

JON

FREDERICKSON

KŁAMSTWA,
KTÓRYMI

ŻYJEMY

Jak zmierzyć się z prawdą,
zaakceptować siebie
i zmienić swoje życie



kontrapunkt

Kłamstwa, którymi żyjemy



Tytuł oryginału
*The Lies We Tell Ourselves. How to Face the Truth, Accept Yourself,
and Create a Better Life*

© Copyright 2017 by JON FREDERICKSON

Seven Leaves Press

4550 Belleview

Kansas City, MO 64111

www.sevenleavespress.com

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2018

Redaktorka prowadząca:

JUSTYNA OLSZEWSKA

Redakcja:

AGNIESZKA CZAPCZYK

Korekta:

PAULINA JESKE-CHOIŃSKA

LIDIA KOZŁOWSKA

Redakcja techniczna:

JÓZEFA KURPISZ

Skład i projekt okładki:

KRZYSZTOF LORCZYK OP

Grafika na okładce, stronie 2 i 236:

FOTOLIA.COM

ISBN 978-83-7906-947-7 (wersja drukowana)

ISBN 978-83-7906-948-4 (wersja elektroniczna)

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie II

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 850 47 52

sprzedaz@wdrodze.pl

wdrodze.pl

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA

— 5 —

WSTĘP

— 8 —

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Coś jest nie tak

— 13 —

ROZDZIAŁ DRUGI

O tym, w jaki sposób unikamy prawdy

o naszym życiu

— 43 —

ROZDZIAŁ TRZECI

O tym, jak wzbraniamy się przed

przyjęciem prawdy

— 87 —

ROZDZIAŁ CZWARTY

Umrzeć przed śmiercią

— 139 —

ROZDZIAŁ PIĄTY

Być bramą dla prawdy

— 156 —

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Przyjąć rzeczywistość z otwartymi

ramionami

— 188 —

EPILOG

— 231 —

PODZIĘKOWANIA

— 232 —

O AUTORZE

— 233 —

Do mojego gabinetu weszła kobieta. Usiadła, westchnęła.
– Nie wiem, co zrobić z moim małżeństwem. Mąż ustawicznie wdaje się w romanse. Chodziliśmy na terapię dla par, ale to nic nie dało. Mąż czuje się winny, a przynajmniej tak twierdzi. Za każdym razem przyrzeka, że dochowa mi wierności, a potem znowu zaczyna kręcić z jakąś babką. Powinnam od niego odejść, ale łatwiej jest tkwić w małżeństwie, niż zdecydować się na rozwód – powiedziała.

– Mąż przyrzeka, że będzie pani wierny, a potem wdaje się w romanse z innymi kobietami? – spytałem.

– Tak właśnie jest. – Pokiwała głową.

– Można więc powiedzieć, że chce pani zostać z mężczyzną, który składa obietnice, lecz równocześnie usiłuje pani zapomnieć o istnieniu mężczyzny, który panią zdradza?

– Ależ ja nie potrafię mu tego zapomnieć!

– Pamięta pani fakty. Ale wygląda na to, że posłubiła pani nie tyle męża, co jego obietnice.

– Aj. Ostro powiedziane.

– Jeśli panią uraziłem, przepraszam. Czy jednak nie czuje się pani urażona raczej romansami męża, skoro pragnie pani wierności?

– Oczywiście, że czuję się nimi urażona!

– A jednak wierzy pani w to, co mąż mówi, zamiast wyciągać wnioski z tego, co robi. Czy to właśnie nie ta postawa powoduje, że jest pani ciężko?

– Chyba rozumiem, do czego pan zmierza.

– Czy gdy zauważę, że wyrządza sobie pani krzywdę, nie dostrzegając jakiegoś zachowania, które jest przyczyną cierpienia, będę mógł zwrócić pani uwagę, byśmy

mogli temu cierpieniu zaradzić? Mam pani pozwolenie?

– Cóż, to brzmi rozsądnie. Ale, wie pan, my już ze sobą nie sypiamy.

– Rozumiem; nie sypia pani z mężem. Ale wciąż pani z nim jest. – Zawiesiłem głos. – Czy istnieje możliwość, że żyje pani nie tyle z nim, co z jego kłamstwami?

Do jej oczu napłynęły łzy.

– Powinam od niego odejść. Jak to zrobić?

– Ależ nie musi pani tego robić! Wierny mąż już dawno odszedł, prawda? Czy chciałaby pani, żebym jej pomógł przestać czekać na jego powrót?

Moja rozmówczyni liczyła na to, że jej wiara w obietnice męża sprawi, iż ten przestanie ją zdradzać. Mąż jednak wdawał się w kolejne romanse. Dlaczego więc wciąż się okłamywała? Dlaczego wszyscy się okłamujemy? Bo nasze własne życzenia są dużo łatwiejsze do zaakceptowania niż rzeczy, które dzieją się naprawdę.

Podczas pierwszej sesji nie udało mi się dojść, dlaczego ta kobieta przyjmowała kłamstwa męża za dobrą monetę. Nie wiem, czy dojdę do tego podczas następnej sesji, bo odkrycie prawdy wymaga czasu. Zresztą, drugi człowiek zawsze pozostaje dla nas zagadką, niezależnie od tego, ile się o nim dowiemy.

Jeśli każdy człowiek jest tajemnicą, psychoterapia to sytuacja, w której tajemnica spotyka tajemnicę. Czego oczekujemy od terapeuty? W czasach, gdy odchodzi się od tradycyjnie pojmowanej religijności, coraz częściej liczymy na pomoc uzdrowicieli. Chcemy, by ktoś wreszcie sprawił, że przestaniemy cierpieć i odnajdziemy sens życia. Dla wielu ludzi gabinet terapeuty staje się czymś w rodzaju świeckiego konfesjonau. Często mamy błędne

oczekiwania wobec terapii. Chociaż pragniemy prawdziwej wewnętrznej zmiany, zwracamy się do terapeutów z prośbą, żeby pomogli nam takiej zmiany uniknąć. Chcemy usłyszeć, że w sumie wszystko jest w porządku, mamy życzenie, by po prostu nas naprawiono albo doradzono, jak zmienić ludzi, którzy nas otaczają.

Terapeuci, posłuszni powołaniu, mogą starać się wpłynąć na nasz sposób myślenia, skorygować punkt widzenia. Słuchają, kiedy mówimy to, co przychodzi nam na myśl, pomagają wyciągnąć wnioski, dzielą się spostrzeżeniami. Każde z tych działań jest dla terapii istotne, ale żadne, samo w sobie, nie spełni zadania terapii. Terapia jest bowiem relacją, nie może polegać tylko na stosowaniu jakiejś metody czy techniki, nie jest działaniem, któremu wystarczy się poddać. Aby wrócić do zdrowia, musimy postawić sobie za cel, że odkryjemy wszystkie te prawdy, których dotąd staraliśmy się nie widzieć. Prawdy skrywane za zasłoną kłamstw, w które sami uwierzyliśmy i do których staraliśmy się przekonać innych. Porady nie są nam potrzebne. Musimy po prostu przekopać się przez kłamstwa, a znajdziemy to, czego naprawdę szukamy.

Nie wymagamy też naprawy. Zdarza się nam myśleć, że gdyby ktoś nas naprawił, tak raz a dobrze, skończyłyby się problemy. Najczęściej jednak okazuje się, że nie tyle chcemy naprawić siebie, co raczej posklejać nasze złudzenia, które prysły jak bańka mydlana, podreperować zrujnowaną samoocenę... Kurczowo trzymamy się wszystkich naszych pokręconych myśli, które sprawiają, że cierpimy. Fałsz trzeba po prostu odrzucić. Dopiero wtedy doświadczymy prawdziwego życia. Dopiero wtedy będziemy mogli zaakceptować siebie i poczujemy, jak wracają witalne siły, które zdławił ciężar kłamstw.

Mądry terapeuta nie skupia się wyłącznie na naszym sposobie rozumowania, bo terapia nie jest relacją czysto intelektualną. Mądry terapeuta nie siedzi, wpatrując się w nas z nieprzeniknionym wyrazem twarzy, kiedy snujemy przydługie dywagacje, nie wdaje się z nami w pogaduszki ani nie opowiada, co mu ślina na język przyniesie. Gdyby ludzkie bóleczki dało się uleczyć za pomocą gadaniny, uzdrowienie ludzkości już dawno dokonałoby się... przy barze. Mądry terapeuta nie opiera się wyłącznie na rozumowym oglądzie, bo ten nie wystarczy, żeby uleczyć ból ludzkiego serca.

Na czym polega powrót do zdrowia? Terapeuta poprowadzi nas ku doświadczeniu prawdy o nas samych. Zobaczymy, kim jesteśmy, kiedy opadną zasłony wymówek, wyjaśnień, usprawiedliwień, i wszystkie maski, które tworzymy ze słów. Zmierzymy się z naszym wewnętrznym życiem (z popędami, myślami i uczuciami) i z rzeczywistością świata zewnętrznego – wcześniej nie mogliśmy tego zrobić, bo zaślepiły nas kłamstwa, w które wierzyliśmy. Mierząc się z tym, co dotąd pozostawało ukryte, rozpoczniemy trudny wewnętrzny proces zdrowienia. Jeśli wiedza jest pokarmem dla duszy, jak twierdził Platon, to zdrowiejemy, kiedy przyjmujemy do wiadomości rzeczywistość, którą której wcześniej skutecznie negowaliśmy. W ten sposób pomnażamy naszą wiedzę. Żadne leki, zastrzyki, ani nawet elektrowstrząsy nie zastąpią żywej relacji, jaką może stać się terapia.

W książce tej pokażemy, jak zmierzyć się z prawdą, której dotąd unikaliśmy, i dzięki temu wrócić do zdrowia. Przykłady, zaczerpnięte z praktyki autora, ukazują ludzi borykających się z problemami, jakie miewamy wszyscy, i uciekających się do wymówek, które każdemu z nas

WSTĘP

mogłyby przyjść do głowy. Z pomocą terapeuty ludzie ci znajdują siłę, żeby znieść prawdę, która dotąd wydawała się im nie do udźwignięcia, i zmierzyć się z tym, co budziło ich lęk. Będziemy mieli okazję zobaczyć, jak pacjent wraca do zdrowia dzięki osobistej szczerzej relacji, którą nawiązuje z terapeutą. Owszem, pacjenci często liczą na to, że dowiedzą się, co robić i jak żyć, albo powtarzają komunały. Ale w głębi serca tęsknią do samych siebie, tych prawdziwych, uwięzionych pod pancierzem cierpienia. Jakiej wiedzy szukają? Dlaczego w dzisiejszych czasach, kiedy mało kto ma jeszcze chęć, by pytać, cóż to jest prawda, ludzie wciąż szukają prawdy w relacji, jaką jest psycho-terapia?



O tym, jak wzbraniamy się przed przyjęciem prawdy

Wiemy już, co skłania nas do ulegania złudzeniom i iluzjom. Ale dlaczego tkwimy w kłamstwie, zamiast je odrzucić i zmierzyć się z rzeczywistością, która się za nim kryje? Dlaczego wzbraniamy się przed przyjęciem prawdy o naszym wewnętrznym życiu i otaczającym nas świecie? W tym rozdziale przyjrzymy się strategiom, jakie obieramy, żeby zwodzić samych siebie i zniekształcać nasz ogląd rzeczywistości, tak by widzieć ją niczym w krzywym zwierciadle. Są takie fragmenty rzeczywistości, których za skarby świata nie chcemy widzieć, ani nawet niczego o nich wiedzieć. Odpychamy je, usiłujemy odsunąć gdzieś daleko albo przerobić tak, by pasowały do naszej wizji świata. Każde kłamstwo powoduje cierpienie, które powoli nas niszczy, narażając na jakąś formę ślepoty.

Terapeuta nie będzie potakująco kiwał głową, kiedy zaczniemy opowiadać mu historyjki, ubierając w słowa nasze ulubione mechanizmy obronne. Przeciwnie, pokaże nam, że to właśnie one są przyczyną naszego cierpienia. Będzie nam towarzyszył, gdy zdecydujemy się zmierzyć z prawdą o nas samych, naszych uczuciach, myślach i pragnieniach, oraz z prawdą o otaczającym nas świecie. To nie jest łatwe zadanie. Ale podołamy mu, jeśli nie będziemy musieli robić tego sami, lecz w relacji z terapeutą.

„NIE PRZYMUSZAJ MNIE!”

Jeśli czujemy ogromny opór przed akceptacją rzeczywistości, która nas otacza, niewykluczone, że przede wszystkim nie potrafimy zaakceptować tego, co się dzieje w naszym wnętrzu. Być może odpychamy innych, bo przekreślił

siebie. Czyżby konflikt ze światem zewnętrznym był odbiciem wojny, jaka toczy się w nas samych? Ludzie potrafią wejść z kimś w konflikt tylko po to, żeby nie musieć skupiać się na wewnętrznym konflikcie, o wiele bardziej bolesnym.

Pewien bezrobotny mężczyzna wszedł do mojego gabinetu, bez słowa rozsiadł się w fotelu, opierając łokcie na poręczach, i poślął mi naglące spojrzenie.

– Widzę, że patrzy pan na mnie wyczekująco – zagailem.

– No chyba. W końcu to pan jest terapeutą – odparł tamten. – Niech mi pan powie, co mam robić.

– A nad czym chciałby pan pracować? Czego pan potrzebuje?

– Gdybym znał odpowiedź na te pytania, nie byłoby mnie tutaj. Nie mam pracy. Szczerze mówiąc, nie bardzo jej szukałem. Żona dostaje szału, bo wciąż siedzę w domu i gram na komputerze.

– Rozumiem, że pańska żona nie jest zachwycona. Ale porozmawiajmy o panu. W czym mógłbym panu pomóc?

– Pojęcia nie mam, sam już nie wiem, co myśleć. Chodziłem na różne terapie, żadna nie przyniosła poprawy. Chyba powinienem po prostu robić to, co pan mi zaleci; inaczej nigdy się z tego nie wykaraskam.

– Jeśli będzie pan robił to, co ja chcę, rozwinie pan tylko umiejętność poddawania się woli innych ludzi. W efekcie będzie pan coraz bardziej nieszczęśliwy.

– Pełna zgoda! – Mężczyzna wyraźnie poweselał. – Sam bym lepiej tego nie ujął. Widzi pan, nie miałem ochoty na tę wizytę. Niepokoiłem się, co też pan każe mi robić.

– Nie mogę panu niczego nakazać ani skłonić do zrobienia czegokolwiek bez pana zgody. Mogę tylko zadawać pytania, a pan na nie odpowie albo nie, wedle chęci.

Chyba nie sądzi pan, że można odbyć terapię na siłę, nie chcąc tego?

– Cóż, powinienem się zmusić. Wiem, że tak trzeba. Jeśli się na to nie zdecyduję, powie pan, że nie robię postępów.

– Nie ufa pan swojej niechęci do terapii i usiłuje uniknąć ciężaru decydowania, podporządkowując się mnie.

– Nie powiedziałbym. Zaprasza mnie pan do udziału w terapii, ale ja widzę w tym działanie z pozycji siły. Ani się obejrzę, a zacznie pan odprawiać nade mną jakieś hokus-pokus.

– Ależ nic nie zacznę. Nie mogę sprawić, że zacznie pan robić to, czego pan nie chce. Tylko pan sam może zmusić się do czegoś, czego tak naprawdę robić pan nie chce. Czy rozpoznaje pan ten schemat? Czy często zmusza się pan do tego, czego pan nie chce?

– W sumie tak – odparł po chwili zastanowienia. – Ciągle to robię.

– Trudno jest radzić sobie z tym sprzeciwem?

– Ja już w nic nie wierzę. Nie mam za grosz zaufania do tego, co sam myślę i mówię.

– To nieprawda. Ufa pan przesłankom, które skłaniają pana do podjęcia terapii, ale nie ma pan zaufania do siebie i swojego sprzeciwu. Krótko mówiąc, nie ufa pan sobie i stara się przetrzucić ten brak zaufania na mnie.

– Owszem. To prawda.

– Nie chce pan słyszeć swojego własnego sprzeciwu. To błąd, bo jeśli chce pan powiedzieć mi „nie”, być może równocześnie chce pan powiedzieć „tak” sobie. Póki co, mówi pan „tak” innym, a samemu sobie mówi pan „nie”.

– Tak właśnie jest.

– Skoro tak jest, terapia podjęta wbrew sobie sprawi, że udoskonali pan jedynie swoją zdolność poddawania się woli innych ludzi. Nie pomoże panu, a tylko zaszkodzi.

– Otóż to! Dlatego właśnie powiedziałem żonie, że nie chcę poddać się terapii.

– I słusznie, nie powinien pan tego robić! Jeśli podda się pan terapii, to będzie niewola, a nie terapia.

– Zabawne, że tak pan to ujął. W ostatniej pracy czułem się jak niewolnik i przysięgłem sobie, że nigdy więcej na coś takiego się nie zgodzę.

– Rozumiem, że nie chodziło panu o to, by nigdy więcej nie pracować, ale żeby uniknąć bycia traktowanym jak niewolnik, a z tym kojarzyła się panu praca. Obawiał się pan, że gdy tylko się pan w coś zaangażuje, stanie się pan niewolnikiem – obojętne, czy chodziłoby o pracę zawodową, czy o terapię.

– Nie myślałem o tym w ten sposób.

– Czy zgodzi się pan, żebym mu pomógł zerwać z tendencją do poddawania się woli innych ludzi i zgadzania się na to, czego pan nie chce?

Jeśli nie nauczymy się mówić „nie” innym ludziom, nigdy nie będziemy mogli powiedzieć „tak” samym sobie. Poddajemy się woli innych, a potem mamy do nich o to pretensje, chociaż to był nasz własny wybór. Nawet nie przychodzi nam do głowy, że w ten sposób odwracamy się od samych siebie. Jeśli chcemy przyjąć prawdę o sobie, poznać własne pragnienia, trzeba nam przede wszystkim usłyszeć i zaakceptować to „nie”, które mamy ochotę powiedzieć innym, nawet jeśli nie rozumiemy do końca własnych pobudek. Bo za tym „nie” kryje się „tak”, które chcemy powiedzieć samym sobie.

PSYCHOMELASA

Nie tylko pacjentom, również terapeutom zdarza się uciekać przed prawdą. Wiele lat temu w Waszyngtońskiej

Szkole Psychiatrii mój znakomity kolega, Morris Parloff, zapadł na szczególny rodzaj alergii: nie na pyłki, lecz na źle ulokowane współodczuwanie. Wyobraźmy sobie taki przypadek. Oto podczas terapii ktoś opowiada o swojej rozmowie telefonicznej z żoną, cytując, jak dokuczał jej, przedrzeźniał i wmawiał, że jest „żałosna”, aż ta cisnęła słuchawką. Nasz rozmówca wyraża oburzenie.

– Jak ona śmiała po prostu się rozłączyć?!

– O tak, to musiało bardzo pana zboleć – wzdycha współczująco terapeuta.

Morris nazywa taką reakcję „psychomelasa”, błędem terapeuty polegającym na niezrozumieniu, gdzie powinien lokować swoją empatię. Zadaniem przyjaciół, a także terapeutów jest empatia wobec danej osoby, a nie bezkrytyczna akceptacja zachowań, przez które ten ktoś niszczy swoje życie. Jeśli rozumiejąco potakujemy, gdy ktoś opowiada, jak tłamsi swą żonę, tak naprawdę głaszczemy po główce nie jego, a fakt gnębienia przez niego żony, pomagamy mu tworzyć mechanizmy zaprzeczenia, a w rezultacie przykładamy rękę do rozpadu jego małżeństwa. Człowiek ten nie będzie w stanie dostrzec, że odpychając żonę i gardząc nią, skłania ją do agresywnych zachowań. Jeśli potakujemy ze zrozumieniem, podczas gdy pacjent prezentuje mechanizmy samousprawiedliwienia, to tylko je wzmacniamy, przez co przyczyniamy się do porażki tego człowieka – w tym przypadku destrukcji małżeństwa.

Pacjentowi z pewnością bardzo się spodoba, że współczujemy jego doli ofiary, ale w niczym mu to nie pomoże. Sprawimy tylko, że coraz bardziej będzie wikłał się w cierpienie. Jeśli zależy nam na tym człowieku, musimy mówić mu prawdę, nawet jeśli naraża nas to na gniewne reakcje. Szczerość jest jedynym prawdziwym wsparciem

pacjenta – a nie jego destrukcyjnej pobłażliwości wobec siebie. Jeśli utrzymamy twarde – czyli uczciwy – kurs wobec pacjenta, możemy spotkać się ze słowami:

– Pan mnie nie słucha!

Możemy wtedy odpowiedzieć:

– Przeciwnie. Wsłuchuję się w pana, ale nie w pana kłamstwa. Okłamuje się pan, nie dostrzegając, jak odpycha pan żonę i poniewiera nią. Jeśli skupię się na kłamstwach, nie będę pana słuchał naprawdę, i wówczas to ja bym pana odrzucał. Wiem, że to przykre, ale przecież jest pan gotów to usłyszeć.

Nie wchodzimy w dyskusje z kłamstwem, zwracamy się do osoby, która się nim osłania. Obnażenie prawdy wyzwoli pacjenta z samozałgania. Jeśli zaś damy się poprowadzić jego narracji, utkniemy w niej na wieki. Gdy pokazałem temu biznesmenowi, jak rozwala swoje małżeństwo, zapienił się i zarzucił mi, że go oskarżam.

– Nie oskarżam pana – odpowiedziałem. – Opisuję tylko pana zachowania. Czy to ja panu zagrażam, czy może obwinianie oraz poniżanie żony przez pana zagraża i panu, i pańskiemu małżeństwu?

– Jeśli nie odczepi się pan ode mnie, wychodzę! – zagroził.

– Dobrze. Nie będę pana zatrzymywał, jeśli nie ma pan ochoty wysłuchać, co mam do powiedzenia. Jeżeli uważa pan, że nie mam racji, wówczas powinien pan wyjść. Ale jeśli jest w tym prawda, to ta prawda nadal będzie pana dotyczyć, niezależnie, czy pan tu jest, czy sobie poszedł. Mógłbym pana zwodzić, tak jak zrobiliby to inni, lecz czy naprawdę tego spodziewałby się pan po naszej relacji? Przecież zależy panu na ozdrowieniu.

Poszukiwanie prawdy jest naszym naturalnym instynktem, nawet jeśli z pozoru łakniemy wygodnej bliży.

Psychomelasa owija kłamstwa w fałszywą empatię. Psycho-terapia obnaża to, co fałsz stara się ukryć. Już Platon mówił, że wiedza jest pokarmem duszy – kłamstwa są dla niej trucizną. Żadne łągarstwo nikogo nie uleczyło, czy to w trakcie terapii, czy po prostu w związku międzyludzkim, choćby nie wiem jak było pokryte słodyczą. Warto więc usłyszeć od innych prawdę, która przypomni nam, kim jesteśmy, kim przestaliśmy być i kogo chcemy w sobie odnaleźć.

POWRÓT ODRZUCONEGO JA

Jednym ze sposobów unikania prawdy o sobie jest przypisywanie innym ludziom własnych uczuć i pragnień. Oczekujemy, że będą oni spełniać życzenia, do których nie chcemy się przyznać, działać pod dyktando naszych pragnień, których się wypieramy. Pewien mężczyzna przyszedł na sesję terapeutyczną i zaczął od słów:

- Nie wiem, nad czym mam pracować.
- Rozumiem – odpowiedziałem i umilkłem, czekając na jego inicjatywę.
Zapadła cisza. Mężczyzna wiercił się w fotelu.
- Nad czym, pana zdaniem, powinienem pracować? – wypalił po dłuższej chwili.
- Tego nie wiem – rozłożyłem ręce.
- Na pewno ma pan jakąś koncepcję...
- Nie, nie mam.
- Jak to nie? – Uniósł brwi.
- To pan do mnie przyszedł, prawda? – podsunąłem.
- Fakt, przyszedłem.
- Bez powodu by pan nie przychodził.
- Owszem, racja. Ale pojęcia nie mam, nad czym tu pracować.

– Człowiek, który nie ma żadnego problemu natury psychologicznej, przychodzi do gabinetu psychoterapeuty... – zacząłem.

Mężczyzna poruszył się niespokojnie, westchnął ciężko.

– Jest taka jedna sprawa – wyrzucił z siebie. – Moja żona domaga się rozwodu. Oczywiście pomyśli pan sobie, że to jest problem, którym powinienem się zająć.

– Tylko pan może zdecydować, czy rozwód jest problemem, którym powinien się pan zająć.

– Cóż – westchnął po raz kolejny. – Jeśli tego nie zrobię, żona odejdzie. Nie chcę, żeby odchodziła.

Zanim nie dostrzeżemy pragnień w swoim sercu i nie przyznamy się do nich, przypisujemy je innym ludziom. Mężczyzna, o którym tu mowa, nie próbował nawiązać relacji ze mną, ale z własnym życzeniem, które mi przypisał. Natomiast wszelkie moje pomysły na temat tego, jak z nim pracować, konsekwentnie odrzucał.

Dopóty, dopóki odcinał się od własnych uczuć, życząc sobie, by były moje, a nie jego, nie był w stanie dostrzec ani doświadczyć prawdy o sobie, nie mógł też zmierzyć się z tym, co czuł. Skoro wmawiał sobie, że to ja chcę, by poddał się terapii, oczywiście nie miał pojęcia, nad czym on sam mógłby chcieć pracować. Nie chciał zmierzyć się z prawdą o pragnieniach, które w sobie nosił, wołał z bezpiecznego dystansu przyglądać się tym, które – jak to sobie wyobrażał – dostrzega we mnie.

Początkowo strategia ta wydaje się działać. Mamy wrażenie, że ludzie wokół nas przejawiają nasze pragnienia i uczucia. A potem, cóż, pojawia się życie, które nasze strategie ma za nic. Żona odchodzi, szef wzywa nas na dywanik, dziecko bezczelnie pyskuje... I nagle wszystkie uczucia, które odrzuciliśmy, wracają i rzucają się

na nas, jakby gnało je pragnienie zemsty. Dlaczego tak się dzieje?

Wydawało się nam, że zepchnęliśmy nasze uczucia na innych ludzi. I w tym sęk – wydawało się nam. Tak naprawdę te uczucia tkwią w nas cały czas. Bywa, że dokonujemy projekcji naszego wewnętrznego życia na inne osoby albo nawet na przedmioty. Pewien człowiek widział oczy patrzące na niego z krzaków. Widział, jak drzewa obserwują go z góry, gdziekolwiek się ruszył. Zwidy te były dla niego bardzo ważne – ich obecność zaspokajała jego pragnienie, by dostrzegła go matka, która go porzuciła, gdy był niemowlęciem. W gałęzie drzew wpisał cały ból swojego złamanego serca i lata tęsknoty.

Kiedy nie akceptujemy jakiegoś uczucia, odpychamy je od siebie za pomocą projekcji. Chcemy, żeby nosili je inni ludzie. Kiedy życie konfrontuje nas z ludźmi, na których dokonaliśmy projekcji, zaczynamy doświadczać uczuć, jakie im przypisaliśmy. Mamy wrażenie, że te uczucia nagle do nas wracają.

Mężczyzna, który powtarzał, że nie wie, nad czym ma pracować, był pełen niepokoju. Zastanawiał się, czego będzie od niego chciał, i w ogóle się nie orientował, że tę reakcję wywołują w nim jego własne uczucia, które, jak sobie wyobrażał, ja odczuwałem. Tymczasem wystarczyła moja obecność, żeby wyzwolić w nim uczucia i pragnienia, których się wyparł. Ja nie musiałem nic w tym celu robić. Brakujące elementy były w nim samym, uśpione, i budziły się teraz, żeby uzupełnić puste miejsca i uczynić go znów w pełni sobą.

Tak naprawdę nikt nie może zwrócić nam naszych uczuć, bo przecież one nigdy nas nie opuściły. Tylko się nam wydawało, że odczuwa je kto inny. Kiedy przestaniemy

mieć złudzenia na temat uczuć i pragnień innych ludzi, będziemy mogli zaakceptować te uczucia, które zawsze nosiliśmy w sobie, choć byliśmy przekonani, że istnieją one na zewnątrz nas. Życie wyzwala w nas uczucia, których się wyparliśmy. Niepokój to ich zwiastun. Niepokój jest niczym odgłos pukania. Nasze uczucia dobijają się do drzwi naszego serca. Kim są? Smutnym, zapłakanym dzieckiem, zbuntowanym wyrostkiem czy kimś zrozpaczo-
czonym, kto stracił wszelką nadzieję? Kimkolwiek by nie były, pytają: „Mogę wejść? Pokochasz mnie?”. My jednak nie chcemy tych uczuć. Wysyłamy je do kogoś innego. Do męża lub żony, do własnego dziecka, przyjaciela albo szefa. Musimy po prostu znaleźć kogoś, kto będzie zły, ograniczony, samolubny albo przesadnie krytyczny. Takich cech nie chcemy widzieć w sobie. Wypędzamy więc niechciane uczucia, przypisujemy komuś innemu, a potem dystansujemy się od tej osoby, rozkładamy ją na czynniki pierwsze, osądzamy ją, a czasem nawet wymierzamy jej karę.

W jaki sposób rozpoznać cechy, których się wypieramy i które przypisujemy innym? To łatwe. Jakie wady najczęściej wytykamy innym ludziom? Dlaczego na nich narzekamy? Co w nich najbardziej nas denerwuje? W jakie stereotypy na ich temat wierzymy? Możemy się przejrzeć, niczym w lustrze, w naszym sposobie postrzegania innych ludzi. Cechy, które potępiamy u innych, to te, których nie chcemy w sobie widzieć. Narzekamy, że inni nas źle traktują, bo nie chcemy widzieć, jak sami siebie krzywdzimy. Dopatrujemy się w innych cech, których wolimy w sobie nie widzieć.

Można nawet wziąć ślub po to, żeby móc zwalić na współmałżonka winę za swoje własne problemy. Kiedyś przyszedł do mnie pewien żonaty mężczyzna. Szybko

okazało się, że nie sądzi, by sam potrzebował terapii; chciał raczej, bym poddał telepatycznej terapii jego żonę, której z nami nie było.

– Moja żona ma problem z intymnością – zwierzył mi się. – Bliskie relacje ją przerażają.

– Czy zdaje sobie pan sprawę, że przedstawia mi pan problem żony, a nie swój własny? – spytałem.

– Drogi panie, ona naprawdę sobie nie radzi...

– Bardzo możliwe. Nie wiem tylko, czy pan zauważył, że usiłuje mnie pan nakłonić, żebym zajął się problemami żony, a nie pańskimi?

– A bo ja wiem? Może coś w tym jest.

– Opowiada mi pan o żonie, żebym skupił się na jej problemach, a panu dał święty spokój.

– Ależ skąd, w ogóle nie miałem takiej intencji!

– Mimo wszystko, to zachowanie jest znaczące. Skoro stara się pan odwrócić od siebie moją uwagę, wygląda na to, że będziemy mieli problem z bliską relacją, która powinna nas połączyć w ramach terapii. Czyżby to pan miał problem z intymnością?

Kiedy przyjrzymy się z bliska sprawom, na które zazwyczaj narzekamy, mamy szansę dostrzec, do kogo tak naprawdę powinniśmy kierować pretensje – a mianowicie do nas samych. Zamiast zastanowić się nad sobą, przeanalizować własne żale i pretensje, żeby odkryć, z jakimi uczuciami powinniśmy się zmierzyć, usiłujemy przetrzucić problem na innych i przestajemy przyglądać się sobie. O wiele bardziej wolimy poddać krytycznej analizie ciekawe przypadki, jakie stanowią nasi ułomni bliźni. Terapeuta może pomóc uczuciom, które odepchnęliśmy, w powrocie do nas, do domu. A dokładniej, może pomóc nam zmierzyć się z uczuciami, które cały czas w nas były,

ale nie chcieliśmy ich dostrzec. Uciekaliśmy się do projekcji, żeby móc powiedzieć: „To nie ja”, ale przecież chodziło o nasze własne uczucia, pragnienia, tęsknoty i potrzeby. A może niepotrzebnie usiłowaliśmy skazać je na banicję? Może nie ma w nich nic złego? Uczucia pojawiają się, żeby przekazać nam informacje, których potrzebujemy.

Jeśli nie akceptujemy własnych uczuć, to znaczy, że nie akceptujemy samych siebie. Dokonując projekcji, przerzucamy te uczucia na innych. To oni są źli i rozdrażnieni, oni są samolubni, oni wciąż krytykują. Robimy wszystko, żeby trzymać się od tych osób z daleka, albo usiłujemy je kontrolować. Nie zdajemy sobie sprawy, że w rzeczywistości staramy się kontrolować emocje, które, jak sobie wyobrażamy, są w tych osobach.

Niszczące emocje i zachowania, które tak wyraźnie widzimy w innych, są tak naprawdę w nas samych. Inni ludzie nie potrzebują naprawy. Nie powinniśmy ich reperować, ale kochać. To odniesie o wiele lepszy skutek, bo naprawimy również własne wnętrze.

Życie sprawia, że nasi małżonkowie, bliscy i wszyscy, którzy nas otaczają, wywołują w nas uczucia, których nie chcemy w sobie widzieć. Odpychamy je, przypisujemy innym. Ale choćbyśmy się przy tym nie wiadomo jak upierali, one i tak do nas wracają. Kiedy mówimy: „On sprawia, że czuję...” albo „On doprowadza mnie do...”, chcemy tak naprawdę powiedzieć: „On przypomina mi o uczuciu, którego nie chcę i którego usiłuję się pozbyć”.

Popatrzmy przez okno. Widzimy niebo i chmury, gałęzie drzew, trawę. Potrzeba wszystkiego, żeby stworzyć świat, i świat te wszystkie elementy akceptuje. Podobnie jest z nami – nic, co ludzkie, tak naprawdę nie jest nam obce, wszystko nosimy w sobie – myśli, uczucia, impulsy.

Używamy wyobraźni, żeby „wysłać” niechciane uczucia na zewnątrz. A potem przychodzi tęsknota za tym, czego nie chcieliśmy zaakceptować. Czujemy, że czegoś nam brakuje, bo wyparliśmy się części nas samych.

Spróbujmy otworzyć się na ludzi, których potraktowaliśmy jako abandonarium¹, czyli coś w rodzaju lamusa dla naszych niechcianych uczuć. Pozwólmy tym uczuciom na powrót do domu. One tak naprawdę nigdy nas nie opuściły. Kiedy to dostrzeżemy, poczujemy, jak przestrzenne jest nasze wnętrze, ten świat, w którym toczy się nasze wewnętrzne życie.

CO MOGĘ, GDY NIC NIE MOGĘ?

Kogo można epatować naszymi emocjami, jeśli nie najbliższych? Komu innemu moglibyśmy stawiać niewykonalne żądania? Dlaczego mielibyśmy szukać awantur gdzie indziej, skoro tak łatwo możemy wywołać je w domu? Nierzadko tak zwane konflikty „rodzinne” to po prostu czyjaś walka z rzeczywistością.

Pewna pani, której przypadek już był tu wspomniany, popadła w konflikt ze swym pięćdziesięcioletnim synem. Mężczyzna ten przeżył w dzieciństwie dramat – był molestowany i gwałcony przez własnego ojca. Gdy tylko matka odkryła prawdę, zwróciła się do terapeutów o pomoc dla syna. Niestety, terapia nie przyniosła spodziewanych rezultatów. Przeciwnie – syn nabrał przekonania, że to matka zniszczyła mu życie i powinna płacić za to, łożąc na jego utrzymanie. Przez trzydzieści lat terroryzował ją w ten sposób. „Cierpię przez ciebie, więc jeśli nie będziesz płacić, zabiję się”. Ulegała temu – nie dość, że czuła się

¹ Zob. LUCIE BROCK-BROIDO, *Stay, Illusion: Poems*, Knopf, New York 2013.

winna wobec syna, to brała także na siebie wcześniejsze samobójstwo córki.

– Grozi, że doniesie na mnie do izby samorządu zawodowego i stracę licencję prawnika – mówiła.

– To się nie zdarzy – odparłem. – Szantażuje panią, bo chce żyć na pani koszt.

– Zawiodłam go przecież. – Łkała.

– Owszem. Zawiodła go pani raz, gdy był dzieckiem. Potem robiła pani, co tylko mogła, żeby mu pomóc. Czyż nie?

Opowiedziała mi, jak organizowała terapię, jak, chcąc odkupić popełnione błędy, załatwiła mu specjalny tok nauczania, aż po studia, z których ostatecznie zrezygnował.

– Twierdzi, że przemoc doznana od ojca zniszczyła mu życie, ale ostatecznie obwinia mnie.

– Czyny, jakich dopuścił się pani były małżonek, wywołały w synu trwałą uraz. Ale obecne problemy biorą się także z tego, w jaki sposób usiłowaliście z synem radzić sobie z tą przeszłością. Owszem, jest pani częściowo odpowiedzialna za zło, które się stało. Ale to on sam przez trzydzieści lat hołubił swoją niedolę, zaprzepaszczał każdą szansę, niszczył swoją karierę zawodową i związki. W tym mu pani nie pomagała. Przestała pani przyczyniać się do jego nieszczęścia, gdy miał dwadzieścia lat. Potem on przejął to zadanie, i wypełnia je po dziś dzień.

– Myślałam, że opłacanie prywatnych szkół moim wnukom pomoże im w życiu, ale syn pozwala im wagarować, objąć się i godzinami przesiadywać przed telewizorem.

– Wydawało się pani, że kupi im pani przyszłość, ale on spuścił tę przyszłość i pani pieniądze w toalecie.

– Czuję, że muszę jakoś odkupić swoją winę.

– Nie. Chce pani ochronić swój wizerunek. Pokochała pani swój obraz jako idealnej matki i łożyła pani na syna,

licząc, że wreszcie stanie na nogi i może się nawet odwdzięczyć, ale to marzenie jest jak niewidzialny wampir, wysysający z pani życie. Jeśli wyprze się pani tego wizerunku, nie będzie już o co walczyć. Zawiodła pani syna, gdy był dzieckiem – to fakt. Ale to on powinien kierować swoim życiem, pani nie może robić tego za niego. Taka jest prawda. Pani dotychczasowa postawa nie ułatwia mu tego zadania.

– Mówi mi, że chcę kupić od niego przebaczenie.

– Kosztem dwustu tysięcy dolarów wydanych w ciągu ostatnich trzydziestu lat uzyskaliśmy dowód, że istotnie tak jest. Liczy pani, że pieniądze załatwią pojednanie z synem. Nie załatwią. On dawno pojął, że może wiele zyskać, trzymając panią w ten sposób w szachu.

Pacjentka roześmiała się niewesoło.

– Chciałam uświadomić mu, że niszczy przyszłość swych dzieci, ale mnie nie słucha. Albo wydziera się na mnie przez telefon, albo rzuca słuchawkę. Wiem za to, że sam zadzwoni, gdy będzie potrzebował forsy. Musi zmierzyć się z faktami.

– Przeciwnie. Nie był w stanie zmierzyć się z nimi przez trzydzieści lat. Tracił każdą pracę, rozwalił każdy swój związek, obijał się na bezrobociu, oczekując od pani utrzymania go na stopie, do której się przyzwyczył. Tak więc chyba to pani zadaniem będzie sprostać rzeczywistości.

– To prawda.

– Wiem, że wolałaby pani, by to on pierwszy pojął, jaka jest prawda, ale to robi z pani zakładniczkę jego zwichrowania.

– Nie mogę już czekać, nie stać mnie na to. Ale co będzie, jeśli się na mnie wścieknie?

– Nie wścieknie się na panią. On wścieka się na własne życie. Kiedy pani pieniądze przestaną stać mu na drodze

ku prawdzie, może wściekać się na rzeczywistość, ale będzie to jego pierwszy krok ku zaakceptowaniu jej.

Nasi bliscy potrafią dokonywać katastrofalnych wyborów życiowych, a my nie zawsze możemy ich powstrzymać. Zamiast zaakceptować smutek płynący z bezradności, próbujemy ich zmieniać, co ma ulżyć nam samym. Gdy dajemy im dobre rady, spotykamy się z gniewem lub, w najlepszym przypadku, z zażenowaniem. Wydaje się nam, że gasimy cudze pożary, a tak naprawdę chcemy uporać się z własnymi pożarami smutku, bólu, złości i poczucia straty. A tego ognia nie ugasimy, lejąc wodę dla innych. Najlepsze, co możemy zrobić dla naszych bliskich, to wyrzec się własnych projekcji i samemu stosować się do rad, których udzielamy.

Trudno jest znosić obecność własnych uczuć, dlatego wolimy przypisywać je innym. Staramy się wtłoczyć ich w wymyślone przez nas ramy, tłumacząc, perswadując lub stawiając żądania. Ukryty przekaz pozostaje zawsze ten sam: „Mój punkt widzenia ma być dla ciebie punktem odniesienia!”. Jeśli brzemień oczekiwań jest dostatecznie ciężkie, ludzie nagną się do naszej woli, byle tylko nas ukontentować. Dopóki się opierają, oskarżamy ich, wytykamy im błędy i bez pytania ustawiamy się na pozycji niezastąpionych doradców. I jeszcze jesteśmy zdumieni, widząc, że nasze wysiłki nie zyskują u nich uznania.

Skąd te negatywne reakcje? Ludzie wpadają w gniew, gdy odrzucamy ich takich, jacy naprawdę są. Traktujemy ich jak projekt adaptacji mieszkania podlegający ciągłym ulepszeniom. Wysyłamy im sygnał: „Jesteś dla mnie już prawie idealny, ale jeszcze musisz nad sobą popracować”.

Inni ludzie nie istnieją po to, żeby stać się naszymi pupilkami, gdy odrzucają siebie tak, jak my odrzucamy ich.

Naszym zadaniem jest kochać ich takimi, jacy są, akceptując prawdę: każdy ma być sobą, a nie wcieleniem cudzych wyobrażeń. W ramach tego godzenia się z prawdą trzeba nam też pokochać samych siebie – nie tylko to, co w nas miłe, ale i te rzeczy, które inni odrzucają. Dopiero wtedy będziemy w stanie określić zdrowe granice. Nie wymagamy już od innych zmiany postępowania, na które nie mamy wpływu. To my zmieniamy nasze zachowanie tak, by nie nagradzać ich, gdy zawiodą nas w związku lub zranią nasze uczucia. Kochając ich, stawiamy czoła rzeczywistości, i nie wspieramy ich działań o destrukcyjnym charakterze.

Łatwiej to rzecz jasna powiedzieć niż wcielić w życie, zwłaszcza gdy nasze nadzieje spłonęły w ogniu, który nasi bliscy zaprószyli i podtrzymują, a na dodatek obwiniają nas o wywołanie pożaru! Kobieta, o której pisałem powyżej, musiała pogodzić się z faktem, iż to jej syn jest podpalaczem własnego życia, a płomieni nie ugasi ani jej miłość, ani pieniądze, dopóki on wciąż dorzuca do ognia.

Gdy osoby, które kochamy, zawiodą nas, ciężko nam porzucić ich idealny obraz, który stworzyliśmy, ciężko znieść poczucie straty i rozczarowania. Ciężko jest porzucić własną wizję i otworzyć się na tajemnicę, jaką stanowi życie. Możemy też odciąć się od emocji, ucześcić się złudzeń, próbować za pomocą pieniędzy przebudować na nasz obraz relacje z bliskimi i to wszystko nazwać „miłością”.

A może w rozczarowaniu matki wobec syna należy dostrzec nie tyle wielki problem, co nową możliwość? Jeśli wciąż czujemy się rozczarowani, jest to informacja o nas samych, a nie o innych ludziach. Świadczy o tym, że z uporem odrzucamy rzeczywistość. Jeśli zawiedziesz mnie raz, jest to informacja o tobie. Jeśli zawiedziesz mnie dziesięć

razy, jest to informacja o mnie: o mojej negacji rzeczywistości. Nie będziemy wciąż zaskakiwani na niekorzyść, o ile uparcie nie zaprzeczamy temu, co jest prawdą. Zawodząc nasze oczekiwania, ludzie pomagają nam dostrzec, co się naprawdę dzieje.

Jeśli przyjmiemy uczucie rozczarowania, zamiast usiłować po raz kolejny zmusić rzeczywistość, by dopasowała się do naszych wyobrażeń, owszem, odczujemy ból. Rozstanie z rojeniami o szczęśliwym odnowieniu relacji rodzinnych na pewno będzie bolesne. Ale tylko tędy prowadzi droga do rzeczywistości, z którą trzeba nam się zmierzyć. Najpierw musimy urządzić pogrzeb własnym złudzeniom. Kobieta, której przypadek opisywałem, nie umarła tego dnia w moim gabinecie. Umarły jej beznadziejne nadzieje. Obraz kochającego syna spoczął w trumnie.

Matka roiała sobie, że pieniędzmi kupi miłość syna i jego zdrowie psychiczne, ale przecież nie mogła kupić życia, które on odrzucał. Jego postępowanie wobec niej było jednak rodzajem pokrętnego listu miłosnego: „Daj sobie spokój. Twoja miłość nie powstrzyma moich skłonności do destrukcji!”. Bezustanne rozczarowanie przybiło jej złudzenia do krzyża rzeczywistości.

– Nie zniosę tego – powiedziała załamana.

– Znosi to pani już od trzydziestu lat! – odpowiedziałem. – Czegoś innego pani już dłużej nie zniesie – własnego zaprzeczenia. Właśnie zaczyna ono pękać pod naporem prawdy.

Wydaje nam się, że mamy pełnię kontroli nad biegiem wydarzeń, lecz to życie nimi kieruje, boleśnie ukazując nam, że nie my piszemy jego scenariusz. Mamy skłonność do upiększania życia fantasmagoriami, ale ono zawsze wraca do swej szarej postaci. Życie jest dla nas szkołą,

a rodzina – jednym z nauczycieli. Czy pamiętacie historijkę o trzech świnkach, które zbudowały dla siebie domki: ze słomy, z patyków i z cegieł?

Rzeczy, które dzieją się wokół nas, oddziałują na domek, który wzniesiliśmy w swoim umyśle. Życie dmie na niego, a my czepiamy się pękających ścian zbudowanych z naszych pragnień. Rodzina, stymulując nasz ciągły rozwój, ukorzenia nas w rzeczywistości. O ile tylko przestaniemy trzymać się fantazmatów, możemy w pełni zaakceptować i kochać swoją rodzinę oraz odkrywać tajemnicę, jaką są osoby ją współtworzące. I nawet jeśli nasza rodzina jest zepsuta lub zła, miłość oznacza, że nie zaciemnimy tej prawdy, a złu pozwolimy, by nauczyło nas tego, czego musimy się nauczyć.

Kiedy matka przestała kurczowo trzymać się swoich marzeń o idealnym synu, zaczęła kochać tego, którego rzeczywiście miała. Pozbawiony w ten sposób możliwości szantażu, syn stanął wobec konieczności ułożenia lepszej relacji z matką. Dlaczego? Bo już nie pozwalała, by ją prowadził w ich dawnym, destrukcyjnym tańcu.

NA SIŁĘ CZY NAPRAWDĘ?

Jak reagujemy, kiedy przychodzi śmierć i niszczy nasze marzenia? Pewna terapeutka miała pracować z kobietą w ostatnim stadium raka. Wcześniej u chorej zdiagnozowano nowotwór i została poddana operacji. Niestety, chirurg popełnił fatalny błąd i uszkodził guz, tak że komórki rakowe rozprzestrzeniły się po całym organizmie. Nie było już żadnej nadziei.

– Chyba nie będę jej nakłaniać, żeby mówiła o swoich uczuciach – zastanawiała się terapeutka. – To dla niej zbyt wiele.

– Ma pani rację – przyznał superwizor. – Takie rzeczy wyczuwa się intuicyjnie.

A jednak terapeutka nie była do końca pewna, czy postępuje słusznie, spytała więc mnie o radę.

– Czy nie sądzisz, że zmierzenie się z uczuciami będzie dla tej kobiety za trudne? Mam ją w to pchać na siłę?

– Na szczęście nie masz możliwości, by ją w cokolwiek na siłę pchać. Śmiertelna choroba już to zrobiła, nie patyczkowała się z nią. Nowotwór nigdy nie puka do drzwi z pytaniem, czy może się pojawić, czy też to dla nas zbyt trudne. Życie po prostu płynie, różne rzeczy się dzieją, niezależnie od tego, czy jesteśmy na nie gotowi, czy nie. Zresztą, na chorobę i śmierć zawsze jesteśmy gotowi; nasze marzenia oczywiście nie są.

– Skąd mam wiedzieć, czy ona to wytrzyma?

– Jakoś musiała już wytrzymać fakt, że jest śmiertelnie chora.

– W sumie, jeśli tak to ująć...

– To jej uczucia, a ona jeszcze nie odeszła. Na pewno nie są dla niej zbyt trudne. – Zamilkłem na chwilę. – Ale czy nie będą zbyt trudne dla ciebie?

Nie odpowiedziała. Wpatrywała się w podłogę.

– Ta kobieta umiera, a ty nie możesz jej pomóc. Czuje ogromny gniew na lekarza, który skazał ją na śmierć, partacząc operację. Traci wszystkie lata życia, które miała nadzieję przeżyć, nigdy się nie zestarzeje, nie zobaczy, jak dorastają jej dzieci. Dasz radę wziąć ją za rękę, stanąć wobec jej śmierci i razem z nią dźwigać ciężar jej uczuć?

– To potwornie trudne.

– Owszem, ale tak właśnie wygląda prawda.

– Rzucasz mi wyzwanie?

– Ja? Ależ skąd. Życie to robi. Zresztą, nie ciebie wystawia na próbę, ale twoją wizję terapii. Myślisz, że superwizor zatwierdził twoją decyzję, ale on podpisał się tylko pod pewną wizją terapii i życia w ogóle, taką, w której jest miejsce na światło, ale na ciemność już nie, gdzie niebo jest zawsze bezchmurne, a my cieszymy się różnymi rzeczami i nigdy niczego nie tracimy.

– Superwizor naprawdę sprawiał wrażenie, że popiera mój punkt widzenia. Wykazał zrozumienie.

– Rozumiał twoją przemożną chęć, żeby wziąć nogi za pas. To normalne, każdy woli przed śmiercią uciekać niż się od niej uczyć. Dobrze o tym wiem, bo sam mam dużą wprawę w uciekaniu. Ale ty tak naprawdę nie miałaś zamiaru zostawić tej kobiety samej z jej cierpieniem i umieraniem. Gdyby tak było, poprzestałabyś na opinii superwizora i do głowy by ci nie przyszło, żeby o cokolwiek mnie pytać. Teraz, kiedy to widzisz, weźmiesz tę kobietę za rękę i będziesz przy niej, gdy najbardziej tego potrzebuje.

– To straszne – patrzeć jak umiera i nie móc jej w żaden sposób pomóc.

– Nie możesz sprawić, że przestanie cierpieć. Nie możesz przedłużyć jej życia. Ale jeżeli pozwolisz, by poruszył cię jej dramat, jeśli przejmiesz się jej cierpieniem, stratą i umieraniem, uczynisz to wszystkim łatwiejszym do zniesienia. Nie będzie musiała dźwigać sama tego ciężaru, skoro będziesz stać u jej boku i trzymać ją za rękę.

– Nie wiedziałam, że to należy do zakresu moich obowiązków zawodowych...

– Psychoterapeuta to nie jest zawód jak inne. To powołanie. Przez swoją chorobę, cierpienie i umieranie ta kobieta cię wzywa. Twoim zadaniem jest odpowiedzieć

na to wezwanie, pozwolić, by twoja ręka odnalazła jej dłoń i być przy niej, kiedy będzie zmagać się ze śmiercią.

– To takie straszne...

– Pewnie, że straszne. Cierpisz, bo choroba i perspektywa śmierci tej kobiety niszczy także twoje marzenia dotyczące niej i waszej wspólnej pracy podczas psychoterapii. Nie możesz sprawić, że ona wyzdrowieje. Nadchodząca śmierć jest jak pożoga, morze płomieni, które pożerają wszystko, cośmy dotąd znali. Ale w pewnym momencie płomień opadną, ogień zgaśnie i na pogorzelsku obydwie odnajdziecie coś, czego żadna z was się nie spodziewa, nie potrafi jeszcze opisać ani nazwać. Ona odkryje, kim jest, kiedy słowa przestaną się liczyć, a wszelkie marzenia i wyobrażenia na temat życia i jej samej stracą rację bytu. Ty też to odkryjesz.

Sądzymy, że życie i śmierć to dla nas za wiele. Z całej siły odpychamy je od siebie, ale one nie dają się zbyć. Przychodzą i po prostu biorą nas w objęcia, równając z ziemią kłamstwa, za którymi próbujemy się schronić. Czy jako przyjaciele, czy też jako terapeuci, musimy umieć przyjmując także śmierć – śmierć nawiązanych przez nas relacji, naszych nadziei i marzeń. Kiedy czuujemy przy kimś, kto umiera, zaczynamy rozumieć, że my także umieramy. Jeśli przyjmiemy tę prawdę, będziemy mieć szansę, żeby dowiedzieć się, kim naprawdę jesteśmy – tam, w największej głębi, gdzie słowa się nie liczą, i gdzie panuje niezmacona cisza.

PSYCHOLOGICZNE WYBRZYDZANIE

Bardzo chętnie wybieramy z życia części pasujące do naszej wyimaginowanej układanki, nie chcemy zaś ogarnąć jego całości, odrzucamy niewygodne fragmenty i wmawiamy sobie, że damy radę żyć poza rzeczywistością. Wydaje nam

się, że uciekamy przed zewnętrznym światem, podczas gdy tylko chowamy się przed tym, co konfrontacja ze światem budzi: mianowicie wewnętrzny świat uczuć i lęków. I tak nigdy nie uda się nam uciec od tego, kim jesteśmy.

Kierują nami uczucia, których sobie nie wybieramy. Kiedy przychodzi ból straty, doświadczamy naszej miłości do bliskich, którzy odeszli. Jeśli inni ludzie naruszają nasze granice, gniew pomaga nam się bronić. Strach sam w sobie nie jest zagrożeniem, lecz sygnałem alarmowym ostrzegającym przed niebezpieczeństwami, tak zewnętrznymi, jak i wewnętrznymi. Uczucia, nawet trudne, są dobre. Dzięki nim żyjemy. Czemu więc tak wrogo odnosimy się do naszych uczuć? Odrzucamy je, myśląc: „Nie chcę czuć się w ten sposób!”. Jako psychologicznie wybredni nazywamy emocje, których chcemy, „pozytywnymi”, a te, których sobie nie życzymy, „negatywnymi”. Próbuje się podzielić świat, by móc żyć w części, która nam odpowiada, i zapomnieć o tej drugiej. Łudzimy się, że wtedy osiągniemy doskonałość i niezmałony spokój, lecz w rzeczywistości pozostajemy po dawnemu podatni na wszystkie uczucia, jest w nas dobro i zło.

Jeśli nie możemy znieść bólu, jaki przynoszą uczucia, próbujemy wyprzeć się połowy swojego jestestwa. Człowiek, który przez lata praktykował medytację, unikał w swym życiu gniewu, wierząc, iż to uczucie zniweczyłoby jego duchowy wzrost. Twierdził, że złość jest „antyduchowa”: „Każda rzecz wzrasta wskutek poświęcania jej uwagi. Dlatego nie możesz skupiać się na gniewie”. Stosował więc techniki medytacji, by wyciszyć się i oczyścić z emocji antyduchowych. Tłumienie gniewu rychło przemieniło go jednak w bierne popychadło, regularnie eksplodujące niekontrolowaną wściekłością.

Psycholog John Welwood nazwał unikanie gniewu stosowaniem „duchowego objazdu”². Często wykorzystujemy duchowość, żeby unikać niechcianych uczuć, konfliktów i... życia. Gdy poszukujemy stanu duchowej obojętności – błędnie określanej mianem transcendencji – doprowadzamy tylko do duchowego rozvodu z samymi sobą. Opisany powyżej człowiek chciał wznieść się ponad życie wewnętrzne, wypierając się go. Emocje pogrzebał głęboko, nie widząc, że właśnie zasiewa ziarno, nad którego wzrostem nie będzie miał kontroli. Uczucia, których nie aprobował, traktował tak, jakby nie istniały. Człowiek nie może jednak przestać być sobą, tak jak woda nie może przestać być mokra. Myśli i odczucia powstają w nas bez naszej wiedzy i zgody. Nie uciekniemy od siebie samych, bo nie jesteśmy miejscem, które można opuścić, ani rzeczą, którą można przerobić. Tymczasem, nie chcąc radzić sobie z naszym życiem wewnętrznym, wolimy je po prostu odciąć. Ale taki zabieg nie jest ani terapią, ani duchowym doskonaleniem, to po prostu amputacja. Już Simone Weil powiedziała, że życie nie wymaga okaleczania, by było czyste³. A jednak ludzie wciąż się okaleczają, bo niektórych przejawów swojego człowieczeństwa po prostu nienawidzą. Mają nadzieję, że oczyszczą się, jeśli będą się ciąć.

Jeśli mamy obsesję czystości, bierzemy rozbrat z prawdziwym życiem, bo ono składa się z rzeczy czystych i wręcz przeciwnie. Człowiek, o którym tu mowa, próbował poprzez duchowe oczyszczenie odseparować się

-
- 2 Pierwszy ukuł ten termin John Welwood, by opisać nonsens ćwiczeń duchowych jako środka do uniknięcia problemów psychologicznych.
 3 Zob. SIMONE WEIL, *Gravity and Grace*, Routledge, New York 2002. [Wydanie polskie: SIMONE WEIL, *Siła ciężenia i łaska* (Fragmenty), przeł. A. Olędzka-Frybesowa, „Zeszyty Literackie” 1994, nr 45 – przyp. red.]

od uczuć i życia, by egzystować w alternatywnej rzeczywistości pozbawionej emocji, takich jak gniew. Jego wyobrażenie na własny temat, idealny obraz samego siebie, stał w sprzeczności z prawdą o tym, kim był. Jakże ciężko pracujemy, by dostosować się do wyidealizowanego wzorca... Na próżno, bo nie jesteśmy idealni, tylko prawdziwi. A nasz ideał jest jedynie produktem wyobraźni.

Czy nasza świadomość zniesie prawdę o nas samych, jeśli przestaniemy stosować przemoc, jaką jest samoczyszczenie? A czy lustro odrzuca jakikolwiek obiekt znajdujący się przed nim? Życie to nie supermarket, w którym wrzucamy do koszyka starannie wyselekcjonowane emocje, a wszystko, co nam nie pasuje, odstawiamy na półkę. Nie ma sensu rozcinać życia i wyrzucać jego połowy. W trakcie terapii otwieramy się na wszystko, co życie przynosi, aż w końcu nie musimy już próbować zaakceptować siebie. Otwieramy się na człowieka, którym od zawsze byliśmy.

ZBIERACZE PSICH KUP

Zamiast po prostu przyjąć życie takim, jakie jest, i zaakceptować samych siebie, zaczynamy wybierać i przebierać, albo... robić coś zupełnie odwrotnego. Pewien człowiek nie przestawał myśleć o najgorszych rzeczach, jakie przytrafiły mu się w życiu. Rozważał je, rozpamiętywał, rozkładał na czynniki pierwsze, i tak w kółko, aż nabawił się zwyczaju chronicznego zadręczania się. Zaślepiiony swoją obsesją, nie dostrzegając, że stworzył sobie fałszywy, niepełny obraz świata – takiego, w którym działa się tylko zło. Cierpiał, ale nie z winy prawdziwego świata, tylko własnej wizji, która mu prawdziwy świat przesłaniała. Hołubił swój nawyk zadręczania się, bo przez pomyłkę uznał go za wyższą, bardziej wyrafinowaną formę myślenia. Nie mogłem

się z nim zgodzić. Rzuciłem uwagę, że zazwyczaj, gdy widzimy psią kupę na chodniku, obchodzimy ją bokiem; rzadko kto podnosi ją, dokładnie się przygląda i pieczołowicie obwąchuje, a potem chowa do kieszeni. Zatkano go. Przez chwilę patrzył na mnie zszokowany, a potem zapytał:

– Chce pan przez to powiedzieć, że jestem takim zbieraczem psich kup?

ZNAM SIEBIE NA WYLOT

Jeśli nie zbieramy psich kup, możliwe, że pochłania nas poszukiwanie prawdy. Nie tej zwykłej, która po prostu jest tu i teraz, tylko lepszej, takiej, po którą trzeba wyprawić się na krańce świata. Niestety, nigdy nie zdołamy naszym umysłem przeniknąć wszechrzeczy, ani nawet w pełni poznać samych siebie. Są w nas miejsca, które pozostają poza naszym polem widzenia, dlatego zawsze będziemy potrzebowali kogoś, kto pomoże nam zobaczyć to, czego sami nie widzimy. O przykłady nietrudno. Raz jeden kolega oświadczył, bardzo zadowolony:

– Nie uwierzysz, jak niesamowicie stałem się pokorny!

Terapia nie wyeliminuje martwych pól, czyli miejsc w nas samych, których nie widzimy. Przeciwnie – pomoże nam zaakceptować fakt, że zawsze będziemy częściowo ślepi. Dzięki temu nauczymy się brać pod uwagę zdanie osób, które widzą to, czego my nie widzimy, i robić użytek z ich spostrzeżeń. Niestety, boimy się tego, co inni mogą o nas pomyśleć, i zatykamy uszy, gdy mówią to, co powinniśmy usłyszeć. Chwytamy się mechanizmów obronnych i tworzymy iluzje, żeby tylko nie widzieć prawdziwego świata.

Ale to nam nie wystarcza. Nie chcemy sami pozostawać w ciemności, uważamy, że inni też nie powinni widzieć. Robimy wszystko, żeby do nas dołączyli, i też oślepli na to,

czego my nie widzimy. Och, jakże dobrze się czujemy w towarzystwie wzajemnej ślepoty. Wszyscy zgadzamy się, żeby nie widzieć tego, czego widzieć nie mamy chęci. Szkoda tylko, że fakty nie przestają istnieć tylko dlatego, że zaprzeczamy ich istnieniu. Tkwiąc w postawie zaprzeczenia, cierpimy. I oczywiście nie dostrzegamy tego, że sami sobie to cierpienie zadajemy.

Pewna kobieta oświadczyła z dumą, że wreszcie ustawiła swojego męża, bo otwarcie nazwała go skończonym dupkiem.

– Nie powinna pani nazywać męża dupkiem.

– Dlaczego nie? Wreszcie zdobyłam się na uczciwość.

– To, co pani nazywa uczciwością, inni nazwaliby okrucieństwem. Jest taki wierszyk: „Kije i kamienie powodują cierpienie, ale od żadnego słowa nie zaboli mnie głowa”. Zna go pani? Cóż, uważam, że jest bzdurny. I nieprawdziwy. Słowa potrafią zranić i sędzę, że zraniła pani męża, nazywając go dupkiem.

– Cóż, wreszcie musiał usłyszeć prawdę.

– Och, i z pewnością ją usłyszał. Bo prawda jest taka, że ubliżyła mu pani. Niewiele panią obchodziło, jak mąż się poczuje. Jestem pewien, że zapamięta tę prawdę – że pani nie zależy.

Moja rozmówczyni wierzyła, że rozpracowała męża. Jeśli zaś chodzi o jej własne zachowanie, była zupełnie ślepa. Nie zdawała sobie sprawy, jaki efekt mogły wywołać jej słowa, i jak bardzo były raniące. Co więcej, wdała się ze mną w dyskusję, chcąc przeciągnąć mnie na swoją stronę. Miałem stać się równie ślepy jak ona i poprzec ją, gdy zaprzeczała prawdzie. Kiedy zamiast tego zasugerowałem, że mąż mógł odebrać jej słowa jako okrutne i uznać, że nie zależy jej na nim, obruszyła się.

– Nie miałam tego na myśli. To jego interpretacja, nie powinien brać wszystkiego do siebie.

Słów nie można oddzielić od ich znaczeń, a wypowiedzi pozbawić konsekwencji. Ta pani przekonała się, że to niemożliwe. Jej pogardliwy stosunek do męża pociągnął za sobą bardzo smutne konsekwencje. Doszło do rozwodu.

Kiedy zgłaszamy się na terapię, nie wiemy, jakie jest źródło naszych problemów. Wchodzimy do gabinetu, siadamy w fotelu i mówimy: „Nic z tego nie rozumiem. Staram się robić wszystko tak, jak trzeba, ale to nie działa. Nic mi nie pomaga”. Na swoje potrzeby tworzymy rozmaite teorie, które mają wyjaśnić, dlaczego jest nam tak źle. Niestety, teorie w rodzaju „mój mąż to skończony dupek” są po prostu jeszcze jednym objawem naszej ślepoty. A ponieważ bardzo te nasze koncepcje lubimy, nakłaniamy innych, żeby w nie uwierzyli: „Sami powiedzcie, jak można robić takie rzeczy? No czyż to nie jest skończony dupek?”. Jeśli nasi przyjaciele (i nasz terapeuta) kochają nas, nie mogą kochać kłamstwa, które nas zaślepia. Przeciwnie, będą się starali nam pomóc dostrzec prawdę, którą te kłamstwa skrywają. Jeśli kochamy naszych przyjaciół, znieśliemy prawdę, którą przed nami odsłaniają, i nauczymy się nią żyć. Jeżeli natomiast kochamy własne kłamstwa, uznamy, że najlepszą obroną jest atak, i będziemy próbować zwalić na nich nasze cierpienie: „To bzdury! Nie kupuję tego. Spójrz lepiej, co ty wyprawiasz!”. Nikt z nas nie zna samego siebie na wylot. Są w nas miejsca, które pozostają poza naszym polem widzenia, i zawsze będziemy potrzebowali innych ludzi, żeby je nam pokazali. Kiedy dzięki nim zobaczymy to, czego wcześniej nie mogliśmy dostrzec, wreszcie będziemy mogli przyjąć rzeczywistość taką, jaka jest, i wyciągnąć ręce po dary, jakie przynosi. Wcześniej

w ogóle ich nie widzieliśmy, zaślepieni przez własne kłamstwa.

JESTEM DRUGIM TOBĄ I KIMŚ ZUPEŁNIE INNYM

Skąd się bierze nasza psychologiczna ślepota? Otóż sami się oślepiamy, stosując najróżniejsze mechanizmy obronne. Prawda, którą jako pierwszy odkrył przed nami rzymski komediopisarz Terencjusz, jest taka, że nic, co ludzkie, nie jest nam obce. Natomiast każdy mechanizm obronny to sposób, w jaki przekonujemy samych siebie, że jakieś uczucia, myśli albo pragnienia są nam nieznanne. Wytykamy innym, że starają się uniknąć bólu, bo pozwalają, by zawładnęły nimi kłamstwa, a nie widzimy, że robimy dokładnie to samo. Udajemy, że po prostu nie miewamy niektórych emocji, potrzeb czy problemów. Tymczasem, jak to ujął Stack Sullivan, twórca szkoły interpersonalnej w psychiatrii, jesteśmy o wiele bardziej ludzcy, niż myślimy. Nikt nie jest nieczuły na ból, jaki zadaje nam życie, każdy cierpi z powodu straty i śmierci i każdy próbuje, jak może, uciekać od rzeczywistości.

Są takie ludzkie cechy, których bardzo nie lubimy i krytykujemy za nie innych. Tych właśnie cech nie chcemy dostrzec w sobie: „Szef jest arogancki”, „Bogaci ludzie to chciwcy i skąpiradła”, „Biedni ludzie sami są sobie winni, bo to po prostu śmierdzące lenie”. Każdy z nas bywa czasem arogancki, chciwy albo leniwy, ale czujemy się o wiele lepiej, kiedy przypiszemy te cechy innym ludziom, by móc ich krytykować. Problem w tym, że taka wizja jest kompletnie nieprawdziwa. Wszyscy jesteśmy braćmi w upadkach, w kłamstwach i zaprzeczaniu rzeczywistości. Każdy popełnia błędy i zadaje ból innym. Takie są fakty. Nie są one dla nas specjalnie miłe i pochlebne, więc trudno nam

je przyjąć. Wolimy wykluczyć się ze świata ułomnych istot, jakimi są ludzie. Mocą wyobraźni wznosimy się ponad ogół śmiertelników, a potem patrzymy z góry na tych ludzi, oceniamy ich, wytykamy im ich ludzkie wady. Nawet nie przychodzi nam do głowy, że gdy to robimy, odwracamy się z pogardą od naszego człowieczeństwa.

Każdy mechanizm obronny zabija coś w naszym wnętrzu albo w życiu zewnętrznym. Za każdym razem, kiedy mówimy, że żal, który czujemy, jest bezsensowny, że nasze pragnienia to śmieszne, głupie kaprysy, a złość jest po prostu obrzydliwa, dokonujemy jakiegoś zabójstwa. Można umrzeć od dwóch precyzyjnych nacięć ostrzem, kiedy człowiek otwiera sobie żyły. Można też umrzeć od tysięcy niewidocznych ciosów zadanych duszy. To jest psychologiczne samobójstwo.

Kiedy spotkamy drugiego człowieka, doświadczamy inności. Ten ktoś ma inne serce, inny umysł i inną ścieżkę życia. To odkrycie burzy obraz świata, jaki stworzyliśmy sobie w wyobraźni. Jak na nie zareagujemy? Wyślemy nasze wyobrażenia do lamusa i pogodzimy się z życiem czy też odwrócimy się z pogardą od rzeczywistości, która śmie zawierać w sobie możliwość istnienia kogoś innego? W najgorszym wypadku zderzenie z rzeczywistością obudzi w nas szczególnie niebezpieczną fantazję: „Jeśli zabiję tego człowieka, wymażę raz na zawsze jego sposób myślenia”. Przesadzam? Raczej nie. W naszym świecie fanatycy raz po raz próbują skazać na niebyt jakąś myśl, pogląd czy uczucie, zabijając ludzi.

Są tacy, którzy zabijają naprawdę, inni robią to symbolicznie. Ktoś bezlitośnie wyśmiewa rozmówcę podczas telewizyjnego talk-show. Żona wyładowuje swoją wściekłość na mężu, wrzeszcząc na niego. Ojciec bije dziecko.

W każdej z tych sytuacji jedna osoba atakuje drugą, usiłując zniszczyć jej sposób myślenia, jej życie i ją samą. Ale robią to na próżno. Wobec życia i jego różnych przejawów jesteśmy równie bezradni, jak wobec nieuchronności śmierci i strat, jakie przynosi. Życie płynie, nie jesteśmy w stanie zatrzymać jego nurtu. Już łaciński teolog Tertulian przed niemal dwoma tysiącami lat notował ze smutkiem, że pierwszą reakcją, jaką wzbudza prawda, jest nienawiść.

Nienawiść atakuje rzeczywistość i próbuje ją zniszczyć, ale te wysiłki na nic się nie zdają. Ponosi klęskę za klęską, co tylko potęguje jej wściekłą gwałtowność. Nienawiść kipi, pęcznieje, wypiętrza się, jakby chciała przerosnąć życie, zastraszyć je i pokonać. Fanatycy i wszelkiej maści przemocowcy wierzą, że wystarczy brutalna siła, żeby wykorzenić raz na zawsze postawy, których nie rozumieją i nie akceptują. Nigdy nie dopną swego, bo każde dziecko, które się rodzi, przynosi ze sobą na świat zdolność samodzielnego myślenia.

Niestety, choć lata mijają i przychodzą kolejne pokolenia, wciąż zbyt wiele dzieci wychowuje się w domach, gdzie żeby przetrwać, muszą siedzieć cicho. Pacjentka, która w dzieciństwie doświadczyła przemocy psychicznej, przynosi na terapię ciężar tych wszystkich lat, gdy była dzieckiem i zabijano w niej duszę⁴. Przygląda mi się podejrzliwie: „Czy ten terapeuta będzie ode mnie wymagał, żebym wyparła się tego, czego pragnę? Czy zechce odebrać mi to, co kocham? A może ja uprę się przy swoim i będę oczekiwać, że pójdzie na ustępstwa, rezygnując ze swojego

⁴ Zob. LEONARD SHENGOLD, *Soul Murder, The Effects of Childhood Abuse and Deprivation*, Ballantine Books, New York 1991. W dziele tym psychoanalityk Leonard Shengold obrazuje sposoby, na jakie dusza dziecka jest zabijana poprzez fizyczną i emocjonalną przemoc.

zdania, żeby w ten sposób udowodnić mi, że mu na mnie zależy? Co będzie, jak zderzą się nasze punkty widzenia? Czy ich współistnienie w ogóle jest możliwe?”. Te pytania nie są błahe ani bezzasadne, konflikty tego rodzaju często pojawiają się bowiem podczas terapii.

Pewien czterdziestoletni mężczyzna zgłosił się do mnie z powodu problemów, jakie wciąż pojawiały się w jego związkach. Bardzo szybko mogłem przekonać się na własnej skórze, jak wyglądały te problemy, bo zaczął je stwarzać w moim gabinecie. Pokazałem mu, że jego zachowanie wobec mnie – zdystansowane, wręcz odpychające – odzwierciedla sposób, w jaki funkcjonuje w związkach z kobietami.

– To stek bzdur! – parsknął.

– Reaguje pan sarkazmem. Zauważył pan to?

– A jak mam reagować? Opowiada mi pan dyrdymały i myśli pan, że w nie uwierzę?

– W porządku, rozumiem, że pan się ze mną nie zgadza. Nie mam nic przeciwko temu. Czy pan może zaakceptować fakt, że ja się z panem nie zgadzam?

– Jasne. – Wzruszył ramionami.

– Wyraźnie widać, że każdy z nas ma inny punkt widzenia. Pan ma swój, a ja swój. To normalne, tak właśnie powinno być. Po prostu dwa umysły spotykają się w jednej przestrzeni. Rozumiem, że to panu nie przeszkadza?

– Jasne, że nie – skwitował.

– Po co więc wysilać się na sarkazm? To chyba niepotrzebny wydatek energii, skoro nasza różnica zdań panu nie przeszkadza?

– Nie wiem. – Zmarszczył brwi, zaskoczony. – Nigdy o tym nie myślałem.

W następnej chwili mój rozmówca zupełnie spontanicznie powiedział mi o swoim ojcu. Był to alkoholik

i przemocowiec, który tyranizował rodzinę, a syna wykpiwał, obrzucał najgorszymi wyzwiskami i regularnie bił. Nic dziwnego, że syn, dorósłszy, sam używał języka pełnego sarkazmu i pogardy. Na pierwszy rzut oka można było uznać to za mur, którym się otaczał. W rzeczywistości było to okno, które pozwalało zobaczyć cierpienie, jakie przeżył w przeszłości. Nie musiał używać wielu słów, żeby opowiedzieć mi swoją historię. Odegrał ją przede mną, zachowując się tak, jak się zachował. Chuligani zastraszają słabszych, ojcowie-gwałtownicy maltretują dzieci, fanatycy zabijają... Ale rzeczywistości nie da się wyrwać z korzeniami, nawet przy użyciu tak drastycznych środków. Owszem, przemoc doznawana od ojca nie pozostała bez skutków – w dorosłym życiu syn gardził samym sobą, a bliskich odpychał i ranił, bo wciąż się bał, że zostanie przez kogoś skrzywdzony. Ból, którego doświadczył w dzieciństwie, uczynił z niego ofiarę, która potrafiła tylko jedno – stać się kolejnym katem. A przecież, choć gardził sobą i usiłował mnie odstraszyć, żebym przypadkiem się do niego nie zbliżył, ten człowiek wciąż krył w sobie swoje prawdziwe, wewnętrzne życie, przyczajone za zasiekami pogardy i wrogości, jakie sam wznosił. To życie było jego i nie mogło go zdradzić, więc wciąż wysyłało do niego sygnały, które interpretował jako ciągły niepokój. Wreszcie, nie mogąc ich dłużej ignorować, zgłosił się na terapię. Jeśli spojrzymy na problem z tej perspektywy, można powiedzieć, że nikt nie przychodzi na terapię. Każdy jest prowadzony, ba, może wręcz wleczony przez ten niepokój i inne objawy, które stają się nie do zniesienia. I daje się tu przywlec w nadziei, że zostanie na powrót scalony i uleczony przez spojrzenie, które przyjmuje i akceptuje całego człowieka.

Bardzo chcemy wysłać do wszystkich diabłów to nasze uprzykrzone wewnętrzne życie, które nie daje nam spokoju i wysyła sygnały, że potrzebuje terapii. A jednak trzeba nam zaakceptować samych siebie i to, jacy jesteśmy. Jako przedstawiciele gatunku *homo sapiens* – ja jestem tobą, a ty mną. Wszyscy dzielimy to samo doświadczenie człowieczeństwa, które sprawia, że potykamy się i upadamy, zaprzeczamy rzeczywistości, uciekamy się do projekcji. A może jedyny ratunek leży w tym, żeby przyjąć i zaakceptować rzeczy, które odrzucamy w sobie, a widzimy w innych? Kiedy mój pacjent przestał się bać, że go skrzywdzę, zdał sobie sprawę, że przez lata sam krzywdził siebie i swoich bliskich. Rozpoczął proces żałoby nad tym, co stracił, i zmierzył się z gniewem, jaki czuł wobec ojca. Kiedy zdecydował się zaopiekować swoim wewnętrznym życiem, przestał być krzywdzicielem i wreszcie odważył się kochać.

Nasze myśli, poglądy i przekonania nie są jedynymi pod słońcem – udowadniają nam to ludzie, których spotykamy. Każdy po swojemu widzi świat, nasze wizje są rozbieżne do tego stopnia, że nie rozpoznałibyśmy siebie w tym, jak nas postrzegają inni. Przekonanie, że wszystko wiemy najlepiej i zawsze mamy rację, zostaje nieco zachwiane, kiedy zaczynamy rozumieć, że to, co sądzimy o innych, więcej mówi o naszych poglądach niż o tym, jacy oni są naprawdę. Żywego człowieka nie da się zredukować do sztywnych pojęć. Mężczyzna, który twierdził z przekonaniem, że opowiadam dyrdymały, w ogóle nie usłyszał, co mówię, bo w uszach miał tylko własną opinię na mój temat. Każdy, oczywiście, ma prawo do własnych opinii i reakcji, ale nie należy otaczać się nimi jak drutem kolczastym. Dobrze jest pamiętać, że dowodzą one, iż jesteśmy częścią czegoś większego niż my sami.

Jeśli postrzegamy innych ludzi jako istoty zupełnie nam obce i w dodatku tkwiące w błędzie albo po prostu złe, trzeba nam zrozumieć, że ten sztywny podział istnieje tylko w naszych głowach. Gdy to zaakceptujemy, wyjdziemy z izolacji, w której zamknęła nas własna wyobraźnia, i na powrót zaczniemy żyć wśród ludzi – naszych braci w człowieczeństwie. Dopóki tak się nie stanie, dopóki będzie istniał w naszych głowach sztywny podział na „nas” i „ich”, alienacja i samotność będą niszczyć nasze życie, przynosząc cierpienie.

**CZY MÓGŁBY PAN MNIE OKŁAMYWAĆ?
DOBRZE ZAPŁACĘ**

Jeśli mamy przyjąć i zaakceptować innych ludzi, musimy z ich kłamstwami zmierzyć się tak samo, jak z naszymi. Może się zdarzyć, że ktoś niemal otwarcie poprosi nas, żebyśmy kłamali. Pewien człowiek twierdził, że terapia nie jest mu do niczego potrzebna. Ale ponieważ przyjaciele nie dawali mu spokoju, widząc, że ma problem z narkotykami, poprosił mnie, żebym przyjął od niego honorarium za terapię. Ja dostanę pieniądze, on będzie mógł rozgłaszać, że się leczy, i wszyscy będą zadowoleni.

– Miałbym w zamian za honorarium oferować panu fałszywą czy też prawdziwą terapię? – Chciałem się upewnić.

– Zależy mi na jednym. – Machnął ręką. – Chcę, żeby kumple odczepili się ode mnie.

– Oni się do pana nie przyczepili. Prawda się przyczepiła. Zaciśnęła szczęki jak amstaff, i nie zamierza puścić. Przyjaciele po prostu to widzą i chcą, żeby pan też zauważył.

– Wystarczy, że się zamkną, to nie będę musiał o tym wszystkim myśleć.

– Oczywiście. Może pan unikać myślenia o prawdzie, ale to niczego nie zmieni. Prawda, żeby istnieć, nie potrzebuje

tego, by pan o niej pamiętał. Może pan uciekać, gdzie oczy poniosą, ale ona będzie jechać panu na karku.

– Niech pan posłucha. – Mój rozmówca uderzył w ton stanowczy. – Przychodzę do pana, mam zamiar panu zapłacić. Wszystko po to, żeby móc im powiedzieć, że zgłosiłem się na terapię.

– Ale nie zamierza pan tej terapii podjąć, tylko udawać, że pan to robi.

– Co za różnica? Nikt nie musi o tym wiedzieć.

– Cóż, my dwaj będziemy wiedzieć. Liczy pan na to, że płacąc mi za bycie nieuczciwym, zakupi pan sobie rzeczywistość skrojoną wedle pana życzeń. Niestety, rzeczywistość nie jest na sprzedaż.

– Może pan być spokojny, wszystko zostanie między nami. Ostatecznie, co w tym złego, że trochę mi pan pomoże?

– Nie pomogę panu. Ułatwię panu tylko tkwienie w kłamstwie. Sprawię, że będzie je pan przetykał gładko i nikt nie będzie panu w tym przeszkadzał. Jeśli zapłaci mi pan za to, żebym zrezygnował z uczciwości wobec pana, stanę się tylko oszustem, bezużytecznym kłamcą.

– Niech pan nie przesadza. Nie jest pan pierwszym terapeutą, do którego przychodzę, byłem też na leczeniu odwykowym. Jak dotąd, wszyscy byli zadowoleni, że płacę, i chętnie brali pieniądze.

– Jeśli zrobię, o co pan prosi, i wezmę za to pieniądze, stanę się zwykłym oszustem, niewartym pańskiego zaufania. Po co miałby pan ze mną w ogóle rozmawiać? Po czymś takim nigdy już nie odzyskam pańskiego zaufania.

– Do czego pan zmierza? Chce mi pan powiedzieć, że powinienem poszukać innego terapeuty?

– Na pewno znajdzie pan kogoś, kto pomoże panu kłamać. Ale opłacać kłamcę, żeby pełnił rolę terapeuty? Po co?

W gabinecie terapeuty, tak jak i w życiu, spotykamy kłamców. Musimy uczciwie sobie powiedzieć, że ci ludzie kłamią. Jeśli wesprzemy ich postawę i będziemy sprzyjać ich dążeniom, zaczniemy okłamywać samych siebie. Zresztą kłamcy też chcą zostać uleczeni. Ale panicznie się boją jedyne go skutecznego lekarstwa – prawdy. Tego, że musieliby powiedzieć prawdę. Odczuć ją. I zmierzyć się z nią. Każdy z nas kłamie; usiłujemy skryć się za kłamstwami, żeby obronić się przed cierpieniem. Używamy ich jak tarczy, którą kurczowo trzymamy, i nie zamierzamy odrzucić tylko dlatego, że jakiś terapeuta twierdzi, iż tak będzie lepiej. Rezygnujemy z kłamstwa dopiero wtedy, kiedy terapeuta pozostaje wobec nas uczciwy, nie daje się wciągnąć w naszą grę i nie przytakuje kłamstwom, które wygłaszamy, ale też nie bagatelizuje mechanizmów obronnych, do których jesteśmy tak bardzo przywiązani. Jeśli relacja, jaką nawiązujemy podczas terapii, ma być uzdrawiająca, obie strony muszą być uczciwe.

Jeśli udajemy, że wierzymy w czyjeś kłamstwa, i nie mówimy mu otwarcie, że mija się z prawdą, sami stajemy się kłamcami. Dlaczego? Bo czujemy opór przed koniecznością zmierzenia się z faktem, że nasz rozmówca kłamie. O wiele łatwiej jest udawać, że wszystko jest w porządku. Kłamca, ze swej strony, zachęca nas, żebyśmy i my kłamali. W ten sposób poddaje nas próbie – jeśli się nie ugniemy, okażemy się godni zaufania. Gdy nasz rozmówca kłamie, musimy dosłyszeć w jego głosie ostrzegawczy, naglący ton. To wewnętrzne życie tego człowieka, jego potencjał, który powoli tonie w powodzi kłamstw, woła jeszcze o ratunek.

Za chwilę nieubłagany ciężar kłamstw zdławi go, zduśi, na dobre odbierze głos.

DEWALUACJA

Kolejne kłamstwo, którego się chwytny: dewaluacja. Pewna pani oświadczyła, że jestem do niczego, a to, co mówię, jest tak głupie, że aż śmieszne. Terapia u mnie była według niej czystą stratą czasu. Nie tylko mi się dostało. Zmieszała też z błotem swoich przyjaciół i rodzinę. Sama nie wiedziała, jak srogo się w ten sposób karze – odpychając wszystkich, skazywała się na życie w samotności.

Każdy z nas spotka się z dewaluacją. Niech czytelnik się nie przejmuj, to nic osobistego, a raczej ogólna zasada, według jakiej działa ten mechanizm obronny. Czy to wina latarni, że pies na nią sika? Czy to nasza wina, że spotykamy człowieka, który stosuje mechanizm dewaluacji? Jeśli ktoś mówi, że nie jesteśmy nic warty, robi to, żeby nie musieć brać pod uwagę wartości, jaką reprezentujemy, i ani przez chwilę nie poczuć się od niej zależnym. Dewaluacja jest mechanizmem obronnym, który ma zapewnić całkowitą niezależność. Bywa też, że ktoś lekceważy nasze osiągnięcia, bo nam po prostu zazdrości; tworzy więc w wyobraźni wizję własnego sukcesu – o wiele większego i wspanialszego niż ten, który udało się nam osiągnąć. Nie mogąc znieść ciężaru własnej zazdrości, ludzie dewaluują to, co jest jej obiektem, a czego w sobie szukają na próżno⁵.

Wysłuchałem tyrazy pacjentki.

⁵ Zob. MELANIE KLEIN, *Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963*, Delacorte Press, New York 1973. [Wydanie polskie: MELANIE KLEIN, *Pisma*, t. 3: *Zawiść i wdzięczność oraz inne prace z lat 1946–1963*, przeł. A. Czownicka, H. Grzeżołowska-Klarkowska, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007 – przyp. red.].

– Czy zdaje sobie pani sprawę z tego, jak pani mnie dewaluuje?

– A co? Chce pan powiedzieć, że powinnam pana wysoko cenić?

– Nie. Może mnie pani dewalować, to wolny kraj. Ale dopóki będzie pani stosować ten mechanizm, odmawiając mi wszelkiej wartości, będzie pani zmuszona współpracować z bezwartościowym terapeutą w ramach bezwartościowej terapii.

– Och, ta terapia jest bezwartościowa.

– Cieszę się, że doszliśmy do porozumienia. Dopóki mnie pani dewaluje, nasza terapia będzie bezwartościowa.

– Ta cała terapia nic mi nie daje.

– Ma pani rację. Skoro uważa pani, że jestem kompletnie bezwartościowy, terapia ze mną na pewno nic pani nie da. Może pani nadal stosować wobec mnie mechanizm dewaluacji, jeśli pani to odpowiada, ale terapia skończy się fiaskiem.

– Dlaczego miałabym zmienić zdanie na pański temat?

– Cóż, jestem pani terapeutą, a nie koszem na śmieci.

– Tyle że to, co pan proponuje, nie jest warte funta kłaków.

– Na pewno? A może to mechanizm dewaluacji nie jest wart funta kłaków? Wolno pani przy nim obstawać, nie będę pani powstrzymywał, zresztą nie mam jak tego zrobić. Ale wtedy będzie pani miała za sobą następną nieudaną terapię. Pochowa ją pani na cmentarzu, gdzie leżą wszystkie dawniejsze terapie, które również okazały się nieudane. A potem czeka panią kolejny pogrzeb – życia, jakie mogłaby pani mieć, gdyby nie ten cmentarz. Po co sabotować kolejną terapię? Przecież w ten sposób jest pani nadal uwikłana w cierpienie, od którego mogłaby się pani uwolnić.

Za każdym razem, kiedy zapraszamy kogoś do osobistej relacji, nasza inicjatywa ożywi w tej osobie wspomnienia

relacji, jakie dane jej było przeżyć. W przypadku tej kobiety nie były to dobre wspomnienia – ludzie, których kochała, skrzywdzili ją. Moja propozycja pomocy obudziła w niej sprzeczne uczucia. Bardzo pragnęła, by ktoś szczerze się o nią zatroszczył, ale wyobraźnia natychmiast podsuwała jej czarny scenariusz – jeśli odważy się mi zaufać, potraktuję ją równie okrutnie i niegodziwie jak ludzie, których tak dobrze pamiętała. Bała się dopuścić do sytuacji, w której ktoś znowu potraktuje ją jak śmiecia. Zbyt często zdarzało się jej to w przeszłości. Żeby zminimalizować ryzyko, zaczęła stosować mechanizm dewaluacji. To było tak, jakby za każdym razem cofała się w przeszłość: „Wiem, że gdy tylko ci zaufam i przywiążę się do ciebie, ty zaraz mną wzgardzisz, powiesz, że jestem dla ciebie nikim, i odwrócisz się ode mnie. Nie dopuszczę więc do tego – zrobię to pierwsza”.

Kiedy ludzie dewaluują nas, czujemy złość – taką, jaką oni odczuwali, gdy doznawali podobnego traktowania. Jeśli nie rozumiemy, jak działa ten mechanizm, możemy popełnić błąd i tę złość skierować na nas samych. Usłyszawszy, że jako terapeuta nie jestem wart funta kłaków, mogłem popaść we frustrację: „Może faktycznie ona ma słuszność? Nie jestem dość dobry. Jestem po prostu do niczego!”. W tym momencie może pojawić się pokusa, żeby podporządkować się osobie, która nas dewaluuje. Moja pacjentka miała takie doświadczenie w relacji z matką.

– Wpadała w furję, kiedy się odzywałam. Zaczęłam myśleć, że może mnie polubi, jeśli będę siedzieć cichutko.

Zygmunt Freud proces obejmujący rozumienie i interpretację ukrytych dynamizmów nazywał „przepracowaniem”. Zwolennicy teorii interpersonalnej, którzy uważają, że nasza osobowość kształtuje się i przejawia

w relacjach z innymi, mówią o *living through*⁶, a więc nie tyle o „przepracowaniu”, co o „przeżyciu” problemu. Relacje, jakie nawiązujemy z innymi, sprawiają, że doświadczamy szczególnie silnych uczuć i emocji. Przeżywając je, możemy wiele się nauczyć. Dewaluację też trzeba nam będzie przeżyć. Może potraktują nas w ten sposób rodzice, może szef albo kolega z pracy, niewykluczone, że zrobi to nasz mąż albo żona.

Kiedy spotykamy się z dewaluacją, często reagujemy milczeniem. Możemy omyłkowo uznać, że jest ono przejawem naszej grzeczności i sympatycznego usposobienia. Nieprawda. Akceptując dewaluację, okazujemy masochistyczną uległość. Tomasz z Akwinu twierdził stanowczo, że nie wolno okazywać takiej uległości drugiemu człowiekowi, bo w ten sposób nakłaniamy go do grzechu. I miał rację. Ten, kto nas dewaluuje, sam sobie wyrządza krzywdę. Nie reagując na dewaluację, przyczyniamy się do tego, że krzywdzące zachowanie trwa. Co więcej, my sami zaczynamy odczuwać gniew, a może nawet beznadziejność i rozpacz, a więc też zostajemy skrzywdzeni. Ani agresja, ani uległość nie są dobrymi odpowiedziami na dewaluację. Co powinniśmy zrobić? Powiedzieć prawdę.

Dewaluacja, a więc odmówienie komuś wszelkiej wartości, nie jest wglądem, tylko usterką myślenia. Nie my jesteśmy beznadziejni i do niczego; to dewaluacja jest bezwartościowa. Mało tego. Dewaluacja, o ironio, ukazuje naszą wartość – osoba stosująca ten mechanizm zazdrości nam czegoś, i nie jest w stanie tego od nas przyjąć. Dewaluacja wyniszcza wszelkie zdrowe relacje międzyludzkie. Bierze sobie za cel każde dobro, które budzi zazdrość.

⁶ Zob. JOHN FISCALINI, *Coparticipant Psychoanalysis: Toward a New Theory of Clinical Inquiry*, Columbia University Press, New York 2012.

Żeby powstrzymać zabijanie relacji, także w terapii, na nieważność trzeba odpowiedzieć mocą⁷. Drugi człowiek może nas dewaluować, jeśli chce, ale jego postawa nie determinuje naszej. Nadal mamy wybór – nie musimy karmić raka, który go wyniszcza. Nie musimy liczyć się z mechanizmem dewaluacji, poddawać się mu ani z nim dyskutować. Jeśli okażemy niezależność, ofiara dewaluacji zyska przyjaciela. W przypadku, który tu opisuję, pacjentka zyskała terapeutę, którego nie była w stanie zniszczyć, więc zrozumiała, że może na nim polegać.

Jeśli ktoś stosuje wobec nas dewaluację, stawiamy mocne granice. Naszą wzajemną relację trzeba ochronić, nie dopuścić do tego, żeby zamieniono ją w latrynę⁸. Jeśli pozwolimy, by nas dewaluowano, staniemy się współnikami osoby stosującej ten mechanizm, ba, popchniemy ją do zbrodni, jaką jest zabicie relacji. Nigdy nie wolno nam poddawać się dewaluacji, choć poddanie się jest postawą, która występuje zarówno w życiu, jak i w terapii. Poddajemy się wyłącznie prawdzie, nigdy kłamstwu. A dewaluacja jest kłamstwem, które ktoś próbuje nam wcisnąć.

⁷ Zob. DONALD WINNICOTT, *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*, Karnac Books, London 1966.

⁸ Zob. HERBERT ROSENFELD, *Impasse and Interpretation: Therapeutic and Anti-therapeutic Factors in the Treatment of Psychotic, Borderline, and Neurotic Patients*, Routledge, New York 1987. [Wydanie polskie: HERBERT ROSENFELD, *Impas i interpretacja. Terapeutyczne i przeciwaterapeutyczne czynniki w psychoanalitycznej terapii pacjentów nerwicowych, psychotycznych i borderline*, przeł. B. Boryczko-Pater, L. Kalita, Eneteia, Warszawa 2012 – przyp. red.]. Rosenfeld omawia „klozetowe przeniesienie”, rodzaj relacji, w której pacjent umniejsza znaczenie terapeuty, by uniknąć zazdrości, że terapeuta może dać coś pacjentowi, a pacjent nie może tego dać samemu sobie. Francuscy psychoanalitycy, jak André Green, opisali ten sam mechanizm deprecjacji terapeuty jako „fekalizację”.

**ŚMIERĆ ZABIJA NAS RAZ, BRAK WIARY
W SIEBIE – MILION RAZY**

Możemy czasem usłyszeć od kogoś, że reprezentujemy sobą mniej niż zero – osoba ta zastosowała wobec nas dewaluację. Jednak nieporównanie częściej sami ją stosujemy, obierając sobie za cel własną osobę. Od pewnej pani usłyszałem:

– Zawsze dopatruję się w sobie wad. Zawsze mam sobie coś za zarzucenia. Zadręczam się tym od rana do nocy.

Czym jest brak wiary w siebie? To nienawiść do własnej osoby, ustrojona w ciuszki „głębokich przemyśleń”.

– Chciałabym wziąć udział w tych warsztatach, ale jestem za kiepska. Nie poradzę sobie, tam trzeba zdolności, a ja... szkoda gadać.

– Czy nie uważa pani, że właśnie sama się pani pograża?

– A jeśli mam rację? Nie dam rady, nie jestem dość dobra, nie potrafię...

– Czy nie sądzi pani, że brakuje pani wiary w siebie?

– Jakie to ma znaczenie? Nie uda mi się, na pewno mi się nie uda. Zaliczę klępkę.

– Czy można przeżyć jutrzejszy dzień dzisiaj?

– Nie. Oczywiście, że nie.

– Proszę zauważyć, jak umiejętnie używa pani wizji przyszłości, która istnieje jednie w pani wyobraźni, żeby torturować się już dzisiaj. Owszem, jutrzejszy dzień może przynieść ból, ale pani nie chce czekać. Woli pani zadać sobie cierpienie teraz, zaraz. Zgodnie z hasłem „Po co czekać do jutra, skoro mogę cierpieć już dzisiaj?”.

– Zgadza się. – Zaśmiała się niewesoło. – To cała ja.

– Wyraźnie się pani nie docenia. Czy w ten sposób wymierza pani sobie karę za to, że śmie marzyć o lepszym traktowaniu?

Spuściła wzrok i zaśmiała się znowu, kiwając głową.

Kiedy wątpimy w siebie, tak naprawdę nie chcemy siebie znać. Nie zamierzamy usiąść i przyjrzeć się własnym uczuciom, żeby przekonać się, kogo ukażą. Martwiąc się na zapas, człowiek wypełnia przyszłość lękiem, żeby nie było w niej miejsca na odkrycie, kim jest ta tajemnicza, nieznana osoba – on sam.

To trochę tak, jakby iść przez życie, trzymając w rękę świecę, i wyobrażać sobie, że krąg bladego, chybottwego światła ogarnia cały świat, podczas gdy tak naprawdę ukazuje on tylko znikomą jego część. Ta mała plama światła nie zamyka w sobie naszej prawdziwej wartości; kryje się ona w bezkresnym, nieprzeniknionym mroku. Nikt nie wie, co przyniesie przyszłość. Nie ma sensu udawać, że wiemy, iż przyniesie ona porażkę. Trzeba nam przyjąć i zaakceptować niewiadomą, jaką jesteśmy.

Kiedy przestaniemy święcie wierzyć we własne wątpliwości i odpuścimy je sobie, zobaczymy, jak bardzo nas zaślepiąły. Nie dostrzegaliśmy własnego potencjału. Złe mniemanie o sobie to kolejne kłamstwo, które nam szkodzi. Kiedy je odrzucimy, odżyją w nas uczucia. Obudzimy się, żeby żyć prawdą, którą tłumiał dotąd brak wiary w siebie.

GASLIGHTING⁹

Inni ludzie przyprowadzają nas o ślepotę, gdy udaje się im nakłonić nas, żebyśmy potakiwali ich kłamstwom. Często

⁹ *Gaslighting* to forma przemocy emocjonalnej. Z uwagi na etymologię, termin początkowo był stosowany wyłącznie w kontekście toksycznych małżeństw i związków. Określenie pochodzi z tytułu sztuki *Gas Light* PATRICKA HAMILTONA (1938) opowiadającej o apodyktycznym mężczyźnie wmawiającym żonie chorobę psychiczną (na skutek manipulacji kobieta stawała się coraz bardziej załęczniona i niepewna), ale rozpoznała się dzięki filmowi *Gaslight* [*Gasnący płomień*] z roku 1944 z fenomenalną, nagrodzoną Oscarem rolą Ingrid Bergman – przyp. red.

też sami przesłaniamy sobie oczy – zaślepiają nas własne, błędne przekonania. Zamiast zaakceptować fakt, że nigdy do końca nie poznamy drugiego człowieka, bo każdy jest niezgłębianą tajemnicą, twierdzimy, że naszych bliźnich znamy jak zły szeląg. Jesteśmy tego pewni, i ta pewność jest jeszcze jedną rzeczą, która przesłania nam pole widzenia. Jeśli chcemy kogoś rzeczywiście poznać, musimy powiedzieć sobie na wstępie, że go nie znamy. Gdybyśmy wiedzieli o kimś wszystko, nie moglibyśmy dowiedzieć się niczego nowego. Brak wiedzy jest warunkiem koniecznym, żeby się czegokolwiek nauczyć, nieznajomość jest punktem wyjścia, żeby kogoś poznać. Świadomość, że jest coś, czego nie wiemy, pozwala otworzyć się na tajemnicę. Także na tę, jaką jest drugi człowiek. Bywa jednak tak, że nie zamierzamy przyznać się do jakiegokolwiek niewiedzy i otworzyć na drugiego człowieka. Co się wtedy dzieje?

Przyszedł do mnie pewien mężczyzna, który chciał zasięgnąć opinii na temat swojej wcześniejszej terapeutki.

– Twierdziła, że gdy nadmiernie mrugam powiekami, oznacza to, że narasta we mnie mordercza furia. Miała rację?

– Nie – odpowiedziałem. – Chyba że ta pani potrafi czytać w pańskich myślach. Ale psychoterapia nie na tym polega.

Nie umiemy czytać w myślach innych ludzi. Jeśli chcemy nawiązać z kimś prawdziwą relację, trzeba nam porzucić złudzenia, że go przejrzelismy, i zaakceptować ryzyko, jakie niesie ze sobą fakt, że tak naprawdę nigdy go do końca nie poznamy.

Mężczyzna mówił dalej:

– Kiedy wypowiedziała się o mnie pejoratywnie, chciałem polemizować. Oświadczyła, że właśnie udowodniłem, iż przejawiam opór. Była zadowolona dopiero gdy przyznawałem się do winy, nawet jeśli miałem wewnętrzne

przekonanie, że oskarżenie jest całkowicie chybione. Czułem się jak bohater *Paragrafu 22*.

– No cóż, nie dziwię się panu – odparłem.

Kiedy ktoś wyraża własne zdanie, a my interpretujemy to jako stawianie oporu, to znaczy, że usiłujemy tę osobę zastraszyć i siłą zmusić do uległości. Jeśli nam się to uda, jej postawę nazwiemy „współpracą”. Manipulant potrafi wykorzystać każdy, najdrobniejszy fakt, żeby ukazać fałszywy obraz rzeczywistości i przekonać wszystkich wokół, że jego wymysły to najprawdziwsza prawda. Ten mechanizm nosi nazwę *gaslighting*, tak jak tytuł znanego filmu, opowiadającego o mężczyźnie, który umiejętnie manipulował faktami, przeinaczał je i wykorzystywał do swoich celów, doprowadzając do tego, że jego żona uwierzyła, że traci zmysły, i zaczęła podejrzewać u siebie chorobę psychiczną¹⁰.

Jeśli ktoś chce wykazać swoją przewagę nad drugim człowiekiem i kontrolować go, na pewno nie pomoże mu w odnalezieniu własnych słów, własnego języka. Będzie udawał, że go słucha, jednocześnie dając popis bruchomówstwa, tak by w rezultacie słyszeć jedynie to, co sam mówi. Zamiast podjąć razem z nim próbę zrozumienia konfliktów, jakie przeżywa, powie mu w sposób nieznośny sprzeciwu, co ma robić. Jeśli manipulant z jakiegokolwiek powodu poczuje się niepewnie czy niekomfortowo, nie omieszka oskarżyć o to swojej ofiary: to jej wina; to ona doprowadziła do tego, że czuje coś, czego nie chciał czuć.

– Pacjent zrzuca na mnie swoją konsternację! – poskarżyła się kiedyś pewna terapeutka swojemu superwizorowi.

¹⁰ Zob. THEODORE L. DORPAT, *Gaslighting, the Double Whammy, Interrogation and Other Methods of Covert Control in Psychotherapy and Analysis*, Jason Aronson, New York 1966.

– Nie sądzę. – Usłyszała w odpowiedzi. – Skoro czujesz konsternację, to znaczy, że ty sama jesteś skonsternowana.

Oskarżamy innych, zamiast przyjrzeć się sobie. Jeśli nie przeanalizujemy własnych uczuć, będziemy przypisywać je innym ludziom. „Mruga pan oczami? To znaczy, że czuje pan morderczą furię”. Czy to jest próba wejścia w relację z drugim człowiekiem? Nie. Tak mówi ktoś zapatrzony w siebie i swoje teorie. Zamiast zmuszać ludzi, żeby dopasowali się do naszych koncepcji, trzeba nam otworzyć się na rzeczywistość. Ona już zadba o to, żeby nasze koncepcje dopasowały się do prawdziwego życia.

– Co moja pacjentka teraz zrobi? – chciała wiedzieć pewna studentka.

– Nie mam pojęcia – odpowiedziałem. – Terapeuta nie może układać sobie w głowie gotowych scenariuszy, przewidywać, że jego pacjent zachowa się w jakiś określony sposób. Nie mógłby wtedy dostrzec tego, co dla niego niespodziewane, a przecież nasze zadanie polega na tym, żeby zmierzyć się z niewiadomą, jaką jest drugi człowiek. Musimy być otwarci na wszystko, co może nas zaskoczyć. Jeśli nie jesteśmy otwarci, przewidujemy, prognozujemy – a przynajmniej tak określamy to, co robimy, żeby nie przyznać otwarcie, że my, terapeuci, stosujemy mechanizm projekcji.

Staramy się przewidzieć i zaplanować przyszłość, zamiast pozwolić, żeby życie wprowadziło nas w nią i pozwoliło odkryć tajemnicę, jaką jest drugi człowiek. Był sobie mężczyzna, który pewnego wieczora spotkał w barze piękną kobietę. Poprosił ją o numer telefonu, a ona zgodziła się mu go podać. Kiedy po pewnym czasie do niej zadzwonił, odebrała nader chłodnym tonem. Zaprosił ją na randkę, ale ona nie wykazała najmniejszego

zainteresowania. Spytałem go, jakie uczucia budzi w nim ta sytuacja.

– Pragnę jej – powiedział żarliwie. – Jeszcze nigdy nie czułem tak niesamowitego, wszechogarniającego pożądania. Wiem, po prostu wiem, że ona mnie kocha.

Nie, nie wiedział tego. Po prostu łudził się nadzieją. Zresztą, pomimo płomiennych deklaracji, on także nie darzył uczuciem tej kobiety. Ekscytował się własnym o niej wyobrażeniem, widział ją jako ucieleśnienie swoich fantazji. Zachowywał się tak, jakby wierzył, że jego pragnienie jest na tyle potężne, by zmienić rzeczywistość. Dzwonił do niej i dzwonił, więc zablokowała jego numer. Nie zamierzał się z tym pogodzić. Wciąż się łudził, że zdoła dopiąć swego – żeby tylko nie musieć przyznać, że został odrzucony i zmierzyć się z własnym rozczarowaniem.

Kiedy w końcu odpuścił chęć kontrolowania tej kobiety i całego życia, kiedy przestał upierać się przy tym, jaka ona powinna być i jak ma się zachowywać, mógł otworzyć się na prawdę – o tej kobiecie, o stracie, którą przeżył, i o swoich uczuciach. Przyjął i zaakceptował życie takim, jakie było. Wcześniej łudził się, że znajdzie sposób, by odepchnąć od siebie niewygodną rzeczywistość i wywinąć się prawu straty. Teraz pozwolił, by uczucia żalu i gniewu popłynęły przez niego, niesione nurtem życia. Zamiast chwycić się nierealnego marzenia, wpatrywać się w coś, co się nie działo i nigdy nie miało wydarzyć, podjął wyzwanie, żeby zaakceptować to, co rzeczywiście się działo.

Nie jest łatwo przyjąć prawdę o życiu. Nie chcemy, żeby życie było takie, jakie jest. Walczymy z nim. Pewna terapeutka nie potrafiła otworzyć się na drugiego człowieka, nawet gdy był to siedzący naprzeciwko niej pacjent. Wmawiała pacjentom, że są „nieporadnymi, żalnymi

życiowymi kalekami”, albo że „mają bardzo, ale to bardzo poważne problemy, których nie można określić inaczej, jak tylko mianem patologicznych”. Była przekonana, że dokonuje interpretacji, ale w rzeczywistości stosowała mechanizm projekcji, traktując pacjentów jak wysypiska toksycznych odpadów.

Jeśli mam świadomość tego, że w życiu popełniłem wiele błędów i nie ustrzegłem się destrukcyjnych zachowań, mogę rozmawiać z drugim człowiekiem jak z bratem, tak samo jak ja omylnym, tak samo narażonym na potknięcia i upadki. Nie patrzę na niego z góry, nie robię mu łaski, oświecając go w kwestii jego patologicznych cech. Wspólnie przyjmujemy prawdę o ludzkiej naturze, którą dzielimy. Często jednak wolimy przypisać innym nasze problemy, po czym poddać ich miażdżącej krytyce, bo daje nam to złudzenie panowania nad swoimi własnymi kryzysami. Nie jest łatwo przyznać, że krytykujemy w innych to, czego nie akceptujemy w sobie.

Mężczyzna, który usiłował zdobyć kobietę pomimo jednoznacznego komunikatu z jej strony, że nie jest zainteresowana, uważał po prostu, że ona powinna kochać jego marzenie, a nie swoje. Miał jej za złe, że go odrzuca, gdy tymczasem ona odrzucała tylko jego marzenie. Powtarzał, że nie dała mu szansy, ale prawda była taka, że to on nie dał szansy jej. Widział tylko swoje wyobrażenie, ale jej samej – kobiety z krwi i kości – nie chciał dostrzec. Pragnął aktorki do zagrania głównej roli w scenariuszu, który ułożył dla siebie. Nie interesowało go, kim była naprawdę i jakie miała pragnienia.

Dopiero gdy przestaniemy dopasowywać innych ludzi do naszej układanki i oczekiwać, że zrobią dokładnie to, co dla nich przewidzieliśmy, będziemy mogli wejść

z nimi w prawdziwe relacje i przestaniemy zwalczać rzeczywistość.

Gaslighting jest metodą manipulacji, w której staramy się przedstawić rzeczywistość inaczej, niż wygląda naprawdę, i sprawić, żeby ludzie w to uwierzyli i tkwili z nami w stworzonym przez nas świecie, nad którym mamy pełną kontrolę. Prawdziwe życie polega na czymś innym – przyjmujemy ludzi takich, jacy są, zamiast usiłować zmusić ich, żeby byli tacy, jakimi chcielibyśmy ich widzieć. Dopóki się tego nie nauczymy, będziemy wkładać wiele wysiłku w zwalczanie życia, przekonani, że to ono chce nas zniszczyć.

CZY ŻAR MOJEJ MIŁOŚCI STOPI JEGO ZBROJĘ?

Akurat. Gdybyśmy zarem miłości mogli stopić każdą zbroję, nikt nie używałby już mechanizmów obronnych. Psychiatrzy od Brunona Bettelheima po Aarona Becka głosili, że miłość nie wystarczy. Skąd więc żywotność mitu o roli miłości? Bo to strategia, jaką każdy przyjmował w dzieciństwie: „Jeśli kocham mamę i tatę, oni będą kochać mnie”. Owszem, miłość jest potężna, ale nawet ona nie wyważy drzwi zamkniętych przez mechanizmy obronne. Dziecko zawsze siebie obwinia o brak miłości rodziców, jak gdyby to jego działania zamknęły ich serce. Liczy, że jeśli stanie się lepsze, bardziej kochające, znajdzie znów do nich drogę. Lubimy mamić się takim obrazem: jeśli my będziemy dobrzy dla innych, oni odwzajemnią się nam tym samym. Jeśli obdarzymy kogoś miłością, i on nas pokocha. Ale czy miłość może przekreślić fakty?

Taki sposób myślenia odnajdujemy zresztą nawet w psychoterapii. Pewna internetowa strona kusi potencjalnych pacjentów hasłami typu: „Jak wyglądałoby twoje

życie, gdybyś miał ojca, który potrafił cię kochać i prowadził przez kolejne etapy dorastania? Czy spowodowałyby to, że twoje serce otworzy się szerzej na miłość? Ponowne zaznanie ojcowskiej opieki w dorosłości może być ożywym doświadczeniem dla osób niedoocowanych...”. Śliczna bajeczka: terapeuta oferuje mi miłość, której nie dał mi tatko, a wszelkie straty, które w życiu poniosłem, bo ojciec nie stanął na wysokości zadania, znikają jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Któż nie marzy, by miłość doświadczana dzisiaj mogła wymazać ból z przeszłości? Chcemy, by czyniła cuda, a terapeuci nie są tu wyjątkiem. Jeden z nich, lata temu, proponował pacjentom, by włożyli pieluchy, wdrapali się mu na kolana i przysnali do butelki ze smoczkiem... W ten nowatorski sposób próbował ofiarować im drugie, lepsze dzieciństwo, wolne od bólu i błędów rodzicielskich.

Niestety, co się stało, to się nie odstanie. Powtórne matkowanie, ojcowanie, rodzicowanie – to nie terapia, ale zabiegi magiczne, próba wypełnienia próżni wytworzonej w przeszłości za pomocą urojeń tworzonych obecnie. Nie ożywimy jednak tego, co już umarło. Nie jesteśmy w stanie przewinąć do początku i ponownie nagrać taśmy z naszym życiem. Możemy jedynie – bezsilni wobec przeszłości – tworzyć lepsze teraz, przyjmując do wiadomości, że strata jest częścią życia.

Uleczenie nastąpi tylko wówczas, gdy pogodzimy się z ograniczeniami, jakie niesie życie, ze stratą, a wreszcie i ze śmiercią, nie zaś wtedy, gdy uwierzymy, że miłość zdoła wymazać wszelkie zło z naszego cv. Terapia nie odbuduje tego, co straciliśmy na drodze życia, ale może pomóc uporać się z barierami, jakie wznieśliśmy, żeby nie czuć bólu. Wówczas będziemy mogli opłakać wszystkie te sytuacje,

gdy w przeszłości coś okazało się niemożliwe, by budować to, co jest możliwe teraz.

Nie stopimy mechanizmów obronnych samą miłością. Miłość nie jest wodą, a one nie są lodem. Takie próby można porównać do rozpalania ognia, podczas gdy bliska nam osoba stoi obok z włączonym wężem strażackim. Zaślepieni uczuciem, nie dostrzegamy innej osoby w całości, a tylko tę część, której pragniemy. Na przykład, zamiast przyjąć do wiadomości, że ktoś nas odrzuca, obdarzamy uczuciem te jego cechy, które sobie wybraliśmy, ignorując całość jego osobowości. Taka postawa nie ma nic wspólnego z ofiarną, heroiczną miłością; wręcz przeciwnie, to czysta nienawiść wobec innego. Przeceniamy własne moce sprawcze, wmawiając sobie bzdury, które brzmią mniej więcej tak: „Zmuszę cię do odwzajemniania moich uczuć, choć na razie nie chcesz nawet na mnie spojrzeć”.

Każda próba zmuszenia kogoś do kochania nas nie jest aktem miłości, lecz przemocy. Chcemy zabić osobę istniejącą naprawdę, a kochać tę, którą sobie wymyśliśmy. W efekcie nie kochamy nikogo. Najwyżej złudzenie na czyjś temat, obraz, jakim miałby się on stać.

Byłoby świetnie, gdybyśmy mogli leczyć miłością, ale tam, gdzie mechanizmy obronne zatrasnęły wrota, nawet ona nie dotrze. Jeśli nasze serca są zamknięte, możemy je otworzyć. Lecz jeśli drugi człowiek zamknie przed nami drzwi, musimy poszukać innych i otworzyć je, by miłość mogła wkroczyć tą nową drogą.



Czy do gabinetu psychoterapeuty zaglądamy dlatego, że dojrzeliliśmy do głębokiej zmiany, czy raczej pragniemy, by osoba postronna utwierdziła nas w kłamstwach, którymi karmimy się od lat? Książka Jona Fredericksona nie tylko uczy nas dostrzegać złudzenia i iluzje codzienności, lecz także dostarcza wskazówek, jak zmierzyć się z prawdą o sobie samym i uczynić swoje życie lepszym.

Rzeczywistość o wiele za często nas rozczarowuje, natomiast nasze fantazje mają uwodzicielską moc. Obiecują nieskończone szczęście i spełnienie. Podczas terapii optakujemy śmierć tych pięknych marzeń. To boli. Czy godzimy się z tym bólem, czy też próbujemy go zagłuszyć – nie ominą nas konsekwencje ignorowania prawdziwych emocji w naszym życiu. Dzięki terapii możemy zmierzyć się z tymi uczuciami, których dotąd unikaliśmy. Dopiero wtedy przestaniemy żyć w świecie, który nie istnieje.

CENA DET. **39,90 zł**

ISBN 978-83-7906-947-7



9 788379 069477

REKOMENDACJA EKSPERCKA :

Newsweek PSYCHOLOGIA

PATRONAT MEDIALNY:

lubimy czytać

Psychologia
w praktyce



wdrodze.pl