



JON FREDERICKSON

KŁAMSTWA KTÓRYMI ŻYJEMY

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

w|drodze

KŁAMSTWA
KTÓRYMI
ŻYJEMY

JON FREDERICKSON

KŁAMSTWA KTÓRYMI ŻYJEMY

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

Przełożyła Maria Nowak

w|drodze


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

ISBN oryginału 978-0-9883788-8-9

© 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

Redaktor prowadzący
Lidia Kozłowska

Redakcja
Agnieszka Czapczyk

Korekta
Paulina Jeske-Choińska, Agnieszka Czapczyk

Projekt okładki i stron tytułowych
Radosław Krawczyk

Redakcja techniczna
Justyna Nowaczyk

Fotografia na okładce
Fotolia.com

ISBN 978-83-7906-204-1

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów
W drodze sp. z o.o.
Wydanie I, 2018
ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań
tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82
sprzedaz@wdrodze.pl www.wdrodze.pl

PRZEDMOWA

Życie samo w sobie rzadko jest łatwe; każdemu z nas przynosi ból, cierpienie psychiczne, które potrafi być nie do zniesienia. Jeśli szukamy sposobu, żeby sobie z nim poradzić, możemy zwrócić się do terapeuty. Dobry terapeuta to człowiek mądry – mądrością wewnętrzną, która ma swoje źródło w doświadczeniu bólu i cierpienia, jakie niesie życie. Takiej mądrości nie da się nabyć w żaden inny sposób. Załóżmy, że udało się nam trafić na mądrego terapeutę. Jak z nim pracować, żeby osiągnąć cel: znaleźć ulgę w cierpieniu? Przede wszystkim musimy sobie uświadomić, dlaczego cierpimy, i zrozumieć, na czym polega powrót do zdrowia.

Otóż chorobą, na którą zapadliśmy, są kłamstwa. Wierzymy w nie i pozwalamy, by rządziły naszym życiem, bo dzięki temu nie odczuwamy bólu. Być może wmówiono nam, że jesteśmy źli i zasłużyliśmy na wszystko, co nas spotkało, a my połknęliśmy to kłamstwo, zamiast przyjąć do wiadomości, że zostaliśmy przez kogoś skrzywdzeni. Może powtarzamy sobie łgarstwa w rodzaju: „wszystko się ułoży”, zamiast zmierzyć się na przykład z faktem, że nasze małżeństwo jest w rozsypce. Aby wrócić do zdrowia, musimy przy-

jąc prawdę dotyczącą nas samych i naszego funkcjonowania w świecie. Wierzymy w kłamstwa, żeby nie czuć bólu. To ludzka rzecz. Problem polega na tym, że oszukujemy samych siebie zbyt umiejętnie. Terapeuty potrzebujemy po to właśnie, by pomógł nam zmierzyć się z prawdą, przed którą na wszelkie sposoby usiłujemy uciec.

Książka *Kłamstwa, którymi żyjemy* powstała po to, by pomóc w dostrzeżeniu kłamstw, przez które cierpimy, i pokazać, w jaki sposób możemy zmierzyć się z prawdą, aby odzyskać wolność. Przedstawimy w niej, jak przebiega terapia, która prowadzi do zmiany. Terapia to coś więcej niż zwykłe pogaduszki, nie polega też na odpajkowaniu kolejnych punktów z listy ani na potraktowaniu człowieka jak krzyżówki, którą się po prostu rozwiązuje. Terapia to relacja, którą nawiązujemy z drugim człowiekiem, gdy wspólnie stawiamy sobie za cel zmierzenie się z głęboko ukrytą prawdą o naszym życiu, by wrócić do zdrowia. Najpierw trzeba dokładnie poznać chorobotwórcze kłamstwa, by móc przyjąć i zaakceptować uzdrawiającą prawdę.

Dzisiaj, w czasach zorganizowanej opieki zdrowotnej, łatwo jest stracić z oczu to, co powinno być duszą terapii. Kim jesteśmy? Dlaczego cierpimy? Czego szukamy? Spróbujemy odpowiedzieć na niniejsze pytania nie za pomocą definicji, ale poprzez przykłady ukazujące, że gdy zdecydujemy się zmierzyć z rzeczywistością, której dotąd staraliśmy się zaprzeczyć, wejdziemy na drogę ku prawdziwej zmianie.

W historiach, które opowiemy w tej książce, dane osobowe zostały pominięte bądź zmienione, ze względu na ochronę prywatności bohaterów. Chcemy po prostu ukazać prawdy, przed którymi uciekamy, oraz najpowszechniejsze

sposoby unikania, zagłuszania i fałszowania tych prawd. Można powiedzieć, że historie te dotyczą nas wszystkich – bo nikomu z nas nie jest łatwo zmierzyć się z prawdą.

Wiele osób, którym udzielimy głosu, doświadczyło tak koszmarnego cierpienia, że z trudem przyjdzie nam brnąć przez ich relacje. Zadanie czytelnika to wczuć się w ich przeżycia, podejść z empatią do ich doświadczeń i poprzez nie zobaczyć swój własny ból. Przytoczone historie pokazują też, że to, co wydaje się być oczywistą przyczyną naszego cierpienia, rzadko kiedy rzeczywiście nią jest. Cierpimy, bo uciekamy od życia i od śmierci, odrzucając naukę, jaka z nich płynie. Zdrowiejemy, kiedy zaczynamy akceptować samych siebie, ludzi, nasze życie. Człowiek jest tajemnicą. Czy można ją do końca poznać? Nie. Można ją jednak przyjąć i zgodnie z nią funkcjonować. Książka ta pokaże czytelnikowi, jak przyjąć prawdę o sobie samym.

WSTĘP

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!

– Pamiętaj pani fakty. Ale wygląda na to, że poślubiła 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.

– Powinnam 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 osób gabinet terapeuty staje się czymś w rodzaju świeckiego konfesjonału. 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 dotąd 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 pocujemy, jak wracają vitalne 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 bólaczki 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 zaślepiały 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 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, które miewamy wszyscy, i uciekających się do wymówek, które każdemu z nas 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 pancerzem 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 psychoterapia?

COŚ JEST NIE TAK

Życie potrafi boleć – każdy z nas tego doświadczył. Wszyscy wiemy, jak to jest, kiedy ten ból zalewa nas jak fala. Gdy prawda wydaje się zbyt trudna, by ją znieść, uciekamy od niej w kłamstwa. Robimy to na tyle odruchowo, że nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy. Kłamiemy, choć nie mieliśmy takiego zamiaru. Może i początkowo kłamstwa ratują nam życie, ale niestety, z czasem okazują się szkodliwe. Sprawiają, że cierpimy coraz bardziej. Zaczynamy więc szukać pomocy, przekonani, że coś jest z nami nie tak. Tymczasem wszystkiemu winne są kłamstwa. Czasem mamy wrażenie, że coś w nas pęka, że załamuje się, rozpada na kawałki. A to pęka pancerz kłamstw, uwalniając uczucia. Przeraża nas to, więc żeby nasze uczucia zagłuszyć, serwujemy sobie kolejną porcję kłamstw. W efekcie czujemy się jeszcze gorzej.

A może wrażenie, że coś jest nie tak, to dowód, że nie do końca zdołaliśmy się okłamać? Może powinniśmy wreszcie przestać uciekać, zatrzymać się i zawrócić, by zmierzyć się

z tym, co nas przeraża? Kiedy staniemy oko w oko z prawdą o naszym życiu, zrozumiemy, dlaczego cierpimy. Więcej – przekonamy się, że mamy dość sił, żeby sobie z tą prawdą poradzić.

W tym rozdziale zobaczymy, w jaki sposób terapeuta może nam pomóc rozpoznać, na co wskazują symptomy, które odczuwamy. Ból jest zbyt silny, by stawić mu czoła w pojedynkę. Ale jeśli zdecydujemy się unieść ciężką pokrywę kłamstw, odsłonić prawdę i uwolnić nasze uczucia, odnajdziemy samych siebie. I wrócimy do prawdziwego życia.

TERAPIA – PODRÓŻ CZY KONIEC TUŁACZKI?

Kiedy uciekamy przed prawdą, zamiast się z nią zmierzyć, cierpienie staje się tak nieznośne, że uznajemy, iż potrzebna nam jest terapia. Trud, jaki niesie życie, moglibyśmy udźwignąć, ale psychiczne cierpienie bywa nie do wytrzymania. Przyczyny mogą być różne – może prysły nasze marzenia, może straciliśmy kogoś kochanego, albo wręcz nadzieję, że ktokolwiek mógłby nas pokochać. Zygmunta Freud w jednym z listów do Carla Gustava Junga powiedział, że psychotherapia jest leczeniem przez miłość. Nic dziwnego, że stwierdzenie to doczekało się niezliczonych interpretacji – jak to mówią, miłość niejedno ma imię. Ale ostatnio wysłuchałem wykładu, podczas którego prelegent ani słowa nie powiedział o miłości. Psychotherapię przedstawiał jako technikę, którą należy umiejętnie zastosować. A co z relacją międzyludzką? Czyżby pacjent stał się przedmiotem, który można dowolnie obrabiać?

Nawet w czasach, kiedy ludzkie cierpienie przekłada się na język wzorów chemicznych, sprowadza do chemii mózgu, tłumaczy mylnymi przekonaniami albo kiepskimi genami, serce wciąż dopomina się uwagi. Człowiek to nie kubek, który można wypełnić pigułkami. To osoba, pragnąca zrozumieć własne życie wewnętrzne, więzi łączące ją z innymi i świat wokół. Owszem, potrzebujemy pomocy. Ale nie poszukujemy cudownego leku, który sprawi, że zapomnimy o bożym świecie. Chcemy raczej, żeby ktoś trzymał nas za rękę, kiedy stajemy oko w oko z prawdziwym życiem.

Aby wrócić do zdrowia, musimy nawiązać relację z drugim człowiekiem, który, tak jak my, zmaga się z życiem, by razem stawić czoła rzeczywistości i temu, co w niej trudne – poczuciu straty, śmierci, żałobie. Nikt z nas nie potrafi wyzaczarować odpowiedzi na każde pytanie. Zarówno pacjent, jak i terapeuta przez cały czas uczą się, jak sobie radzić z problemami, które przynosi życie.

Kiedy ubiegałem się o przyjęcie na staż terapeutyczny, spytano mnie, czy sam byłem kiedyś na terapii.

- Tak – potwierdziłem.
- Z jakiego powodu wziął pan udział w terapii?
- Byłem w rozsypce.

Nie potrzebowałem żadnej specjalnej techniki, ale kogoś, kto byłby przy mnie, wziął za rękę, pomógł zmierzyć się z cierpieniem w moim życiu. Kiedy byłem dzieckiem, zważyło się na mnie zbyt wiele trudnych doświadczeń, bym mógł sam udźwignąć ich ciężar. Gdy dorosłem, wciąż byłem zagubiony. Cierpiałem, ale nie miałem pojęcia, dlaczego. Potrzebowałem przewodnika, by poprowadził mnie przez ciemną, nieznaną krainę i był ze mną, kiedy pozostawałem

sam ze sobą. Dopiero wtedy przestałem trzymać się kurczowo mechanizmów obronnych, które tak bardzo mnie męczyły. Zacząłem dostrzegać w sobie tę mądrość, której szukałem u innych.

Rozpocząłem nową podróż, zwaną psychoterapią – tak w każdym razie wtedy myślałem. Jeśli psychoterapia jest podróżą, dokąd się udajemy? Donikąd. Cała rzecz polega na tym, że właśnie przestajemy pędzić przed siebie. Przestajemy uciekać. Można spędzić całe życie, uciekając od samego siebie, podążając za mrocznym przedmiotem pożądania zwanym uzdrowieniem, oświeceniem albo odnową. A przecież niczego nie musimy szukać, za niczym gonić, bo własne uczucia, gnębiący nas niepokój, kłamstwa, w które chcemy wierzyć, a nawet prawdy, przed którymi usiłujemy uciec – wszystko to nosimy w sobie.

Pewna kobieta miała wielką zgryzotę – jej czterdziestoletni syn z autyzmem ciężko zachorował i choć na stałe mieszkał w specjalnym ośrodku, kilkutygodniową rekonwalescencję musiał odbyć w domu rodzinnym.

– Wściekłam się na niego – wybuchnęła. – Wylazł na ulicę tak jak stał, w ogóle się nie rozejrzał. Mało brakowało, a wpadłby pod autobus! Rozdarłam się na niego. Powinien się ogarnąć i zacząć zachowywać jak normalny człowiek!

– Chciałaby pani, żeby autystyczny syn zachowywał się jak osoba neuronormatywna? – uściśliłem.

– Tak – przyznała.

– A więc chciałaby pani, żeby syn nie był sobą?

– On musi się zmienić.

– Człowiek, który od czterdziestu lat ma autyzm i dotąd nie nastąpiła poprawa, nagle ma się zmienić? – dopytywałem. – Czy naprawdę tego pani oczekuje?

– Nie. – Zastanowiła się. – Chyba nie.

– Chcielibyśmy, żeby nasza złość miała moc zniszczenia jego autyzmu, ale niestety tak się nie dzieje.

– Ano nie.

– Syn nadal cierpi na autyzm. Od czterdziestu lat czeka pani na to, by nagle pojawił się syn zdrowy, zamiast tego z autyzmem. Rozumiem. Kto by o tym nie marzył na pani miejscu? Może powinniśmy pogrzebać razem tego zdrowego syna, którego pani nigdy nie miała i nigdy mieć nie będzie?

Nie odpowiedziała. Pochyliła głowę i usłyszałem jej cichy szloch.

Po co przypominałem tej kobiecie, że jej syn nigdy nie będzie „normalny”? Nie zrobiłem tego z okrucieństwa, nie po to, żeby zadać jej ból. Wręcz przeciwnie – konfrontując ją z oczywistą prawdą, której dotąd nie chciała zaakceptować, pomogłem jej wyswobodzić się z przygnębiającej niewoli iluzji, w której tkwiła przez długie lata. Podczas rozmowy wspólnie przyjrzelśmy się obiektywnej rzeczywistości jej życia. Pokazałem jej, że nie musi dłużej uciekać przed prawdą, bo jest w stanie się z nią zmierzyć. Kiedy pozwoliła swojemu wymyślonemu synowi odejść w zapomnienie, zaakceptowała tego prawdziwego, którego miała.

Prawda nie jest rzeczą, którą można komuś dać albo od kogoś dostać. Moja pacjentka musiała sama nauczyć się widzieć swoje życie takim, jakie jest. Musiała pozwolić własnemu synowi na to, by był autystyczny. Terapeuta może wskazać prawdę, ale to nie on ma dokonać wglądu, tylko pacjent, w szczerości swojego serca.

Dopiero kiedy matka zdała sobie sprawę z tego, że trzyma się nierealnego marzenia, mogła dostrzec rzeczywistość.

Syn był tym, kim był – a ona nagle odkryła, że potrafi po prostu się z tym pogodzić. Kiedy pożegnała się z marzeniami, które nigdy nie miały się ziścić, mogła wreszcie go po prostu zobaczyć. I nagle stwierdziła, że wie, jak z nim żyć. Co ciekawe, kiedy postanowiła zaakceptować prawdę o swoim dziecku, poczuła ulgę. Okazało się, że tym, co najbardziej ją dręczyło, było kłamstwo, którego kurczowo się trzymała.

Nie znaczy to, że przestała mieć marzenia – nadal je miała, ale zdecydowała się żyć na jawie. Nie mogłem sprawić, by te marzenia zniknęły, ale pomogłem jej dostrzec, że jej syn, ten prawdziwy, którego nie chciała zaakceptować, mimo wszystko po prostu istnieje. Pomogłem jej zdać sobie sprawę z faktu, że innego syna nigdy nie miała, i uwolnić się od przywiązania do marzenia o idealnym dziecku. Z pewnością ta kobieta jeszcze niejednokrotnie złapie się na tym, że wyobraża sobie, jak to by było, gdyby jej syn nie miał autyzmu. Ale nie pozwoli się temu wyobrażeniu zaślepić, nie uchwyci się go kurczowo. Będzie pamiętać o tym, że kocha syna takiego, jaki jest.

Bardzo często czekamy na coś, czego nie ma, zamiast zająć się tym, co jest. Kiedy moja pacjentka przestała żyć marzeniem i dostrzegła swoje dziecko, wyrzuciła z siebie:

– O mój Boże! To ja powinnam się ogarnąć! To ja powinnam zacząć się zachowywać jak normalny człowiek! Muszę zacząć rozglądać się dookoła, bo inaczej mogę nie zauważyć autobusu zwanego rzeczywistością!

Zdrowiejemy, gdy skupiamy się na rzeczywistości, która nas otacza. Chorujemy, kiedy trzymamy się kurczowo

własnych fantazji. Terapeuta może zrobić tylko jedno – powstrzymać nas przed ucieczką od samych siebie, żebyśmy nie stracili kontaktu z rzeczywistością.

Jeśli zdecydujemy się nie uciekać od prawdziwego życia, zaczynamy doświadczać własnych uczuć. Na początku zawsze pojawia się niepokój. Nie powinniśmy się go bać. To dziwne, ale niepokój jest niczym drogowskaz. Zamiast odeń uciekać, trzeba za nim podążyć. Zapuścić się w rejony, które budzą nasz strach. Spenetrować je, zgłębić i poznać.

Terapeuci zawsze powtarzają: „Jeśli przed czymś uciekasz, to przy tym właśnie powinienes się zatrzymać. Trzeba zmierzyć się z tym, co budzi nasz lęk. Trzeba wreszcie dostrzec to, czego staramy się nie widzieć”. Wolimy tego nie słuchać. Wolimy wieść życie wiecznych uciekinierów, nie zdając sobie sprawy, że uciekamy od własnych uczuć i tego, co je wzbudza. Nie wykorzystujemy okazji, żeby doświadczyć różnicy pomiędzy tym, kim naprawdę jesteśmy, a tym, za kogo staramy się uchodzić. Jeśli mamy przestać uciekać przed samymi sobą, potrzebujemy kogoś, kto nam pomoże spokojnie usiąść i będzie przy nas, kiedy zwali się na nas ciężar naszych emocji. To, czego w pojedynkę nie bylibyśmy w stanie znieść, okazuje się do wytrzymania, gdy nie jesteśmy sami.

Wspólne znoszenie ciężaru prawdy o życiu, o tym, co się dzieje wewnątrz i wokół nas, to coś więcej niż technika. To miłość. Kiedy moja pacjentka zaakceptowała fakt, że jej syn ma autyzm, zrozumiała, że po prostu go kocha, takiego, jaki jest. Nie wymagała już od niego, żeby stał się kimś innym – idealnym, neuronormatywnym dzieckiem.

Jeśli mamy wrócić do zdrowia, musimy wspólnie zmierzyć się z tym, co wcześniej wydawało się nie do udźwignięcia – z rzeczywistością i uczuciami, jakie ona w nas wzbudza.

NIE DO UDŹWIGNIĘCIA

– Jon! Jon! – krzyczała rozpaczliwie moja dwuipółletnia siostra, stojąc w szczelbelkowym łóżeczku przy oknie. Półtoraroczny braciszek dusił się, zaplątany w sznur od zasłon, który zaciskał się coraz mocniej na jego szyi. Zerwałem się z łóżka, dopadłem łóżeczka, wspiąłem się i dostałem do środka. Braciszek był za ciężki. Razem z siostrą próbowaliśmy go podtrzymać, żeby mógł złapać następny oddech, usiłowaliśmy wypłatać jego szyję ze sznura. Ale on wrzeszczał i wierzgał, wymykał się nam z rąk. Nie dawaliśmy rady. Pobiegłem po pomoc. Opiekunka stała przy kuchennym zlewie. Pamiętam, jak krzyczała przez okno do mamy, która była na podwórku.

– Florene!!!

Z tego, co było potem, potrafię odtworzyć już tylko migawki. Mama, która z obłąkańczym uporem wdmuchuje powietrze w usta nieprzytomnego braciszka. Jego nieruchome ciało, leżące na brązowym dywaniku z gałganków, i stojący obok zielony aparat tlenowy. Sąsiadka, która bierze mnie za rękę i wyprowadza z domu. Zostałem u niej aż do pogrzebu. Braciszka już nigdy nie zobaczyłem.

Życie. Śmierć. Poczucie winy z powodu śmierci brata. Miałem pięć lat, kiedy zważył się na mnie ciężar nie do udźwignięcia.

Na szczęście nie jestem sam. Jeśli przytłacza nas cierpienie, którego nie jesteśmy w stanie unieść w pojedynkę, możemy szukać uleczenia. Wielu z nas go potrzebuje. Pewną kobietę matka chciała kiedyś utopić. Pewnego mężczyznę ojciec bił tak okrutnie, że jego pośladki i plecy zamieniały się w makabryczną, sino-czarną mozaikę. Inna kobieta miała psychotyczną matkę, która potrafiła rozebrać się do naga na środku skrzyżowania, by w stroju Ewy wygłaszać kazanie do przejeżdżających samochodów. To wszystko są nasi bracia i siostry w cierpieniu – ludzie, którzy przeżyli coś, czego nie są w stanie sami udźwignąć.

Jeśli potężne, bolesne emocje nie pozwalają nam dotrzeć do końca podróży i osiąść w spokoju, potrzebujemy pomocy. Potrzebujemy kogoś, kto będzie nam towarzyszył, aż dotrzemy do kresu naszej drogi.

ZDROWIENIE

Podczas terapii odkrywamy, że uleczenie może nastąpić tylko poprzez relację. To logiczne – rany, które zadano nam w relacji, tylko relacja może zagoić. Musi to być relacja, w której terapeuta nie tyle mówi do nas, co z nami rozmawia. Taka, dzięki której możemy odkryć, kim naprawdę jesteśmy pod pancerzem słów, przekonań i złudzeń. Taka, która postawi w centrum nasze uczucia, a nie deklaracje. Nic nam nie pomoże, jeśli usłyszymy, że mamy przestać marudzić i wziąć się w garść. Potrzebujemy przestrzeni akceptacji, okoliczności, w których wreszcie będziemy mogli przyznać się do własnych uczuć. Terapeuta ma nam pomóc przyjrzeć

się temu, na co dotąd baliśmy się choćby zerknąć. Ma nas wspierać, kiedy będziemy zmagać się z ciężarem, który dotąd był dla nas nie do udźwignięcia.

Terapia nie jest czasem na pogaduszki o wszystkim i o niczym. To czas, kiedy z pomocą terapeuty mamy zajrzeć w nasz wewnętrzny świat, pozwolić dostrzec w sobie skłonności i pragnienia, których się wyparliśmy. Terapeuta pomoże nam zdać sobie sprawę ze strategii, które bezwiednie stosujemy, żeby ukrywać się przed światem i przed samymi sobą. A potem zachęci nas, żebyśmy wyszli z ukrycia.

– Nigdy nie spotkasz człowieka, który byłby dla ciebie ważniejszy, niż ty sam – usłyszymy. – Dlaczego nie zadbasz o to, żeby być z samym sobą w dobrych stosunkach?

Jeśli mamy być w dobrych stosunkach ze sobą, musimy dowiedzieć się, kim naprawdę jesteśmy pod maską słów, wymówek i usprawiedliwień, których używamy na co dzień. Pewna kobieta przyszła na terapię i zamiast skupić się na swoim problemie, zaczęła opowiadać ze szczegółami o wizycie u fryzjera i u dermatologa.

– Odlóżmy na bok kwestię dermatologa – zaproponowałem. – Z jakim problemem pani do mnie przychodzi? W czym mógłbym pomóc?

– Mój poprzedni terapeuta uważał, że w dzieciństwie przeżyłam traumę.

– A co pani uważa? Nad czym pani chce pracować?

– Ach, jest tyle spraw... Ciężko wybrać jedną.

– Proszę spróbować. W jakim problemie, konkretnie, miałbym pani pomóc?

– Może zacznę od tego, że opowiem panu o moim dzieciństwie? Żeby wprowadzić pana w temat...

– Zanim przejdziemy do historii pani życia, chciałbym jednak usłyszeć, jaki problem sprawił, że postanowiła pani przyjść na terapię. – Nie ustępowałem.

Moja rozmówczyni westchnęła.

– Trudno mi tak od razu przejść do rzeczy – wyznała. – Czuję się z tym nieswojo.

– Oczekuje pani mojej pomocy, ale czuje się pani nieswojo, gdy ma pani powiedzieć, o co chodzi. Jak pani myśli, co się stanie, jeśli nie dojdziemy do tego, na czym polega problem, z którym pani przychodzi?

– Nie będzie pan mógł mi pomóc – padła odpowiedź.

– Może właśnie na tym polega problem? Chce pani pomocy, ale nie dopuszcza do tego, żeby tej pomocy faktycznie pani udzielono. Czy ten schemat wydaje się znajomy?

Jej usta zadrżały, a w oczach zalśniły łzy.

Terapeuta nie może pozwolić na to, żeby pacjent prezentował mu sztuczne, starannie wyreżyserowane oblicze. To właśnie jest fasada, za którą ukrywa się prawda o tym człowieku – ta prawda, której on panicznie się boi. Kiedy jednak terapeuta odsłoni schemat, który pacjent bezwiednie wykorzystuje, ten nie może dłużej się ukrywać. Fasada przestaje istnieć, pacjent orientuje się, że jest nagi. Nie może już udawać, że wszystko jest w porządku.

Przed terapeutą nie ma sensu czegokolwiek udawać. On poradzi sobie z naszą szczerością; po to właśnie jest. Przyjmie nas razem z naszymi myślami i uczuciami, i z niepokojem, który nas gnębi. W relacji z terapeutą doświadczymy tego, za czym w głębi serca tęsknimy, choć boimy się przyznać – miłości, która akceptuje nas takimi, jacy jesteśmy. Tak naprawdę nikt z nas nie boi się miłości. Boimy się, że