

Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Dojrzałość w związku. Jak kochać świadomie

Autor: David Richo

Tłumaczenie: Małgorzata Wróblewska

ISBN: 978-83-246-1956-6

Tytuł oryginału: [How to Be an Adult  
in Relationships: The Five Keys to Mindful Loving](#)

Format: A5, stron: 392



- Zrozumienie praw i zasad rządzących związkiem
- Rozpoznanie, zdobycie i pielęgnowanie mądrej miłości
- Przewycięzanie lęku przez rozstaniem i smutkiem
- Wyrażanie wszelkich emocji w sposób dojrzały

*Prawdziwa miłość nie wyczerpuje się nigdy. Im więcej dajesz, tym więcej ci jej zostanie*

Antoine de Saint-Exupéry

Na początku było zauroczenie, potem przyszło zakochanie i wreszcie miłość. Od niezobowiązujących randek przeszliście do gorącego romansu i wreszcie trwałego związku. Każdy kolejny etap był kamieniem milowym w Waszym życiu. Uczucie dojrzewało z każdym wspólnie spędzonym dniem, miesiącem, pocałunkiem i pomysłem na przyszłość we dwoje.

Budzić się co rano u boku ukochanej osoby. Razem siadać do stołu, jeździć na wakacje, chodzić do kina, kupować kanapę, wspólnie się zestarzeć. Jeśli to również Twoje marzenia, ta książka przepełniona praktycznymi ćwiczeniami dla par i osób w stanie wolnym zaprasza Cię w niezwykłą podróż miłości, od dzieciństwa po dorosłość, od pierwszych randek po rozstania. Będzie Ci w tej podróży przewodnikiem, poradnikiem, pocieszycielem i duchową podporą.

Nie zawsze przecież bywa słodko, nie cały czas jest pieprznie. Czasem to gorycz i sól dominują w związku. Jednak to właśnie niezwykle smaki miłości czynią Wasze uczucie pełnym i bogatym. Opierając się na buddyjskiej praktyce uświadomienia, książka ta odkryje przed Wami pięć kluczowych elementów dojrzałej miłości i ich rolę w związkach, które budujecie przez całe życie.

DR DAVID RICHÓ



ZROZUMIENIE PRAW I ZASAD RZĄDZĄCYCH ZWIĄZKIEM

# Dojrzałość w związku

ROZPOZNIANIE MADREJ MIŁOŚCI

ROZPOZNIANIE ZDOBYSZCIE I PIELĘGNOWANIE

PRZEWYJĘZNIANIE LĘKU

PRZED ROZSTANIEM I SMUTKIEM

Jak kochać świadomie

W SZTELKICH EMOCJI W SPOBÓB DOJRZAŁY

WYRAŻANIE

# Spis treści

<i>Przedmowa</i>	9
<i>Podziękowania</i>	11
<i>Wstęp</i>	13
CZĘŚĆ I Dom, który opuszczamy	21
1. <i>Początki wszystkiego</i>	23
Moc uważności	29
Pokrzepiające spojrzenie na to, co było i jest	36
Pięć aspektów miłości: zestaw kluczy do naszego wnętrza	48
Bezwarunkowa obecność a pięć nawyków ego	67
<i>Ćwiczenia: nasze zręczne środki</i>	71
2. <i>Miłość i jej mniej potężni sprzymierzeńcy</i>	85
Lustrzana miłość	85
Zaprzeczanie deprivacji potrzeb	91
Kojąca moc bólu	94
Dobroć własnej rodziny	97
Z bliska przyjrzeć się cierpieniu	102
Bohaterska podróż	109
<i>Ćwiczenia</i>	110

CZĘŚĆ II Droga pełna przeszkód	123
3. <i>Wybór partnera</i>	125
Czy nadają się do intymnego związku?	126
Odpowiedni kandydaci	130
Czym się kierujemy?	133
Pełne ujawnienie faktów	137
Nasze potrzeby widziane przez pryzmat seksu	143
Poządanie	149
Przeznaczenie i jego rola	151
Ćwiczenia	155
4. <i>Pierwsza, romantyczna faza związku</i>	161
Miłosne wzloty	164
Kiedy romans staje się nałogiem	170
Jak rozpoznać prawdziwą miłość	175
Ćwiczenia	179
5. <i>Konflikty</i>	189
Rozwiązywanie problemów	193
Przeszłość w teraźniejszości	200
Kobiety i mężczyźni	203
Introwertyzm i ekstrawertyzm	207
Ćwiczenia	211
6. <i>Wtargnięcie obaw i niebezpieczeństw</i>	229
Pochłonięcie lub porzucenie	230
Wnioski wysnuwane z własnych obaw	232
Zazdrość	234
Niewierność	236
Jak poradzić sobie z rozczarowaniem	240
Ćwiczenia	245

7. <i>Uwolnienie się od ego</i>	259
Anatomia aroganckiego ego	264
Anatomia zubożałego ego	269
Jak odnaleźć bogactwa ego	272
Zgoda na to, czego nie można zmienić	273
Ćwiczenia	277
8. <i>Kiedy kończy się związek</i>	295
Zakończyć wdzięcznie i ruszyć dalej	298
Kiedy ktoś nas opuszcza	307
CZEŚĆ III Powrót do dobrodziejstw	315
9. <i>Nasze zobowiązanie i jego głębia</i>	317
Zalety intymnej miłości	321
Zobowiązanie	331
Bratnie dusze	333
Ćwiczenia	337
<i>Epilog</i>	355
<i>Dodatek: Osiem kroków i przeobrażeń uważnej żaloby</i>	359
<i>O autorze</i>	387

## 2

# Miłość i jej mniej potężni sprzymierzeńcy



### *Lustrzana miłość*

Ludzie szukają potwierdzenia własnego bytu w drugiej osobie... potajemnie i lękliwie wypatrują pokrzepiającego *tak*, które pozwala im istnieć. Takie potwierdzenie słuszności bytu przepływać może wyłącznie z jednej istoty ludzkiej na drugą. Tą właśnie drogą przekazujemy sobie rajski pokarm istnienia nas samych.

— MARTIN BUBER

**R**odzimy się z umiejętnością odczuwania całego, bogatego wachlarza uczuć i emocji, lecz zdolność ta, zanim zostanie w pełni wykorzystana, wymaga aktywacji. Wszyscy posiadamy elementy niezbędne do tego, aby czuć, ale by doświadczać w pełni i bezpiecznie naszych emocji, muszą one wprawdzie być odpowiednio *zainstalowane*, czyli odzwierciedlone przez innych. Odzwierciedlanie wymaga bezwarunkowego, pozytywnego stosunku względem naszych osobistych potrzeb, wartości i pragnień okazywanych nam przez kogoś, kto świadomie dostarcza nam pięciu aspektów miłości. Świadomość w tym przypadku polega na tym, iż czujemy się kochani bez wytworów ego:

strachu, przynależności, kontroli, oczekiwań, nadmiernego przywiązania, uprzedzeń, obrony oraz osądu. Na przykład jeśli odczuwamy strach, który spotyka się ze świadomą uwagą, akceptacją, uznaniem, czułością oraz przyzwoleniem, jest on w nas wtedy instalowany, co oznacza, że w przyszłości będziemy umieli go rozpoznać oraz bezpiecznie go odczuwać i panować nad nim. Przeciwnieństwem odzwierciedlenia jest wstyd. Im mniej odzwierciedlenia otrzymujemy, tym bardziej wstydzimy się samych siebie i tego, kim jesteśmy.

Oto przykład odzwierciedlenia i jego alternatywy: dziecko obawia się pierwszego dnia w szkole. Jego mama mówi: „Wiem, że się boisz, i nie ma w tym nic złego. Zaprowadzę Cię do szkoły i zostanę z Tobą przez chwilę, a kiedy wrócę do domu, będę cały czas o Tobie myśleć. Potem kiedy nadejdzie czas, przyjdę, aby zabrać Cię do domu. W drodze powrotnej pójdziemy na lody. To nic, że się trochę boisz, najważniejsze, żebyś nie pozwolił, aby ten strach przesłonił Ci przyjemności i zabawy, jakie oferuje szkoła!”. To dziecko, a potem dorosły człowiek nie da się opanować lękowi. Będzie miał do siebie zaufanie i pewność, że sam potrafi zapanować nad własnymi emocjami. Lęk w jego przypadku nie będzie oznaczać zatrzymania się, lecz odważną kontynuację wzbogaconą o wsparcie bliskich. Uczucie strachu zostało uzasadnione i zalegalizowane, czyli bezpiecznie i trwale zainstalowane, ponieważ odzwierciedlono je za pomocą pięciu elementów miłości.

Porównajmy teraz odpowiedź matki, która świadomie odzwierciedla strach dziecka, z następującą reakcją: „Przestań się mazgaić! Pójdiesz do szkoły bez względu na to, czy Ci się to podoba, czy nie! Żadne inne dziecko nie boi się pierwszego dnia szkoły, co z Tobą?!” Pierwsza mama odzwierciedliła strach syna i bezpiecznie przeprowadziła go przez niego. Takie zachowanie wpaja wiarę we własne siły. W drugim przypadku lęk został wyśmiany, przez co powiązany z niestosownością i wynikającym z niej wstydem. Nie posiadając wspomagającej go niszy dla własnych uczuć, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych, ten chłopiec, a potem mężczyzna będzie musiał znaleźć gdzie indziej własne odzwierciedlenie i wynikające z niego bezpieczeństwo.

Odzwierciedlenie może być również odpowiedzią na radość. Biegniemy do domu pełni ekstazy, aby opowiedzieć naszym rodzicom o naszym sukcesie osiągniętym podczas lekcji wychowania fizycznego. Rodzice odpowiadają pełnym uwagi skupieniem, radością, uściskiem, pochwałą oraz obietnicą przybycia na urządzone przez szkołę zawody sportowe, w których mamy wziąć udział. Przeciwnością tej pozytywnej reakcji może być odpowiedź: „Nie ciesz się tak, zobaczymy, czy za miesiąc Ci się to nie znudzi”. Nasz entuzjazm zostaje w ten sposób stłumiony. Pierwsze podejście prowadzi do przyszłości pełnej pewności siebie i wiary we własne możliwości, drugie zaś do przyszłości wypełnionej wątpliwościami i wstydem.

Zawstydzanie to rodzaj porzucenia, a trzymanie się własnego wstydu to samoporzucenie. Teraz staje się jasne, dlaczego tak bardzo obawiamy się porzucenia. Jest ono brakiem odzwierciedlenia, którego potrzebujemy, aby przetrwać emocjonalnie. Oczywiście też jest, dlaczego boimy się utraty partnera lub partnerki. Rozpaczać znaczy czuć się głęboko odizolowanym i pozbawionym odzwierciedlenia. Rozpaczać natomiast wśród innych oferujących wsparcie oznacza wzajemne odzwierciedlanie. Dlatego właśnie pogrzeby są wydarzeniami publicznymi: nasi współżalobnicy odzwierciedlają naszą rozpacz i na odwrót. Smutek, żal, rozpacz są uzdrawiane poprzez kontakt z nimi i uwolnienie się od nich.

Pozwolenie na to, aby odzwierciedlany partner miał swoją własną historię, jest głównym wyzwaniem dla tych, którzy pragną zaoferować odzwierciedlenie. Dzięki praktyce uważności nie próbujemy naprawiać, lecz raczej wspierać drugą osobę w jej cierpieniu lub wyborze. Szanujemy jej wolność, stojąc jednocześnie w pogotowiu, aby ją wesprzeć, kiedy będzie tego potrzebować. Taki sam sposób działania powinni przyjąć rodzice starszych nastolatków — nie powinni stać bezczynnie i pozwalać im, aby wyrządzały sobie krzywdę, lecz informować je o ewentualnych konsekwencjach. Kiedy jednak nasze dzieci uzyskają takie informacje, nie jesteśmy w stanie powstrzymać ich przed podjęciem decyzji, również tych, które mogą być niebezpieczne —



i nie próbujemy tego robić. Matka nie może zapobiec błędom córki, może jednak pomóc jej uporać się z ich konsekwencjami.

Odzwierciedlanie pomaga nam przetrwać w sensie emocjonalnym, czyli doświadczać sytuacji życiowych, będąc wzbogaconymi o moc radzenia sobie z nimi tak, aby nie były w stanie zdewastować nas psychicznie czy rozgoryczyć. Jeśli odzwierciedlanie jest słabe lub jeśli w ogóle go nie ma w naszym życiu, skłania nas to ku myśleniu, iż powinniśmy się dostosować do innych lub zerwać z nimi więc niezbędną do dalszej egzystencji. Nasza podświadomość nie jest wtedy tylko morzem stłumionych wspomnień lub niedopuszczalnych pragnień, tak jak sugeruje to Freud, lecz zawiera w sobie również masę innych uczuć, które nie zdołały zapewnić sobie stałej harmonii z innymi, musiały więc zostać zatopione lub zapieczętowane. Jeśli natomiast otrzymaliśmy odzwierciedlenie we wcześniejszym życiu i teraz czujemy się w pełni sobą, posiadamy dzięki temu własną siatkę zabezpieczającą nas przed upadkiem podczas kryzysu. Czasem zdarza się, że podejmujemy w życiu decyzje, które nie znajdują odzwierciedlenia ani aprobaty innych. Wtedy w imię naszego psychicznego i duchowego zdrowia pozostają nam dwa wyjścia: albo szukamy jakiegoś systemu wsparcia, który zaoferowałby nam odzwierciedlenie, albo sami stawiamy czoło sytuacji, wierząc we własne siły, a nie mając wsparcia z zewnątrz. *Czy jestem w stanie sprawić, aby wystarczyło mi stanąć w świetle księżycy i poczuć jego odbicie jako odzwierciedlenie ze strony natury?*

Zdrowo funkcjonujący dorośli doceniają tych, którzy odzwierciedlają w nich to, co było pominięte w dzieciństwie. Źle funkcjonujący dorośli próbują przelać na siebie z innych to, czego potrzebują. W dojrzałym obcowaniu z innymi odnajdujemy ludzi, którzy nas odzwierciedlają; odnajdujemy tę samą moc odzwierciedlania w sobie, po czym okazujemy to samo innym. *Przełóż się w Tobie, a tym samym uczę się być lustrem dla innych.* To jest jak kopiowanie z jednoczesnym zachowaniem oryginału.

Niektórzy rodzice obawiają się uczuć swoich dzieci. Kiedy syn zwraca się do ojca: „Nic nie rozumiesz!”, prawdopodobnie ma na myśli: „Nie mogę ujawnić Ci moich prawdziwych uczuć, ponieważ nie poradziłbyś sobie z nimi”. Syn chroni swego ojca przed konfrontacją z tymi przerażającymi uczuciami. Możemy czynić tak przez całe życie, zakładając, że mężczyźni lub kobiety są zbyt delikatni, aby obdarzyć ich całą potęgą naszych uczuć. Kiedy porzucamy nadzieję na odzwierciedlenie i na możliwość wiary w innych, odrzucamy główne elementy, dzięki którym może zaistnieć prawdziwa bliskość z innymi. Bliskość bowiem jest wzajemnym przeglądaniem się w sobie.

Pięć aspektów miłości, co do tego mamy już pewność, odnosi się do jednej, podstawowej potrzeby: potrzeby bycia odzwierciedlanym. To jest właśnie harmonia, idealna tonacja zgody i wsparcia. Kiedy za młodu nasze uczucia są minimalizowane, zakazywane lub lekceważone, nie jesteśmy w stanie usłyszeć pełnego zestawu dźwięków naszych uczuć, a jakaś część nas pozostaje obojętna i zdrętwiała. Jakże jesteśmy szczęśliwi, kiedy spotykamy kogoś, kto wita nas z otwartymi ramionami i kocha nas oraz wszystkie nasze uczucia. Związek z taką osobą sprawia, że otwieramy się i uwalniamy, innymi słowy, jest to związek, który działa. Wspiera on i wzbogaca wgląd w psychologię self, która skupia się na uzdrawiającej sile długotrwałej harmonii pełnej empatii i świadomego obcowania z innymi.

Z drugiej strony jakże czujemy się zawiedzeni i zdruzgotani, kiedy wiążemy się z kimś, kogo miłość okazała się być oszustwem i kto nie akceptuje tak naprawdę tego, co czujemy i kim jesteśmy. Czy można nas wtedy obwiniać za ponowne odrętwienie emocjonalne? Przecież nasz strach przed bliskością może być równie dobrze obawą przed tym, że nasze wyciągnięcie w czymś kierunku ręki spotka się z podobną odmową, którą usłyszeliśmy w dzieciństwie. Któż by się tego nie obawiał?

Nie wydaje się słuszne kuszenie kogoś lub podstępne zachowanie dążące do odzwierciedlenia się w kimś bez jego wiedzy. Zdrowa alternatywa na tego typu wybiegi przedstawia się w dwóch formach.

Pierwsza polega na bezpośrednim poproszeniu o możliwość odzwierciedlenia się w tych, którym ufamy: „Czy mógłbyś wysłuchać mojej historii? Czy mógłbyś potrzymać mnie za rękę, kiedy będę Ci ją opowiadać? Czy mógłbyś postarać się zrozumieć to, co zrobiłem?”. Drugą formą jest otwarcie się na odzwierciedlenie w postaci łaski spływającej na nas; w postaci wolnego i spontanicznego daru od innych i od wszechświata. Tak, również natura proponuje nam odzwierciedlenie, możemy się w niej przejrzeć. To ona trzyma nas w swoich ramionach. Zamieszkujemy w obfitym wszechświecie, więc siłą rzeczy odzwierciedlamy się w nim. Wyzwanie polega na tym, aby sobie to uświadomić. Życzliwość wszechświata odzwierciedla się w nauce Buddy o uniwersalnym współczuciu. Kiedy zdamy sobie sprawę z tego, iż odzwierciedlenie często przyjmuje formę łaski, uwolnimy się od obawy przed tym, że możemy go nie odnaleźć.

Obserwując wizerunek współczującego oblicza Buddy, zobaczymy odbite w nim wszystkie nasze smutki i radości. Również ten rodzaj odzwierciedlania przyjmuje dwie formy: dezaktywację naszej ciasnej i pełnej obaw jaźni oraz miłosierdzie względem naszego ludzkiego losu. Jest to odpowiednik wspierającej nas siły w obliczu warunków naszego trudnego życia. Obecność buddy w każdym z nas oznacza, iż możemy być rozdzieleni ze światem, ale nigdy nie jesteśmy sami.

Odzwierciedlanie rozwija w nas poczucie bycia sobą. Tak samo wpływa na nas proces, który Heinz Kohut nazwał „internalizacją przekształcającą: jedność i harmonia z uwznioślonym źródłem siły i spokoju”. Dziecko współzawodniczy z rodzicami w zdobywaniu władzy, co jest daremną próbą. Po jakimś czasie internalizuje więc władzę rodziców i przestaje rywalizować. Wynikiem jest rozwijanie poczucia własnej władzy i wartości. W dorosłym życiu taka osoba wie, jak zinternalizować wsparcie otrzymywane od innych, przez co osiąga moc wspierania samego siebie. Przekształcająca internalizacja dostarcza nam własnego, pełnego troski i ciepła opiekuna, spójnego, dojrzałego ja chroniącego wątłe dziecko mieszkające w naszym wnętrzu.

Wypowiedzenie słów: „Jestem buddą” to duchowa forma przekształcającej internalizacji. W praktykowaniu kultu Avalokiteśvary<sup>1</sup> nowicjusz rozpoczyna, oddając cześć bóstwu, a kończy, uznając, iż nie ma różnicy między nim a czczonym bóstwem. Sanktuarium może być w tym wypadku traktowane jako odzwierciedlenie tego, czym jesteśmy w naszej istocie: buddą, świadomością Chrystusa, tchnieniem Boga, wyższym Ja.

Odzwierciedlamy się również w tym co boskie, ponieważ nasze człowieczeństwo zawiera w sobie boskość, której nie można ani zniszczyć, ani zmniejszyć. Jest to kolejne następstwo uświadomienia, dzięki któremu uwalniamy się od ograniczającej nas identyfikacji z ego i ujawniamy bogatszą tożsamość z całą otaczającą nas naturą i boskością. Odpowiednikiem bóstwa w buddyzmie jest *bodhicitta*, czyli oświecony umysł Buddy mieszkający w każdym z nas.

### *Zaprzeczanie deprywacji potrzeb*

Komar z głodu by przymierał,  
jedząc to, co jadłam ja,  
żywym dzieckiem jednak byłam,  
które swe potrzeby ma.  
(...)

Skrzydeł komara nie miałam,  
wzlecieć w górę nie umiałam,  
by obiadu szukać tam.

— EMILY DICKINSON

---

<sup>1</sup> Avalokiteśvara — dosł. *Pan patrzący w dół na świat, Słuchający płaczów świata*; jest jednym z najważniejszych bodhisattwów w buddyzmie Mahajany i Wadźrajany, uosabiającym współczucie. W Wadźrajanie praktyka związana z tym aspektem Buddy rozwija współczucie i prowadzi medytującego do stanu buddy. Istnieje wiele form wizerunków Avalokiteśvary, lecz podstawowa i najbardziej popularna to czteroramienny Budda o kolorze kryształu siedzący w pozycji medytacyjnej, w lewej ręce trzymający kwiat lotosu, a w prawej sznur modlitewny — *przyp. tłum.*

Większość dzieciństwa spędziłem w mieście, jednak każdego lata wyjeżdżałem na kilka tygodni na farmę mojej ciotki Margaret. Kiedy miałem już czterdzieści dwa lata, nagle ukazało mi się, a miało to miejsce podczas sesji terapeutycznej medycyny alternatywnej, wewnątrz wypełnionej po brzegi lodówki mojej ciotki. Należy dodać, iż jej lodówka zawsze była pełna, podczas gdy lodówka w moim domu rodzinnym zazwyczaj świeciła pustkami. W tamtym momencie uświadomiłem sobie, że w dzieciństwie często byłem głodny. Moja psychika aż do tego momentu nie dysponowała żadnym tego typu wspomnieniem, moje ciało miało jednak w pamięci obfitość na farmie i niedostatek w domu. W dzieciństwie często zaprzeczamy przed samymi sobą, że nasze potrzeby nie są w pełni zaspokajane. Tego typu negacja czy też wyparcie może trwać potem przez całe życie. Czy w moim przypadku jedzenie nie jest metaforą pożywki emocjonalnej, której również nie było zbyt wiele w moim rodzinnym domu? Czy dlatego właśnie zawsze pilnuję, aby w mojej spiżarni było odpowiednio dużo zapasów? Czy moje ciało jest wciąż uwięzione w przeszłości, okazując również i teraz lęk przed niedostatkiem? Czy z tego wywodzi się problem skąpstwa u ludzi?

„Moi rodzice starali się, jak mogli” — taką formę może przybrać nasze zaprzeczenie braków z dzieciństwa. Nasze ciało nie da się jednak zwieść. Świadomość bycia pozbawionymi czegoś w dzieciństwie odczuwamy cieleśnie i instynktownie. W dorosłym związku być może wciąż będziemy zaprzeczać temu, jak bardzo czujemy się czegoś pozbawieni, oraz nigdy nie stawimy czoła, nie przeanalizujemy i nie uwolnimy się od tego poczucia braku. W większości przypadków prawdopodobnie tak jest, biorąc pod uwagę, jak trudno jest przejść taki proces. Być może większość z nas w obliczu niekończącej się deprivacji w dzieciństwie w końcu postanowiła sobie, że: *nie będzie potrzebować tego, czego nie może mieć.*

Pod maską wypartej deprivacji czai się jednak głuchy krzyk, zduszony szloch. Nasz rozum minimalizuje wpływ odczutyh braków na naszą psychikę, na nasze emocje, na naszą seksualność, lecz każda

komórka naszego ciała zna i odczuwa prawdziwy efekt. Nasze ciało jest jedynym elementem nas samych, który nie potrafi kłamać i który nie daje się oszukać. Zdania takie jak: „Chcieli dobrze” czy „To nie było zamierzone” nic nie znaczą dla ciała. Rozumie ono jedynie sformułowania typu: „To boli”, „Boję się” lub „Jestem zły, smutny, bezsilny”.

Jeśli nasz umysł po latach ocenia porzucenie lub zdradę, jednocześnie usprawiedliwiając sprawców, oznacza to, iż znalazł on kolejny sposób na uniknięcie konfrontacji z przeszłością i uporanie się z żalem, które ma na celu nie odczytanie intencji innych, lecz odczytanie wpływu ich czynów na nas. Zmuszanie się jednak do obcowania z własnym żalem może doprowadzić do ponownego urazu. Częścią naszej odpowiedzi na nadużycia jest dysocjacja<sup>2</sup>, której, niestety, potem często używamy również jako dorośli. W pomocnym nam procesie oplakiwania, kiedy jesteśmy już na nie gotowi, ponownie obcujemy z zasłoniętym przez nas samych obrazem bólu. Kluczem jest gotowość, a jedynie my sami jesteśmy w stanie stwierdzić, czy jesteśmy na to gotowi, czy nie.

Jeśli byliśmy źle traktowani lub lekceważeni jako dzieci, infantylna strona nas samych może mieć rozdwojone pragnienia. Dojrzała część nas samych chce uwolnić się od przeszłości, podczas gdy ta druga pragnie ją powtarzać, bezustannie przywracać, co powoduje ciągłe emitowanie nieskonfrontowanych potrzeb. Kiedy przychodzi kryzys lub nieprzyjemna sytuacja, czujemy się zmuszeni do opowiedzenia tego ludziom nie raz, lecz wiele razy. Takie powtarzanie jest sposobem na stłumienie szoku. Jednak tylko szczerze oplakując przeszłość, będziemy w stanie się od niej uwolnić. Zadanie to nie jest proste, ponieważ obie nasze strony są aktywne, zanim jedna z nich osiągnie przewagę. Tak, myślę, że naprawdę jest w moim wnętrzu coś, co zakłóca moje szczęście. Jak mogę je pocieszyć, wysłuchać i dzięki temu pochować na wieki?

---

<sup>2</sup> Dysocjacja — rodzaj psychicznego mechanizmu obronnego, również wywołane przez nieświadomość dolegliwości fizyczne; dawniej określano tego rodzaju zaburzenia jako histerię — *przyb. red.*

### *Kojąca moc bólu*

Jeśli nasze podstawowe potrzeby nie zostały zaspokojone, często tolerujemy nieodpowiednie traktowanie nas również w dorosłym życiu. Wciąż cofamy się po więcej, kierując się tam, gdzie czeka nas jeszcze mniej („Ciągłe mnie ranisz, a ja nie mogę odejść”). Jeśli jako dzieci co rano budziliśmy się, myśląc: „Jest tu ktoś, kto mnie nienawidzi, a ja nie mogę odejść. Dziś ktoś znowu mnie tutaj skrzywdzi, a ja muszę to znieść. Ktoś mnie tutaj nie chce, a ja nie mam dokąd pójść”, jakże możemy odejść z łatwością teraz jako dorośli? Niestety, prawda o naszej bezsilności potwierdza się z każdym dniem pozostawania w bolesnej i krzywdzącej nas sytuacji.

Wyzyskująca miłość naszych rodziców prowadzi nas do przekonania, iż to *my* jesteśmy niepełnowartościowi, a nie *oni* nieodpowiedni w swoim zachowaniu. „Robili to dla mojego dobra” — to współpraca na własną niekorzyść. Taki konformizm i kapitulacja na rzecz niesłusznego autorytetu rodzi w nas nienawiść do samych siebie, która później przejawia się przemocą zarówno jawną, jak i utajoną. Tu ma swoje korzenie odwet. Możemy jednak zmniejszyć nienawiść do samych siebie poprzez całkowite dostrojenie się do niej w świadomy sposób, bez wstydu, strachu czy potępienia, skonfrontowanie się z nią w sposób miłosierny i pełen współczucia, kierując się zarówno w stronę nas samych, jak i w stronę innych osób.

W dzieciństwie nauczyliśmy się strategii samoobrony. Znaleźliśmy fizyczne i psychiczne sposoby na to, aby przyzwyczać się lub uodpornić na ból. Uciekaliśmy, wciąż pozostając na miejscu. Teraz te same strategie sprawiają, że tkwimy w sytuacjach nie do zniesienia. Jak na ironię chronimy samych siebie poprzez zaprzeczenie i dysocjację, przez co pozostajemy na łasce czy raczej niełasce nieprawości.

Jak odzwierciedlanie (akceptacja nas samych w oczach innych) daje nam moc, tak krzywda odcina nam dostęp do naszej władzy. Często pozostajemy w złym związku, wierząc, że pewnego dnia sytuacja *być może* się polepszy. Nasze siły są przez to osłabiane w dwojaki

sposób: poprzez przekonanie, że nie zdołamy wyplątać się z tej sytuacji, oraz poprzez przywieranie do nieuzasadnionej nadziei na to, że nasz źle zachowujący się partner zmieni się na lepsze. Są to kłamstwa, których nauczyliśmy się, przywykając do nieszczęścia i bólu. Jak powiedział Szekspir: „Szlocham za tym, co boję się utracić”.

Istnieją takie nieprawidłowe związki, w których wydaje nam się, iż nie potrafimy żyć bez drugiej osoby. Kiedy nieszczęście jest jedyną rzeczą, którą znamy, wyobrażamy sobie, że na tym właśnie polega związek. Szkolimy wtedy partnera, aby uczestniczył w naszej prywatnej grze dramatu i wrzawy, która często przybiera formę ciągłych odejść i powrotów, uwodzenia i oziębłości, dyskusyjności, trójkątów miłosnych, niewierności, uzależnienia i tak dalej. Jeśli natomiast nic się nie dzieje, a wszystko układa się jak należy, czujemy się znudzeni, a nawet zagrożeni. Stres jest dla nas czymś normalnym, jeżeli nasze dzieciństwo było nim właśnie wypełnione. To prawie tak, jakbyśmy czuli przymus odtworzenia pustynnego krajobrazu naszej przeszłości. Coś wewnątrz nas chce z tym zerwać, lecz jesteśmy w stanie tylko wciąż odbudowywać ten obraz.

Czasem wyrządzana nam krzywda jest tak subtelna, że nawet jej nie zauważamy. Sarkazm, szyderstwo, drażnienie się, „nabieranie” czy też ciągła krytyka, do której po pewnym czasie tak bardzo się przyzwyczajamy, że odbieramy ją już nie jako krzywdę, lecz element tła akustycznego w naszym otoczeniu. Czasem zdarza się, że osoba przebywająca w związku nie spełnia potrzeb partnera lub partnerki, ale jako że nie sprawia też większych problemów, rajska para wygnańców ciągnie dalej wspólny wózek z jabłkami, nie zastanawiając się nad możliwością zmiany lub separacji: *On nie jest na tyle zły, aby go opuścić, ale też nigdy nie będzie tak dobry, aby zaspokoić wszystkie moje potrzeby.* Zawsze możemy łudzić się, że nadejdzie zmiana, zamiast zrobić coś w jej kierunku. Jeśli nadzieja nie zawiera w sobie planu, tak naprawdę jest beznadzieją i unikaniem zmian. Wybieramy to, czego nie zmieniamy. Czy taką właśnie wiadomość odbieramy od towarzysza lub towarzyszki naszej niedoli: „Zostań ze mną, a ja nie



dam Ci tego, czego potrzebujesz” lub „Wróć do mnie, a ja i tak nie dam Ci tego, czego ode mnie chcesz”? Nie możemy wiecznie się oszukiwać. Nadejdzie dzień, w którym prawda dotrze do nas i zmusi nas do działania. Emily Dickinson pisze<sup>3</sup>:

To — Obyczaj Popołudniowy — Ptaka,  
 Który leci ku cieplejszym Rajom  
 Jeszcze zanim Mróz ściśnie — gdy my —  
 To te Ptaki, które — zostają —

Które drżą pod wrotami Zagrody  
 I czekają na niechętny Okruch —  
 Póki Śniegi litościwe — Upierzeniu —  
 Nie przemówią wreszcie do rozsądku —

Bycie „ptakami, które zostają” w lodowatym New England, kiedy rozum podpowiada nam, żeby ruszyć w stronę Meksyku, to ciężka dola, na którą się skazujemy. Możemy użyć tego przykładu jako metafory związku, w którym partner lub partnerka nie dostarcza nam „życiodajnego pożywienia”. Potrzebujemy całego bochenka, a prosimy o okruszynę kogoś, kto boi się ofiarować nam cały bochenek i niechętnie rzuca nam okruchy.

Spędzenie zimy w Massachusetts, a potem powiedzenie sobie „dość” i przeniesienie się do Kalifornii wymaga pewnej odwagi, ale za to zapewnia ciepło. Czasem okoliczności wpływają na nas w taki sposób, iż zaczynamy godzić się z naszym „niewygodnym” życiem. Możemy być przekonani, że związek nie jest czymś odpowiednim dla nas, że skazani jesteśmy na wieczne poczucie nieszczęśliwości i niespełnienia. Z taką perspektywą nigdy nie będziemy w stanie zmobilizować się i powiedzieć „dość” cierpieniu. Zamiast tego wciąż będziemy sobie powtarzać: „Marny mój wysiłek”.

<sup>3</sup> Emily Dickinson, *100 wierszy*, przeł. Stanisław Barańczak, Znak, Kraków 1995, *Nie to, że umieranie boli* (335).

Trwanie w krzywdzącej nas sytuacji jest niebezpieczne, ponieważ może ono sprawić, że nasze pragnienie śmierci stanie się równie mocne jak wola życia. Myśl: „Nic nie powstrzyma go/jej przed ranieniem mnie” lub „Nic nie jest w stanie sprawić, że mnie pokocha” może przemienić się w przerażającą konkluzję: „Nic nie ma znaczenia i nie zależy mi już na niczym”. Tak głęboka rozpacz może przyjąć formę niskiej samooceny, choroby, zniekształcenia ciała poprzez nadmierne jedzenie, samogwałt, uzależnienie, ryzykowne interesy lub zainteresowania, anoreksję, przekonanie, że nie mamy wpływu na nasze życie, i tak dalej. Wszystko to składa się na pęczniący w nas balon życzenia śmierci.

Niektórzy z nas celowo szukają takiego związku, który dałby im poczucie bezpieczeństwa i chroniłby ich przed borykaniem się lub nawet stykaniem z ewentualnymi problemami. W takim wypadku partnerem szczególnie fascynującym będzie osoba, która bezwzględnie obiecuje nam, że nigdy nie będziemy musieli konfrontować, analizować czy rozwiązywać żadnej kwestii zbyt dogłębnie, że nigdy nie będziemy musieli zmieniać naszego auto-unicestwiającego stylu. Myślimy wtedy: „On jest powierzchowny i równie przerażony perspektywą konfrontacji z problemami jak ja, więc tu będę bezpieczna”. Decydując się na taki związek, wydajemy milczącą zgodę na to, aby „drzeć pod wrotami Zagrody”.

Świadomie kochający się partnerzy nigdy celowo nie ranią się nawzajem. Sami patrolują własne zachowanie i aresztują każdego złodziejaska buszującego w otwartym kufrze wspólnej bliskości: zemstę, przemoc, szyderstwo, sarkazm, docinek, obrazę, kłamstwo, współzawodnictwo, karę i wstyd.

### *Dobroć własnej rodziny*

Amerykański mit dotyczący twardego indywidualizmu (ang. *rugged individualism*) zdaje się pomijać prawdę o tym, jak duża część naszej osobowości ugruntowana jest w rodzinie i z niej wyrasta. Jeśli tożsamość

oznacza to, co jest w nas identyfikowalne, z pewnością stanowimy jedną z gałęzi drzewa genealogicznego naszej rodziny. Patrząc w lustro i widząc oczy mojego ojca; krzyczę na żonę i słyszę słowa mojej matki; tulę moje dziecko i czuję objęcia mojej babci; narzekam, manipuluję, kontroluję, stawiam wymagania przed dziećmi i pamiętam, jak sam byłem traktowany jako dziecko; kłócę się z niesfornym sąsiadem i odnajduję w sobie to znajome, nowobogackie ego mieszkające w prawie każdym męskim członku mojej rodziny. Moje nazwisko jest nazwiskiem mojej rodziny; obok pomnika rodzinnego na cmentarzu czeka już na mnie wolne miejsce. Przybyłem tu z rodowymi przymiotami i te same cechy pozostawię po sobie potomstwu. Moje życie nie jest księżką, lecz jednym z jej rozdziałów.

Oczywiście, są pewne istotne różnice między mną i moimi rodzicami: kiedy ranię innych, przepraszam ich za to; mam więcej źródeł, z których korzystam przy rozwiązywaniu problemów międzyludzkich; stałem się bardziej świadomy i łagodny dzięki wszystkim poradnikom, które przeczytałem, i uzdrowicielom, których spotkałem. Moi emigracyjni przodkowie nigdy nie mieli szansy, aby zrobić rzeczy, które ja zrobiłem.

Żadna rodzina nie jest idealna. W najlepszym wypadku jest to rodzina, która dobrze funkcjonuje przez większość czasu, pozwala sobie na chwilową dysfunkcję, a kiedy nadchodzi kryzys, znajduje sposób na naprawienie stanu rzeczy. Moim zdaniem, dobrze funkcjonująca rodzina to taka, która emanuje pięcioma elementami miłości przez większość czasu i nie krzywdzi żadnego ze swoich członków.

Dodatkowo uczucia i ewentualne pominięcia są wskazywane za każdym razem, kiedy są zauważane, zarówno między obojgiem rodziców, jak i między rodzicami a ich dziećmi. Rodzice w takiej rodzinie nie czują strachu ani nie są zbyt dumni, aby przeprosić własne dzieci za popełniony błąd (i na odwrót). Wydarzenia życiowe są cierpliwie i z troską analizowane poprzez wgląd w reakcje członków rodziny, ich uczucia i przecucia. Wszyscy dysponują czasem i przyzwoleniem na to, aby być w pełni sobą i podchodzić do każdej kwestii

na swój własny sposób. Kryzys nie jest w takim domu czymś, co za wszelką cenę należy ukryć. Każdy może się swobodnie wypowiedzieć. *Czy ktoś kiedykolwiek zapytał mnie o to, jak się czuję, kiedy pojawił się kryzys?*

O ileż wszyscy bylibyśmy teraz silniejsi, gdyby nasi rodzice szczerze podzielili się z nami swoimi uczuciami i obawami: „Jane, oto list, który Twój ojciec przysłał z Wietnamu. Píše, że często czuje strach i rozpacz, ale kiedy myśli o Tobie i o mnie, powraca do niego nadzieja. Smutno mi jest, kiedy to czytam, a Tobie? Jak się czujesz?”. Taki rodzaj zaproszenia do dialogu obrazuje świadomą i lustrzaną uwagę, która sprawia, że nie czujemy się już tak samotni w swoich uczuciach, tak bezsilni, a przez to mniej przerażeni.

Frustracja szkodzi dziecku, lecz borykanie się z czymś nie jest frustracją. Dziecko trzyma się, aby założyć kurtkę. Rodzic stoi w pogotowiu, lecz nie pomaga. Dzięki temu dziecko uczy się wytrwałości i osiągania zamierzonego celu, którym w tym konkretnym przypadku jest nałożenie kurtki. Kiedy jednak dziecko jest sfrustrowane, ponieważ zadanie jest zbyt trudne, i chce się poddać, dobry rodzic wkracza do akcji i pomaga mu. W dobrze funkcjonujących rodzinach istnieje praca oraz pomoc w odpowiednich momentach, nie ma tam natomiast frustracji i wstydu spowodowanego porażką. W ten właśnie sposób zainstalowane jest w naszej psychice antidotum na rozpacz i desperację.

Dobrze funkcjonująca rodzina polega również na tym, że rodzice rozchodzą się, jeśli jedno z nich jest nałogowcem lub molestuje własne dzieci, jednocześnie odmawiając pomocy. Drugi rodzic nie pozwala, aby takie rzeczy przeszły niezauważone, ponieważ dzieci nigdy nie powinny stać się obiektem zaspokajania chorych potrzeb kogoś z rodziców. Troskliwy rodzic jest obrońcą własnych dzieci i siebie. Robi wszystko, aby odtworzyć bezpieczne warunki, w których potrzeby dzieci mogą być w pełni zaspokajane. Jeśli trzeba, szuka ich gdzie indziej, opuszczając dom, który staje się zagrożeniem dla bezpieczeństwa.

Dorastając, uczymy się odgrywać dla samych siebie rolę, którą miała w naszym życiu odgrywać dobrze funkcjonująca rodzina. Dorastanie oznacza posiadanie wewnętrznego rodzica, który dogląda naszego wewnętrznego, niesfornego dziecka, chroni nasze narażone na niebezpieczeństwa wnętrze i pociesza nasze przerażone wewnętrzne ja. Issa<sup>4</sup>, japoński poeta, który był molestowany w dzieciństwie, napisał: „Nie obawiaj się / drobna żabko ma / przecież jestem tu, aby chronić cię”. Często poczucie osamotnienia nie wynika z braku osób w naszym otoczeniu, lecz z braku naszego dorosłego ja, które mogłoby zatroszczyć się o nasze wewnętrzne dziecko, które czuje się w jakiś sposób porzucone (samotność jest czymś pozytywnym, kiedy przechodzimy przez pewne etapy, robimy pauzę na zastanowienie, stajemy się bardziej świadomi duchowo czy odnajdujemy siebie). Możemy potraktować samotność dosłownie i szukać towarzystwa w nieodpowiednich miejscach. Kiedy dziecko kryjące się w nas nie może polegać na wewnętrznym rodzicu, przywiązuje się do kogoś lub czegoś z zewnątrz, czegokolwiek lub kogokolwiek, kto byłby namiastką wewnętrznego rodzica. Godny zaufania wewnętrzny, troskliwy opiekun zawsze towarzyszy przerażonemu wewnętrznemu dziecku, pomagając nam w ten sposób trzymać się z daleka od niewłaściwych więzi. Takie rozwiązanie nie eliminuje samotności, która w gruncie rzeczy jest nam potrzebna, lecz zmniejsza jej ogrom. Niech pomocne Wam będą te oto słowa pisarki i nauczycielki Natalie Goldberg<sup>5</sup>: „Użyj samotności. Jej doskwierający ból wyzwoli nagłą potrzebę połączenia się ze światem. Weź ten ból, niech pchnie Cię on głębiej w pragnienie wypowiedzenia się o tym, kim jesteś”.

---

<sup>4</sup> Kobayashi Issa (1763 – 1828) — słynny japoński autor haiku, ceniony za swoją złośliwość, mistrzostwo i humor — *przyb. tłum.*

<sup>5</sup> Natalie Goldberg (ur. 1948) — pisarka amerykańska. Najślynniejszym jej dziełem jest seria książek przedstawiających pisarstwo jako praktykowanie zen. Natalie Goldberg mieszka w Santa Fe w Nowym Meksyku — *przyb. tłum.*

Starożytni Rzymianie wiedzieli doskonale, jak ciężkie może być życie rodzinne. Zdali sobie oni sprawę z tego, że wyłączenie ludzkie działanie nie może zapewnić bezpieczeństwa rodzinie i że wymaga to niezmiernego wysiłku, aby sprawić, by grupa ludzi żyjących razem naprawdę się dogadywała. Poprosili więc o pomoc bogów, z których każdy odpowiadał za konkretną dziedzinę życia czy trudność (bogowie są uosobieniem łaski, wyjątkowego daru spływającego na nas samoistnie, który pomaga nam przekroczyć granice naszej jaźni i woli). Westa była boginią ogniska domowego, wokół którego gromadzili się członkowie rodziny dla ciepła i towarzystwa. Tam też przygotowywano posiłki. Lary były duchami przodków. Oddawanie im czci oznaczało uznanie, że sami rodzice nie byli wystarczającym źródłem troskliwej opieki (krótko mówiąc, potrzebujemy pomocy również od poprzednich generacji). Penaty były to małe bóstwa opiekujące się spiżarnią. Janus, który miał twarze po obu stronach głowy, chronił drzwi wejściowe od świata zewnętrznego, jednocześnie wzrok miał skierowany do wewnątrz, pilnując dorobku rodziny. Były również trzy bóstwa odpowiedzialne za wejście do domu; jedno zajmowało się samymi drzwiami, drugie zawiasami, a trzecie progiem. Junona, bogini małżeństwa i rodziny, chroniła stan umysłowy i fizyczny każdego członka rodziny. Wszystkie te niewidzialne byty pomagały w utrzymaniu gospodarstwa. Obrazy świętych w dzisiejszych domach odgrywają tę samą rolę, którą Rzymianie przypisywali ponadludzkiemu źródłu opieki i protekcji.

Starożytni Grecy również widzieli bliski związek między rodziną a bóstwami. W sztuce *Agamemnon* Ajschylosa tytułowy bohater zostaje dźgnięty nożem i zabity przez swoją żonę podczas kąpieli. Krzyczy wtedy: „Śmiertelny cios zadano mi głęboko w środku”. Słowa te ukazują, jak bardzo bołą nas nasze najgłębsze rany spowodowane zdradą i rozłąką w kontekście rodziny i związków. Sztuki wystawiane w starożytnej Grecji były częścią uctw religijnych, a główny wątek był zazwyczaj psychologiczny, często związany z rodziną, ponieważ

Grecy stawiali znak równości między psychologią i religią. Na przykład morderstwo Agamemnona, które ma miejsce w wodzie i jest dokonane ręką kobiety, jest wykorzystaniem archetypowego tematu rozpuszczenia w wodzie aroganckiej jaźni za pomocą żeńskich duchów takich jak syreny czy rusalki. Podobnie w alchemii rozpuszczenie w wodzie jest częścią procesu, w którym ołowiane ego zamienia się w złote Ja. Mit i rytuał nieustannie odzwierciedlają wzór i przeznaczenie psychiki, co znów upewnia nas w przekonaniu, że praca nad samym sobą musi odbywać się na poziomie zarówno psychicznym, jak i duchowym.

### *Z bliska przyjrzyć się cierpieniu*

(...) Wielkość okaże się nasza  
 Najbardziej wówczas, gdy rzecz wielką z małej,  
 Pełną pożytku z bolesnej, a miłą  
 Z przeciwnej stworzyć zechcemy i w miejscu  
 Takim zdołamy pośród zła rozkwitnąć,  
 W ulgę cierpienia nasze przemieniwszy  
 Wytrzymałością i pracą  
 (...) majestatycznie  
 Mimo ruiny.

— Milton, *RAJ UTRACONY*<sup>6</sup>

Ze względu na to, iż pięć elementów miłości wchodzi w skład wsparcia emocjonalnego, kiedy ich nie otrzymujemy, czujemy się emocjonalnie, fizycznie i duchowo odizolowani i odłączeni. Brak któregoś z nich pozostawia lukę w psychice, która staje się naszym słabym punktem, niedostatkiem. Co więcej, jeśli skazani jesteśmy na ból spowodowany pustką, po jakimś czasie otwiera się w naszej

<sup>6</sup> John Milton, *Raj utracony*, przeł. Maciej Słomczyński, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1983.

psychice obszerna przestrzeń. Faktem jest, że to co ludzkie nigdy nie jest doskonałe, zawsze ma jakieś luki, a jednak może to mieć również i pozytywne strony.

<i>Brak:</i>	<i>Może stać się bramą do:</i>
Uwagi	Głębszego spojrzenia w siebie
Akceptacji	Zbadania pozytywnego i negatywnego aspektu naszego ja i jego Cienia <sup>7</sup>
Wolności	Odnalezienia naszych najgłębszych potrzeb, wartości i pragnień oraz do zobowiązania się, aby żyć w zgodzie z nimi
Uznania	Troski o siebie i wyższego Ja trzymającego w objęciach nas samych i cały otaczający nas świat
Czułości	Bezwarunkowej miłości do samych siebie i innych, do szczerzej inicjatywy, czyli obdarzania miłością innych bez oczekiwania, że to oni pierwsi nas pokochają

Widziane pod tym kątem nasze niespełnione potrzeby mogą przemienić się w siły grawitacyjne pchające nas w głąb naszego dorosłego ja. *Jeśli odniesiemy pięć elementów miłości do własnych niedoborów, zabiorą nas one do takiego miejsca w naszej duszy, gdzie spełnienie jest gwarancją.* Odnajdziemy naszą głąb, jeśli zejdziemy bezpośrednio w istniejącą w nas pustkę, dokładnie tak, jak zrobiła to Alicja. Kraina Czarów jest tak naprawdę otchłanią ludzkiej duszy, z całym jej buntem przeciwko logice i wszystkim jej promiennymi możliwościami.

Uważność zapewnia nam sposób na przeobrażenie luk w uduchowiony potencjał; jest najczystsza formą świadomości i uwagi, dzięki której możemy poznać nasze prawdziwe położenie i przyjąć je bez osądu, strachu, poczucia winy, wstydu czy oczekiwań. Taka lojalność wobec tego, co jest, pozwoli nam przemienić niespełnione potrzeby

---

<sup>7</sup> Cień — zgodnie z teorią Junga „niechciane”, często neurotyczne lub przesadne postawy czy wzorce zachowań danej osoby — *przyj. tłum.*



w wiedzę o samych sobie. *Uważność pokazuje, że luka jest tunelem, a nie jaskinią*. Nasza pustka okazuje się obszarem przejściowym, jak fragment koncertu jest jedną z jego części, a nie całością. Pustka sprawia, że mamy uczucie zawieszenia w próżni bez siatki ochronnej, na którą moglibyśmy bezpiecznie opaść. Otóż praktyka jest naszą siatką, spadochronem, buszującym w zbożu<sup>8</sup>. Takie też są nasze zdrowe związki z innymi. *Jakiego typu wsparcia potrzebuję, zaglądając we własne luki?*

Uzdrowianie przeszłości nie polega na jej przywoływaniu i naprawianiu, lecz na pozostaniu z nią i w niej, aż sama zacznie się przesuwać i otwierać. Pozostać znaczy odnaleźć wewnętrzne Umiłowanie, najgłębszą, osobistą rzeczywistość. Pozostanie w bolesnej sytuacji i pozwalanie na bycie krzywdzonym jest akceptacją tyranii; pozostanie z naszym obolałym ja jest duchowym zwycięstwem. Rana staje się bramą do naszej wrażliwości i w tym właśnie czułym miejscu znajduje się nasze najbardziej kruche ja. Kiedy zobowiązujemy się pozostać, traktujemy nasze rany jak świątynie, które mają moc uzdrawiającą dla każdego, kto do nich przybędzie i zatrzyma się w nich na chwilę. Jesteśmy pielgrzymami, a nie cieślami, wykonując pracę nad sobą. Jeśli naszą raną jest utrata miłości, paradoksalnie możemy odnaleźć ją, po prostu siedząc świadomie w poczuciu tęsknoty za tym, co już kiedyś poczuliśmy. Odnajdujemy naszą pierwotną stratę nie tylko za pomocą kompletnego zapełnienia powstałej luki uczuciem kogoś innego, lecz także poprzez przemieszczenie tego uczucia w nas samych. Nasze ego poszukuje miłości, lecz naszym zadaniem jest najpierw odnalezienie miłości w samych sobie. Kiedy już to zrobimy, możemy rozprzestrzenić ją na innych, tak jak ludzie zamożni czasem dzielą się swoim majątkiem. Jeśli zrobimy na odwrót, staniemy się nędzarzami wyciągającymi ręce do innych.

---

<sup>8</sup> Autor odnosi się tutaj do słynnej książki pod tym samym tytułem autorstwa J.D. Salinger. Książka jest apoteozą dzieciństwa, co w sposób szczególnie podkreślone jest przez metaforę buszującego w zbożu, czyli osoby, która łapie dzieci na moment przed ich upadkiem z klifu (metafora dorosłości) — *przyb. tłum.*

Bohater mitów i legend jest zawsze nieustraszony, jednak w każdej opowieści heroicznej przychodzi moment, w którym bohater traci chwilowo moc. Na przykład Robin Hood wtrącony do lochu, Jaś w szafie żony olbrzyma<sup>9</sup>, Jonasz połknięty przez wieloryba, Dorotka śpiąca na polu makowym. Wszystkie te zdarzenia są metaforą chwil spokojnego przebywania w świadomym bezruchu. Potwierdzają one słuszność bezsilności i bezruchu jako użytecznych etapów każdej ludzkiej wędrówki.

W ostatnich dziesięcioleciach ruch samopomocy położył dużo większy nacisk na to, żeby starać się nigdy nie być ofiarami. Być może staliśmy się zbyt jednostronni i zapomnieliśmy o dynamicznym wzajemnym oddziaływaniu na siebie takich uzupełniających się przeciwieństw jak bezbronność i zaradność. Bycie wyłącznie ofiarą jest rzeczą bezspornie niebezpieczną. Nigdy nie powinniśmy akceptować sytuacji, w której inni robią z nas ofiary poprzez krzywdzącą przemoc. Ktoś jednak, kto padł ofiarą depresji, kiedy inni go zdradzili, nie może winić za to siebie. Sporadyczne poczucie bezsilności pomaga nam uwolnić się od ego i kontroli i żaden prawdziwy bohater nie ma nic przeciwko niemu.

Prawdą jest ponadto, iż przegrana, trudności, rozczarowania, ból i zdrada wydają się być niezbędne w dopingowaniu naszego rozwoju od dzieciństwa do — i w trakcie — dorosłości. Matka szczeniactków warczy na nie, kiedy chcą ssać jej mleko, a są już na to za duże. W ten sposób uczą się one samodzielności. W całej naturze samożywiące się siły powstają z bólu i rozłąki. Kiedy słyszymy słowo *nie* od rodziców, czujemy ból spowodowany niespełnieniem naszego życzenia, lecz dzięki temu nasz rozwój jest w toku. Zakazy dają nam okazję do negocjowania. Matka, która zawsze nam ustępuje, nie przyczynia się do budowy naszego charakteru. Jak Kopciuszek czy Śnieżka potrzebujemy spędzić trochę czasu ze „złą macochą”, aby zintegrować

---

<sup>9</sup> W angielskiej baśni znanej w Polsce jako *Jaś i magiczna fasola* bohater ukrywa się przed olbrzymem w szafie — *przyjp. red.*

nasz osierocony archetyp i skłonić siebie do ruszenia w kierunku dorosłego przeznaczenia (mimo iż słowo *sierota* zazwyczaj odnosi się do osoby porzuconej lub odrzuconej przez jedno lub oboje rodziców, odnosi się ono również do tej części nas samych, która przetrwała nietknięta w krzywdzącej lub zaniedbującej nas rodzinie).

Jak powiedział weteran wojenny Tom Daly: „Często wydarzenia, które odbieramy jako nasze największe rany, są tak naprawdę początkiem zerwania z niezdrowym zachwytem wobec niewinności przegradzającej się w naiwność, majestatyczności, bierności, przemocy czy uzależnienia”. Potrzebujemy takich zapoczątkowań, gdyż bez nich możemy zablokować swój rozwój i zmianę lub nawet odrzucić odpowiedzialność względem innych oraz nasze przeznaczenie wiodące nas w kierunku prześcignięcia ego. Nawet wczesne krzywdy i zdrady, aczkolwiek zawsze godne potępienia, mają swoje pozytywne strony dla istot takich jak my, które potrafią wyciągać korzyści z początkowych przejść. Każde zakłócenie i nieudana próba empatycznego dostrojenia się naszych rodziców do nas pomagają nam odkryć w sobie moc stawiania czoła przyszłości, ze wszystkimi jej rozstaniem, zawodami i niepowodzeniami. Wszystko, czego potrzeba, aby osiągnąć tę moc, to chęć odwiedzenia przeszłości i przebywania wraz z towarzyszącym jej bólem tak długo, aż otrzymamy jej błogosławieństwo.

W ludzkim świecie kontrasty wciąż się przyciągają. Na przykład radość sprawia, że otwieramy się na doznania, a to powoduje, że dosięga nas również smutek. Kiedy dziecko staje się zdolne do rozróżniania widocznych kontrastów pojawiających się w rodzicu, oznacza to, że dorasta: „Mama czasem jest uważna względem mnie, a czasem nieobecna, a ja kocham ją w obydwu sytuacjach. Ufam, że i ona również kocha mnie zawsze i w każdej sytuacji”. Każdy z nas miał złe i dobre doświadczenia z rodzicami. Kiedy jako dorośli patrzymy wstecz na nasze dzieciństwo i widzimy tylko krzywdę lub mamy tylko dobre wspomnienia, wiemy, iż stawiamy czoło wyzwaniu, aby stać się osobami dorosłymi będącymi w stanie radzić sobie z przeciwnościami tego świata.

Bez zdrady nie byłoby stymulacji, bodźca do opuszczenia domu, do rzucenia się w wir naszego osobistego przeznaczenia i do odnalezienia niezależności. Bez zdrady Józef nie poszedłby w niewolę, przez co nie wkroczyłby na ścieżkę przeznaczenia wiodącą go prosto do faraona<sup>10</sup>. Natykamy się na takie paradoksy na każdej stronie historii ludzkości: Dante Alighieri dopiero po wygnaniu z ukochanej Florencji napisał *Boską Komedię*. Homer i Milton oślepli, zanim napisali przejmujące epepeje. Beethoven tworzył najpiękniejsze utwory po tym, jak ogłuchł. W każdym z tych przypadków artysta stworzył wielkie dzieło po przeżyciu wielkiego bólu i straty. My też jesteśmy artystami, a nasze przeznaczenie oraz wyzwanie są podobne. *Nie możemy odwrócić tego, co się stało w naszej przeszłości, ale wcale nie musimy tego robić. Nie możemy pozbyć się przeszłości, ale też nie musimy trzymać się jej kurczowo.*

W jednym z mitów egipskich Ozyrys zostaje pocięty na kawałki przez swojego mrocznego brata. Kiedy jego siostra i żona Izda odnajduje i składa jego członki, Ozyrys staje się nieśmiertelny. Powtarzające się ataki na nasze poczucie bycia sobą tną nas na kawałki jak brat Ozyrysa. Przez chwilę pozostajemy w kawałkach, potem dzięki naszym wewnętrznym żeńskim siłom poszukiwania i zasiewania znów zbieramy się w sobie i odnajdujemy naszą własną drogę do całości. Starożytni szamani stosowali rytuał inicjacji mężczyzn polegający na symbolicznym rozczłonkowaniu. Tak jak w przypadku

---

<sup>10</sup> Józef Egipski — patriarcha biblijny, syn Jakuba i Racheli. Jako ukochany syn był znienawidzony przez braci, którzy zamierzali go zabić, ale ostatecznie oddali w niewolę Izmaelitom. Ci z kolei sprzedali go jako niewolnika do Egiptu. Niesłusznie oskarżony o gwałt trafił do więzienia, gdzie zasłynął trafną interpretacją snów współwięźniów. Kiedy faraon miał we śnie tajemniczą wizję siedmiu krów chudych i siedmiu krów tłustych, wezwano Józefa na dwór, gdzie wyjaśnił, że krowy symbolizują lata dobrych zbiorów i nieurodzajów. Zaproponował też władcy gromadzenie zapasów żywności w oczekiwaniu na siedem lat słabych plonów. Faraon ustanowił wtedy Józefa zarządcą całego Egiptu i ożenił go z córką egipskiego kapłana Potifara — *przyp. tłum.*

Chrystusa, Dionizosa i Ozyrysa również i dla nas podział jest często niezbędnym etapem w przejściu od upokorzenia i krzywdy do pewności siebie i pełnej współczucia i zrozumienia miłości. Zranieni bohaterowie są w stanie odkupić winy innych, ponieważ tylko oni doświadczyli podziału i odnowy. Wśród ruin wije się ścieżka prowadząca do miłości.

Myślmy, że jesteśmy sumą wszystkich złych rzeczy, które nam się przydarzyły. Jest to prawdą tylko wtedy, jeśli nie poświęciliśmy się pracy nad sobą. Tak naprawdę to, co się nam przydarzyło, *oraz* nasza praca nad tym zapewnijają nam odpowiednie składniki niezbędne do naszego wynurzenia się jako osób, którymi od początku mieliśmy się stać. W zdrowym związku możemy śmiało powiedzieć: „Przyłącz się do mojego chaosu i pomóż mi go nie wyeliminować, lecz tolerować”. Nieprzerwana, emfatyczna obecność z samymi sobą, którą osiągamy poprzez obdarzanie siebie pięcioma elementami miłości, mobilizuje nasze siły, które leżą zakopane pod gruzami bólu. To pomaga nam bardziej niż jakakolwiek próba wyrwania problemu z korzeniami. Jest to różnica między agresywnym atakiem i pokojową miłością w obliczu ataku.

Pod całą naszą zranioną wrażliwością, wadliwymi skłonnościami i oplakiwanymi błędami tkwi w naszym wnętrzu solidne, wspomagające rozwój środowisko, które jest niezniszczalne bez względu na okoliczności. Nigdy nie tracimy naszej bezwarunkowej woli walki. Na tym gruncie wzrastamy. Wyzwania i zdrady są bolesnymi siłami witającymi nas na progu rozwoju, tak jak czaiły się one zawsze na mitycznych herosów podczas ich podróży. Skoro na każdym progu stoi dręcząca nas siła, każda z tych sił musi zawierać w sobie próg. Nie ma inicjacji bez blizn. Wśród ludów prymitywnych blizny te są zostawiane przez rodziców i starszyznę. Dziś młodzi ludzie robią to za pomocą tatuaży i kolczyków.

Nasze serce, aby mogło bić, nie buntując się wobec twardej praw wszechświata, czyż nie posiada psychologicznej potrzeby odnalezienia jakiejś pozytywnej wartości, która mogłaby przekształcić to bolesne marnotrawstwo w proces kształtujący nas i ostatecznie sprawić, aby było ono godne zaakceptowania?...

Cierpienie, mimo iż jest mroczne i odrażające, okazuje się doskonale funkcjonującą regułą ucłowieczenia i ubóstwienia wszechświata.

— TEILHARD DE CHARDIN<sup>11</sup>

### *Bohaterska podróż*

Archetypowa podróż heroiczna nie jest przemieszczaniem się z punktu A do punktu B jak w piłce nożnej, gdzie celem jest przejście od punktu wznowienia gry do bramki. Jest to natomiast podróż z punktu A do punktu A do potęgi tysięcznej tak jak w baseballu, gdzie celem jest przejście od bazy do bazy, w międzyczasie zdobywając punkt, czyli przynosząc coś, co zdobyło się w podróży.

Fazy bohaterskiej podróży pokrywają się dokładnie z etapami związku intymnego. Bohater opuszcza rodzinne otoczenie, przechodzi przez serię prób, po czym wraca do domu z małżonką, skarbem, amuletem lub mocą uzdrawiającą. Również związki rozpoczynają się opuszczeniem domu rodzinnego, potem następuje borykanie się z serią konfliktów na nieznanym terytorium i powrót do pełni siebie samych, tym razem jednak w ramach zawartego partnerstwa. W związku z tym, iż potrzeby z dzieciństwa okazują się być tym samym, czego potrzebujemy w dorosłym życiu, podróż ta zabiera nas do naszych początków, tym razem jednak bez lęku przed samotnością,

---

<sup>11</sup> Pierre Teilhard de Chardin SJ (1881 – 1955) — francuski teolog, filozof, antropolog i paleontolog, jezuita — *przyj. tłum.*

który początkowo sprawił, iż opuściliśmy nasz dom. Przeszkody pojawiające się na naszej drodze do bliskości i przybierające formę konfliktów między partnerami, jeśli są odpowiednio negocjowane, stają się mostem prowadzącym do prawdziwej komunikacji i oddania się sobie nawzajem. To, co wydaje się stać na drodze, *jest* drogą samą w sobie. Dojrzała miłość jest celem ludzkiej podróży. Bohater ma stać się partnerem osoby ukochanej, a potem wejść w związek partnerski ze światem. Nie istnieje wyłącznie osobista praca nad sobą służąca własnym celom. Każdy rodzaj praktyki duchowej i psychologicznej przygotowuje nas na oświecenie i służenie światu. Miłość w rzeczy samej jest podróżą *od* samotności, *przez* bliskość i opozycję, *do* komunikacji.

Ostatnim etapem podróży jak w punkcie kulminacyjnym zdrowego związku jest powrót do korzeni i pobłogosławienie tego miejsca miłością, mądrością i uzdrowieniem — darami, które otrzymaliśmy w drodze, tak abyśmy mogli rozdać je w domu. Ścieżka osobistej i intymnej podróży wychodzi poza nadęte ego i odkrywa hojne i zdrowe ja, przygotowując nas do ważniejszego zadania, polegającego na przeistoczeniu się w kuriera przekazującego wiadomość od wyższego Ja do wszystkich naszych towarzyszy. Dary, które otrzymujemy i którymi się dzielimy, to talenty. Rodzimy się z nimi, a teraz uaktywniają się one w sensie osobistym oraz w związku. Dodatkowo stwarzając nasze własne mniejsze lub większe dzieła i szerząc miłosierdzie, sprawiamy, iż świat staje się lepszym miejscem, a my wypełniamy nasze ewolucyjne przeznaczenie.

## Ćwiczenia

### SPRAWDZANIE BEZPIECZEŃSTWA

Wybierzcie to z niżej podanych pytań, które najbardziej chwytą Was za serce, i napiszcie odpowiedź na nie w swoich notesach. Czy mam sposobność bycia sobą w tym związku i pozwalam, aby miłość rozkwitła między nami? Czy nasz związek zawiera w sobie strefę bezpieczeństwa,

w której niewidoczne aspekty mojej osoby mogą wynurzyć się na powierzchnię? Czy wciąż będziesz mnie kochać, nawet jeśli obnażę przed Tobą moje najgorsze strony i najmniej fascynujące uczucia?

## ODZWIERCIEDLANIE

Na każdym etapie życia odczuwamy wpływ naszych najwcześniejszych pragnień i tęsknot. Naszym zadaniem nie jest jednak odradzanie potrzeb z dzieciństwa, lecz wzięcie ich pod uwagę, praca nad nimi oraz włączenie w to partnera lub partnerki, jeśli wyrażają na to zgodę. Naszym celem nie jest tylko odcięcie matczynej pępownicy, lecz również zjednoczenie się z ukochaną osobą, która pomogłaby nam w pracy nad tym. Jak mówi Szekspir w *Królu Learze*: „Największe cierpienie to cierpienie w samotności”.

Zadajcie partnerowi lub partnerce następujące pytania: Niektóre fazy mojego rozwoju stanęły w miejscu. Czy możesz pomóc mi w odblokowaniu tego zastoju? Czy jesteś osobą, z którą mogę bezpiecznie przeanalizować moje niespełnione potrzeby i skierować na inny tor moje daremne starania? Czy mogę liczyć na wzajemne odzwierciedlanie? Czy czasem sprawiam, że czujesz to, czego ja nie byłbym w stanie znieść, czy możesz pomóc mi zidentyfikować te zachowania i wesprzeć mnie? Czy Ty sprawiasz, że czasem czuję to, czego Ty nie mógłbyś znieść? Jak możemy się z tym zmierzyć i ruszyć dalej? Które z moich uczuć jesteś w stanie odzwierciedlić? Które z Twoich uczuć odzwierciedlam ja? Których uczuć obawiamy się w sobie nawzajem?

## DOJRZAŁE POSZUKIWANIA

Dojrzałe osoby dorosłe nie mają zbyt wygórowanych oczekiwań względem partnera lub partnerki. Szukają zaledwie dwudziestu pięciu procent (dawka dla dorosłych) całości zapotrzebowania na spełnienie potrzeb przez kogoś innego (sto procent to dawka dla dzieci), pozostałe siedemdziesiąt pięć procent pochodzi z własnego wnętrza,



od rodziny, przyjaciół, pracy zawodowej, zainteresowań, duchowości/religii, a nawet zwierząt (psy na przykład są ekspertami w dostarczaniu pięciu elementów miłości!).

Podczas medytacji, jak mówi Chögyam Trungpa Rinpocze, dwadzieścia pięć procent naszej uwagi kieruje się w stronę techniki, dwadzieścia pięć procent poświęcamy na odprężenie się, kolejne dwadzieścia pięć na zaprzyjaźnienie się z samymi sobą, a ostatnie dwadzieścia pięć na oczekiwanie rezultatów. Używa on porównania z oglądaniem filmu w kinie: siedemdziesiąt pięć procent uwagi poświęcamy filmowi, a reszta skupiona jest na popcornie i osobie nam towarzyszącej. Podzielna uwaga kieruje się w stronę przyjemnego doświadczenia, które byłoby niemożliwe, gdybyśmy skupili się wyłącznie na filmie. Mówi się, że: „Lepszy rydz niż nic”. Być może sekretem udanego związku jest zadowolenie się połową rydza.

Odpowiedzcie na następujące pytania w swoich notatnikach lub przeanalizujcie je wspólnie z partnerem lub partnerką: Jakie są źródła spełnienia moich potrzeb i jaki procent moich potrzeb jest spełniany przez dane źródło? Jakie są Twoje źródła i procenty? Jak ustosunkowałbym się do tej oto ciętej uwagi Czechowa: „Jeśli obawiasz się samotności, nie żęń się”? Czy moje zapotrzebowanie na elementy miłości jako osoby dorosłej jest adekwatne do zalecanej dozy? Czy zapotrzebowanie zmniejszyło się od czasów dzieciństwa (jak zapotrzebowanie na mleko)? Czy otrzymywanie umiarkowanej, dostosowanej do mojego dorosłego wieku ilości uwagi satysfakcjonuje mnie? Czy odczuwam gryzące poczucie, że nie otrzymałem wszystkiego, co było do mnie skierowane? Czy teraz domagam się tego? Czy radowałem się w dniu naszego ślubu, kiedy każda komórka mojego ciała gotowa była do płaczu nad przeszłością? Czy zgadzam się ze zdaniem Henry'ego Davida Thoreau<sup>12</sup>: „Przyjdę do Ciebie, mój przyjacielu, kiedy nie będę Cię już potrzebował. Znajdziesz wtedy pałac, nie przytułek”?

---

<sup>12</sup> Henry David Thoreau (1817 – 1862) — amerykański pisarz, poeta i filozof transcendentalista. *przyb. tłum.*

## STAJĄC NAPRZECIW WYBORÓW

Jak poniższa tabelka oddaje Wasze doświadczenia? Które z podanych zdań najlepiej Was opisują?

<i>Nieodzwierciedlone dziecko może:</i>	<i>Lub:</i>
Szukać związków, które odzwierciedlają i budują ufność.	Szukać związków, w których nie są w stanie się odzwierciedlić i które pozbawione są ufności.
Traktować traumę jako most.	Widzieć traumę jedynie jako przeszkodę.
Uwolnić się od przeszłości i wyjść ponad ból w niej doświadczony.	Wciąż powtarzać błędy z przeszłości, do której zbyt mocno jest przywiązane.
Mieć odwagę ryzykować i doświadczać nowych rzeczy.	Bać się odmiany.
Pragnąć wykroczyć poza dane doświadczenie.	Czuć się zmuszone przeżywać wciąż to samo doświadczenie.
Oczekiwać udanego związku.	Oczekiwać tylko porażki.

## DBANIE O SIEBIE SAMYCH

Krzywda zaznana w dzieciństwie może wpłynąć na naszą przyszłą zdolność dbania o samych siebie, szczególnie w kwestii zdrowia. Jak przyjmujesz ostrzeżenia o zachowaniach zagrażających życiu? Przeczytanie ostrzeżenia na paczce papierosów może skłonić nas do rzużenia palenia. W takim wypadku ostrzeżenie przyjęte jest w sposób dojrzały. Jednak może ono również opaść bezgłośnie w głuche „nie zależy mi” rozpaczającego dziecka wewnątrz nas, które znalazło już kolejną drogę do śmierci. Odpowiedzcie na następujące pytanie w Waszych notatnikach: Jaki jest mój stosunek względem siebie i własnego zdrowia?

## SPRZECIW WOBEC KRZYWDY

Bliskość wymaga otwartości na uczucia innych. Nie znaczy to jednak, że powinniśmy pozwalać na to, aby inni nas wykorzystywali. Należy umieć zabrać głos i powiedzieć: „Aj!”, zwracając się bezpośrednio do osoby, która rani nasze uczucia. Jeśli ktoś ma skłonności do przemocy fizycznej, powinniśmy natychmiast uciec od takiej osoby i poprosić innych o pomoc. W przypadku długotrwałego dyskomfortu psychicznego proponuję następujące rozwiązanie, które powinno pomóc: kiedy czujemy się nieszczęśliwi z partnerem lub partnerką i odczuwamy ból emocjonalny w danej sytuacji, nie pozostawiamy w niej dłużej niż trzydzieści dni, potem powiedzmy to bezpośrednio osobie zainteresowanej i rozpocznijmy terapię. *Czy jest to trzydziesty dzień, czy pięćdziesiąty piąty rok mojego cierpienia?*

Należy jednak pamiętać o tym, iż istnieją pewne sytuacje, w których lepiej jest nie decydować się na bezpośrednią konfrontację z partnerem lub partnerką. Jednocześnie nie oznacza to, że powinniśmy tolerować krzywdę lub brak kurtuazji. Na przykład wyobraźmy sobie, że jesteśmy na rodzinnym obiedzie. Jeden z uczestników, trochę już wstawiony, zaczyna kierować pod naszym adresem złośliwe uwagi. Nie musimy go przed tym powstrzymywać, ale nie musimy też wcale pozostawać w takim towarzystwie. To samo odnosi się do sytuacji, w której uczestnicy prywatki osiągnęli taki poziom alkoholu we krwi, iż inteligentna konwersacja z którymkolwiek z nich nie wchodzi już w grę. W obydwu przypadkach powinniśmy po prostu wyjść. I nie robimy tego wcale, aby kogoś ukarać czy osądzić, lecz zwyczajnie aby zadbać o siebie.

Opowiedzcie terapeutycie i/lub bliskiemu przyjacielowi o krzywdach, których doznajecie w Waszych związkach, i zapytajcie ich o sugestie na temat tego, jak postępować. Jeśli krzywda ma charakter fizyczny, należy poinformować policję. Nie wahajcie się poprosić o pomoc nawet

wtedy, kiedy Wam, w przeciwieństwie do innych osób przyglądających się z boku i zwracających Wam na to uwagę, krzywda wydaje się niegroźna.

## PRZEKSZTAŁCANIE NEGATYWNYCH PRZESŁAŃ W POZYTYWNE MYŚLI PRZEWODNIE

Przypomnijcie sobie przesłanie rodziców, które słyszeliście najczęściej. Jak przekłada się ono teraz na Wasze dorosłe życie? Na przykład jeśli przesłaniem tym było zdanie: „Za każdym razem, kiedy przytrafia Ci się coś dobrego, wiedz, że i tak prędzej czy później to stracisz”, teraz, kiedy znaleźliście nową pracę, prawdopodobnie myślicie: „Pewnie i tak mnie nie zatrudnią, na pewno zmienią zdanie, zanim rozpocznę pierwszy dzień pracy”. Jesteście pewni, że taki już jest Wasz los, tymczasem pamięć wcale nie potwierdza podobnej reguły. Po prostu kieruje Wami strach/przekonanie, które zostało Wam wpojone we wczesnym okresie życia. Dziecko utwierdzone w przekonaniu, iż na nic nie zasługuje, wciąż ukrywa się w Waszym wnętrzu i ukazuje się za każdym razem, kiedy przytrafia się Wam coś dobrego.

Obawa, którą teraz odczuwacie, może być prośbą o uwagę ze strony tego dziecka. Przyjmijcie je z otwartymi ramionami i wysłuchajcie, zapewniając, iż nie jest ono już bezsilne, ponieważ Wy wesprzecie je w szczęściu i nieszczęściu. Możecie powiedzieć sobie: „Jestem tutaj, aby wspomóc małe, wrażliwe ja. Wiem, że wciąż towarzyszą Ci dawne obawy. Teraz jestem z Tobą. Dysponuję wieloma źródłami i możesz liczyć na moją ochronę. Po prostu razem w świadomy sposób przyjrzymy się temu, co czujesz/czuję”. Ta metaforyczna, pobudzająca wyobraźnię technika położy kres dziecięcemu poczuciu niezasługiwania na nic i wzmoże jego/Waszą ufność w samego siebie.

Większość z nas zinternalizowała wiele takich przesłań, które sprawiają, iż osądzamy i krzywdzimy samych siebie. Kiedy jednak zauważymy wewnątrz siebie ten krytyczny, ograniczający nas głos, wcale nie musimy się mu poddawać. Możemy się na nim skoncentrować i potraktować go jako atak naszego wewnętrznego nieprzyjaciela, który ma niemily zwyczaj napadania na samego siebie. Możemy cierpliwie zmieniać jego kierunek, przekształcając go w nowy, dobrotliwy głos, pełen współczucia i zrozumienia dla naszego przestraszonego wewnętrznego maleństwa, dziecka, które przemawia do nas zawsze z uprzejmością i odpowiada z uwagą, akceptacją, uznaniem, czułością i przyzwoleniem na popełnianie błędów. Oto nasz sposób na samoukojenie i nieporzucanie siebie samych.

Kochający głos naszego wewnętrznego sprzymierzeńca akceptuje nas takimi, jakimi jesteśmy, przez to czujemy się silniejsi i bardziej kochani. Zadanie polega na wytrwałym ukierunkowywaniu negatywnego przekonania i przekształcaniu go w nowy, dobrotliwy szept pełen zrozumienia dla naszego wewnętrznego dziecka. Tak postępując, zdobędziemy dojrzałą, napędzającą nas siłę. Nasz nowy wewnętrzny głos nie ma być jednak rozumiany jako monolog. Oświeceni towarzysze łaski, którzy są z nami na naszej drodze, słyszą go również. Nigdy nie jesteśmy sami w naszych praktykach. Miłość otacza nas ze wszystkich stron.

Wszyscy jesteśmy godni miłości, gdyż istnieje w nas mogąca przetrwać wszystko całkowitość, nasz wewnętrzny budda, zdolność do miłości, która nigdy w nas nie umiera, bez względu na to, co przydarzyło nam się w życiu. To podstawowe dobro *jest* istotą naszej natury. Nie jest ono wynikiem naszych starań, lecz łaską daną nam wszystkim i będącą nieodłącznym elementem ludzkiej natury. Jesteśmy w stanie dostrzec prawdziwy wymiar tego daru, tylko jeśli patrzymy na siebie przychylnym wzrokiem.

System obronny naszej jaźni powstaje jak mur w odpowiedzi na nieprzychylność innych względem nas. Ma on więc swoje korzenie w niespełnionej tęsknocie za miłością. Dlatego też nasze nabrzmiałe ego zasługuje na współczucie, a nie na pogardę. Możemy zatem mieć litość dla nas samych — być dla siebie buddą (pierwsze słowa Buddy po oświeceniu, kiedy spojrzął na świat i ludzkie serca, brzmiały: „Jakież to cudowne”) lub też możemy prowadzić kampanię przeciwko samym sobie, być Lutrem<sup>13</sup> i wyryć sobie w sercach dziewięćdziesiąt pięć tez traktujących o tym, co jest z nami nie tak.

Za każdym razem, kiedy słyszymy w sobie te krytyczne głosy, wyobraźmy sobie, iż jesteśmy misjonarzami. Delikatnie, lecz niestrudzenie próbujemy przekształcić je w bardziej miłosierną formę duchowości. Kiedy następnym razem przemówią, będą już naszymi współtowarzyszami w praktykowaniu uświadczenia i miłującej dobroci.

W końcu kiedy desperaci neurotycznej jaźni — strach, zachłanność, oczekiwania, osąd, kontrola, przywiązanie i tym podobne — zagrażają naszym dobrom psychicznym, oznacza to, że nadszedł czas na uświadczenie. Usiądźcie w ciszy lub spacerujcie powoli, rozmyślając nad każdym stresującym atakiem desperatów jaźni. Potem pozostawcie je, oznaczając je etykietą: „To tylko myśl” lub zdaniem typu: „Pozbywam się kontroli nad swym położeniem i pozwalam, aby sprawy biegły własnym torem”. Następnie poszerzcie osobistą troskę o wszechstronną miłującą dobroć, czyli o dojrzałą miłość: „Niech wszystkie istoty pozbędą się wszystkiego, co stoi na drodze do ich szczęścia”. Tak przemieszczamy się od ego-miłości do eko-miłości!

---

<sup>13</sup> Marcin Luter (1483 – 1546) — niemiecki reformator religijny, teoretyk i inicjator reformacji, mnich augustiański, doktor teologii. Autor potępiających praktykę sprzedaży odpustów dziewięćdziesięciu pięciu tez, w których odrzucał możliwość odkupienia łaski bożej — *przyjp. tłum.*

## RÓWNOWAGA

Przeczytajcie poniższe pytania oraz stwierdzenia sami bądź ze swoimi partnerami i zastanówcie się, jak odnoszą się one do Was?

Czy moje życie zawierać będzie straty i cierpienie? Wiem, co one znaczą.

Czy osiągnę wspaniałe zyski? Osiągnąłem już trochę i ufam, że świat znów mnie nimi obdarzy. Moja przyszłość nie będzie wyłącznie radością ani też jedynie cierpieniem, nie wypełni jej tylko nadzieja lub tylko rozpacz. Będzie ona wszystkim po trochu, a ja jestem w stanie zarówno znieść cały ból, jak i czerpać radość z przyjemności.

Czy moja matka była dla mnie zawsze życzliwa? Czy mój ojciec był zawsze czuły w stosunku do mnie? Nie, odkryłem, że taka zgodność nie jest cechą charakterystyczną w ludzkich relacjach z innymi. Wiedząc to z doświadczenia, nigdy nie będę oczekiwać, że ktoś lub coś będzie idealnie zgodne i spójne, idealnie przyjemne ani w ogóle idealne pod każdym względem. Pogodzenie się z realiami życia sprawia, iż jestem dojrzałą, zdrową osobą. Czy doszedłbym do takich wniosków, gdybym przeżył całe życie, nie doznając cierpienia?

## ŚWIADOMOŚĆ SPEŁNIONYCH I NIESPEŁNIONYCH POTRZEB

W swoich notatnikach zróbcie listę konkretnych sposobów spełniania lub lekceważenia podstawowych potrzeb (uwagi, akceptacji, uznania, czułości i przyzwolenia) w Waszej przeszłości. Ze względu na to, iż potrzeby te są równocześnie głównymi cechami miłości i wsparcia, wypiszcie też elementy, których szukaliście i szukacie w obecnych, dorosłych związkach, potem połączcie liniami pozycje po obu stronach listy, które mają ze sobą coś wspólnego. Czy najbardziej desperackie potrzeby, które odczuwacie teraz, nie są przypadkiem tymi, które

były lekceważone w dzieciństwie? Zapytajcie partnera lub/oraz dzieci, jak sprawdzacie się w odbieraniu i odpowiadaniu na ich potrzeby. Jeśli uważacie się za osobę odważną i otwartą, sporządźcie dokładną listę wszystkich Waszych niespełnionych potrzeb, pokażcie ją partnerowi i powiedzcie: „Oto lista elementów, których wolałbym *nie* dostawać od Ciebie, gdyż muszę je najpierw odnaleźć w sobie”.

## ODNAJDYWANIE LUK

Dokładne przypatrzenie się sobie z bardzo bliska to bolesne doświadczenie. Staramy się omijać powstałe w nas luki pozostawione przez przeżyte rozczarowania, lecz wpadamy w nie, nie mogąc się z nich wydostać. Oto pojedyncza praktyka, którą należy wykonać w spokojny, kontemplacyjny sposób:

1. Znajdź powstałe w Tobie luki, czyli punkty, w których pięć podstawowych potrzeb nie zostało spełnionych.
2. Przypomnij sobie wszystkie sytuacje, w których próbowałaś zalepić te luki kimś lub czymś innym.
3. Przrzeknij sobie, że zejdziesz samotnie do tych napawających Cię lękami kraterów, pozostaniesz tam i nie będziesz się starać ich czymś zapełnić. Jedyne narzędzia, które możesz ze sobą zabrać, to pięć aspektów miłości. Musisz po prostu trwać w każdym z Twoich słabych punktów uważnie, z akceptacją, uznaniem, czułością i przyzwoleniem na pobyt tam bez protestu, wstydu czy poczucia winy. Pięć elementów miłości to jedyny sposób na spełnienie potrzeb. Obdarzając nimi siebie, wygoisz rany spowodowane nieobdarzeniem Cię tymi właśnie aspektami miłości przez innych.

Stając wielokrotnie naprzeciw swoich pustych miejsc, stopniowo zauważymy, że otwierają się one i stają się pełnymi życia przestrzeniami. Nasze luki nie będą już zalepione lub wymazane, lecz prześwietlone pięcioma elementami miłości.



Alicja sama podążyła za Białym Królikiem, wchodząc do jamy prowadzącej ją do obszarów własnej osobowości, które przerażały ją i były dla niej niezrozumiałe. Zapytajcie samych siebie, czy Wasi dotychczasowi partnerzy byli takimi właśnie królikami, próbującymi w życzliwy sposób pomóc Wam przedostać się do najgłębszych obszarów Waszej osobowości. Teraz jesteście gotowi i chętni do wejścia (bratnia dusza to partner lub partnerka, którzy są gotowi towarzyszyć Wam w tej podróży, wyposażając się w te same narzędzia co Wy).

## ŚWIADECTWO BÓLU

Na wczesnym etapie lub podczas całego życia nasi partnerzy oraz my sami prawdopodobnie doznaliśmy krzywd, zdrad i cierpienia. Zaproponujcie partnerowi lub partnerce świadome świadectwo bólu, który wciąż w nich tkwi. Świadome świadectwo oznacza wysłuchanie z absolutną uwagą, akceptacją, uznaniem, czułością i docenieniem tego, co dana osoba nam wyjawia, oraz uwzględnieniem uczuć kryjących się za daną historią. Uważny świadek nie udziela rad, nie próbuje niczemu zaradzić, lecz po prostu odbiera wypowiedane słowa oraz okazywane uczucia z szacunkiem i zachęta. Należy traktować poufnie to, co się usłyszało, i nie wracać do tematu, jeśli druga strona tego nie robi. Ważna uwaga: nie stosujcie tej praktyki, jeśli jedno z Was nie czuje się gotowe na konfrontację z bólem, gdyż może to spowodować wynurzenie się cierpienia skrywanego i dławionego przez lata.

## ODNALEZIENIE PERŁY

Potraktujcie poniższy komentarz dotyczący perły jako metaforę bólu i jego potencjału, dzięki któremu może on przemienić się w coś pięknego. Potem napiszcie wiersz (używając do tego własnych wspomnień dotyczących pereł oraz tego, jak się one przedstawiają w Waszym życiu), który będzie odpowiedzią na poniższe pytania lub po prostu odpowiedzcie na nie.

Reakcją na podrażnienia spowodowane przez pasożyty lub ziarenka piasku jest uaktywnienie samouzdrawiających właściwości ostrygi, które pozwalają jej na pokrycie własnego ciała warstwami aragonitu. Po latach takich zabiegów wynikiem jest powstanie perły stworzonej z tych samych minerałów, które wchodzi w skład muszli. Perła zatem zdobywa swoje piękno i wartość głęboko wewnątrz własnej, chroniącej ją muszelki. Unikalność połysku perły jest uzależniona od załamania światła przebijającego się przez półprzezroczyste warstwy. Barwna migotliwość, którą promieniują niektóre perły, jest wynikiem pokrywania się wielu kolejnych warstw rozpraszających dochodzące do nich światło. W odróżnieniu od innych klejnotów perły nie są ani szlifowane, ani przecinane. Łatwo ulegają zniszczeniu, a ich delikatność czyni je wrażliwymi na kwasy i ciepło. Najlepszym sposobem na zachowanie połysku pereł jest noszenie ich w bezpośrednim kontakcie z ciałem.

Opis ten zawiera wiele warstw metafory. Zapiszcie w notatnikach odpowiedzi na następujące pytania: Czym jest ziarenko piasku tkwiące w Tobie, które oczekuje na pokrycie się ochronną warstwą lub też zostało już nią pokryte? Czy ufasz swoim wewnętrznym zasobom i wierzysz, że pokryją one drażniące Cię ziarenko warstwami ochronnymi, z których kiedyś powstanie perła? Zwróć uwagę na następujące sformułowania: „samouzdrawiające właściwości”, „wewnątrz własnej, ochronnej muszelki”, „ich delikatność sprawia, iż są wrażliwe”, „w kontakcie z ludzkim ciałem... aby zachować ich połysk”. Jakie jest Twoje zdanie na ten temat?

## OPŁAKUJĄC PRZESZŁOŚĆ

Powróćcie do początku książki i przeczytajcie jeszcze raz wstęp. Kiedy będziecie gotowi, rozpocznijcie marsz w kierunku opłakiwania strat i krzywd z dzieciństwa. Kontynuujcie pochód w miarę czytania

tej książki bez pośpiechu, zgodnie z wyznaczonym przez Was samym tempem. Być może dobrym rozwiązaniem będzie robienie jednego kroku z każdym kolejnym rozdziałem. Można również rozpocząć marsz dopiero po przeczytaniu całej książki. Dostosowanie się do własnego tempa jest podstawowym elementem osiągnięcia sukcesu w każdej dziedzinie.