

Droga jest celem

Życie uczy nas raczej tego, że trzeba działać i osiągać zewnętrzne cele. Ale rzeczywiste cele są wewnątrz nas.

Najpierw był cel, a droga służyła celowi. Podróż prowadziła do celu i to on był najważniejszy. Z czasem podróż zaczęła być przede mnie doceniana. Cel był nadal najważniejszy, ale droga również okazywała się ważna. Potem podróż i cel stały się równie ważne. Tak było już podczas samotnej wyprawy na biegun południowy. Wtedy dokonało się zrównanie celu i drogi. Tak też było na wyprawie „Solo Transantarcctica” i na Pustyni Gibsona. Ale już w trakcie wyprawy z Jaśkiem droga stała się celem, a przynajmniej czymś równie ważnym jak cel. A w przypadku wyprawy „Wisła” od początku droga była celem. W projekcie „Wisła” dotarcie do celu, do ujścia Wisły, było przecież najmniej ważne. Ważny był każdy kilometr trasy, spotykani ludzie. A przede wszystkim – to Wisła była ważna. Dlatego właśnie droga była celem. Nie chodziło przecież o to, żeby dopłynąć do Bałtyku. Do Bałtyku mogłem dotrzeć nie ruszając się z Gdańska, gdzie mieszkam. Gdyby celem było dopłynięcie kajakiem Wisłą do morza, mogłem wypożyczyć kajak w Gdańsku i wygodnie, i szybko powiosłować do ujścia rzeki. A jednak wybrałem się na drugi koniec Polski i przepląnąłem całą Wisłę.

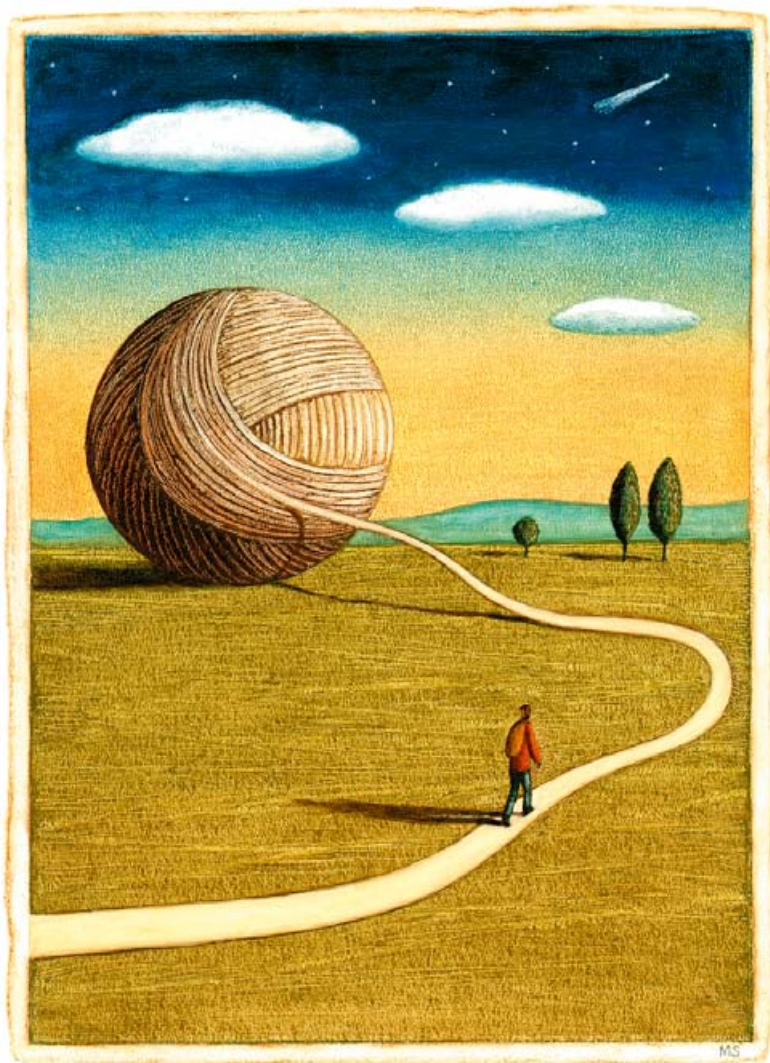
Droga może być równie ważna jak cel. Żeby to zrozumieć, musimy odbyć długą wyprawę.

Pojęcie wyprawy ewoluowało we mnie. W którymś momencie odkryłem, że poznawanie przy okazji podróży samego siebie jest równie istotne jak cel, do którego się zmierza. Pamiętam, że kiedy szedłem przez Grenlandię z Wojtkiem Moskałem i miałem dużo czasu dla siebie, obiecywałem sobie, że będę się uczył języków. Dookoła mnie Grenlandia, a ja planowałem, że kiedy wrócę, zacznę się uczyć francuskiego.

Dzięki wyprawom odkrywałem siebie. Może dzięki temu, że tyle czasu byłem sam ze sobą? Gdybym nie odbył tych wypraw, gdybym był przez cały ten czas w kontakcie z innymi ludźmi, z wieloma różnymi sytuacjami, siłą rzeczy mój umysł stawiałby sobie cele istniejące na zewnątrz mnie. Może na przykład byłbym pochłonięty rozwijaniem firmy, którą założyłem niewiele wcześniej, zanim zacząłem przygotowywać się do wyprawy przez Grenlandię. Żyjąc w świecie nie mógłbym przebywać z sobą tyle czasu i w taki sposób, jak okazało się to możliwe na wyprawach. Życie uczy nas raczej tego, że trzeba działać i osiągać zewnętrzne cele. Ale rzeczywiste cele są wewnątrz nas.

Obcowanie z sobą kojarzy się z egoizmem. Jeśli jesteśmy zwrócenii ku sobie, innym kojarzy się to właśnie w taki sposób. Uczy się nas tego, żeby nie być egoistą, nie być skupionym na własnym ja. Czym innym jest jednak egoizm, czyli dbanie wyłącznie o własne potrzeby czy nawet zachcianki, a czym innym wnikanie w swoje wnętrze. Wnętrze to nie tylko nasze egoistyczne ja, to także coś więcej. Poznawanie tego, eksploracja wnętrza jest równie ważna jak świat zewnętrzny.

Paradoksalnie, dążąc do zewnętrznych celów, zacząłem poznawać samego siebie. Na pewno nie taki był mój plan. Na początku o niczym takim nie myślałem, liczyły się jedynie cele zewnętrzne. Ale Grenlandia niejako zmusiła mnie do tego, by swoją uwagę skierować na coś innego, żeby na przykład myśleć o tym, co będę robił, gdy już wrócę do Polski. Dużą rolę odegrał prowadzony przeze mnie dziennik. Pisałem go już w Meksyku. Wojtek Moskal również prowadził dziennik, w ogóle chyba wszyscy polarnicy, których poznałem, spisywali swoje doświadczenia. Prowadzenie dziennika wynikało z praktycznych potrzeb – i tak trzeba było prowadzić dziennik podróży, zapisywać log. Kiedy zauważyłem, że inni prowadzą jakieś zapiski, postanowiłem utrwalać własne. Najpierw pisałem o świecie zewnętrznym, o warunkach, o tym ile kilometrów przeszliśmy, ale potem, może dlatego że miałem w pamięci przykłady przeczytanych książek, zacząłem odnotowywać nie tylko praktyczne spostrzeżenia, ale na przykład to, że widziałem ptaka albo dostrzegłem szczególnie odcień lodu. Starłem się dokładnie opisywać rzeczywistość. Jak już coś robimy, ważne jest, by robić to dobrze. Starłem się więc



MS

robić to najlepiej jak potrafiłem. Ołówek i zeszyt stawały się jakby lupą czy mikroskopem, przez które oglądałem swoje wnętrze. Staralem się to pogłębiać, pisać o wszystkim z takim założeniem, żeby zrobić „fotografie” wszystkiemu, co dostrzegłem, a po jakimś czasie ewentualnie do tego wrócić i zobaczyć, czy coś z tego wynika. Wynikło po paru latach to, że wydałem swoje dzienniki i zdobyły one nawet kilka prestiżowych nagród.

Prowadzenie dziennika było dla mnie bardzo ważne w procesie poznawania siebie. Czy zeszyt i ołówek pomagały mi w wyprawach, w tym by iść, nie zatrzymywać się? Kto wie. W naszym organizmie powstają różne toksyny, które muszą być usuwane, żebyśmy nie ulegli zatruciu. Kiedy przeżywamy świat, również powstają w nas jakieś toksyny: strach, tęsknota, ból, stany, które jeśli się nagromadzą, mogą zaburzyć nasze funkcjonowanie. Dzienniki pełniły taką funkcję terapeutyczną. Gdybym gromadził w sobie wszystkie stany niepewności, wszystkie lęki, mógłbym dojść do stanu psychicznego zatrucia. Dzięki dziennikom wydobywałem te stany na zewnątrz, trochę jak na spowiedzi. Nie na darmo ludzie się spowiadają. Ma to funkcję terapeutyczną: mówiąc o czymś głośno przed kimś, oczyszczamy się. Tak samo działa psychoterapia. Nikt mi tego rozwiązania nie podpowiedział, sam je odkryłem. Nie powiedziałem sobie: człowiek spowiada się w kościele, wobec czego ja zrobię to samo przed samym sobą. Kiedy odkrywamy, że coś jest dla nas dobre, powinniśmy to robić, nie oglądając się na to, co mogą pomyśleć inni. Nawet jeśli komuś może wydawać się śmieszne to, że polarnik idący na biegun prowadzi dzienniczek jak jakaś pensjonarka. Wokół szaleje huragan, a on pisze pamiętniczek. I co z tego? Jeśli coś dobrze na nas wpływa, trzeba to robić.

Inną pomocą było dla mnie liczenie do tysiąca. To także okazało się bardzo użyteczne. Ktoś mógłby powiedzieć: przecież to strata czasu, powinieneś myśleć o ważnych sprawach, planować jaką trasę iść, a ty liczysz w kółko do tysiąca, to jakaś bzdura. Myślę, że gdybym oglądał się na opinie innych ludzi, na to, co mogliby o mnie pomyśleć, to pewnie wielu rzeczy dobrych dla siebie po prostu bym nie robił.

Prowadziłem dzienniczek i było mi z tym dobrze. Wydobywanie z siebie negatywnych przeżyć powodowało ich unieszkodliwianie. To

były potencjalne granaty, które we mnie tkwiły, a które dzięki notatkom rozbijałem. Dawało mi to niesamowitą psychiczną ulgę. Dzień był skończony, stawałem się obserwatorem samego siebie. Już nie byłem człowiekiem, który siedzi w namiocie, ledwo żywy. Wewnętrznie przenosiłem się na inny poziom. Obserwowałem tę sytuację i mój umysł stawał się dzięki temu wolny. To dawało niesamowity psychiczny komfort. Mimo tego że ciało było zmęczone, wewnątrz umysł nie czuł wszystkich obciążeń, mógł myśleć, analizować, prowadzić wątki poprzez te różne nitki, które wiążą nas z rzeczywistością. Byłem w namiocie, bezpieczny, nie musiałem całej uwagi skupiać na rzeczywistości. W ten sposób mój umysł oczyszczał się.

Nie wiem, czy to rozwiązanie dobre dla każdego, ale na pewno wszyscy potrzebują relaksu i wszyscy powinni szukać metod, dzięki którym oczyszczą swoje ciało i swój umysł. Nie może być on przez cały czas skupiony na celu. Potrzebujemy chwil uwolnienia się od presji. Sen polega na tym, że odcinamy się od aktywności. Ciału wystarcza do tego bezruch, ale umysł trudniej jest odciąć od świata, bo pracuje przez cały czas. Potrzebne jest zresetowanie umysłu, odcięcie się od negatywnych doświadczeń i rozpoczęcie nowego dnia. Jeśli bez chwili przerwy jesteśmy na czymś skupieni, możemy się spalić i to bardzo szybko.

Właściwy rytm jest bardzo ważny i na wyprawie, i w pracy. Potrzebujemy odpoczynku zewnętrznego i także psychicznego, to oczywiste. Odpoczynek przybiera w naszej kulturze różne formy. Post jest rodzajem odpoczynku dla ciała. Post, modlitwa, pamiętaj, abyś dzień święty święcił – to wszystko ma uzasadnienie. Oczywiście przykazanie, aby dzień święty święcić, nie sprowadza się do tego, by dzięki temu efektywnie osiągać cele, ma ono swój głębszy duchowy sens. Ale polega także na pewnym zaleceniu dotyczącym higieny psychicznej.

Kiedy skupiamy się wyłącznie na celach zewnętrznych i na dążeniu do nich, może się tak zdarzyć, że na zewnątrz nas będzie się wiele zmieniać, ale wewnątrz nie będzie się zmieniać nic. Nadal będzie to wyprawa, ale jakie będą jej owoce? Poruszanie się jedynie w świecie zewnętrznym często jest podporządkowane temu, żeby podobać się światu. Tak naprawdę chcemy wejść na szczyt Kilimandżaro, żeby

pokazać potem znajomym ludziom pamiątkowe zdjęcia. Spieszymy się, nie zastanawiamy się nad tym, co robimy, funkcjonujemy wyłącznie w świecie zewnętrznym, nie starając się poznać samych siebie. Kiedy zaczynam się spieszyć, tak wielu rzeczy nie zauważam. Ilu ludzi bagatelizuje spotkania z innymi nie mając czasu, by kogoś wysłuchać. Tak samo może się stać z naszymi podróżami. Tak naprawdę wcale ich nie przeżywamy. Jeśli ktoś patrzy z zewnątrz, może mu się wydawać, że wiele osiągnęliśmy, ale tak naprawdę, ze względu na nas samych, może to być zwykłą stratą czasu.

Czasami wyprawiam się do Londynu, Nowego Jorku albo Tokio. Podróżuję tak daleko, a często jest tak, że ze spotkania z dziećmi w jednej z gdańskich szkół pamiętam więcej niż z podróży do Nowego Jorku czy do Kuala Lumpur. I więcej to dla mnie znaczy.

Ile rzeczy robisz dla siebie, a ile po to, by pokazać je znajomym?