



## **Przekonania – dodatkowe wątki.**

Najpierw zbierzmy rzeczy powszechnie znane.

- Przekonania to zdania twierdzące wyrażające nasze wierzenia – to subiektywne „prawdy”. Są subiektywne, ponieważ nie muszą być uznawane za prawdę przez innych ludzi. Słowo „prawdy” jest wpisane w cudzysłów, gdyż ciekawe jest również to, że sami nie uznajemy ich za prawdę, ponieważ potrzebujemy w nie wierzyć. Wierzenie pojawia się tam, gdzie nie można powiedzieć „wiem”. Jeśli coś wiemy, to nie potrzebujemy w to wierzyć. Poza tym wciąż musimy sobie uzasadniać swoje przekonania (przez tak zwane „fakty”), a to oznacza, że nie są czymś pewnym (czyli prawdziwym). Rzeczy pewnych (czytaj prawdy) uzasadniać nie potrzeba.
- Przekonania zmieniają się w czasie. Nie zawsze myśleliśmy w taki sposób, w jaki dziś myślimy i jest raczej pewne, że nasze dzisiejsze myślenie też się będzie zmieniać w przyszłości.
- Część z „naszych” wierzeń jest efektem wpływu ważnych ludzi (rodzice, rodzeństwo, przyjaciele, nauczyciele) lub tych, których uznawaliśmy za autorytety. Inne są wynikiem doświadczeń i naszych reakcji na nie. Więc część nabyliśmy „z zewnątrz”, a część sami stworzyliśmy.
- Przekonania są sposobem myślenia. Mówimy, że „mamy przekonania” lub „to są moje przekonania”, ale to nie znaczy, że to jest coś namacalnego, rzecz, przedmiot, własność. To jedynie nasz sposób myślenia.
- Spełniają bardzo ważną rolę. Przekonania orientują nas w świecie. Dają nam poczucie bezpieczeństwa. Są uogólnieniami dzięki którym mamy poczucie porządku i przewidywalności w naszym świecie. Dlatego są niezbędne i dlatego każdy je „ma”.
- Jest wiele sposobów na grupowanie przekonań. Przekonania generalne (to bardzo ogólne stwierdzenia) oraz rekomendujące (bardziej szczegółowe, wzmacniające te generalne), przekonania użyteczne i nieużyteczne. Niektórzy mówią też o prawdziwych i nieprawdziwych przekonaniach oraz o wzmacniających i osłabiających. To dość dziwne, ponieważ niezależnie od tego, czy nazwiemy je prawdziwymi, czy nie, wywołują pewne nasze reakcje, skutki w działaniu i mają wpływ na nasze postrzeganie świata i życie w ogóle. Podobnie mówi się, że są przekonania świadome i nieświadome. Nadaje się im jakby „tożsamość”, lecz cóż znaczy „nieświadome”. Wszystkie przekonania są nieświadome, ponieważ nie posiadają własnej świadomości. „Nieświadome” to skrót myślowy, oznacza jedynie, że działamy w zgodzie z przekonaniami, które mamy i nie mamy ich świadomości.
- Przekonania działają w systemie. Wzajemnie się uzupełniają, ząbniąją. Ponieważ są powiązane ze sobą, przekształcenie się jednego powoduje przekształcanie się innych. Z drugiej strony „opór” jednego uruchamia „opór” innych (powiązanych z nim).
- Przekonania mogą dotyczyć różnych poziomów naszego funkcjonowania. „Mamy” przekonania na temat środowiska w którym żyjemy, naszych zachowań, umiejętności, emocji, wartości, tożsamości, misji, duchowości. „Mamy” też przekonania o innych ludziach i o świecie. „Mamy” przekonania na temat swoich aktywności, decyzji, zasobów, czasu, chorób, pieniędzy, celów – ich wartościowości lub wartościowości samych siebie (w kontekście tych celów). Na każdy temat. Naprawdę sporo tego jest, a wszystko jest tym samym, naszym sposobem myślenia, który uznaliśmy za prawdziwy lub nawet jedyny słuszny. „Mamy” więc przekonania na temat naszych przekonań.
- Jesteśmy przywiązani do swoich przekonań. Czasem wydaje się, że jesteśmy w nich wręcz „ślepo zakochani” – a może rzeczywiście jesteśmy? Jesteśmy gotowi na walkę w ich obronie, chociaż i tak nic im nie zagraża, ponieważ są naszym wyborem. Nikt



nie może „zmienić” żadnego cudzego przekonania. Można tego dokonać jedynie „od środka”. Różne zabiegi zewnętrzne mogą być pomocne, ale na pewno decyzja jest całkowicie wewnętrzna. Dopóki ktoś sam nie wybierze innego sposobu myślenia, nikt tego za niego nie dokona.

- Nasze wierzenia (przekonania) decydują o tym, co jest dla nas możliwe, a co nie, co trudne, a co łatwe. Decydują o tym, co musimy i co powinniśmy lub nie. Regulują, co nam wolno lub nie. Wiem, że to brzmi dziwnie, ale tak właśnie jest. To wszystko zależy od naszego wyboru, naszego myślenia.
- Często zdarza się, że nasze przekonania są słownymi reprezentacjami naszych „niesłownych” głębokich obaw.
- Nasze przekonania są naszą sprawą. Każdemu wolno myśleć jak chce i co chce.

Teraz kilka dodatkowych wątków.

1)

Odnoszę wrażenie **mamy jedynie przekonania wzmacniające i użyteczne.**

W życiu generalnie nie zachowujemy rzeczy (nam) zbędnych. Pozbywamy się wszystkiego, co nie jest (nam) już potrzebne. Nie trzymamy kartonów po soku lub pudełek po butach (chyba, że są nam przydatne na jakieś pocztówki lub inne chwilowe drobiazgi). Co jakiś czas robimy przegląd i pozbywamy się zbędnych rzeczy.

Dlaczego w sprawie przekonań miałyby być inaczej?

Kłopot polega jedynie na tym, że wciąż się zmieniamy, a nasze przekonania nie zawsze za tymi zmianami „nadążają” na bieżąco. To trochę tak, jak za małe spodenki lub buciki – nie rosną wraz z nami. Więc kiedy chcemy się koniecznie wpasować w „stare prawdy”, to okazuje się, że to już nie jest możliwe.

Inna sprawa polega na tym, że przybywa nam nowych kontekstów, a „stare” przekonania często nie uwzględniają możliwości ich zaistnienia. Więc przekonanie użyteczne do tej pory, nie nadaje się w jakimś kontekście i wtedy mówimy: „mam ograniczające przekonanie”. Oczywiście, że mamy ograniczające przekonanie. Brzmi ono następująco: „Mam ograniczające przekonanie.”

Ciekawe, że dopóki tak nie pomyśleliśmy, to go nie mieliśmy. Ciekawe jest też to, że dopóki nie pojawił się ten nowy kontekst, to nam nasze dotychczasowe przekonania jakoś nie przeszkadzały w życiu. Oczywiście, nie mogły przeszkadzać, ponieważ były użyteczne. Wierzyliśmy, że są najprawdziwsze i najlepsze ze wszystkich na świecie. Jeżeli spotkaliśmy kogoś, kto myślał inaczej, dziwiliśmy się, że można myśleć inaczej, a funkcjonować. Oczywiście zbudowaliśmy adekwatne przekonanie na temat jego funkcjonowania lub jakości jego życia – musieliśmy sobie jakoś potwierdzić, że nasze myślenie jest bardziej adekwatne. Czyż nie funkcjonowały świetnie? Więc co, raptem wydarzył się jakiś „niechciany cud”? Nie! Nic z tych rzeczy. Dzieje się rzecz zupełnie naturalna. Otóż właśnie dojrzeliliśmy do wyjścia poza swoje dotychczasowe (pieczołowicie i skrupulatnie budowane przez lata) „granice komfortu”, a nasze przekonania są właśnie po to, by tych „granic komfortu” pilnować. Więc dają nam znać, że robimy lub chcemy zrobić coś inaczej, niż do tej pory. Mówią: „Uważaj. Jesteś na granicy swojego bezpieczeństwa.” I wtedy objawiają się różne „prawdy”, w które do tej pory wierzyliśmy. Ten proces dzieje się dla nas, a nie przeciwko nam – ma nas „przywołać do porządku”. Kryje się za tym dobra intencja, chociaż sposób działania jest oparty na „starych danych”. To test naszej świadomości podejmowanej decyzji, jej mocy, jej zasadności, jej sensu. To test naszej gotowości na dokonanie zmiany. Inaczej mówiąc, aby wejść w nowy teren musimy najpierw



skonfrontować się ze „starym”, tym, który chcemy opuścić. Musimy zdać egzamin, który potwierdzi naszą gotowość na tę podróż.

I w takim momencie mówimy: „To lub tamto przekonanie mnie ogranicza.” W rzeczywistości, zaczynamy po prostu zdawać sobie jedynie sprawę, że istnieją „wierzenia”, z którymi do tej pory nie musieliśmy się skonfrontować. Zaczynamy sobie zdawać sprawę, że kiedyś musieliśmy w to uwierzyć, wprowadzić w nasze myślenie o sobie z jakiegoś powodu. Nie pamiętamy najprawdopodobniej, że sami tego dokonaliśmy i że miało to jakiś głęboki sens. Wpadamy w zdenerwowanie i robimy problem z czegoś, co problemem nie jest. To po prostu wymaga transformacji. Spełniło swoją rolę i może odejść. Chyba, że jeszcze jej nie spełniło. Ale wtedy trzeba po prostu przyznać przed samym sobą, że to nie jest żadne ograniczające przekonanie, to wybór, którego celem jest utrzymanie w mocy jakiegoś sposobu myślenia. Widocznie nadal istnieje ów kontekst, w którym jest ono dla nas użyteczne, niezbędne i jako takie w ogóle jest jeszcze naszym sposobem myślenia. Zapominamy o tym pierwotnym kontekście, ponieważ teraz jesteśmy skupieni na czymś zupełnie nowym.

Wiele przekonań można porównać do „bandaży na ranie”. Kiedyś rana była bolesna i z tego powodu „zawinęliśmy” ją, by mogła się zagoić. Tyle, że zajęliśmy się czymś innym i zapomnieliśmy o istnieniu tego „opatrunku”. W międzyczasie rana (dawno) się zagoiła, a bandaż został. Teraz trzeba go jedynie zdjąć i po sprawie. Druga możliwość jest taka, że rana nadal jest „niedogojona” i trzeba się nią zająć, zamiast zawijać i bezczynnie czekać. Trzeba podziękować „opatrunkowi”, że nas ochraniał do tej pory, a następnie zająć się tym, czym trzeba. Nic nie da narzekanie na „bandaż”. Można chcieć go wyrzucić, ale to nie zagoi rany. Jeżeli się nią nie zajmiemy, to za chwilę zamiast bandaża nakleimy bardziej nowoczesny „oddychający, antyalergiczny i wodoodporny plaster”. I nie oszukujmy się, „nowy plaster” na „starej ranie” jest dokładnie tym samym – przekonaniem, które będzie użyteczne. To nie jest żadne ograniczające przekonanie. To jest przywiązanie do „starego sposobu myślenia” – widocznie jest najlepszym, co uważamy, że możemy zrobić dla siebie. I jest raczej pewne, że zyskujemy na utrzymaniu tego przekonania więcej, niż na jego transformacji.

To również tłumaczy wiele w kwestii zmiany przekonań. Niektórzy twierdzą, że jest to wielce skomplikowana sprawa. Twierdzą, że jest tak jedynie wtedy, gdy nie uwzględniamy kontekstu, w którym dane przekonanie ma do odegrania jakąś rolę. Skoro „stawia opór”, to znaczy, że ta rola jest bardzo ważna. Jeżeli nie znamy kontekstu dla którego to przekonanie jest użyteczne, to jego zmiana będzie rzeczywiście bardzo trudna lub nawet niemożliwa. Chcemy je wyrzucić, a ono jest nam niezbędne. Przekonania mają funkcję ochronną. Dopóki nie zostanie zbudowany nowy kontekst dający bezpieczeństwo, to przekonanie będzie stać na straży starego porządku. To bardzo logiczne.

Poza tym nie chodzi o to, by wyrzucić to przekonanie. Jak można wyrzucić sposób myślenia? Możliwe jest przekształcenie go w inny sposób myślenia, ale wyrzucenie raczej nie. Bądźmy realistami. Fajnie brzmi, zwłaszcza, że toniemy w stworzonych przez siebie iluzjach. Przekonania są jedynie „maleńkim kamyczkiem na grze iluzji”. Zresztą wszystko to, w co potrzebujemy wierzyć, jest jedynie iluzją. Dokonujemy wyboru, że uwierzymy w to, a nie w tamto i to wszystko. Skoro moglibyśmy wierzyć w coś odwrotnego (jeśli byśmy chcieli) to czym jest to, w co wierzymy? Tym samym co i tamto – iluzją, niczym pewnym. Po prostu to wybraliśmy i nadaliśmy temu „pozytywne” (przyjmowane przez nas) znaczenie. Tamtemu też, tyle, że odwrotne „negatywne”. Powiedzieliśmy sobie: „w to warto wierzyć, a w tamto nie warto”. W ścisłym sensie wierzymy tak samo w obie rzeczy, inaczej wybór byłby zbędny. No i oczywiście obie te rzeczy nie mają żadnego znaczenia – ich nie ma. Jest jedynie nasz wybór i znaczenie, jakie mu nadajemy.

Przekonanie jest jedynie informacją dla mnie o mnie, o moim głęboko zakorzenionym sposobie doświadczania samego siebie. To jest jedynie drogowskaz, gdzie należy się udać, by dokonać transformacji. Dodajmy, że nie chodzi o transformację przekonania, lecz o



transformację siebie. Transformacja przekonania dokona się sama, jako naturalna konsekwencja. Przekonanie odzwierciedla jedynie stan aktualny nas samych.

Powiedzmy, że ktoś myślał, że jest tchórzem, ponieważ w dzieciństwie bał się wejść na drzewo. Nawet nie pamięta, że chodziło o taką błahostkę. No cóż, kiedyś nie musiało to być błahostką. Może od tego wyczynu zależało to, czy kilku kumpli otoczy go dziecinnie rozumianym „szacunkiem” lub jakaś królowa w spódniczce w kwiatki obdarzy go uśmiechem, podziwem i zachwytem. „Tarzan” z przedszkolnych średniaków.

Po dwudziestu latach nadal uważa się za tchórze i nie widzi w tym nawet czegoś niedorzecznego. Jeździ samochodem w nocy, podejmuje wymagające wyzwania zawodowe, broni swoich idei i wartości w kontakcie z szefem, potrafi pokazać swoje stanowisko nawet wtedy, gdy wszyscy w otoczeniu mówią coś skrajnie różnego, i... . Niestety nie kojarzy tych diametralnie innych płaszczyzn. Kojarzy to z różnymi rzeczami, ale nie z odwagą.

Niespodziewanie ratuje komuś tonącemu życie. I nagle w sposób cudowny wszystko się zmienia. „Jestem odważnym człowiekiem” – mówi. Poczul to, obudził się. Zmienił się jego stan wewnętrzny, miał zupełnie nowe doświadczenie siebie. Nic dziwnego, że w jednej chwili jego przekonania się zmieniają. To naturalna konsekwencja. Koniec „cieni dziecięcej przeszłości”. Można zadać pytanie: „Co zrobił ów człowiek, by zmienić swoje przekonanie?” Nie zrobił nic z przekonaniem, robił to, co należy zrobić. Nie sądzę, aby wtedy choćby pomyślał o jakimś tam wierzeniu na swój temat. Zapomniał, że jest tchórzem – niesamowicie. Nie miał czasu w to nadal wierzyć. Nie sądzę, aby nieoczekiwanie zmieniła się jego tożsamość, po prostu na chwilę zapomniał, w co powinien wierzyć na swój temat. Gdyby rzeczywiście by tchórzem, to nie skoczyłby na pomoc. To wszystko.

Tyle znaczą nasze przekonania. Przyzwyczailiśmy się do „niedorzecznej lojalności” wobec naszych najczęściej zupełnie nieuzasadnionych mniemań o sobie (zwłaszcza tych „negatywnych”). Jesteśmy troszkę za bardzo łatwowierni.

Większość naszych przekonań to bzdury, które kiedyś były nam potrzebne, a dziś są już zbędne. Większość naszych przekonań to zamierzchłe pamiątki rodzinne, którym zrobiliśmy ołtarzyki. Może chcemy kogoś zadowolić w ten sposób? Może chcemy komuś złożyć hold? Może to jakaś tradycja rodzinna? Może chcemy się ochronić przed czyjąś krytyką? Może nie chcemy kogoś zawieść, a on dawno nie żyje i nie może nam powiedzieć, że już dość? A może chcemy mieć po prostu święty spokój i wygodne jest osiągnięcie go w tak prosty sposób?

Może..., może....

A może wygodnie jest zwalić wszystko na jakieś tam przekonania? „To nie ja, to moje przekonania decydują. Co mam zrobić, są takie i już, co mogę na to poradzić? Gdybym miał inne, to byłoby inaczej.”

A niby od kogo to zależy, jakie one są?

Kto decyduje, jak ja sam o sobie myślę lub jak mam myśleć?

Cóż...

Posiadanie mózgu zobowiązuje.

Popatrz krytycznie na własne decyzje, działania i zrób remanent swoich wierzeń na swój temat. Które rzeczywiście dotyczą ciebie, a które dotyczą kogoś, kogo dawno już tu nie ma?

2)



Gdzieś na początku nadmieniałem, że przekonania mogą dotyczyć różnych poziomów naszego funkcjonowania. To druga kwestia, którą się zajmujemy. Jest tu kilka ważnych powiązań – tak myślę.

Czasem ma miejsce sytuacja „specyficznych konfliktów”. Ktoś ma poczucie istnienia przekonań sprzecznych ze sobą, a dotyczących tego samego elementu. Na przykład z jednej strony wierzy, że „jest odważny”, a jednocześnie w innym kontekście uważa, że „odważny nie jest”. To sytuacja, gdy przekonania alternatywne dotyczą tego samego poziomu, a innych kontekstów na tym poziomie. Tu akurat chodzi o poziom tożsamości lub wartości – zależy od konkretnego przypadku. Może chodzić o „Jestem...” (tożsamość) lub o „odwagę” (wartość). Powiedzmy, że chodzi o tożsamość. Więc jestem, czy nie jestem odważny?

Lubimy mieć jednoznaczność, a nie zawsze jest to takie proste. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że chodzi o jedną i tę samą wartość (odwagę), ale może okazać się, że tak nie jest. Może chodzi o odwagę w jednym kontekście, a na przykład o mądrość w drugim? (lub rozwagę, pokorę)

W takiej sytuacji najczęściej wystarczy logika. Spokojne poszukiwanie kryteriów zazwyczaj wystarcza, by dojść do ładu. Ostatecznie nie można jednocześnie być i nie być w ciąży. Można czuć się odważnym i jednocześnie być rozważnym, pokornym, mądrym, zapobiegawczym. Więc wariactwo nam nie zagraża, ale to nie znaczy, że nie ma w nas odwagi. A może właśnie potrzeba wielkiej odwagi, by dokonywać świadomych wyborów i wyjść czasem na tchórza w ludzkiej ocenie?

Najczęściej samo uświadomienie sobie takich niuansów wystarczy, by „konflikt” się rozpułnął. Było przekonanie i nie ma. Tak naprawdę nie było żadnego przekonania, było nieporozumienie, niewiedza lub niejasność kryteriów.

Druga sytuacja ma miejsce, gdy dochodzi do innego „konfliktu” przekonań. Dodaję cudzysłów mimo wszystko, ponieważ nie wierzę w żadne konflikty przekonań. Przykład: Ktoś mówi: „jestem głupcem”. Kiedy rozmawiasz z tą osobą okazuje się, że czasem postępuje „mądrze” („zachowałem się mądrze w tej sytuacji”), a czasem „głupio” (w ramach subiektywnych oczywiście ocen). Więc pytasz: „Jak głupiec może postąpić mądrze?” Cisza.... I po „konflikcie”. Więc okazuje się, że jedno przekonanie dotyczy jednego poziomu (tożsamość), a drugie innego (zachowania). Może chodzić też o umiejętność, czyli potrafię – czasem, nawet głupcom zdarza się to przez pomyłkę.

Jest raczej jasne, że najczęściej przeważa wyższy poziom, bardziej kluczowy, istotniejszy. Częściej pozostaniemy zgodni z aspektem dotyczącym tożsamości niż zachowań. W sytuacji odwrotnej to na pewno się potwierdzi, czyli „jestem mądrym człowiekiem” (tożsamość) i „zachowałem się głupio w tej sytuacji” (zachowanie). Zastanawiające. Jednak w tym przypadku trudno się dziwić – to bardziej atrakcyjne i zrozumiałe. Ostatecznie (generalnie) lepiej jest pozostać mądrym, mimo „głupiego zachowania”. Człowiekowi mądrymu również może się zdarzyć czasem zrobienie głupoty, ważne jest jednak to, że potrafi on wyciągnąć wnioski na przyszłość.

Czy rzeczywiście treść przekonania nie ma tu znaczenia, a jedynie poziom? Może znaczenie ma też kolejność pojawienia się tych przekonań w przeszłości, ich częstotliwość lub jakieś inne zmienne? Może w różnych przypadkach jest różnie? Może kluczowe jest tu jakieś silne doświadczenie lub reakcja autorytetu? Dlaczego w któryś z tych elementów łatwiej nam uwierzyć? Dlaczego musi być to wyższy poziom, zwłaszcza w sytuacji mało konstruktywnego mniemania o sobie? Może istnieje jakieś inne generalne przekonanie, mocno ugruntowane i bardzo głęboko nieuświadomione? Może to jakaś zmieniona optyka siebie na wielu poziomach powoduje, że wybieramy jedne elementy, a pomijamy lub ignorujemy inne?



Wiele niewiadomych i żadnej sensownej odpowiedzi. A może nie chodzi o to, by znaleźć odpowiedź? Może są różne możliwości i jedynie ważne jest, by być uważnym i znaleźć swój indywidualny klucz? Może nie ma jednej normy? Tak może być i najprawdopodobniej jest.

Może decyduje po prostu ilość potwierdzeń w „faktach”, czyli raczej w subiektywnej percepcji faktów?

Może się komuś wydawać, że przesadzam z tym własnym wpływem na swoje życie, z tym wybieraniem, decydowaniem lub odpowiedzialnością za swoje życie. Może komuś się wydawać, że przeginam, ale jakoś do tej pory nikt nie zdołał mnie przekonać, że nie mamy wpływu na swoje życie, że to wiatr i inni ludzie decydują lub jacyś politycy i ustawy, tendencje rynku lub pieniądze itp. Owszem, czasem mogę nie wiedzieć w jaki sposób miałem ów wpływ, mogę nie być go świadomy, mogę nie zauważyć, ale to nie umniejsza mojego wpływu. To jedynie świadczy o mojej małej świadomości – żadne wielkie odkrycie – wiem, że jest znikoma.

Więc śmiało mogę sobie pozwolić na owe błędzenia. Moja nieświadomość mi na to pozwala. I dlatego w konsekwencji uważam nasze przekonania jedynie za nasze wymysły. Mamy takie i możemy mieć zupełnie inne – jeżeli zechcemy.

Owszem, przekonania mają ogromną moc i działają naprawdę dobrze, wręcz doskonale – ostatecznie po to je właśnie stwarzamy, by działały. To jedynie potwierdza, że jeżeli już coś stwarzamy, to działa to na 100%. Więc jeżeli wierzysz, że jakieś przekonanie jest „silne” i dlatego blokuje twoje szczęście, to bądź pewien, że będzie silnie działać i blokować twoje szczęście. Zawiódłbyś się, gdyby się okazało, że to bzdura i zostałbyś szczęśliwy – nie miałbyś racji. O..., tego to nie lubimy. Możemy zrezygnować z bycia szczęśliwym, ale nie z tego, by mieć rację. Racja ponad szczęście – to wybieramy. Bądźmy przynajmniej tego świadomi i weźmy za to również pełną odpowiedzialność.

**KefAnn**