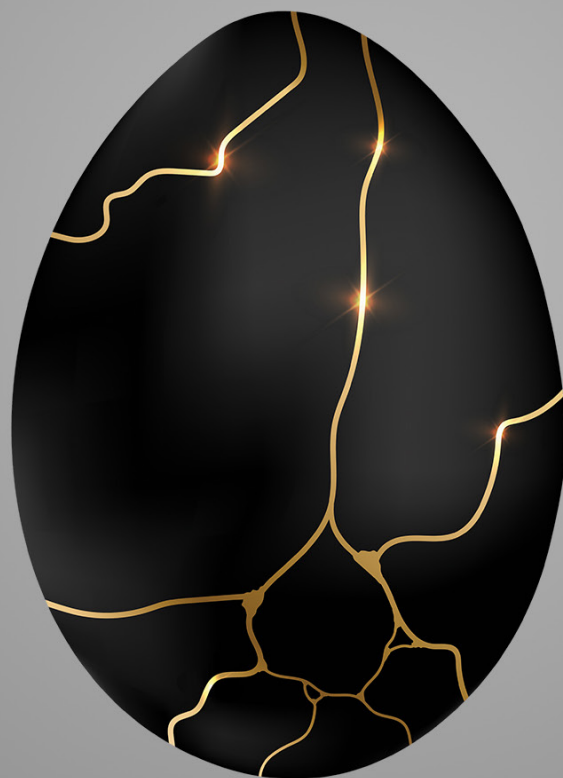


Jarosław Gibas

AUTOTERAPIA

napraw sobie życie



**CZY TRUDNE DZIECIŃSTWO I TRAUMY PRZESZŁOŚCI MUSZĄ WPŁYWAĆ
NA TWOJĄ DOROSŁOŚĆ?**

INSTYTUT
Tatheta

Jarosław Gibas

AUTOTERAPIA

napraw sobie życie

**CZY TRUDNE DZIECIŃSTWO I TRAUMY PRZESZŁOŚCI MUSZĄ WPŁYWAĆ
NA TWOJĄ DOROSŁOŚĆ?**

INSTYTUT
Tatheta

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawnictwo Fundacji Hinc Sapientia – Instytut Wydawniczy Tathata dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystywanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawnictwo Fundacji Hinc Sapientia – Instytut Wydawniczy Tathata nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w tej książce.

Redaktor wydania: Dorota Mrówka

Projekt okładki: autor

Grafika na okładce: Svetlana Larshina/iStock

Fotografia autora na okładce: Dorota Mrówka

Korekta: Magdalena Jordan

Skład i łamanie: Tomasz Pałka

Wydawnictwo Fundacji Hinc Sapientia – Instytut Wydawniczy Tathata
al. Korfantego 125 A, 40-156 Katowice
biuro@fundacjahs.org, www.fundacjahs.org

ISBN 978-83-948282-5-7

Copyright © Jarosław Gibas & Fundacja Hinc Sapientia

Five hundred yards. The length of five football fields. Just shy of a mile. (...) He crawled through foulness that I either can't imagine or don't want to imagine. (...) If it had been me, the claustrophobia would have driven me mad a dozen times over. But he did it. (...) He came out of the sewer pipe and he disappeared like smoke.

Pięćset jardów. Długość pięciu boisk piłkarskich. Niespełna mila. (...) Przeczłgał się przez paskudztwo, którego albo nie potrafię sobie wyobrazić, albo nie chcę sobie wyobrazić. (...) Gdybym to był ja, klaustrofobia doprowadziłaby mnie do szaleństwa kilkanaście razy. Ale on tego dokonał. (...) Wyszedł z rury kanalizacyjnej i rozpułynał się w powietrzu jak dym.

Stephen King, „Rita Hayworth and the Shawshank Redemption”, 1982

Spis treści

Wstęp	9
I. Model.....	15
Worek kamieni	17
Idea programowania	29
Model wektorowy.....	39
Wzorzec	39
Strefa lęku	45
Strefa ignorancji	49
Krzywa porównań	55
Strefa akceptacji	66
II. Programowanie	75
Wczesne dzieciństwo	77
Skrypty	77
Style przywiązania.....	85
Programowanie lingwistyczne	92
Wzorce emocjonalne.....	97
Pierwotna rana	101
Traumy międzypokoleniowe	107
Dzieciństwo	113
Regulamin	113
Kozioł ofiarny	117
Programowanie żalu	125
Implementacja przekonań.....	130
Nartostrada.....	137
Fałszywy gniew.....	143
Efekt napięciowej diady	148
Biegun akceptacji i odrzucenia.....	154
Terror powinności	158

Spis treści

Młodość	165
Programowanie dwubiegunowe	165
Promocja ekspozycji	170
Mapy systemowe	175
Implementacja samooceny	180
Autoprogramowanie emocjonalne	185
Kod bezpieczeństwa	190
Taniec awatara	195
Dorosłość	201
Rytuał przejścia	201
Efekt zamiatania pod dywan	207
Ofiara w roli kata	211
Obce oprogramowanie graniczne	217
Nadreprezentacja przeszłości	222
Akceptacja warunkowania	227
Adekwatność ról	233
III. Reprogramowanie	239
Świadomość	241
Życzliwa trójka	245
Zmiana instrukcji warunkowej	251
Kliker	261
Przewartościowanie modelu wektorowego	273
Sekwencja PAR	283
Percepcja	283
Apercepcja	287
Repercepcja	290
Zakończenie	295

Wstęp

Andy Dufresne przepłynął kilometrowy ściek odchodów, po czym wylazł z cuchnącej rury, opłukał ciało w strumieniach deszczu i stanął czysty na drugim brzegu. Następnie ruszył przed siebie ku nowemu życiu, zostawiając za sobą zatęchłe mury więzienia Shawshank, w którym przesiedział dwadzieścia lat skazany za zabójstwo, którego nie popełnił. Ta literacka fikcja Stephena Kinga, po sukcesie filmu opartego na opowiadaniu „Rita Hayworth and the Shawshank Redemption” z 1982 roku, jest uważana przez wielu ludzi za celną metaforę życia, w którym zmagamy się z problemami, na jakie nie zasłużyliśmy. Ale zbieg okoliczności, to, że mieliśmy pecha znaleźć się w złym czasie i złym miejscu, otoczeni przez nieprzychylną czy też bezduszną rzeczywistość, sprawiają, że dźwigamy ciężki bagaż przeszłości, z którego wielu ludzi nie potrafi się wyzwolić nie tylko przez dwadzieścia lat, ale też resztę życia. Oczywiście bagaż ten może mieć różny rozmiar, wagę i życiowe znaczenie, lecz nie on się liczy, tylko ciężkie kroki, które stawiamy w naszym późniejszym życiu, targając go na swych plecach. Gdybyśmy zastosowali tutaj metaforę z Shawshank, moglibyśmy powiedzieć, że każdy z nas – a przynajmniej zdecydowana większość – przynajmniej raz w życiu wdepnął w jakiś rodzaj gówna. Dla jednych to była chwila – ot, wdepnięcie w pozostawione przez kogoś łajno, dla innych wiele miesięcy, a nawet lat płynięcia żabką przez rurę pełną obrzydliwości. Problem w tym, że spora część ludzi przez lata nie potrafi sobie poradzić z tym pozostawionym na bucie czy na duszy smrodem, który po wsze czasy będzie im przypominał traumę, jakiej doświadczyli. Gdziekolwiek by się nie udali, za cokolwiek by się nie chwycili, ten pamięciowy ślad dawnego smrodu będzie utrudniał im życie. A to brakiem wiary

w siebie, a to przekonaniem, że zostali odrzuceni i nie zasługują na uwagę, a to lękiem przed odpowiedzialnością. Brakiem zaufania do siebie i innych, trudnościami w zbudowaniu porządnym relacji – nie tylko z wymarzoną partnerką czy partnerem, ale z całym światem, a może przede wszystkim z samymi sobą. I w tym wszystkim, w zapętleniu destruktywnych emocji, które zaciskają się wokół nich jak nienażarty boa dusiciel, zapominają, że problemem nie jest tak naprawdę wdepnięcie w kupe, ale to, że po tak wielu latach ona wciąż klei się do butów i – co najgorsze – wciąż śmierdzi. Zresztą, by pokazać prawdziwy absurd takiej życiowej drogi, wyobraźmy sobie kogoś, komu rzeczywiście przydarzyła się taka przygoda. Oto jest więc Stefan, który idzie sobie ulicą, podskakuje i podśpiewuje sobie radośnie, a tu nagle chlast... Poczł pod jedną z nóg jakąś obrzydliwą grząskość, sprawdził – i rzeczywiście: pechowo wdepnął w śmierdzący krowi placek. Co zrobi Stefan? Czy pójdzie tak na imprezę i powie gościom, że nie może tańczyć, bo mu się teraz z powodu krowiego placka pod prawym butem nierówno stąpa? Albo przyjdzie do pracy i poprosi o otwarcie wszystkich okien w styczniu, bo jak jest ciepło, to wiadomo, że bardziej cuchnie, a wtedy Stefanowi jest się ciężko skupić? Albo wróci do domu, weźmie swoją ukochaną Grażynę pod rękę i powie: „Wiesz, nie poruszajmy tego tematu, bo to dla mnie bardzo trudne i od razu wracają mi traumatyczne wspomnienia, z którymi sobie nie radzę! ”. Co by usłyszał od Grażyny? „Ty, weź się puknij w łeb. Szoruj w te pędy do łazienki i pozbądź się tego smrodu z buta jak najszybciej, a jak się nie da, to po prostu wyrzuć te buty! ”. O ile w tej scenie raczej trzymamy stronę Grażyny i uznajemy, że fakt noszenia przez życie na butach starego krowiego placka może świadczyć wyłącznie o tym, iż Stefan zwariował, o tyle czemu pozwalamy

sami sobie, aby nasze przeszłe traumy miały wpływ na naszą obecną rzeczywistość?

Traumy dzieciństwa to dzisiaj podstawowa paleta problemów zgłaszana przez pacjentów psychoterapeutycznych gabinetów jak świat długi i szeroki. Powstaje coraz więcej książek, opracowań naukowych i badań tłumaczących, dlaczego i w jakich sytuacjach w najwcześniejszych etapach naszego życia otrzymujemy wadliwe oprogramowanie, ulegamy złudzeniu, wydawałoby się słusznych, interpretacji rzeczywistości, które dopiero po latach, już w dorosłości, okazują się fałszywe i psujące nam życie. Tworzymy połączenia neuronalne w naszym mózgu, które będziemy wykorzystywać przez kolejne dziesięciolecia, raniąc tym samym siebie i nasze otoczenie. Kierujemy się przekonaniem, których staramy się kurczowo trzymać, mimo iż najczęściej zwodzą nas na manowce, nie oferując niczego w zamian – może poza koncertowym zepsuciem sobie relacji czy marzeń. A najbardziej przerażające w tym chocholim tańcu dziecięcych traum jest to, że w większości przypadków sami nie jesteśmy autorami tych drogowskazów, które organizują nam późniejsze dorosłe życie. Kierujemy się nie swoimi strategiami, rozwiązaniami podpatrzonymi u dorosłych, kiedy byliśmy dziećmi, które kopiujemy błędnie przekonani, że nie da się inaczej. I tak sobie żyjemy – realizując cudze wizje, posiłkując się cudzymi teoriami i mapami rzeczywistości, której już dawno nie ma. Czy nie ma chociażby najmniejszego światełka w tunelu? Otóż jest – tyle że umyka nam prawie niezauważenie. Skoro trudne doświadczenia naszej przeszłości to obecna społeczna plaga (co nie jest do końca prawdą, bo to, że się teraz o tym tyle mówi, wcale nie oznacza, że wcześniej tego nie było – a jedynie że wcześniej było to rzadziej upubliczniane), skoro powstają książki, badania i coraz to nowe

metody terapeutyczne wskazujące, jak sobie z naszą przeszłością poradzić, to byłoby wielką szkodą i jednocześnie wielkim zaniedbaniem, gdybyśmy nie zechcieli z tej wiedzy i metod skorzystać. A to, czy skorzystamy, zależy wyłącznie od nas, bo – i tutaj wbiję kij w mrowisko terapeutycznego rynku – w większości przypadków wcale nie potrzebujemy niczyjej pomocy. Możemy tego dokonać sami! I właśnie w tym celu powstała ta książka.

Na początek przyjrzymy się w niej samemu modelowi, który – jak się okazuje – można ubrać we wspólny wzorzec pozwalający dostrzec, jak wiele podobieństw, tych samych fundamentów i reguł zarządza naszymi problemami, których źródła pochodzą z przeszłości i które wlecjemy ze sobą w przyszłość. W kolejnej części książki sprawdzimy, kiedy dokładnie, na jakich etapach życia jesteśmy narażeni na otrzymanie konkretnego, wadliwego oprogramowania, implementację strategii czy przekonań. Stąd podział tej części książki na cztery podstawowe okresy: wczesne dzieciństwo, dzieciństwo, młodość i dorosłość. Uważna lektura tej części jest niezwykle istotna, bo to właśnie tutaj zdobędziemy niezbędną do przyszłej autoterapii świadomość tego, skąd pochodzi nasz problem i na czym tak naprawdę został zbudowany. W trzeciej, ostatniej części książki zawarłem pięć różnych metod, za pomocą których można znacznie obniżyć destrukcyjną aktywność naszych przeszłych problemów w dorosłym życiu. Metody te – co przećwiczyłem wielokrotnie w pracy z ludźmi – nie tylko przynosiły znaczną ulgę, ale często także pozwalały pozbyć się danego problemu raz na zawsze. Wszystko zależy jedynie od naszej determinacji, zrozumienia zasad autoterapii i konsekwencji działania. Pamiętajmy jednak, że autoterapeutyczną sekwencję naprawy zawsze rozpoczyna świadomość. Im większa ona będzie, tym trudniej będzie nam odrzucić po-

Wstęp

dane na tacy rozwiązanie. Co więcej, sam proces autoterapii nie musi być zniechęcającym znojem, który przygniata nas swoim obowiązkiem. Może równie dobrze być nowym otwarciem, niezwykłą przygodą: fascynującym wyzwaniem stoczenia najważniejszego w życiu pojedynku, w którym finalnie nie ma przegranych, bo zmierzyć się w nim należy z samym sobą. Powodzenia!

Część I

MODEL

Worek kamieni

Jedną z terapeutycznych obserwacji, której dokonują najprzeróżniejsi „people helperzy” – osoby, które zawodowo lub z pasji starają się wesprzeć innych w rozwiązaniu ich problemów – jest dostrzeżenie, że tak naprawdę nasze problemy są powtarzalne, jakby pochodziły z tego samego wzorca. Oto Aśka na terapeutycznej kozetce opowiada o swoich emocjonalnych zmaganiach, a terapeuta odkrywa ze zdumieniem, że gdyby podmienić wyłącznie kilka drobnych szczegółów, to jest to ta sama opowieść, z którą na terapii pojawił się Heniek kilka tygodni temu. I, jak się okazuje, nie ma znaczenia, że Aśka ma niecałą trzydziestkę, a Heniek liczy już szósty krzyżyk, oraz że Aśka mieszka w Londynie i pracuje w banku, a Heniek w Zduńskiej Woli prowadzi szewski zakład. Oboje nie radzą sobie z niezaspokojoną potrzebą akceptacji i borykają się z lękiem przed odrzuceniem. Co więcej, opowieści ich obojga, choć przekazywane różnym językiem, z różnym rodzajem emocjonalnego napięcia i różnie rozłożonymi akcentami, są na tyle spójne, że zdumiony terapeuta orientuje się, iż jest w stanie przewidzieć, jakie będą kolejne zdania. Jak bohaterowie tych opowieści zareagują, co się w ich historiach wydarzy i jaki wachlarz problemów te wydarzenia w konsekwencji uruchomią. Tutaj terapeuta zaczyna mieć podejrzenia, że albo znajduje się w prześmiewczym telewizyjnym show spod znaku „jesteś w ukrytej kamerze”, albo też coś zaczęło szwankować w Matriksie. Jednak z czasem okazuje się, że to samo życie i nic tu nie jest zepsute. Po prostu mamy bardzo podobne, a nawet – co, prawdę powiedziawszy, mam największą ochotę napisać – takie same problemy. Niezależnie od wieku, doświadczeń, kultury

czy innych zewnętrznych wpływów. Co więcej – wszystkie te elementy, które wymieniłem w poprzednim zdaniu, również są w naszym życiu do siebie podobne. Konia z rzędem temu, kto nigdy od swoich rodziców nie usłyszał magicznej formuły: „Nie powinieneś/nie powinnaś się tak zachowywać!”. Słyszeliśmy ją wszyscy i to na tyle często, że uznaliśmy ją za stały element rodzinnego krajobrazu. Słyszeli ją i Aśka, i Heniek, i miliony innych ludzi. A to tylko jedna przykładowa formuła spośród tysiąca innych. Skoro tak, to czemu więc mielibyśmy się od siebie różnić? Jednak przyznanie tego (i to publicznie, co niniejszym czynię) oznacza narażenie się na sprzeciw tych wszystkich osób, które są święcie przekonane o swojej wyjątkowości, odróżniającej je od reszty świata. Bo kiedy myślimy o naszych problemach, nieprzepracowanych traumach czy zakorzenionych ranach – one zawsze są tylko nasze, inne, wyjątkowe i indywidualne. A jeśli ktoś chciałby zaprzeczyć tej tezie, natychmiast zostanie poczęstowany pretensją: „A co ty możesz wiedzieć o moim cierpieniu?”, „Nawet sobie nie potrafisz wyobrazić, co przeżywam” lub „Gdybyś przeżył to, co ja, to byś tego tak nie bagatelizował”. Wobec takiej postawy większości doświadczonych people helperów – „rynca i nogi opadają”. Dlaczego? Ponieważ wiemy, że jest dokładnie odwrotnie. Otóż większość naszych problemów ma identyczny wzorec: powstają w podobnych okolicznościach, opierają się na podobnych emocjonalnych, wyuczonych reakcjach i utrudniają nam życie w identyczny sposób. Można powiedzieć, że nie cierpimy na problemy, my cierpimy na wzorce problemów. Idąc dalej tym tropem, można odważnie założyć, że rozwiązania tych problemów też powinny być identyczne, bo też muszą pochodzić z tego samego wzorca. I dokładnie tak jest, o czym również wiedzą doświadczeni terapeuci. Bo jeśli odpowiednio długo i z

zapałem poznajesz funkcjonowanie ludzkiego systemu emocjonalnego, to w końcu zaczynasz widzieć, że z człowiekiem (w tym również z tobą) jest trochę jak z automatem na słodycze. Naciskasz odpowiednią kombinację guzików i z okienka wyskakuje guma do żucia, w efekcie innej kombinacji – czekoladowy batonik, a jeszcze innej – świecące żelki. Tyle że w ludzkim systemie zamiast cukierków wyskakują emocjonalne reakcje i niesione na plecach przez życie problemy. Oto ktoś kiedyś nacisnął w naszym życiu jakiś guziczek albo konkretną kombinację guziczków i kilkanaście lat później siadamy nad opróżnioną do połowy butelką albo na kozetce u psychoterapeuty i mówimy: „Nie radzę sobie z...” – w miejsce trzech kropek możemy wstawić sobie dowolny problem. Rozwiązaniem zaś okazuje się naciśnięcie innej kombinacji guziczków – tyle że precyzyjnie trzeba wiedzieć, jaka to ma być kombinacja, by cierpienie lub problem wskutek takiej ingerencji nie stały się jeszcze większe. Jednak niezależnie od tego, zawsze istnieje jakaś kombinacja guzików, która rozwiązuje problem poprzedniej kombinacji i – co więcej – tych kombinacji nie jest nieskończona liczba, lecz jeden, konkretny i określony zestaw, którym posługują się terapeuci, jak świat długi i szeroki. Oczywiście nazwy samych terapeutycznych systemów zmieniają się jak króliki w kapeluszu zręcznego iluzjonisty, ale same narzędzia – mimo swych coraz to bardziej fascynujących nazw – od stuleci pozostają takie same. Używał ich tak samo sprawnie 300 lat przed naszą erą Arystoteles, rozmawiając ze swoimi uczniami podczas spacerów po promenadzie, jak i Georgij Gurdżijew, popijając ulubiony armaniak, otoczony wianuszkami swoich uczniów w podparyskim Instytucie Harmonijnego Rozwoju Człowieka 2200 lat później. I używamy ich do dzisiaj, a co najważniejsze – one naprawdę działają.

Jednak nasze problemy nie tylko łączy ten sam psychologiczno-emocjonalny wzorzec. Kolejnym istotnym elementem identycznym dla wielu osób opowiadających o swoich traumach czy trudnościach jest osadzenie ich źródła w czasie. Zwróćmy uwagę, jak często ludzie mówiący o swoich problemach używają formuł: „To się zaczęło jakiś czas temu”, „Mam tak od dawna”, „Już jako dziecko miałem z tym problem” albo „To się za mną już tak długo ciągnie!”. Jeśli przyjrzymy się lingwistycznej konstrukcji tych wypowiedzi, odkryjemy, że łączy je jedno – otóż początek problemu (jaki by to problem nie był) zawsze ulokowany jest w przeszłości, mimo iż sam problem zdaje się obecny tu i teraz. A to oznacza, że wszystko, co nam doskwiera i co nosimy w sobie obecnie, już się wydarzyło. Czy w jakimkolwiek gabinecie terapeutycznym świata pojawił się kiedyś pacjent z tekstem: „Szanowny panie, właśnie teraz rodzi się problem, oto jesteśmy świadkami, jak powstaje moja przyszła trauma, to dokładnie ten moment, w którym moje problemy się zaczynają”? Otóż ja przynajmniej nie słyszałem o takim przypadku. Bo większość problemów – a możliwe, że i wszystkie – to rodzaj ciężaru, który został nam nałożony do dźwigania jakiś czas temu (najczęściej w dzieciństwie, ale do tego jeszcze w tej książce dojdziemy). Z tej perspektywy nasze życie przypomina trochę górską wycieczkę, w której dźwigamy na plecach worek pełen kamieni. Wydaje się nawet, że z biegiem życia ten wór jest coraz cięższy, i to nie wyłącznie dlatego, że po drodze dokładamy doń kamienie, ale dlatego, że dźwiganie go przysparza nam coraz więcej cierpienia i w coraz większym stopniu pozbawia nas energii. Co więcej, wydaje się, że kolekcjonujemy owe kamienie, zupełnie zapomniawszy o tym, że niesienie tego wora wyłącznie utrudnia nam drogę i niczemu innemu nie służy. A życie to nie geologia,

by kolekcjonować kamienie. Powinno być tak poukładane, aby górską wycieczka była radością doświadczania przygód i zachwytu nad pięknymi widokami, a nie znojem, który z każdym krokiem coraz bardziej nas przygniata. Z perspektywy osoby uprawiającej wspinaczkę kamień nie ma żadnej wartości. Bo nawet jeśli stanowi fundament naszych wspomnień, to jakoś trudno nam sobie wyobrazić, żeby zawodowy himalaista wspinał się na Nanga Parbat, wnosząc na szczyt wielgachny kamień tylko po to, żeby sobie dzięki niemu przypomnieć, jak Zośka w ósmej klasie powiedziała mu, żeby spadał, kiedy próbował zaprosić ją na komers. Kamień w tym znaczeniu nie ma najmniejszej wartości – ma jedynie ciężar. Zresztą tej metafory używali również starożytni alchemicy, umieszczając w opisach procesu transmutacji ołów – bo był dla nich przeciwieństwem złota. Był czymś mało wartościowym i jednocześnie przez swoją wagę niezwykle uciążliwym i nieporęcznym, w przeciwieństwie do złota – drogiego kruszcu o niemalejącej z czasem wartości.

Jednak aby zrozumieć całą złożoność konsekwencji targania pod życiową górę wora pełnego kamieni, posłużmy się inną metaforą. Oto wyobraźmy sobie, że nasze życiowe problemy, które dźwigamy na swych barkach i które pochodzą z naszej przeszłości, to zaciągnięty niegdyś dług. Rodzaj wysoko oprocentowanej pożyczki, której potrzeba spłaty ciągnie się za nami przez nasze życie. Z jednej więc strony potrzeba spłacania długu odbiera nam stuprocentową możliwość korzystania ze zdobywanych zasobów, bo ich część musimy przeznaczyć na obsługę zadłużenia. Z drugiej strony im dłużej zaciągnięty dług nam w życiu towarzyszy, tym sumaryczne odsetki do zapłaty stają się wyższe, a więc wydaje się, że dług z każdym rokiem staje się coraz bardziej uciążliwy. Do tego dochodzi kilka związanych z długiem kłopo-

tów. Otóż po pierwsze dług ten wcale nie musi być nasz. Mogło się tak wydarzyć, że ktoś w naszym życiu narobił niezłego rabanu, nawywijał, przysporzył cierpienia, a to my tym długiem zostaliśmy obarczeni. Tej osoby już nie ma, nie jest już w naszym życiu obecna, ale dług pozostał i raty spłacać trzeba. Po drugie dług wcale nie musi być świadomy. Oto wszystko wskazuje, że kasy powinno nam bez problemu wystarczyć do końca miesiąca, a tu okazuje się, że jakaś część naszych dochodów regularnie znika z naszego konta i trzeba to konto uzupełniać w dużo większym stopniu, niż zakładaliśmy. To na przykład sytuacja, kiedy z powodu nieświadomego długu mimo naszych najszczerzych starań coś nam nie wychodzi, coś nie układa się tak, jak powinno, coś po prostu nie działa. Przecież to małżeństwo tak się doskonale zapowiadało, a jakoś finalnie nie potrafimy się dogadać! Ta praca wydawała się wymarzona, a jednak okazuje się, że najchętniej byśmy z niej zrejterowali. Kariera, którą sobie wymarzyliśmy, jest po prostu dla nas idealna, mamy wystarczająco zapału, talentu, umiejętności i doświadczenia. Co więcej – mamy też predyspozycje do zajmowania się właśnie tym, za co się wzięliśmy, a tu nagle i niespodziewanie coś tę naszą karierę sabotuje. Do systemu wkrada się jakiś złośliwy chochlik, który zawsze tak odwróci bieg spraw, by to, co miało być cudne i fajne, po prostu „nie pykło”. Oczywiście ostatnie, co nam przychodzi do głowy, to to, że za tymi niepowodzeniami, niezależnie od ich skali, stoi jakiś zaciągnięty w przeszłości psychologiczno-emocjonalny dług. Pokażmy to na przykładzie, który pochodzi z mojej pracy z terapeutycznych, transpersonalnych sesji indywidualnych – na pierwszy rzut oka małżeństwo marzeń. Oboje wyglądają jak milion dolarów. Oboje mają dobrze płatne posady – ona w firmie konsultingowej, on w telewizji. Dzielą miłość, wspólne pasje

i wielkie plany. Jednak w ich małżeństwo wkrada się pewien zgrzyt – otóż z biegiem czasu w nim pojawia się coraz to większa zazdrość. Nie potrafi się opanować, by nie zrobić awantury, kiedy widzi, jak ona ubiera obcisłe jeansy. Przecież, jego zdaniem, ona w ten sposób wyłącznie prowokuje swoich przystojnych kolegów z pracy. Jest atrakcyjna, i to bardzo, ale w tych opiętych jeansach, jego zdaniem, staje się wyzywająca. Kiedy pojawia się na sesji, już wie, że jego napady zazdrości nie mają najmniejszego uzasadnienia, bo jego żona nigdy nie dała mu powodu do zazdrości i tak naprawdę świata poza nim nie widzi. On już wie, że jeśli czegoś ze swoją zazdrością nie zrobi, to ten wymarzony związek mu się rozleci, bo nawet ikoniczna święta prędeż czy później nie wytrzyma wiecznych oskarżeń i podejrzeń. Zaczynamy przyglądać się tej zazdrości bliżej. Okazuje się, że nie jest nowa i że towarzyszyła mu jeszcze, zanim poznał swoją obecną żonę. Właściwie to uczucie pamięta jeszcze z dzieciństwa. Proszę go zatem, by spróbował namierzyć w swych wspomnieniach tak zwany emocjonalny marker, czyli takie wydarzenie z przeszłości, które zostawiło w nim emocjonalny ślad, i jednocześnie umiejscowione w czasie, po którym już tego typu zazdrość pojawiła się w systemie. Okazało się, że pod wieczną nieobecność pracujących rodziców jego głównym opiekunem była wynajęta niania. Osoba, z którą jako kilkulatek zżył się na tyle mocno, że nie wyobrażał sobie bez niej życia. Stała się dla niego ważniejsza od rodziców, od kolegów – od wszystkiego. I pewnego dnia niania ubrała obcisłe jeansy, by tego wieczoru wybrać się na randkę z nowo poznanym chłopakiem. Kilkanaście tygodni później okazało się, że to ten jedyny, z którym postanowiła wziąć ślub i założyć już własną rodzinę. To zaś oznaczało, że nie była w stanie dalej opiekować się naszym kilkuletnim bohaterem i zrezygnowała z posady. Nasz

kilkulatek przeżył tę sytuację jako bolesne odrzucenie – oto jego ukochana opiekunka „zdradziła go”, „zostawiła go”, „porzuciła”. Poczuł się samotny, odtrącony i pozostawiony z olbrzymim bólem. A wszystko to zapowiedziały obcisłe jeansy. Teraz więc nie potrafi opanować ataków zazdrości, kiedy widzi żonę w obcisłych jeansach, bo tak naprawdę boi się ponownego odrzucenia. Całość zaś odkrywa i po raz pierwszy w życiu łączy w pasujące do siebie puzzle, kiedy zwracam mu uwagę, że klamrę tych dwóch światów stanowią bogu ducha winne spodnie.

To przykład tego, jak działa zaciągnięty w przeszłości emocjonalny dług, który po czasie może generować problemy tam, gdzie byśmy się ich nie spodziewali. Czy też – stosując metaforę worka z kamieniami – ciężar, który często nieświadomie nosimy na własnych barkach, nie zdając sobie nawet sprawy z tego, jak transportowanie tego bezwartościowego obecnie bagażu potrafi nam popsuć życiowe szyki. Oczywiście pokazany na przykładzie problem irracjonalnej zazdrości to tylko kropla w morzu olbrzymiej ilości najprzeróżniejszych problemów, które mogą wpływać i najczęściej wpływają na jakość naszego późniejszego życia.

Jednak nie wszystkie „długi” są nieświadome i czyhają na nas w ukryciu, by z premedytacją zebrać swoje żniwo, kiedy przydaje się odpowiednia okazja. Mogą być również takie, z których doskonale zdajemy sobie sprawę, które dźwigamy na swych barkach, dokładnie wiedząc, skąd się wzięły, w jakich okolicznościach się pojawiły i jakie szkody nam wyrządzają. A stąd już tylko krok do jakże idealnej wymówki, za pomocą której sobie i innym gotowi jesteśmy tłumaczyć to, że czegoś nie potrafimy czy nie mamy rady zrobić: „Nie mogę ci podać ręki” – mówi Stefan do Grażyny w trakcie górskiej wycieczki – „żeby ci pomóc pokonać płynący przez środek ścieżki strumień, bo niosę wór

pełen kamieni”. „Nie dam rady w moim obecnym stanie niczego zmienić” – mówi pacjent w gabinecie terapeuty – „to brzemię cierpienia, które za sobą wlokę, jest obezwładniająca i paraliżuje mnie”. „Gdyby nie to, co się wówczas wydarzyło” – mówi ojciec do dorastającego syna – „to mógłbym zdobyć wykształcenie, dobrą pracę i nasze życie wyglądałoby teraz o wiele lepiej. A tak, z powodu tamtej sprawy nic się nie da zrobić”. A im większy i bardziej „nierozwiązywalny” problem, tym w takim przypadku lepiej. Wielokrotnie osobiście słyszałem następujące zdanie-mantwę: „Już tylu specjalistów próbowało się uporać z moim problemem i nie dali rady”, które zawsze zapowiadało, że największą przeszkodą w rozwiązaniu problemu nie jest on sam, ale jego właściciel. Bo to zdanie mogłoby równie dobrze brzmieć następująco: „Okopałem się w swoim problemie, zajmując w nim strategiczną pozycję. Wprawdzie cierpię, ale niczego ode mnie nie można w tej sytuacji wymagać!”. Kiedy zaś problem, którego źródło znajduje się w przeszłości, staje się wymówką usprawiedliwiająca brak działania w teraźniejszości, to zawsze – dokładnie tymi samymi drzwiami wchodzi odwrócenie wektora odpowiedzialności. Jego grot zaczyna pokazywać dowolne cele – sytuacje, ludzi, warunki, środowisko czy inne cuda na kiju – byle tylko nie wskazać na właściciela problemu. A wówczas dźwigany na plecach problem staje się paradoksalnie wartością dodaną. Nie tylko tłumaczy z inercji, ale również wzbudza zainteresowanie, współczucie, obdarza atencją. Staje się zadowolonym z siebie kumplem krzyżującym radośnie: „Ale fajnie wieje”, gdy spadamy w przepaść.

Istnieje jeszcze jeden aspekt worka z kamieniami czy też ciągnącego się za nami długu z przeszłości – otóż często boimy się do niego zajrzeć, bo mogą się w nim znajdować rzeczy, których bardzo nie chcemy pamiętać. Sprawy zamiecione pod dywan,

niewygodne, raniące wspomnienia, wstyd związany nie tylko z tym, co się kiedyś wydarzyło, ale też z naszym ówczesnym zachowaniem, podjętymi decyzjami czy dokonanymi wyborami. W takiej sytuacji wyjmowanie z worka kolejnych kamieni wydaje się przerażającym doświadczeniem grzebania w brudach. I właśnie tego doświadczają pacjenci tysięcy psychoterapeutycznych gabinetów, kiedy pod kierunkiem terapeuty odbywają podróż w przeszłość i przeżywają ponownie cały wachlarz emocji, które towarzyszyły ich traumie. Mówiąc wprost – cierpią ponownie. Rozdrapują rany, tyłtają się w grozie wspomnień, wchodząc do cuchnącego emocjonalnego ścieku po raz kolejny. Taka operacja nigdy nie zmniejsza przeżytego cierpienia, a jedynie je powiększa. Stąd jestem zdecydowanym przeciwnikiem terapeutycznego podejścia, w którym zrozumienie tego, co zaszło, i osłabienie obecnych konsekwencji dawnych zdarzeń ma polegać na ponownym, świadomym ich przepracowaniu. To tak, jakbyśmy wyobrazili sobie Stefana, który chce psychologicznie i terapeutycznie przepracować sytuację, w której w szóstej klasie szkoły podstawowej usiłował zrobić wrażenie na ładnej koleżance, ale tak nieszczęśliwie schodził ze schodów, że po wykonaniu artystycznego piruetu wylądował w akurat odsłoniętej i przygotowanej do uzdatnienia ogrodu stercie nawozu. Przy czym własnym upadkiem tę cuchnącą maź rozchlapał na okoliczną gawiedź, przez co chłopaki z ósmej B spuścili mu manto, zaś kiedy próbował uciec, jeszcze do tego opadły mu spodnie. A wszystko to na oczach pięknej Sylwii, której chciał zaimponować. Niezła jazda, co nie? To teraz wyobraźmy sobie, że sposobem na pozbycie się tego wstydu, który obecnie powoduje, że w towarzystwie atrakcyjnej kobiety Stefanowi odejmuje mowę, jest... przeżycie tego jeszcze raz. Wrócą wszystkie wspomnienia, lekko przyprószone kurzem

Worek kamieni

czasu wstyd nabierze dawnego blasku, a wszystkie rodzaje cierpienia ponownie zapukają do furtki Stefanowego ogródka. Czy to aby na pewno jedyna metoda?

A gdybyśmy tak po prostu wyrzucili cały dźwigany na plecach worek? Wprawdzie wiedząc, co jest w środku i skąd się wzięło oraz jak nam to teraz psuje życie, ale bez potrzeby dzielenia włosa na czworo i przeżywania ponownie tego, czego należy się pozbyć, a nie dodawać temu znaczenia? Spróbujemy?