

**Luke
Rhinehart**

Księga est

Joe Vitale poleca:
**Wstrząsające zapiski z owianej mitami
terapii samorozwoju**

**ZŁOTE
MYSLI**

**Niniejszy darmowy ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:
„Księga est”**

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa [Złote Myśli](#).

© Copyright by Wydawnictwo [Złote Myśli](#) & Piotr Obmiński
rok 2010

Data: 28.07.2010

Tytuł: Księga est – fragment utworu

Autor: Luke Rhinehart

Projekt okładki: Janusz Skierkowski

Redakcja: Magdalena Michalak, Sylwia Fortuna

Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www. ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, 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 Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

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

Wprowadzenie

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 Scheider, 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 doświadczają, zaczynają wyparowywać, że ich życiowe cele stają się wyraźniejsze, ich koncentracja się wyostrza... 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

okazałyby 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 współdziale 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 przybocznicy asystenci nieodmiennie używają, podniesiona platforma sceny, oraz komiczno-dramatyczny monolog stworzony trenerowi przez Warnera — wszystko to jest bardzo teatralne. Analogia ta zdaje się jednak tracić sens, gdy uwzględni się, 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 kukielkami, 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”, podtrzymywałaby 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 doświadczyłyby 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, rozłuszczona, 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!

1. Dzień pierwszy

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 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.

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.

— Córnka była na tym treningu i potem zaczęła utrzymywać swój pokój czysto i porządnie. 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. Pomyślałabyś, że wynajmuje mieszkania.

Drzwi do sali, gdzie miał się rozpocząć trening, otwały 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 spieprzone — 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 stóp¹). Uczestnicy z przejściem patrzą na Richarda. Za ich krzesłami stoi siedmiu

¹ 1 stopa — około 0,3 metra.

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 ROZPOCZAŁ. 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 KTÓRAŚ 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 przedtreningowego. 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 cale² 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 przypominano, że nie mogę palić. Czy moglibyśmy może zacząć ten trening?

— TRENING JUŻ SIĘ ROZPOCZAŁ. 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

² 1 cal – około 2,3 centymetra.

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 zostanieie 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, robótka 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 słyhać, 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, ciemnowłosy 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.

— NAZYWAM SIĘ DON MALLORY. JESTEM WASZYM TRENEREM.

Przystaje, i coś w jego absolutnej pewności siebie, jak też w jego pewności i niezwykłej sile jego głosu, wraz ze słowem „trener” sprawia, że niektórych uczestników sesji przebiega dreszcz. Twarz trenera nie ukazuje żadnych emocji, nie jest ani ciepła, ani zimna. Zdziwiający, 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. Prosiłiśmy, 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 spaprane, 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 wyłot.

— 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! Przejdziecie przez nudę, nieprzytomność, sen. Doświadczycie niewiarygodnego resentymentu, nawet wściekłości, na mnie, na innych uczestników treningu, na zobowiązania. Zaśniecie. 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 gierk, waszych teorii, z tego całego pięknie ułożonego, racjonalnego nie działającego 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 gestykułuje, gestykułuje; kiedy nie gestykułuje, 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 [*Wykonuje gest w stronę swoich stóp*], 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 dłoń*]. To się nazywa oklaskiwanie. 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 centrum³ 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 życie 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.

³ Osoba pozbawiona centrum (ang. centered person) — określenie niejednoznaczne; ktoś o pustym wnętrzu; wewnętrzna pustka, rozproszenie osobowości; znane m.in. w Zen..

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. — Sądziś, 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 ponizeni, 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 dostrzeżliśmy, 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 rzedniejącymi 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 wymiotować. 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 przekonań, 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 zrobi 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 przekonań, 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 sparane, 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 będziesz w nim szczęśliwa. Będziesz 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

mieszkaś, nigdy nie poradziś sobie na prowincji. 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 funtów⁴ 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

⁴ 1 funt – ok. 0,5 kilograma.

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 doświadcząć! — 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 doświadcząć. 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.

— Dla ciebie, jak długo żyjesz w swoim przekonaniu, sprawa, Jerry, sprawa. Słuchaj — mówi Don, przechodząc przejściem między krzesłami, aby stanąć obok Jerry’ego. — Pozwól, że ci opowiem pewną historię. Jeden mój przyjaciel studiował i medytował z pewnym 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’emu⁵, 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

⁵ Timothy Leary — amerykański pisarz, profesor Harvardu; uznawany za jednego z inicjatorów ruchu hipisowskiego.

lustrując wzrokiem uczestników, potem ponownie zatrzymuje spojrzenie na Jerry. — 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.

— 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 zrozumiem.

— 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 wspańskiego, 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 dolożyć.

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 przypływ złości. Gdybym poczuł wtedy tę złość, to to było coś, 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: resentment, 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...

Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Kimkolwiek jesteś, nie potrzebujesz dwóch weekendów, aby poznać i praktycznie przejść terapię est jako jej uczestnik. Wszystkie „operacje” możesz dokonywać na własnym „JA”, gdzie tylko zechcesz i kiedy tylko zechcesz jako obserwator tego wydarzenia.

<http://est.zlotemysli.pl/>

**Unikalny zapis LEGENDARNEJ terapii est, która
w sposób niezwykły może odmienić Twoje życie.**

