

## Cytat na dziś:

*„Jeśli życie nieustannie rzuca Ci kłody pod nogi... Otwórz tartak”.*

*Źródło: Internet*



Witajcie w Nowym Roku ☺

Chciałoby się wierzyć że wraz z nastaniem nowego roku w magiczny sposób zmieni się nasza rzeczywistość. Niestety, zerwanie ostatniej kartki z kalendarza nie spowodowało realnych zmian. Chciałam Wam dzisiaj zaproponować felieton Pani Joanny Chmury z dnia 05.01. 2021 zamieszczony na stronie <https://www.focusnauka.pl/> który przyciągnął moją uwagę.

### **„Jakie lekcje mamy do odrobienia po 2020 roku? Idąc za Yodą, odrabiamy ich pięć”**

Miłego czytania☺

Nowy rok to czas nowych lekcji, nowych odsłon, nowych celów, nowych możliwości. Przynajmniej tak lubimy na niego patrzeć. Skończyło się stare i zaczyna nowe. Ale ten rok jest specyficzny, bo nie da się ukryć, że w nowy rok wchodzimy ze starym bagażem.

W sumie, każdy koniec roku tak wygląda, bo nagle 31 grudnia o północy nie odcinamy sobie niczego, ale łagodnie przechodzimy w nowe. Znam wiele osób, które nie lubią idei „nowego roku” i sama noc sylwestrowa nie robi na nich wrażenia. Znam też wiele osób, które lubią nadawaną temu dniu magiczną łatkę. Jednych i drugich czule obejmuję tym tekstem, bo on jest bardziej odnoszący się do symbolicznego przejścia z jednej klasy do drugiej. Potraktujmy go jako taką lekcję mądrości mistrza Yody, który w swej niewielkiej posturze skrywał wielkie wskazówki typu: tam musisz wejść, niech moc będzie z tobą, albo (cenzura), czego się nauczyłeś w 2020, w 2021 nie możesz. Dobra, tego ostatniego nie powiedział, ale gdyby żył w czasach pandemii, to pewnie mniej więcej tak brzmiałoby jego przesłanie.

Z lekcjami życia jest jak z lekcjami w szkole. Jeśli nie odrobisz lekcji, to dostaniesz uwagę – a i tak będziesz musiał ją odrobić. OK, masz pewien limit nieprzygotowań, ale on się kiedyś kończy. A poza tym, nawet jeśli raz czy dwa zrobi je za ciebie ktoś inny, to w kolejnej klasie i tak wyjdzie, że nie potrafisz i będziesz musiał się z tym zmierzyć.

Dawno, dawno, dawno temu byłam na profilu matematyczno-fizycznym w liceum. Wychowawca świetny matematyk cisnął nas z „królowej nauk” jak mało kto. Szczęśliwie lubiłam matkę i nawet mi dobrze szło, do tego stopnia dobrze, że zdawałam rozszerzoną maturę z matmy. Ale był taki moment, chyba to było w trzeciej klasie liceum, kiedy właśnie tenże wychowawca powiedział nam na jednej z lekcji:

„Moi drodzy, dziś zaczynamy rachunek prawdopodobieństwa, kto nie załapie tego od razu, to raczej potem nie załapie”.

Mój mózg rozpoczął błyskawicznie pobudzenie szarych komórek mózgowych, aby w przeciągu 10 sekund osiągnąć ich poziom maksymalny czyli gotowy na przyjmowanie instrukcji w stylu: rzut

kostką, losowanie kul, albo rzucamy trzykrotnie symetryczną monetą. Mój umysł ostry jak brzytwa, osiągnął założone przeze mnie pobudzenie rzeczywiście szybko i jak otwarte wrota niebios czekał na dawki wiedzy z rachunku prawdopodobieństwa.

Problem tylko polegał na tym, że jedyna informacja, która przechodziła przez te wrota brzmiała: „Moi drodzy, dziś zaczynamy rachunek prawdopodobieństwa, kto nie załapie tego od razu, to raczej potem nie załapie”. A zaraz za nią kolejna: „Moi drodzy, dziś zaczynamy rachunek prawdopodobieństwa, kto nie załapie tego od razu, to raczej potem nie załapie”. I potem znowu: „Moi drodzy, dziś zaczynamy rachunek prawdopodobieństwa, kto nie załapie tego od razu, to raczej potem nie załapie”.

Mój umysł tak bardzo bał się nie zrozumieć, że jedyne na czym mógł się skoncentrować to lęku przed nie-zrozumieniem. Słodkie, prawda? Ach te nasze pułapki umysłu ;-)

Piszę o tym dlatego, że chciałabym, żeby u każdego kto to czyta przez wrota swojego umysłu, nie przechodziło jedynie wielokrotnie powtarzane zdanie: „Tylko nie (cenzura) tych lekcji z 2020”, ale żeby zmieściły się też tam te prawdziwe lekcje, które odrabialiśmy po milionokroć od marca 2020.

Spróbujmy więc wspólnie zmieścić sobie w te wrota również wspomniane lekcje. A trochę ich było, więc wymienię te najczęściej wspomniane przez was u mnie. Takie top fajw:

1. Cierpliwość do wszystkiego i wszystkich – pracy zdalnej, gotowania, spania, ćwiczenia w jednym pomieszczeniu z 7 innymi osobami, które kochamy ogromnie ale jednak momentami chętnie wystalibyśmy na kwarantannę np. ja wiem... gdzieś jakby na księżyc.

2. Odpuszczanie kontroli – bo chęć planowania, strategicznego działania, ustalania i potwierdzania jest w nas ogromna i słusznie, bo to niezwykle podniecające wiedzieć na pewno, tyle tylko... że to rzeczywiście podniecająca – ale jednak iluzja i to nie tylko w 2020. Żyliśmy iluzją myślenia, że mamy wpływ na wiele rzeczy, ale okazało się w przyspieszonym tempie, że tak nie jest.

3. Akceptacja nieznanego – to trochę jak upgrade lekcji numer 2. Bo jak już sobie uświadomiliśmy, że jednak nie mamy wpływu na wiele rzeczy, to kolejnym krokiem jest akceptacja (fuuuu!) tego, że nie będziemy wiedzieć. Być może w ramach szczęścia, wiemy co w najbliższym tygodniu, ale w perspektywie miesiąca nic nie wiemy i musimy się z tym pogodzić.

4. Doświadczenie emocji różnych i najróżniejszych – oh ci, którzy byli przygotowani rozwojem wewnętrznym na pracę z emocjami dostali niezły wycisk, a co dopiero ci, którzy nawet nie przyjaźnią się z osobami, którzy używają słów typu „emocja”. Oj jaka to była i jest lekcja uczenia się siebie i swoich odruchów w sytuacji lęku, niepewności, żalu, złości itp. Dla wielu z nas to było jak uczenie się nowego języka, a na to potrzeba czasu, korków i dobrego nauczyciela – tutaj nie mieliśmy żadnego z tych trzech. Wrzuceni w wir nieznanego, na żywym organizmie zwanym sercem, uczyliśmy się co i jak.

5. Odnajdywanie wolności w ograniczeniach – oh to taka lekcja zen, że uh i ach. No bo jak w czterech ścianach czuć się wolnym, kiedy nakładane ograniczenia przypominają nam kolejne uwięzienie. To taki niekończący się przetarg między przypisywaniem wolności zewnętrznym możliwościom a wolnością, która jest umiejętnością odnajdywania się w każdych warunkach. Innymi słowy, jak być wolnym, kiedy tak wiele mi nie wolno. No i to jest słuchajcie lekcja za milion. Milion monet. Tych monet z rachunku prawdopodobieństwa. Bo wygrają pandemię ci, którzy będą potrafili odnajdywać się w tym co kanciaste, trudne i być może nie było pierwszym wyborem. Będą wygrywać pandemię ci, którzy nauczą się odpuszczać, prosić o pomoc, nadawać nawet tym trudnym

doświadczeniom sens. Szczególnie tym. Będą wygrywać pandemię ci, którzy w każdych okolicznościach będą potrafili sobie powiedzieć: To może nawet lepiej.

Więc idąc za Yodą, odrabiamy te pięć lekcji. Bo inaczej wrócą w kolejnej klasie. A po co robić sobie zaległości?

PS Pandemiczne bonusowe lekcje:

Klasa 1 o profilu teatralnym: patrzenie się w świecąca zieloną lampkę kamery a nie na głowy ludzi

Klasa 2 o profilu informatycznym: pamiętanie o wyłączeniu kamery i mikrofonu w przerwach spotkań

Klasa 3 o profilu sportowym: taniec z ostrożnymi kurierami przekazującymi nam paczki

Klasa 4 o profilu biologiczno-chemicznym: umiejętność opisywania objawów lekarzom przez telefon na bazie „Dr House”, „Ostrego dyżuru” i „Na dobre i na złe”.

Klasa 5 sumująca wszystkie powyższe umiejętności w randomowej kolejności: równoległe prowadzenie szkoleń i włączanie dziecku kolejnego odcinka „Mustanga”, żeby jeszcze dociągnąć do przerwy we względnym spokoju.

Źródło:

<https://www.focusnauka.pl/artukul/jakie-lekcje-mamy-do-odrobienia-po-2021-roku-idac-za-yoda-odrabiamy-ich-piec-felieton?page=2>

Magdalena Gajerska-Kozak