki „A Separate Reality”.

W „kostkowaniu” albo „kostkożyciu”, technice stworzonej w celu pomagania ludziom w „wyzwoleniu”, „kostkoosoba” — zamiast zawsze robić to, na co ma największą ochotę, co uważa za najrozsądniejszą rzecz do zrobienia, albo też co zazwyczaj robi odruchowo — wypisuje kilka alternatywnych działań i, kiedy kostka arbitralnie wskazuje jedno z nich, akceptuje tę decyzję i ją wybiera. Kluczem do tego ćwiczenia jest powiedzenie tak temu, co kostka pokaże. Główną ideą stojącą za kostkowaniem jest ucieczka od automatyczności naszego rozsądku i od naszych odziedziczonych zwyczajowych absurdalności w świeże przeżycie, które musimy wprowadzić, by zmienić swoją egzystencję. Inną ideą jest ta, że wszyscy jesteśmy wielokrotni, że każdy może być każdym, a przeróżne cechy naszych wielokrotnych istot można najlepiej odkryć i wyrazić przez wprowadzenie „przypadku”. Jak taki nonsens może mieć cokolwiek wspólnego z oświeceniem?

Mówią, że Gautama Budda opowiadał następującą przypowieść: Pewien człowiek, wędrując przez pole, napotkał tygrysa. Uciekł, a tygrys pobiegł za nim. Człowiek dobiegł do przepaści, złapał korzeń dzikiej winorośli i uwiesił się nad otchłanią. Tygrys stał nad nim i wciągał nosem jego zapach. Drżąc, człowiek spojrzał w dół, gdzie, daleko, czekał drugi tygrys, by go pożreć. Tylko dzika winorośl trzymała go przy życiu.

Dwie myszy, jedna biała, druga czarna, zaczęły powolutku ją nadgryzać. Człowiek dostrzegł obok siebie smakowitą truskawkę. Trzymając się jedną ręką winorośli, drugą zerwał truskawkę. Jaka była cudownie słodka!

Co ma ten nonsens wspólnego z oświeceniem?

W książce Carlosa Castanedy „A Separate Reality” Don Juan prezentuje czwarte z kolei nonsensowne „intelektualne stanowisko”, w pewien sposób zawierające w sobie kostkowanie, przyjemność dawaną przez truskawki oraz mówienie tak temu, że jest się maszyną. Jest to idea „kontrolowanego szaleństwa”. W jednym fragmencie tłumaczy on swemu uczniowi, że wszystkie działania Dona Juana wobec tych, których spotyka, są przykładami jego kontrolowanego szaleństwa. Wszystkie działania są szaleństwem, ponieważ, jak to „widzi”

Don Juan, każda rzecz jest równie ważna jak każda inna i nic nie ma większego znaczenia od czegokolwiek innego. Jego akty kontrolowanego szaleństwa są jednocześnie absolutnie szczerze, a jednak gra on przy tym niczym aktor. Skonsternowanemu uczniowi wyjaśnia Don Juan, że nie dba o to, czy stanie się on „człowiekiem wiedzy” czy też nie, oraz że jego własne szaleństwo jest w tym sensie kontrolowane, że, choć mu wszystko jedno, jednak decyduje się go uczyć. W istocie wszystkie działania Don Juana są, jak to wyjaśnia, kontrolowanym szaleństwem, ponieważ robi on wszystko, jednocześnie „widząc”, iż jest nieważne. Jak, moglibyśmy spytać po raz czwarty, mógłby ten nonsens mieć cokolwiek wspólnego z oświeceniem?

Odpowiedź na to powracające pytanie jest taka, że oświecenie i nonsens niemal zawsze mają ze sobą związek. Rzadko można doznać oświecenia inaczej niż pod wpływem nonsensu. Przeprowadzany przez EST w ciągu pierwszego weekendu treningu atak na system przekonań uczestnika jest sprawą podstawową, dlatego że ten uczestnik może później „zrozumieć”. Sens jest naszą chorobą, barierą niepozwalającą nam w pełni doświadczać życia. Za każdym razem gdy się śmiejemy, na swój sposób doświadczamy minioświecenia — małej rezygnacji z przywiązania do jakiegoś przekonania czy nonsensu. Pełne oświecenie w tych kategoriach to akceptacja tego, co jest, co prowadzi do pełnego przeżywania tego, czego właśnie doświadczamy.

Człowiek wiszący nad przepaścią z tygrysami nad sobą i pod sobą oraz dwiema myszami podgryzającymi winorośl utrzymującą go

przy życiu, jest po prostu człowiekiem, a jego oświecenie to zrywać wyborne truskawki, które są w jego zasięgu.

Stwierdzenie Don Juana, że jego działania są „szczerze”, ale jednocześnie „gra on jedynie jak aktor”, to nonsens, ale to, co w oczywisty sposób implikuje — jak to czyni cała dyskusja o „kontrolowanym szaleństwie” — to to, że zrezygnował ze swych przekonań i robi wszystko tak, jak robi to aktor. Akt rzucania kostką i pozwolenie jej na wybranie spośród sześciu możliwych opcji także jest nonsensem. A jednak „kostkoosoba” często doświadcza wyzwolenia podczas samego procesu wyliczania swych możliwości, ponieważ akt przekazania kontroli nad „decyzją” kostce stanowi odrzucenie identyfikacji z umysłem i afirmację tego, co się zdarzy, cokolwiek by to było.

Jeśli wyizolujemy to, co dzieje się w każdym z czterech powyższych przypadków, stwierdzimy, że dana jednostka „odpuszcza sobie” własny umysł, własne przekonania, własne poczucie tego, kim jest, i po prostu jest. Te diametralnie przeciwne koncepcje: „Wszystko jest przypadkiem na tym najbardziej przypadkowym ze światów” oraz „Wszystko jest bodźcem–reakcją na tym najbardziej mechanicznym ze światów” powodują niemal dokładnie ten sam psychologiczny skutek — zniknięcie iluzji Tego, Który Działa, bycia kimś,

kto ma kontrolę, i że istnieje coś, co trzeba robić... Krótko mówiąc, powstaje dysocjacja danej jednostki z jej umysłem i ciałem.

Kiedy każą nam obserwować nasze przeżycia podczas podejmowania decyzji o tym, czy podnieść czy też opuścić rękę znajdującą się przed naszą twarzą, stwierdzamy, że albo ta ręka gwałtownie podnosi się lub obniża bez żadnej świadomej myśli, albo też w naszej świadomości nagle pojawia się myśl („myślę, że podniosę ją” albo „opuszczę ją”, albo „ciekaw jestem, co powinienem zrobić”, albo też „to ćwiczenie jest głupie”). Teraz możemy uznać, że te myśli „wyskakują” całkowicie przypadkowo, tak jak przypadkowe wartości w fizyce kwantowej albo też wyskakują mechanicznie, w wyniku nierozzerwalnego ciągu takich właśnie przyczynowości. Oba te stanowiska są „nonsensowne”.

Oba stanowiska są pożyteczne przy jednych zadaniach i bezużyteczne przy innych. Oba łamią się lub tracą sens, gdy zastosuje się je zbyt żywiołowo do wszystkich sytuacji. Oba jednakże podważają ideę, iż jednostka i jej umysł są tym samym oraz że istnieje jakieś „ja”, które sprawuje kontrolę, ale przez większość czasu zostaje ono zdominowane przez okoliczności i powinno robić różne rzeczy inaczej, niż są robione obecnie. „Nigdy nie uciekniesz z koła narodzin i śmierci” — mówi Budda — „o ile nie przestaniesz wierzyć w iluzję, że jesteś Tym, Który Działa.” { *myślę, że działałam, więc jestem :-)))* } Przebłysk intuicji, kiedy widzimy go ze sfery w pełni przeżytego doświadczenia, jest po prostu pewną iluzją, z powodzeniem rozbijającą fortecę innej iluzji. „Doznanie oświecenia” to wyzwolenie, które odczuwamy, gdy napięcie wywołane walką z tym, co jest, zostaje nagle rozproszone, a

dana jednostka uwalnia się od brania swego umysłu na serio.

Doznanie oświecenia to powiedzenie tak swym kolejnym „ja” po całym życiu mówienia nie. To powiedzenie tak wspaniałej truskawce po całym życiu martwienia się wyimaginowanymi tygrysami. Guru to ktoś, kto stwarza pakiet nonsensu, pakiet iluzji, który z powodzeniem rozbija powstrzymujące życie iluzje, żywione przez poszukującego. Iluzje guru same muszą być bez przerwy niszczone, jeśli ich „efekt” ma być stale osiągany. W idealnym przypadku guru tworzy pakiet samo-niszczących iluzji, rozbijających przeczące życiu iluzje poszukującego i „tworzących przestrzeń”, w której po prostu będzie.

Gdy porównujemy nonsens „kostkowania” z bardziej rozsądnym nonsensem treningu EST, staje się jasne, że eksperymentalnie rezultat podejmowania decyzji na podstawie rzutu kostką i postępowanie zgodne z wybraną przez nią decyzją, może nie tylko być identyczny z efektem doświadczenia własnego umysłu jako maszyny, ale decydowaniem o tym, co się wybierze. Pod koniec czwartego dnia trener

EST mówi uczestnikom, że choć zarówno człowiek oświecony, jak i nieoświecony poruszają się w świecie typu bodziec–reakcja, człowiek oświecony chwyci jedyną przestrzeń po wystąpieniu bodźca, aby wybrać powiedzenie tak reakcji. Reakcja nastąpi tak czy tak (co jest, jest), a człowiek oświecony różni się od nieoświeconego **jedynie** tym, że wybiera reakcję, wybiera to, co dostaje... **kiedy to dostaje**.

Ta idea trwającej może milisekundę, czyli niezwykle krótko, przestrzeni, podczas której wybiera się to, co ma się zdarzyć tak czy tak, jest oczywiście nonsensem. Jako rozumowy pogląd nie jest to warte obrony. Ale to może być użyteczna idea, może działać, wyzwalać mówienie tak życiu, co stanowi sedno wszelkiego oświecenia.

Kontrolowane szaleństwo Don Juana to ciągle wybieranie różnych rzeczy, nawet po tym, jak widzi on, że nic nie ma znaczenia { *nie, NIC ma znaczenie, jedynie! Poza NIC nie ma nic* } .

Kontrolowane szaleństwo „kostkoosoby” to akceptowanie absurdalnych, przypadkowych wyborów, zamiast „sensownych”, „opartych na przesłankach” wyborów własnego umysłu. Kontrolowane szaleństwo człowieka uciekającego przed tygrysem to cieszenie się truskawką, kiedy „powinien był” martwić się tygrysami. Kontrolowane szaleństwo absolwenta EST to stałe wybieranie czegoś, nawet jeśli widzi, że nic nie jest ważne, i że coś się zdarzy niezależnie od tego, czy to wybierze czy nie.

I tak powracamy do ostrzeżenia, iż nonsens stanowi zazwyczaj integralną część przeżycia oświecenia. Żadna racjonalna analiza pojęć pozornie głoszonych w czasie treningu EST nie miałaby większego związku z tym, czy trening ten prowadzi lub nie prowadzi, do osiągnięcia oświecenia. Może być interesujące analizowanie pojęć zawartych w EST, ale powinno się rozumieć, że to, jak dobrze znoszą one test wewnętrznej czy zewnętrznej spójności wydaje się nieistotne dla sukcesu tego treningu. Na równie niepewnym gruncie

znajdziemy się, próbując racjonalnie analizować sposób, w jaki EST daje wyniki. Rzadko bowiem pomiędzy uczestnikami treningów jest wyraźna zgoda co do trwałej wartości jakiegokolwiek poszczególnego procesu lub informacji. Większość uczestników skarży się na przykład na nudę powodowaną przez konieczność słuchania godzinę po godzinie wciąż tych samych problemów innych ludzi, ci sami uczestnicy jednak są podekscytowani, kiedy mogą opowiedzieć o swoich doświadczeniach i odkryciach. Co więcej, raz za razem słuchanie uczestniczki Mary, która drąży to, co dla niej jest prawdą, uczestnika Johna pobudzi do poczucia empatii, mającej wielką wartość dla niego samego. Mamy tu do czynienia z paradoksalną sytuacją, że uczestnicy treningu zazwyczaj muszą wysiedzieć przez ogromne liczby procesów, dzielenia się przeżyciami i informacją, które odbierają jako nonsens (w niektórych przypadkach przekracza to połowę czasu treningu), aby dojść do tych momentów, których doświadczają jako pomocy w transformowaniu własnego życia. Zaś ten sam moment, który jednego uczestnika wyzwala, dla innych sześćdziesięciu uczestników stanowi okazję do drzemki albo jest to coś niewiarygodnie nudnego. W istocie trening zdaje się przebiegać na dwa sposoby. Po pierwsze, działa on na zasadzie strzelania śrutem: jeśli wystrzelimy wystarczającą liczbę procesów, danych i dzielenia się przeżyciami, prędzej czy później każdy uczestnik zostanie trafiony. Po drugie, przez całe pierwsze trzy dni treningu uczestnicy kładą fundamenty pod sukces dnia czwartego. Jeśli czujesz się wyjątkowo znudzony podczas pierwszych trzech dni, pociesz się myślą, że zostałeś poddany pewnemu typowi pośredniego przygotowania, jakiemu mistrzowie Zen często poddają swoich uczniów: po roku sprzątnięcia domu mistrza i wyrzucania śmieci, uczeń otrzymuje kilka enigmatycznych słów i bingo! — satori. Podczas trzech pierwszych dni treningu Werner pozwala ci „sprzątać dom” i „wyrzucać śmieci”, abyś w sobotę mógł zrozumieć.

Jeśli często porównywałem trening Wenera i Zen, powód jest taki, że moje własne doświadczenia związane z tymi obiema rzeczami są pokrewne. Werner sam zauważył:

— Choć trening EST to nie Zen, niektóre jego cechy są zbieżne z naukami i praktykami Zen. Ze wszystkich dyscyplin, które studiowałem, praktykowałem i których się uczyłem, Zen był podstawową. Nie miał na mnie aż tak wielkiego wpływu, raczej stworzył przestrzeń. Pozwolił rzeczom, które były, być. Nadał memu doświadczeniu pewną formę. Stworzył we mnie krytyczną masę, a z niej rozpało się stopniowo doświadczenie, z którego powstało EST. Jest całkiem normalne, że kogoś, kto jest zainteresowany EST, mogłoby także ciekawić Zen.

Komunikując się z absolwentami EST, dla oddania jego ducha, często używał przypowieści Zen, portretów wesołych mnichów Zen albo japońskich

akwarel. Ataki Wenera na przekonania i rozsądek, beztraskie umieszczanie w jego treningu pozornych sprzeczności, nacisk na intuicyjne zrozumienie — wszystko to odzwierciedla ducha Zen. Najistotniejsza paralela z Zen tkwi jednak nie w technikach medytacji, nie w użyciu okazjonalnego koanu czy przypowieści Zen, ale raczej w samym podejściu do ludzkiej transformacji: mistrz musi użyć wszelkich przekonań, sztuczek czy technik, które okażą się niezbędne dla wytworzenia **przestrzeni**, umożliwiającej uczniowi przeżycie zrozumienia. Ci, którzy wysłuchawszy trenera, powtarzają potem jego słowa jako „prawdę”, źle zrozumieli ten trening i źle interpretują trenera. „Jesteś dupa wołowa” to nie wyrażenie poglądu, to walnięcie w głowę — całkiem tradycyjna pomoc dydaktyczna stosowana w Zen. Jak Wener kiedyś stwierdził:

— Technika mistrza Zen była taka, że kiedy uczeń był gotów, mówiło mu się to wprost, kiedy nie był gotów, waliło się go w głowę, odcinało ramię albo mówiło brednie. Miałoby to być próbą skłonienia ich do odrzucenia własnego systemu epistemologii — sposobu, jaki mają na to, by coś wiedzieć — aby mogli poznać te same rzeczy w całkiem nowy sposób.

Często wyrażany cel treningu: „Zaskoczyć i oszołomić” *Dosłownie „to blow your mind”, co bardzo dobrze daje się także zrozumieć jako „spowodować, by twój umysł wybuchł” [przyp. tłum.].* jest tylko kolokwialnym wyrażeniem jego „tradycyjnego” celu: medytacja w końcu prowadzi do „odpuszczenia”, w którym fałszywy rozsądek umysłu eksploduje, a studiujący Zen osiąga satori. Zarówno w satori, jak i w „zrozumieniu” następującym w wyniku treningu EST, dana osoba jest doprowadzana do przeżycia, podczas którego nadzieja, wysiłek, staranie się, dobro i zło, „zrozumienie” i oświecenie — wszystko to staje się całkowicie bez znaczenia, a student staje oko w oko z tym, co jest; doświadcza tego, co jest, oraz przeżywa swego rodzaju narkotyczne uniesienie także z powodu tego, co jest. Intelktualna zawartość towarzysząca przeżyciu oświecenia nie jest istotna, ponieważ zasadniczym rezultatem jest zanik intelektu, stanowiącego filtr doświadczenia.

Alan Watts napisał o Zen: „Doskonałość Zen ma być znakomicie i po prostu ludzka. Różnica pomiędzy adeptem Zen i zwykłą klasą ludzi jest taka, że ci drudzy są, w taki czy inny sposób, na bakier ze swoją ludzkością”. Mistrz Zen z dziewiątego wieku, Lin-Chi, pisał: „Nie ma w buddyzmie miejsca na wysiłek. Po prostu bądź zwyczajny. Wypróżniaj się, oddawaj mocz, wkładaj ubranie i jedz swoje pożywienie. Kiedy jesteś zmęczony, idź i się połóż. Ignoranci mogą się ze mnie śmiać, ale mądrzy rozumieją”.

Zarówno Zen, jak i EST są przekonane, że nie należy mieszać duchowości z myśleniem o Bogu, kiedy się strzyże trawnik. Dla Zen i dla EST duchowość to strzyżenie trawnika, kiedy to robisz.

Jak mówi Wener: „Widzicie, myślę, że nie ma nic poza duchowością. Tak

więc kiedy próbujesz zidentyfikować coś, co jest bardziej duchowe od czegoś innego, to jest kłamstwo. We wszystkim, co istnieje, nie ma nic poza duchowością... Kiedy czegoś doświadczamy, to jest to przeżycie duchowe, ponieważ przeżycie jest duchowe".

Niektórzy mistrzowie Zen wyrażają tę samą ideę w jeszcze bardziej typowy dla EST sposób, niż robi to sam Werner: „Kiedy przychodzi czas, by się ubrać, włoż ubranie. Kiedy musisz iść, idź. Kiedy musisz siedzieć, siedź. Nie poświęcaj nawet jednej myśli na stanie się podobnym do Buddy.” { *bo będziesz tylko żalosnym przeciwieństwem – jak tam gdzieś wyżej o próbie lepszego samopoczucia* }

Zarówno EST, jak i Zen implikują krytykę głównej zachodniej tradycji religijnej, mającą skłonność do kładzenia nacisku na wiarę, moralność i duchowość oddzieloną od codzienności. Życie codzienne jest postrzegane przez te zachodnie tradycje jako bariera odgradzająca od doświadczania Boga — wycofanie się z aktywnego życia, medytacja, samodyscyplina i ascetyzm to dostępne narzędzia wzmacniające nasze przeżywanie Światłości, czyli Boga. To, co istnieje, to w większości ciemność. To, czego pożądamy, to połączenie się ze Światłością. Człowiek religijny to ten, który przestrzega pewnych religijnych praktyk, widzianych jako droga do doświadczania Boga.

Zarówno EST, jak i Zen podejrzliwie traktują binarne podziały (dobro i zło, Ciemność i Światłość, i tak dalej) i kładą nacisk na przeżywanie w takiej sferze, gdzie przestały one istnieć. I w Zen, i w EST nie przekracza się przez granicę codziennej rzeczywistości, w istocie uczy się ją przeżywać. Ktoś wtajemniczony w Zen oraz absolwent EST — oni nie są już napędzani systemem przekonań zawierającym binarne rozróżnienia i dającym zniekształconą, unieszczęśliwiającą formę temu, co jest. { *rezultat zjedzenia owocu z drzewa poznania d/z* } Bóg albo Światłość, jeśli chciałoby się użyć tych binarnych określeń, odpowiadałby z tym, co jest. Ale to, co jest, czy to przyznamy, czy nie, jest, więc „ciemność” w tej tradycji po prostu nie istnieje — „ciemność” to „to, czego nie ma”. Oczywiście rozsądny człowiek mógłby wysunąć zastrzeżenie, iż jeśli wszystko jest Drogą albo jeśli wszyscy jesteśmy doskonali właśnie tacy, jak jesteśmy, albo jeśli Bóg jest po prostu tym, czym jest, to świat ułudy także musi być Drogą, a ja jestem doskonały nawet wtedy, gdy całkowicie jestem zanurzony w unieszczęśliwiającej iluzji.

I nasze umysły buntują się, kiedy mistrz Zen odpowiada po prostu: „Całkowita prawda: nirwana [stan oświecenia] i samsara [kiedy jest się całkowicie spętany przez iluzję] to to samo. Całkowite i absolutne oświecenie **JEST niczym**.” Albo kiedy Werner przyznaje: „EST nie jest konieczny; jesteś doskonały, jaki jesteś”.

Umysł buntuje się i jeśli upiera się przy tym, by mieć rację, żyje nieszczęśliwie do końca swoich dni. Jeśli, z drugiej strony, dana jednostka postanowi, że raczej postara się, by jej życie funkcjonowało.

zamiast mieć rację i być rozsądną, rozpozna ograniczenia umysłu i nauczy się żyć z przeciwieństwami i paradoksami.

Smutnym faktem jest, iż te ważne przeżycia, które ludzie najbardziej cenią — miłość i oświecenie, by wymienić tylko dwa — nie dają się pojąć przez intelekt. Być może najskuteczniejszym gotowym sposobem prowadzącym do oświecenia byłby poważny wypadek samochodowy i pozostawanie przez kilka dni na granicy śmierci. Zgodnie z wieloma relacjami, przeżycie znajdowania się w obliczu śmierci „transformuje naszą zdolność odczuwania życia”, tak że problemy znikają i tak dalej. Sprawia też, że systemy przekonań, które dotychczas były dla nas ważne, zaczynają się wydawać trywialne. Truskawki stają się ważne. Takie przeżycia związane z bliskością śmierci mogą odnosić sukcesy w większej procentowo liczbie przypadków, niż odnosi je trening EST. Jak kiedyś stwierdził Samuel Johnson: „Proszę na tym polegać, sir, kiedy ktoś wie, że w ciągu dwóch tygodni ma zostać powieszony, jego umysł koncentruje się w cudowny sposób”. Ryzyko związane z tym sprawia jednak, że wypadki samochodowe są stosunkowo mało popularnym sposobem osiągnięcia oświecenia.

Musimy ze smutkiem przyznać, że nikt zdaje się nie wiedzieć, jak te rodzaje transformowania ludzkich przeżyć umożliwione przez EST, wypadki samochodowe, narkotyki, długie pobyty w klasztorze Zen czy „kostkowanie” powstają. Gdybyśmy wiedzieli, możliwe by było stworzenie programu generującego takie przeżycia taniej (i byłyby one skuteczniejsze), niż można to zrobić, podejmując dwutygodniowy trening EST, żyjąc w klasztorze Zen czy organizując sobie wypadek samochodowy.

— Mam nieco krytycznych uwag na temat EST, Werner — powiedział reporter.

— W porządku — odparł Werner. — Chciałbym, żebyś wiedział, że biorę pełną odpowiedzialność za stworzenie wszystkiego, co ci się nie podoba.

— Naprawdę?

— Tak, jak jestem pewien, że ty bierzesz pełną odpowiedzialność za to, że ci się te rzeczy nie podobają.

EST stał się zjawiskiem. W ostatnim roku pojawiły się na temat EST i Wernera Erharda setki artykułów w gazetach i magazynach, opublikowano też, albo wkrótce ma zostać wydanych, dziewięć czy dziesięć książek, a tłumy absolwentów EST, osobowości ze świata rozrywki oraz autorów — w tym sam Werner — pojawiły się w radiowych i telewizyjnych programach typu talk-show.

Co jest jeszcze bardziej znaczące, wpływ absolwentów EST na edukację, psychoterapię, religię i mass media także zwiększył się gwałtownie.

Werner stworzył i zaprezentował specjalne warsztaty dla każdej z powyższych czterech grup, umożliwiające dyskusowanie o sposobach, w jakich niektóre wartości i techniki EST mogą zostać

wprowadzone do każdej z tych dziedzin. Kilka eksperymentalnych projektów edukacyjnych zostało stworzonych przez absolwentów EST w różnych punktach kraju, by zajmować się nauczaniem i administrowaniem szkół.

Setki psychoterapeutów zachęca swych pacjentów do wzięcia udziału w EST, a wielu duchownych stwierdziło, że EST otworzyło nowe perspektywy dla ich własnych religijnych przeżyć i praktyk. EST pracuje także w coraz większym stopniu wraz z przedstawicielami mediów, by zagwarantować, że artykuły i książki — niezależnie, czy krytyczne, czy też pełne podziwu dla EST — będą rzetelne i będą precyzyjnie oddawać wiedzę na temat EST.

„Tylko w Ameryce” mogłoby mieć miejsce to dziwne zjawisko, kiedy to człowiek będący od lat biznesmenem tworzy najniezwyklejszy i najbardziej udany w ostatnich latach program edukacyjny i rewitalizujący.

„Zen i Sztuka Sprzedawania **Niczego**” { ;-)) } — mógłby brzmieć żartobliwy tytuł historii Wernera o odkryciu, rozwijaniu i sprzedawaniu jego treningu i seminariów. Jego radosne wyznanie, że EST oferuje ludziom szansę odkrycia tego, co już mają (albo, precyzyjniej, tego, kim już są), a więc **nic** tam nie można uzyskać, wzmacnia tendencję niektórych ludzi, by być skrajnie krytycznymi wobec niego i wobec EST.

Wyszukani od dzieciństwa do nieufności wobec sprzedawców, my, Amerykanie, w naturalny sposób wnosimy zdrową dawkę sceptycyzmu do naszego uznania dla człowieka, który zmienił nazwisko, a w przeszłości sprzedawał samochody oraz ćwiczył handlowców w namawianiu na kupno encyklopedii. Choć Werner wyraźnie zaznaczył, że EST nie jest ani religią, ani terapią, entuzjastyczni absolwenci EST spoglądają na niego z miłością i podziwem, co normalnie jest kojarzone z uczniami mistrzów duchowych. Kiedy jeszcze dodamy naszą instynktowną amerykańską nieufność wobec nowych religii do naszego braku zaufania w stosunku do sprzedawców, zrozumiemy, jak potężne zapory musiał pokonać Werner, aby ludzie dali jego produktowi szansę.

Jednak prawdopodobnie najszybszą i najpotężniejszą barierę przeszkadzającą w uczciwej ocenie EST stanowi to, że zanim się nie podejmie treningu, jest ono niezrozumiałym i bezwartościowym nonsensem. Zwiększa ten problem dodatkowo to, że nawet po jego przejściu, który dla większości absolwentów jest cenny, EST nadal pozostaje niezrozumiałą. Do furii doprowadza, kiedy ma się do czynienia z ludźmi, którzy są szczęśliwi i buzuja entuzjazmem na temat czegoś, czego nie są w stanie wytłumaczyć — czegoś, co można jedynie „uzyskać”, podejmując trening. Skutkiem tego Werner był oskarżany o to, że jest największym oszustem od czasów wynalazcy węzowego oleju, i oczywiście jest, iż on, jego trening oraz organizacja est zostały poddane zarówno uczciwym badaniom, jak i nieprecyzyjnym atakom.

Ponieważ wydaje mi się, że EST jest wyjątkowo ważny i wartościowy, chciałbym pokrótce przyjrzeć się krytycznym głosom na temat EST, aby oddzielić jego dokładny obraz od rzeczy opartych na błędnych informacjach czy wadliwych interpretacjach, jak również by ocenić, jak poważne są te krytyczne głosy bazujące na dokładnych informacjach. Ataki na sam trening były powierzchowne i oparte na takich błędnych jego przedstawieniach, że trudno zwracać na nie większą uwagę. Najbardziej istotny wpływ na postrzeganie EST miała teza, iż ten trening stanowi formę prania mózgu. Argumentacją jest to, że trudne fizyczne warunki, ciągłe pokrzykiwania trenera, całkowita zależność uczestników od niego oraz „faszystowska atmosfera” — wszystko to stwarza warunki, w których umysły ludzkie można zaprogramować ideami, jakie normalnie tam by się nie dostały. Skutek tego jest taki, że wszyscy absolwenci zmieniają się w czczące Wernera roboty EST.

Choć wielu absolwentów odczuwa fizyczny dyskomfort i odbiera krzyki trenera jako formę brutalnego ucisku, duża część treningu, w istocie jego większość, jest zaprzeczeniem prania mózgu. Ludzie mogą powiedzieć trenerowi, co tylko chcą na jego temat, i zawsze zostaje to skwitowane oklaskami. Nigdy nie są fizycznie powstrzymywani przed opuszczeniem sali. Różne procesy są zazwyczaj zaprojektowane tak, by pomagać uczestnikom w uzyskaniu kontaktu z głęboko zagrzebanym w ich psychice materiałem i doświadczaniu samych siebie jako twórców własnego przeżycia. Cały trzeci dzień treningu jest poświęcony temu, by sprawić, aby uczestnicy doświadczyli odpowiedzialności za własne życie — to raczej mało pożądaný stan rzeczy z punktu widzenia faszysty. Czwarty dzień sprawia, że uczestnicy znów doświadczają — tym razem mechanicznego charakteru umysłu, ale Werner podkreśla, że trzeba przestać się identyfikować z maszynowym umysłem, należy się od niego uwolnić. Właściwie najprostszym sposobem na odparcie zarzutu, że EST jest praniem mózgu, jest poznać samych absolwentów EST — zdają się bardziej otwarci na nowe doświadczenia, mniej przywiązani do swych przekonań oraz bardziej podatni na zmiany od innych. Ktoś poddany praniu mózgu jest, z definicji, kimś, kto nie potrafi wyzwolić się od wewnętrznego przymusu i sztywno łąnym do systemu wartości, który mu narzucono. Często zauważane podobieństwo stylu ubrania i fryzury pomiędzy większością trenerów i samego Wernera nie stanowi raczej dowodu, że trenerzy są robotami. W istocie takie manieryzmy nie zasługują na większą uwagę u trenerów niż u aktorów grających Hamleta — w obu przypadkach przypisana rola jest odgrywana na scenie, a strój i manieryczne zachowanie stanowią część roli. Nie ma przepisanych stylów ubrania czy fryzury dla absolwentów EST, czego dobitnie dowodzi rzut oka na jakiegokolwiek ich spotkanie.

Często powtarzające się podczas wielu procesów długie afirmacje prozą, podczas których uczestnicy są odprężeni i znajdują się w stanie

medytacji, stanowią tylko część treningu. Może jest to postrzegane jako „złowrogie” pranie mózgów. Gdyby te długie teksty zawierały stwierdzenia w rodzaju: „Werner jest moim mistrzem i nie będę «pragnął»” albo „EST czyni mnie lepszym i lepszym z każdym dniem”, można by tak twierdzić. Ale treść tych afirmacji to po prostu wydłużony katalog pozytywnych idei, które ten trening przez cały czas w sposób nieco przesadny przedstawiał. Nie jest praniem mózgu powiedzenie komuś w stanie odprężenia, że jest wolny, że jest dobry i że posiada potężną władzę, której użyje jedynie w celach etycznych. Drugim zarzutem wobec treningu jest ten, że EST jest niebezpieczny, ponieważ bez odpowiedniej kontroli ludzie podczas niektórych procesów mają kontakt z „szokującymi” materiałami, co może u niektórych z nich prowadzić do psychicznych załamań. Chociaż wiem, że nie miały one miejsca, prędzej czy później z pewnością tak będzie, tak samo jak prędzej czy później każdy trafi do lokalnego hipermarketu. EST podejmuje ekstensywne starania, by uniknąć udziału ludzi niezrównoważonych psychicznie, na przykład każdy, kto kiedykolwiek był hospitalizowany z powodów psychicznych, musi uzyskać dokument od swego terapeuty, a poza tym zaleca się, by nie uczestniczył w treningu. Dodatkowo każdy, kto przechodził psychoterapię w ciągu ostatnich sześciu miesięcy, musi zawiadomić swego terapeutę i uzyskać jego pozwolenie na udział w EST, jeśli zaś w tej terapii nie „wygrywa”, odradza mu się uczestnictwo w treningu. W oczywisty sposób zmniejsza to prawdopodobieństwo tego, że takie osoby wezmą udział w zajęciach. W każdym razie trener i nadzorujący trening są cały czas w pogotowiu, by radzić sobie z załamaniami czy innymi psychicznymi problemami, gdyby się takie pojawiły. Oczywiście czasami uczestnik treningu stwierdzi, iż jest bardziej niespokojny, spięty lub przygnębiony po treningu, niż był przed nim. Jeśli ktoś przystępuje do niego z problemem w postaci ogólnego znudzenia, bardzo prawdopodobne, że następnie zetknie się z lękiem, po treningu zaś będzie go odczuwał, podczas gdy poprzednio dawała mu się we znaki nuda. Albo też, jeśli czyjąś barierą jest niepokój czy lęk, może zerwać warstwę cebuli i odkryć intensywną, niepokojącą złość albo nienawiść. Lub też zerwać złość i odkryć depresję. Jeśli absolwent decyduje, że nuda była „lepszą” od niepokoju, może czuć, że ma się „gorzej” po treningu niż przed nim. Jeśli ktoś inny stwierdza, że lęk jest lepszy od złości, także może to odczuwać jako pogorszenie swej sytuacji. Jak widzieliśmy, EST starannie unika twierdzeń, że jest terapią, jak też obiecywania, że ludziom się „polepszy”. Zdecydowana większość absolwentów naprawdę czuje, że im się „polepszyło”, choć jest to ich własna ocena, tak samo, jak własna jest ocena tych, którym się „pogorszyło”. Nie ma wątpliwości, że EST to potężny środek farmaceutyczny. Jeśli medytacja transcendentna to marihuana ruchu ludzkiego rozwoju,

to EST jest jego LSD — wybuchowe i potencjalnie transformujące życie. Ponieważ EST jest tak potężny, niektórzy uczestnicy będą mieli głębsze „doły”, niż mieli, tak samo, jak wyższe „wzloty”. Tak samo jak pacjentom psychoanalizy może się „pogorszyć”, zanim im się poprawi. To, co się liczy, to procent absolwentów, którzy mieli załamania, w porównaniu z procentem klientów hipermarketów czy pacjentami psychoanalityka. Jak wielu absolwentów zgłasza wysoce pozytywne wyniki treningu, a ilu te negatywne? Jak długo istnieją dowody, że przeważająca liczba absolwentów stwierdziła ogromną wartość treningu, oraz jak długo nie ma dowodów (a dotychczas ich nie ma), że udział w treningach EST jest bardziej niebezpieczny niż kupowanie w lokalnym sklepie, każde przyszłe psychotyczne załamanie podczas treningu EST, choć może być godne uwagi, nie może stanowić podstawy do krytyki, która miałaby jakieś podstawy.

Inny zarzut wobec samego treningu jest ważniejszy, szczególnie od kiedy został sformułowany przez Stewarta Emery’ego, który od początku roku 1973 do kwietnia 1975 był odnoszącym powodzenie trenerem EST — w istocie pierwszym człowiekiem oprócz Wenera, który prowadził te treningi. Choć Emery przyznał, że trening EST ma wartość dla niemal wszystkich uczestników, przedstawił dwa zarzuty: idea, że jesteśmy całkowicie odpowiedzialni za nasze przeżycia, jest niebezpieczna oraz że duża część treningu EST nie ma żadnego związku z jego sukcesem.

Sam osobiście czułem, że w większości jest bezsensowny. Uważałem, że rozmowa o rzeczywistości, o idei, że sam to wszystko tworzysz, jest tylko stekiem bzdur, i nadal sądzę, że mówienie ludziom, że sami wszystko tworzą, to nie jest coś, co powinno się robić.

Nie jest trudno skrytykować ideę, iż jesteśmy całkowicie odpowiedzialni za „rzeczywistość”, za wszystko, co się dzieje w naszym uniwersum, za palone napalmem dzieci w Wietnamie lub za raka naszego dziecka, jeśli ta idea jest interpretowana w powierzchowny sposób — co zazwyczaj oznacza, że staje się przekonaniem, nie zaś przeżyciem. Idea, że wietnamskie dziecko jest odpowiedzialne za swoje doświadczenie palenia napalmem, choć filozoficznie spójna i dająca się obronić jest, jak większość filozoficznych idei, niezbyt użyteczna doprowadzana do swego logicznego ekstremum. Zdanie sobie sprawy, że sami tworzymy nasze przeżycia i wzięcie odpowiedzialności za nasze życie to, jak się zdaje, dwa najcenniejsze wnioski, jakie możemy wyciągnąć z całego treningu. Zastosowane w ekstremalnych sytuacjach, te przeżycia nadal są cenne, ale jako idee wydają się potworne lub żałośnie śmieszne. Cenną rzeczą będzie dla hipochondryka naprawdę odczuć, że on sam tworzy swoje nieszczęście.

Potwornym zdaje się stwierdzenie, że każde dziecko uwięzione w płonącym domu albo każda osoba, która zginęła z rąk nazistów, była odpowiedzialna za własne przeżycie. Co więcej, odpowiedzialności

nie powinno się mylić z winą. Jest wyzwalającą ideą, kiedy sobie zdamy sprawę, że gdy nasze mieszkanie zostanie „obrabowane” (jak społeczeństwo widzi to zdarzenie), nie trzeba tego przeżywać jako straty — a jeśli się to tak przeżywa, bierze się odpowiedzialność za właśnie takie tego przeżywanie. Idea winienia siebie za to, że nas obrabowano, jest fałszywa i okaleczająca.

Ogólne stwierdzenie Emery’ego, że duża część treningu jest „nonsensem”, sprawia, że można postawić nieco inne pytanie. Wcześniej wskazałem, że nonsens może mieć wielką wartość — w istocie może być nierozłącznie związany z przeżyciem oświecenia. Jak niby można by użyć „sensu” do rozwalenia umysłu? Z drugiej strony pojawia się uzasadniona wątpliwość, czy w treningu nie ma wiele bezwartościowego nonsensu wraz z tym wartościowym. Czy nie jest tak, że istnieje w tym treningu kilka prostych rzeczy, które robią wiele dobrego, oraz masa takich, które są jedynie czarami-marami i pustym teatrem?

Paradoksalnie tylko Werner to wie. Jak twierdzi Ted Long, jeden z najbardziej doświadczonych trenerów EST oceny treningu dokonuje się w rzeczywistej sytuacji treningowej. Trenerzy i Werner zazwyczaj spotykają się co najmniej raz w miesiącu, aby zbadać użyteczność poszczególnych elementów treningu. Podczas gdy esencja pozostaje niezmienna, forma treningu nieustannie się zmienia.

Werner jest jedynym źródłem wszelkich zmian, które wprowadza na podstawie własnych doświadczeń, zarówno z treningu, jak i ze specjalnych seminariów, które od czasu do czasu organizuje. Oczywiście w innym sensie trening ten zawsze się zmienia, ponieważ zmieniają się przez te wszystkie lata ludzie biorący w nim udział.

Kwestia tego, czy część treningu nie jest jedynie ozdobą, nie znajdzie rozwiązania, o ile EST nie zacznie eksperymentalnie go zmieniać i mierzyć jego wyników za pomocą jakiegoś standaryzowanego kwestionariusza i późniejszej kontynuacji. W tym momencie EST nie ma planów podjęcia takich badań.

Co więcej, moje własne wywiady z dużą liczbą absolwentów wskazują na to, że to, co jest nonsensem, czarami-marami czy psychologicznym bełkotem dla jednego, poza tym pełnego uznania, absolwenta, może być jednym z najważniejszych punktów treningu dla innego. Dzielenie się przeżyciami może się wydawać samą esencją EST, ale mimo że jest wielu tych, którzy nigdy się nimi nie dzielą, odnosi ogromne korzyści z treningu. Chociaż dla mnie profil osobowości był bezwartościowy, pewien mój przyjaciel prawnik powiedział, że dla niego właśnie wykonywanie tego profilu w wieczór ukończenia treningu był momentem, kiedy naprawdę „pojął”. Robienie z siebie idioty może być bezsensowną zabawą dla niektórych, a prowadzić do przełomu u innych. Anatomia umysłu usypia wielu uczestników, a u innych wywołuje przeżycie oświecenia. Uczestnik może nic nie czerpać z pięciu kolejnych procesów, a podczas szóstego przeżyć

coś, co całkowicie odmieni jego życie.

Mam wrażenie, iż Standardowy Trening EST pozostał właściwie taki sam przez ostatnie dwa lata, ponieważ sprawdza się taki, jaki jest.

Nie ma sensu grzebać przy silniku wznoszącego się samolotu.

Krytyczne opinie o organizacji EST są o wiele bardziej liczne niż takie same uwagi o treningu, ale w obu przypadkach dają się odeprzeć w zasadzie w ten sam sposób: „Może masz rację, ale to działa”. Organizacja EST nie jest demokratyczna (większość amerykańskich organizacji biznesowych nie jest), a raczej autorytarna w sposób, który szokuje jednych i wywołuje wrogość u innych. Werner Erhard oczekuje, że personel będzie się poświęcał służeniu EST — co jako że on i EST są jednym, oznacza służenie jemu. Pod koniec czwartego dnia treningu trener tłumaczy, że Werner jest swego rodzaju źródłem mocy, służącym masom ludzi, a poszczególni członkowie personelu zapewniają mu ją dodatkowo. Moc ta płynie od absolwentów i personelu, poprzez Wernera, na zewnątrz w świat. Jest to sensowny sposób wytłumaczenia wschodniego fenomenu potężnej jednostki (zazwyczaj guru lub nauczyciela duchowego), przyciągającej inne silne jednostki, które mimo to decydują się skanalizować swoją moc poprzez lidera.

Werner argumentuje, że nauczanie się służenia może być wartościową formą odłączenia się od własnego umysłu, ego czy zachcianek, a atmosfera w biurach EST w pełni temu odpowiada. Personel EST wcale nie jest podobny do robotów — jest otwarty, radosny, pełen życia. Portrety Wernera jak na źródło mocy przystało, nie wiszą w widocznych miejscach na ścianach. Werner z całą pewnością się nie narzuca. Stale wyrażane przez niego uznanie absolwentom EST za to, że tworzą przestrzeń, w której może być sobą, jest z pewnością szczere — rozumie, że to oni zapewniają mu moc, i że bez nich EST nie istnieje.

Innym problemem (sic!) stojącym przed EST jest to, że stanowi on dochodową organizację w dziedzinie, gdzie, jak uważa wielu, nie powinno być dochodów. Chodzi o dziedzinę rozwoju osobowości i oświecenia. Amerykanie uważają, że albo ktoś jest „religijny” i „chce pomagać innym”, albo też „goni za zyskiem”, ale nie obie te rzeczy na raz. Gdyby Billy Graham *Billy Graham — sławny amerykański kaznodzieja telewizyjny.* posiadał sześć cadillaków i cztery domy, jego pozycja duchowego nauczyciela byłaby dla niektórych zagrożona. Duchowość albo pomaganie innym, jak sądzimy, powinno przekraczać względy materialne. Od chwili gdy EST zaczął zdobywać w mediach krajowy rozgłos, przez niektórych krytyków był postrzegany jako cwana „piramidka” skonstruowana przez pewnego sprzedawcę. Z pewnością trudno jest jakiegokolwiek organizacji sprawić, by wydawała się obojętna na zarabianie pieniędzy, a jednocześnie zarabiała ich całą masę (przychód brutto — nie dochody — EST pod koniec pierwszych sześciu lat istnienia będą wynosiły niemal dwadzieścia milionów dolarów).

Istnieją ludzie, którzy fakt, że Werner Erhard, tworząc EST, zarobił naprawdę sporo pieniędzy, że mieszka w wiktoriańskim domu w drogiej dzielnicy i jeździ mercedesem, interpretują jako dowód, że jego pierwotną motywacją przy tworzeniu i rozwijaniu EST musiało być zdobycie fortuny. Choć Werner przyznaje, że zarabia niezłe pieniądze i tak będzie dalej, to jednak ostry reżim pracy, którego wymaga od siebie i od swego personelu, wysokie standardy utrzymywane podczas treningu i seminariów oraz odrzucanie okazji łatwego zarobku, niebędących w zgodzie z wysokimi celami, które stawia sobie EST — wszystko to sugeruje, że jest on bardziej zainteresowany służeniem ludziom, niż pieniędzmi. Zasadniczą kwestią, jeśli chodzi o pieniądze, jest jednak to, czy ten produkt, który Werner sprzedaje, to tandeta, czy też jest on wart dwieście pięćdziesiąt dolarów. Kiedy się weźmie pod uwagę inne programy, za pomocą których ludzie starają się ożywić swe życie — psychiatrzy, centra rozwoju, Arica, scjentologia, klasztor Zen, klasztor trapistów — można jedynie stwierdzić, że dla większości konsumentów, zarówno przed, jak i po wypróbowaniu treningu EST, jest to dobry „zakup”: więcej życia osiąga się tu mniejszym kosztem niż w przypadku pozornie podobnych ofert.

Innym zarzutem jest nakierowanie na zysk, co EST narzuca swym absolwentom, każąc im przyprowadzać gości na seminaria dla absolwentów i specjalne spotkania. Absolwenci są w istocie głównymi „sprzedawcami” EST, a najwyraźniej stworzyło ono struktury zachęcające i kierujące nimi. Niektórzy absolwenci skarżą się, że kierujący seminariami rozkazują w autorytarny sposób: „Przyprowadźcie gości!”, kiedy ich właściwym zadaniem jest przypomnienie absolwentom, że dzielenie się w pełni przeżyciami w nieunikniony sposób tworzy gości. Przeżycia danego absolwenta EST w oczywisty sposób są bowiem pozytywne, ponieważ w innym przypadku nie uczestniczyłby w seminarium dla absolwentów. Werner odparł ten zarzut, mówiąc, że popieranie EST przez absolwentów jest naturalne, ponieważ dzielenie się przeżyciami jest sprawą zasadniczą dla osoby, która doświadczyła oświecenia. Co więcej, można by uznać za obowiązek każdego „nauczyciela” tworzenie struktur, za pomocą których jego przekaz albo trening zostanie udostępniony tak wielu ludziom, na ile to możliwe.

Musimy także zrozumieć, że w jakikolwiek sposób EST by się nie sprzedawało, budziłoby to krytykę. Gdyby metodę stosowaną przez EST dla uzyskania nowych uczestników treningu zmienić z dobrowolnego łowienia zwolenników na jakąkolwiek z typowych komercyjnych metod promowania nowego produktu — wielkie wydarzenie medialne, jak fiasko Maharaj-Ji w Astrodome w Huston, ogólnokrajowa kampania reklamowa, jaką stosują scjentolodzy albo Arica, roznoszone po domach czy rozdawane na rogu ulic ulotki, jak to robią wyznawcy Hare Krishna i wiele chrześcijańskich organizacji

[illegible]

wybieram to, co uznaję za prawdę

Oczekuję tego, co wybrałem.

Takie jest moje NASTAWIENIE

Podróże do wnętrza siebie

Joe Vitale

Kim tak naprawdę jest Dr. Joe Vitale?

Joe Vitale to z pozoru niepozorny człowiek o dobroduszej twarzy, sprawiający wrażenie skrępowanego szumem, jaki wokół niego panuje, przy jednoczesnym wielkim z niego zadowoleniu. Skromny, spokojny, cierpliwy. A przede wszystkim magiczny.

Jest żywym przykładem działania Prawa Przyciągania.

Pomimo że sam doświadczył losu bezdomnego, przyciągnął do siebie to, o czym marzył, stając się sławnym pisarzem, doradcą i szczęśliwym multimilionerem. Książka, którą trzymasz w ręku, jest najbardziej prywatnym dziełem w dorobku pisarza.

Żadna inna nie ukazuje drogi, przez którą przeszedł aż do momentu, w którym jest obecnie. Zanim stał się cenionym autorem i mówcą, uzbierał ogromny bagaż doświadczeń podsyłanych przez los z różnymi intencjami.

Jak wybrnął z najtrudniejszych sytuacji? Co sprawiło, że jest tym, kim jest, i z osoby szukającej sensu w życiu stał się człowiekiem sukcesu? O tym wszystkim zdecydował się opowiedzieć Joe w swojej autobiograficznej powieści, nad której wydaniem bardzo długo się zastanawiał.

Dlaczego Joe Vitale został potraktowany jak dawno zaginiony król Polski?

Joe Vitale już dwukrotnie odwiedził Polskę w 2006 i w 2009 roku, aby przekazać swoją wiedzę dotyczącą Prawa Przyciągania i zdobywania w życiu tego, czego się pragnie. Dla jednych to pieniądze, dla innych sukces osobisty.

Joe ma niesamowity dar motywowania do działania i budzenia w sobie olbrzyma.

Joe zaprezentował techniki, które sprawiając, że czujemy, iż zasługujemy na dobrobyt, obróciły życie wielu osób do góry nogami.

Publikację możesz zamówić na stronie Wydawnictwa Złote Myśli:

<http://tajemnice-vitale.zlotemysli.pl>.

Prawa sukcesu

Napoleon Hill

Poznaj Prawa Sukcesu, które przetestowały miliony ludzi na całym świecie. Po raz pierwszy dostępne również w Polsce.

Napoleon Hill, autor publikacji, którego chyba nie trzeba nikomu przedstawiać, poświęcił 15 lat na zbieranie, klasyfikowanie i organizowanie PRAW SUKCESU, opierając się na życiu i osiągnięciach takich ludzi jak: Henry Ford, Andrew Carnegie czy John D. Rockefeller.

Teraz Ty także możesz poznać Prawa, których stosowanie odmieniło życia, kariery i losy wielu ludzi w ciągu ostatnich blisko 100 lat.

Te Prawa stanowią podstawę, od której wychodzą praktycznie wszyscy współcześni mówcy motywacyjni, doradcy zmiany osobistej, specjaliści od psychologii sukcesu. Cytaty z Napoleona Hilla można przeczytać praktycznie wszędzie, a powołują się na niego między innymi Anthony Robbins, Brian Tracy czy Joe Vitale. To, o czym pisze Napoleon Hill, zostało także wykorzystane w filmie i książce „Sekret”, która w Polsce także nie schodzi z list bestsellerów.

Zdobywając wszystkie osiem części sukcesu, masz szansę poznać spójny program odpowiadający na następujące pytania:

))jak działać krok po kroku, żeby osiągnąć realny sukces w swoim życiu?

))w jaki sposób myśleć, żeby się bogacić?

))jak budować nawyki, które zwiększą Twoją osobistą skuteczność w większości

obszarów Twojego życia?

))jakie 16 praw w bezwzględny sposób odpowiada za sukces w Twoim życiu.

Żałuję, że nie było takich książek 14 lat temu. Moje życie na pewno potoczyłoby się inaczej.

Krzysztof, jestem doradcą klienta w zakresie ubezpieczeń BHP

Jeżeli chcesz wprowadzić swoje życie na właściwe tory, sięgnij teraz po Prawa Sukcesu i zacznij z powodzeniem stosować je w swoim życiu.

Publikację możesz zamówić na stronie Wydawnictwa Złote Myśli:

<http://prawa-sukcesu-tom1.zlotemysli.pl>.

Obudź się i zacznij żyć!

Dorothea Brande

Masz przed sobą pierwsze polskie wydanie bezwzględniego, światowego bestsellera. Zdobywając tę książkę, masz szansę dołączyć do 2 MILIONÓW ludzi na świecie, którzy poznali formułę sukcesu, ukrytą w bestsellerze z 1937 roku. Za chwilę dowiesz się, jak dzięki formule sukcesu z 1937 roku jutro możesz obudzić się i zacząć zupełnie nowe życie.

Dwa lata temu natknęłam się na recepturę na sukces, która zrewolucjonizowała moje życie. Była ona tak banalna, a zarazem tak oczywista, że trudno mi było uwierzyć, iż właśnie ona odpowiadała za czarodziejskie rezultaty, które uzyskałam po wprowadzeniu jej w życie.

Dorothea Brande, autorka bestsellera (cyt. z 1937 roku)

Czy znasz może ludzi, którzy nie żyją, a raczej wegetują? Wciąż robią to samo, są przywiązani do pracy, której nie lubią i która nie daje im dochodów, jakich by chcieli. Wstają rano, idą do pracy, przychodzą z pracy, oglądają te same seriale i idą spać. I tak dzień w dzień, przez 365 dni w roku. Jeżeli chcesz uniknąć tego typu jałowego życia, ta publikacja może stać się niezapomnianym przewodnikiem.

Dzięki tej publikacji:

-))dowiesz się, jak wykształcić w sobie żelazną dyscyplinę sukcesu,
-))odkryjesz, jak działać w taki sposób, aby wyeliminować możliwość porażki,
-))dowiesz się, w jaki sposób zachowywać się, aby sprawiać wrażenie osoby bardziej pewnej siebie i wartościowej,
-))poznasz zestaw największych błędów, jakie popełniają ludzie, próbujący nieskutecznie osiągnąć sukces w swoim życiu.

Jeżeli szukasz ponadczasowej i sprawdzonej przez miliony czytelników wiedzy na temat zasad osiągania sukcesu, nie możesz przejść obok tej książki obojętnie.

Publikację możesz zamówić na stronie Wydawnictwa Złote Myśli:

<http://obudz-sie.zlotemysli.pl>.