

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

Idealna miłość, niedoskonały związek. Terapia zranionych uczuć

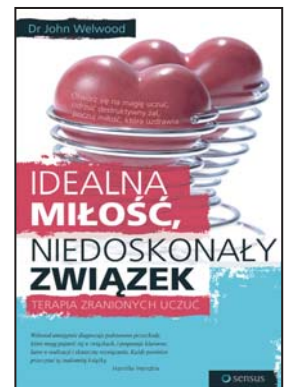
Autor: John Welwood

Tłumaczenie: Maria Jaszczurowska, Joanna Sugiero, Magdalena Zamorska

ISBN: 978-83-246-1017-4

Tytuł oryginału: [Perfect Love, Imperfect Relationships: Healing the Wound of the Heart](#)

Format: 122x194, stron: 264



- Otwórz się na magię uczuć
- Odrzuć destruktywny żal
- Poczuj miłość, która uzdrawia

Welwood umiejętnie diagnozuje podstawowe przeszkody, które mogą pojawić się w związkach, i proponuje klarowne, łatwe w realizacji i skuteczne rozwiązania. Każdy powinien przeczytać tę znakomitą książkę

Harville Hendrix

Jest tylko jeden ratunek dla zmęczonej duszy – miłość do drugiego człowieka

José Ortega y Bassot

Poszukujemy miłości, a jednocześnie boimy jej się jak ognia. Do nowo poznanych ludzi podchodzimy z rezerwą, obawiając się zranienia i kolejnej wielkiej pustki w życiu, po jeszcze jednej utraconej osobie. Romanse się kończą, małżeństwa rozpadają, przyjaźnie łatwo mogą przestać istnieć. Miłość, jaka spotyka nas w życiu, nie dorasta do pięć naszym wyobrażeniom o wielkim uczuciu. Nawet jeśli doświadczamy każdego dnia silnych, pozytywnych emocji ze strony bliskich nam ludzi, czujemy się niekochani. Pielęgnując poczucie osamotnienia i niedowartościowania, ulegamy frustracji, depresji i wreszcie odrętwieniu.

Ta książka jest biletem w daleką podróż, podczas której zarówno soma, jak i psyche poddadzą się uzdrawiającej transformacji. Dzięki temu cudownemu zabiegowi będziemy mogli wreszcie pojąć, że piękno jest w oku patrzącego, a nasze niedoskonałe związki są kamieniami milowymi wyznaczającymi drogę do wielkiej, prawdziwej miłości. Na początek spróbujmy uwierzyć, że miłość działa niczym magia sympatyczna, a wyczekiwane uczucie pojawia się właśnie wtedy, gdy najbardziej za nim tęsknimy.

Pokonaj siedem kroków od nienawiści do miłości (samego siebie)

- Odkryj swoją pierwotną dobroć i odrzuć wstyd.
- Nie ukrywaj piekących ran.
- Doświadczaj intensywnych emocji.
- Nie obawiaj się być sobą w każdej sytuacji.
- Pokochaj się takim, jakim naprawdę jesteś.
- Bądź dla siebie wyrozumiały i życzliwy.
- Naucz się doceniać dary losu.

Spis treści

Wstęp 9

Prolog: Wpaść w objęcia miłości 35

1. Doskonała miłość, niedoskonałe związki 47

2. Poczucie żalu 79

3. Pozwolić odejść żalowi 101

4. Od nienawiści do miłości (do samego siebie) 127

5. Święta tęsknota 159

6. Miłość, która wyzwala 183

Epilog: Kto Cię wspiera? 211

Ćwiczenia 221

Podziękowania 245

Przypisy 247

O autorze 261

Rozdział trzeci

Pozwolić odejść żalowi

*Urodziłem się, gdy nauczyłem się kochać to,
czego zawsze się bałem.*

— RABIA

Serce jest swoim własnym lekarstwem.

Serce wszystkie swe rany uleczy.

— HAZRAT INAYAT KHAN



W JAKI SPOSÓB możemy się uwolnić od poczucia żalu, które służy jedynie utrwalaniu rany uczynionej przez miłość, wzmacniając strach i urazy, które żywimy do innych? W tradycji tantrycznej zarówno indyjskiej, jak i tybetańskiej przekazywana jest potężna nauka, która może w tym pomóc; jest to stwierdzenie, że *lekarstwo znajduje się w truciźnie*. Jeżeli żal uznamy za truciznę, nauka wskaże lekarstwo spoczywające w nim samym. Więc zamiast szukać na zewnątrz kogoś, kogo można obarczyć winą, musimy ochoczo sięgnąć głębiej i stanąć w obliczu tego, co w samym sednie żalu odkryjemy.

W jądrze żalu kryją się głęboki ból i rozpacz, wynikające z utraty więzi. Ponieważ nigdy w pełni i świadomie nie opłakiwaliśmy tej krzywdy, zakrzepła ona w naszym ciele i umyśle. *To, czego nie zdołamy opłakać, zamienia się w żal.* By wydobyć lekarstwo, odtrutkę na poczucie żalu, musimy przyznać się do tej rozpacz i zgodzić się na nią, nie wolno od niej uciekać. Oznacza to, że nasza rozpacz spowodowana utratą więzi musi wyjść z cienia i zanurzyć się w blasku otwartości i ciepła.

Przetapianie żalu w rozpacz

Na początku, oczywiście, nie wiemy, że da się znieść nasz ból. Nikt nam nigdy nie demonstrował, jak go przeżywać w owocny sposób, pozostając kimś silnym i pełnym godności. Więc automatyczną reakcją jest wyparcie rozpacz i ukrycie się za fasadą obojętności. Za nią jednak kryje się oczywista prawda, ropiejąca rana, uraz, który dzielimy z milionami innych ludzi na naszej planecie. Nie przeczuwamy nawet, że jesteśmy kochani, że można nas pokochać, że rzeczywistość jest ostatecznie wobec nas życzliwa, a wielka miłość jest podstawą naszej egzystencji.

Porzucić swoje zranienie znaczy poddać się i w ten sposób ponownie zranić siebie samego. Jedynym sposobem na wyleczenie rany serca jest uwolnienie magazynowanych w naszym ciele uczuć związanych z utratą więzi, tak by je całkowicie przyswoić i pozwolić, by dzięki nam przemienęły. Na początku doświadczyliśmy utraty więzi w związku z naszymi rodzicami, a następnie z przyjaciółmi, którzy

się od nas odwrócili, kochankami, którzy przestali się nami interesować, czy też żoną lub mężem, którzy odcięli się od nas albo nas opuścili. Jednak wciąż głębsza jest utrata więzi z sobą samym, która zdarza się, gdy odrzucamy własną krzywdę, niepewność czy rozpacz. To stwarza wewnętrzny rozłam i niezgodę, które nie dopuszczają do tego, żebyśmy w pełni rozpoznali nasze wrodzone piękno i to, że można nas kochać; żebyśmy nawiązali błogosławioną więź z samym sobą.

Nie zachęcam Cię do przejścia gruntownego katharsis, wywołanego opłakiwaniem dawnych strat, chociaż niektórym może to pomóc. Tutaj najważniejsze jest zaakceptowanie prawdy — Twojego oddzielenia od miłości i bólu nim spowodowanego — i otwarcie serca na tę część siebie, która jest pozbawiona miłości. Uczenie się tego, by Twoja współczująca obecność trzymała w objęciach Twoje poczucie zranienia, pomaga Ci zaistnieć w nowy sposób, taki, dzięki któremu możesz się przedrzeć przez gruby obronny pancerz chroniący serce. I w ten właśnie sposób przeprowadzić lekarstwo.

Spotkać siebie tam, gdzie nie ma miłości

Jak znosić ból w taki sposób, by równocześnie sobie pomóc? Są tu istotne dwa wymiary wytrzymywania, które omówiliśmy wcześniej, czyli nawiązywanie kontaktu i robienie na coś miejsca, pozwalanie temu być. Żeby pokazać, jak to działa, naszkicuję w skrócie przykładową sesję terapeutyczną z jedną z moich pacjentek. Sytuacja Jane

i jej uczucia były typowe, podobnie zresztą jak sekwencja emocjonalna, przez którą przechodziła. Śledzenie tego przykładu pomoże Ci zrozumieć, w jaki sposób możesz pracować z własnym zranieniem.

Jane była z mężczyzną, który nie był pewien tego, czy chce kontynuować ten związek, a jego niepewność utrzymywała się przez ponad rok. Ona zdecydowanie tego chciała, a mieszane uczucia Toma stale jej przypominały o starszej ranie i rozdrapywały ją: „Nie zasługuję na to, by mnie chciano i kochano”. Ta rana powodowała, że Jane utraciła kontakt z sobą samą i zdecydowanie zafiksowała się na Tomie — na tym, w jaki sposób ją traktuje i tym, jak mogłaby go przekonać do pozostania w związku.

Podczas kilku pierwszych sesji Jane mówiła o żalu, który ma do Toma, i równocześnie opisywała swoje doświadczenia z dzieciństwa, gdy rodzina nie dostrzegała jej i nie akceptowała. Gdy już zaczęliśmy się rozumieć i nabraliśmy do siebie zaufania, poprosiłem ją, żeby wczuła się w stan bycia niekochaną. Początkowo potrafiła jedynie nawiązać kontakt ze swoim ochronnym pancerzem: „Czuję się zamknięta i strzeżona”.

Gdy ją poprosiłem, by sprawdziła, co się pod nim kryje, nawiązała kontakt ze swoją desperacją i lękiem przed odrzuceniem. Gdy już jakiś czas nad tym pracowaliśmy, stało się jasne, że wciąż była całkowicie skupiona na Tomie i jego kolejnych posunięciach. Nadal nie nawiązała kontaktu z tym, co tak naprawdę zostało dotknięte i podrażnione w jej wnętrzu, co doprowadzało ją do takiego lęku i desperacji. W końcu powiedziała: „Nienawidzę czuć się w ten sposób”.

— W jaki sposób? — zapytałem.

— Tak bardzo niekochana.

— A jak to odczuwasz w swoim ciele? — zapraszałem do nawiązania bezpośredniego kontaktu z cielesnym odczuciem, które pojawiało się wraz z bólem bycia niekochaną. Właśnie to nazywam pogodzeniem się z czymś. Jest to pierwszy krok do napotkania własnego doświadczenia i zadamowania się w nim — proces ten nazywam *bezwarunkową obecnością*. Można w nim wyróżnić cztery kroki — **godzenie się, dopuszczanie, otwarcie się i wniknięcie**. Wyróżnienie tych kroków jest próbą wskazania etapów, które pojawiają się podczas zmagania potężniejszej obecności z doświadczeniem emocjonalnym.

Godzenie się z czymś oznacza orientowanie się, z czym mamy do czynienia, rozpoznawanie, że to ma miejsce, bez prób osądzania, czy to źle, czy dobrze lub czy to powinno tak wyglądać, czy też nie. Dostrzeganie i dotykane uczucia, które ukazuje się właśnie takim, jakie jest naprawdę — to właśnie rozumem jako godzenie się z czymś. W mojej pracy psychoterapeuty odkryłem, że ten prosty akt pogodzenia się ma większą moc niż mentalna analiza czy którakolwiek inna strategia pomocy, którą sami wobec siebie możemy zastosować.

— Gdzie teraz usadowiło się w Tobie odczucie bycia niekochaną? — zapytałem.

— Tutaj trochę boli — powiedziała Jane, dotykając swojej klatki piersiowej.

— Czy twój oddech może dotknąć tego bolesnego miejsca? Zobacz, czy pozwolisz twojemu odczuciu tam po prostu być, nie próbując niczego naprawiać czy zmieniać —

zachęcałem ją do zrobienia dalszego kroku — do dopuszczenia uczucia

— Zobacz, czy potrafisz złagodnieć na tyle, by lekko unieść ten ból, dając mu dużo przestrzeni, tak jak niebo unosi ziemię.

Dopuszczanie oznacza dawanie danemu uczuciu wystarczająco dużo przestrzeni, by mogło ujawnić swoją prawdziwą naturę, a równocześnie pozostawanie z nim w kontakcie.

Często nieświadomie ograniczamy lub krępujemy bolesne uczucia, chcemy w ten sposób trzymać się od nich z dala lub je umniejszyć i zdevaluować. Dopuszczanie to sposób na odprężenie i odblokowanie, pozwolenie, by energia uczucia stała się tak wielka, jak w istocie jest, jednak bez identyfikowania się z bólem („Ten ból to ja sama, mówi o tym, kim jestem”) i bez jego odrzucania („Ten ból nie ma ze mną nic wspólnego, nie powinno go tu być”). Gdy Jane znalazła miejsce dla swojego bólu, odczuła natychmiastową ulgę, ponieważ nie musiała już więcej się z nim męczyć. Zidentyfikowała ranę, którą zadała jej miłość, i nawiązywała z nią kontakt, traktując raczej jako zwykłe ludzkie uczucie niż jako wielki melodramat.

Czasami Jane zdarzało się zanurzyć w intelektualnych sądach bądź wynurzeniach dotyczących bólu. Bardzo ważne w tym procesie jest to, byś nie dał się pochwycić tego typu umysłowym interpretacjom ani żadnym dramatom („To, co czuję, to już za wiele, to mnie przerasta, to mnie połknie żywcem”), ponieważ przeszkodzą Ci one w bezpośrednim kontakcie z własnym doświadczeniem. Zwłaszcza ważne jest to w przypadku surowych sądów („Skoro czuję się tak bardzo niekochana, znaczy to, że nie jestem dobra”).

Pomogłem Jane rozpoznać te sądy jako anegdoty, które sama sobie opowiada, a następnie delikatnie odłożyć opinie na bok i powrócić do odczytywania uczucia obecnego w swoim ciele.

Następnie zachęciłem ją do sprawdzenia, czy jest w stanie otworzyć się na bolesne poczucie bycia niekochaną. *Otwarcie się* w tym kontekście oznacza otwarcie czyjegoś serca na uczucie, pozwolenie sobie na całkowite doświadczanie wrażeń mieszających się ze sobą wewnątrz ciała, bez podejmowania walki z nimi. Po chwili poświęconej otwieraniu się na uczucie Jane powiedziała: „Czuję się spokojniejsza. Ból nie zniknął, ale mogę pozwolić mu tam się znajdować”. Otwarcie się na ból pozwoliło jej się z nim oswoić tak, że przestał ją przerażać.

Po jakimś czasie zaproponowałem jej, by poszła nieco dalej, by wniknęła w odczucie bycia niekochaną i w pełni w nim zamieszkała. *Wnikanie* oznacza przeniesienie czyjejś świadomości w samo sedno uczucia, tak by się z nim stopić w jedno, nie postrzegając go jako czegoś odrębnego od siebie.

— Czy możesz pozwolić swojej świadomości wniknąć w ból, tak jakbyś przemieszczała się w stronę jego centrum?

— Czuję się smutna i bezbronna — powiedziała.

— Tak...Zobacz, czy potrafisz zjednoczyć się ze smutkiem; nie zostawaj w stanie oddzielenia od niego. Sprawdź, czy możesz się w nim rozpuścić.

Na parę minut zapadło milczenie. W końcu odezwała się: „Smutek jest tam wciąż, ale nie jest już tak przytłaczający”. Po chwili wyprostowała się na krześle i spojrzała na

mnie. „To się zmienia. Nadal czuję się bezbronna, ale pojawiło się więcej czułości i ciepła”. Jej twarz całkowicie odprężyla się, a ona wyraźnie osiadła w swoim ciele.

— Jak teraz doświadczasz siebie?

— To dziwne....Pojawiła się pewna słodycz — powiedziała, nieśmiało się uśmiechając.

— Czy odczuwając ją, nadal czujesz się oddzielona od miłości? — zapytałem.

Jane rozważała to przez chwilę w ciszy, po czym rzekła: „W tej chwili nie”. Nie skupiając się już ani na Tomie, ani na swoim związku, czuła własne serce, które doprowadziło ją do cudownego poczucia słodyczy w ciele. Spotkanie siebie tam, gdzie nie ma miłości, otwarcie się na swój ból i bezbronność rozbudziły w niej miłość jako subtelną obecność słodyczy i ciepła przenikającą najmroczniejsze zakamarki.

Tym, co przesłoniło Jane dostęp do własnego serca, był jej lęk przed cierpieniem spowodowanym brakiem miłości i próby przekonania Toma do pozostania przy niej, tak by nie musiała już cierpieć. Teraz zdała sobie sprawę z tego, że jej usilne starania o miłość Toma jedynie oddzieliły ją od niej, zamieniając uczucie w coś, co znajdowało się w rękach jej partnera i czym mógł ją obdarzać lub nie. W rezultacie czuła się odcięta od samego serca, kiedykolwiek Tom się od niej odwracał. I właśnie to oddzielenie od cudownego przepływu miłości w niej samej było dominującą przyczyną bólu jej serca.

Zatem kiedykolwiek czujesz się niekochany, zamiast szukać jakiegoś lekarstwa na zewnątrz, możesz odczytać

to jako znak, że oddzieliłeś się od swojego własnego serca. Ten brak więzi jest trucizną. Otwierając się na ból oddzielenia, nawiązujesz kontakt z pewną wrażliwością i bezbronnością, co sygnalizuje, że Twoje serce, dzięki naturalnej tęsknocie i umiejętności tworzenia więzi, jest w zasięgu ręki. Powracasz do samego siebie, co *jest* lekarstwem na oddzielenie. Dlatego cierpienie spowodowane brakiem miłości jest czymś zdecydowanie potężniejszym niż zwykły ból. To krzyk prosto z serca: „Straciłaś ze mną kontakt, proszę, przyjdź i znajdź mnie — swoje życie”.

Oczywiście, poczucie niekochania jest zwykle ostatnią rzeczą, której chcielibyśmy doświadczyć, ponieważ kojarzymy ją z jakimś niedostatkiem, izolacją, pustką, wstydem czy niedoskonałością. Możesz się zastanawiać, dlaczego — u licha — miałbyś pozwalać sobie na czucie się niekochanym? Gdy jednak to uczucie już się pojawi, masz jedynie dwie opcje: unikać go i wypierać albo dążyć do konfrontacji.

Uciekając od tej rany, dajesz jej nad sobą władzę. I w końcu ciało zbudowane z Twoich emocji zamienia się w opuszczony dom, w którym straszy. Im bardziej uciekasz przed cierpieniem spowodowanym brakiem miłości, tym bardziej jątrzy się ono w ukryciu i tym bardziej nawiedzony staje się Twój dom. A im bardziej w nim straszy, tym bardziej czujesz się przerażony. Jest to okrutne błędne koło, powodujące, że jesteś stale odseparowany i obawiasz się o siebie.

Ale gdy potrafisz spotkać siebie tam, gdzie nie ma miłości, drzwi i okna nawiedzonego domu otwierają się, wpuszczając światło słoneczne i świeże powietrze. Stopniowo dom coraz bardziej nadaje się do zamieszkania. Ucząc się

znosić uczucia bólu i bezbronności, wyrabiasz sobie nowe mięśnie. Im lepiej potrafisz obchodzić się ze swoim cierpieniem, tym bardziej rana, która pierwotnie wydawała się ogromna, potężna i wszechogarniająca, staje się znośna.

Gdy spotykasz siebie w miejscu, w którym się czujesz niespełniony, wydarza się coś nowego i potężnego. Coś tak prostego, a równocześnie tak podstawowego: *zamieszkujesz w sobie samym*. Ponownie zadomawiasz się we własnym samotnym sercu i przywracasz je życiu.

Posiąść swój gniew lub nienawiść

Dopuszczanie rozpacz i zadomowienie się jej w samym jądrze żalu pomaga nawiązać kontakt z kobiecą wrażliwością serca, uwalniając uzdrawiający lek, który łagodzi bezwzględność naszego żalu w stosunku do innych. Jednak istnieją inne zasoby, które powinniśmy naruszyć, kiedy już dłużej nie chcemy oddawać się żalowi — są to męska moc i siła. Ta moc bierze się z osadzenia w swojej prawdzie — w tym, co jest w najwyższym stopniu prawdziwe dla nas. Podłączenie się do tej energii uwalnia od wrażenia, że inni są naszym zagrożeniem.

Pielęgnowanie żalu sprzyja pewnemu hartowi, które występuje pod maską siły, ale w rzeczywistości powoduje, że stajemy się pozbawioną mocy ofiarą, której „stała się krzywda”. W tym stanie umysłu nasza siła została zablokowana przez bezsilną wściekłość i nienawiść dotyczącą tego, jak nas potraktowano. Istnieje jednak silnie działający lek — siła życiowa i przejrystość — ukryty w truciź-

nie, jaką jest agresja. By wydobyć lek z trucizny, musimy porozumieć się w bardziej świadomy, przemyślany sposób z gniewem i nienawiścią, które są zadomowione w nas.

Moja praca z Jane zmierzała ostatecznie w tym kierunku. Po kilku tygodniach pracy z rozpaczą przyszła i powiedziała: „Widzę, że nadal czuję się ofiarą, gdy Tom mnie nie słucha”.

— Co właściwie dzieje się w Twoim wnętrzu w takiej sytuacji?

— Zwykle wybuchałam wtedy gniewem, ale to do niczego nie prowadziło i było zbyt bolesne. Więc teraz po prostu się zamykam w sobie i zaczynam się zachowywać ozięble.

Ten chłód odcina Joannę od źródła jej mocy, blokując ją na pozycji ofiary. Zachęciłem ją do ujawnienia swojego gniewu i pracowaliśmy z nim, podobnie jak wcześniej z rozpaczą — godząc się z nim, pozwalając mu zaistnieć i otwierając się na jego ogromną energię.

Jej zaprzyjaźnienie się z gniewem okazało się pomocne. Jednak po przepracowaniu gniewu w podobny sposób wyczułem w niej głębszy chłód. Więc zapytałem, czy jest coś jeszcze, coś w rodzaju nienawiści. Na początku Jane nie chciała iść w tym kierunku, ponieważ moralność kazała jej głęboko wierzyć w to, że nienawiść jest czymś złym. Więc rozmawialiśmy o uczuciu nienawiści, które, podobnie jak inne uczucia, samo w sobie nie jest ani złe, ani dobre. I Jane mogła dostrzec, w jaki sposób nienawiść stała się szczególnie problematyczna, gdy zaczęła ją ukrywać —

w ukryciu, gęstniejąc, zamieniła się w toksyczną opowieść o drugim złym.

Po chwili powiedziała: „Tak, nienawidzę Toma, gdy nie chce mnie wysłuchać”. Odpowiedziałem: „Zobacz, czy potrafisz poczuć energię samej nienawiści, nie skupiając się tak bardzo na Tomie i tym, co on robi. Pozwól sobie odczuć to raczej jak siłę, a nie jak poczucie żalu. Znajdź miejsce dla tego uczucia, pozwól mu się rozrosnąć oraz promieniować i zobacz, co się stanie”.

Przez chwilę siedziała, utrzymując energię nienawiści w swoim ciele i głęboko oddychając, a następnie zaczęła mówić o tym, jak się czuła, gdy jej ojciec po powrocie z pracy nie zwracał na nią uwagi. Uświadomiła sobie, że brała to do siebie, wyobrażając sobie, że nie jest warta jego uwagi, i przez to stawała się bezbronna oraz zdana na jego łaskę.

„Nigdy wcześniej nie byłam w stanie przyznać się do nienawiści wobec mojego ojca” — powiedziała. Wydobywając z siebie te słowa, sprawiała wrażenie kogoś, komu wielki ciężar spadł z serca. „Cieszę się, że możesz to poczuć teraz” — zauważyłem. Było jasne, że nienawiść stężała w jej wnętrzu i została zwrócona przeciwko niej samej, a żeby się od niej uwolnić, najpierw musiała się do niej przyznać.

Jane wyprostowała się, a ja zapytałem, co się stało. Powiedziała: „Czuję się pewniejsza, bardziej zwarta”. Zasugerowałem jej, by opisała to bardziej szczegółowo. „Pojawiło się odczucie pewnego wyprostowania, tak jakbym znajdowała się w rdzeniu samej siebie. Czuję się pełna mocy”.

Było jasne, że zadomawiała się w sobie coraz bardziej, więc zachęciłem ją, by zachowała tę moc we własnym ciele.

— Pojawiła się stanowczość, którą czuję w brzuchu i dolnej części pleców. Mój umysł jest czysty, a bezradność zniknęła.

— A co z Tomem; czy nadal go nienawidzisz?

— Tomem? — powiedziała tak, jakby z trudem przychodziło jej przypomnienie go sobie. — Nie jestem teraz nawet świadoma jego istnienia.

Gdy już osadziła się w sobie samej, przestało jej chodzić o zachowanie Toma.

Świadome doświadczanie nienawiści zamiast ukrywania jej pozwoliło Jane odblokować moc, do której dostęp był wcześniej odcięty. A dzięki połączeniu się z tą mocą w chwilach, gdy Tom był wobec niej obojętny, zamiast zmieniać się w urażoną ofiarę, mogła twardo stanąć na nogach. To umożliwiło jej bezpośrednie mówienie mu słów prawdy, bez obwiniania, które zwykle powodowało kłótnię.

Na sam koniec naszej pracy Jane powiedziała: „Zabiegałam o to, by Tom się na mnie otworzył, ale teraz zdaję sobie sprawę z tego, że nie byłam otwarta wobec samej siebie zwłaszcza wtedy, gdy pojawiały się krzywda, strach, gniew i nienawiść. To niezwykle, w jaki sposób, w momencie gdy otwieram się na te uczucia, palące pragnienie miłości Toma przygasa. Ponieważ zawsze mogę mieć siebie. A to bardzo dużo”.

Jest ważne, by zdawać sobie sprawę z tego, że pogodzenie się z gniewem lub nienawiścią nie oznacza: „Tak, to dobrze być gniewną. Powinnam czuć nienawiść; jestem

usprawiedliwiona, czując w ten sposób, czy też rzutując to na kogoś”. Znaczy to natomiast: „Tak, w moim ciele i umyśle zgromadziły się gniew i nienawiść”. A ponieważ już tam są: „Tak, mogę się z nimi pogodzić, znaleźć im miejsce i świadomie ich doświadczać”.

Może Ci się wydawać, że taki rodzaj godzenia się z uczuciami gniewu czy nienawiści sprawi, że staniesz się bardziej nienawistną i mściwą osobą. Ale w rzeczywistości — dopóki świadomie nawiązujesz kontakt z własnym doświadczeniem nienawiści, zamiast używać go jako narzędzia służącego obwinianiu czy atakowaniu innego człowieka, którego postrzegasz jako tego złego — jest wręcz przeciwnie. Wypierając swój gniew lub nienawiść, czy też przeciwstawiając się im, wywołujesz w sobie sprzeciw, który pozbawia Cię energii i zmniejsza Twoją moc. W ten sposób Twoja agresja zastyga w środku.

Gdy jednak potrafisz się otworzyć i mieć świadomość agresji, uwalniasz energię i moc, które są zablokowane w tych uczuciach. Kluczowe jest znalezienie miejsca na energię gniewu czy nienawiści i płynięcie na jej fali, nie skupiając się za bardzo na osobie, która Cię denerwuje. Takie działanie pozwala Ci wyzwolić się z roli poszkodowanej ofiary. Paradoksalnie, w ten sposób odkrywasz, że bezpośrednio doświadczanie nienawiści pozwala Ci się od niej uwolnić.

Właściwie to w nienawiści kryje się inteligencja i prawda. To sygnał, że jesteście odcięci od nas samych i mocy, którą mamy w sobie. Najbardziej nienawidzimy poczucia izolacji od własnej mocy, soków żywotnych, wolności,

beztroski, które pojawia się, gdy mamy problemy z drugą osobą. Stając w obliczu nienawiści i bezpośrednio jej doświadczając, możemy zacząć rozszyfrowywać określony przekaz, który się w niej kryje.

Pewnego dnia poprosiłem swoich studentów, by świadomie i z rozmysłem zgłębili swoją nienawiść, najpierw godząc się z obecnością tego uczucia w swoim ciele, a następnie dostrzegając, czego dokładnie najbardziej nienawidzą w swoich związkach. Oto niektóre ich wypowiedzi: „Nienawidzę, gdy się ode mnie odsuwasz”; „Nienawidzę tego, że nie ma dla mnie miejsca w tym związku”; „Nienawidzę, gdy mówisz mi, jaki mam być”; „Nienawidzę, gdy mnie nie słuchasz”; „Nienawidzę tego, że próbując Ci się przypodobać, pogrążam siebie”; „Nienawidzę martwooty, którą odczuwam, będąc z Tobą”.

Moi studenci najbardziej nienawidzili tego, jak mali i ograniczeni się czuli w pobliżu drugiej osoby. Zasadniczo mówili: „Nienawidzę tego, że będąc z Tobą, kurczę się i tracę kontakt ze swoimi żywotnymi sokami”. A niezwykle istotny, pozytywny przekaz, który niosła w sobie ta nienawiść, był taki: „Chcę być z powrotem sobą. Nie chcę być do tego stopnia owładnięty tym, co czuję do Ciebie, by pogrążyć siebie samego”. To jest już deklaracja mocy.

Nienawiść jest w gruncie rzeczy próbą zwrócenia uwagi, wołaniem o pomoc tej części nas, która czuje się zagubiona i pozbawiona siły. Rozpoznanie nienawiści jako oznaki bezsilności i bezradności pozwala się z nią zaprzyjaźnić, zamiast traktować ją jako coś złego. Staje się niszczycielska dopiero wtedy, gdy zamieniamy ją w broń przeciwko nam samym bądź innym.

Życzliwa wyrozumiałość

Tym, co stale podsycza nasz żal do innych ludzi, jest nasza niechęć do silnych emocji — zwłaszcza poczucia krzywdy, gniewu i nienawiści — które w nas wywołują. Dlatego, by pozbyć się żalu i żyć w pokoju z ludzką rasą czy nawet z osobą, z którą mieszkamy, przede wszystkim musimy się zaprzyjaźnić z tymi uczuciami. Stopniowe godzenie się z intensywnymi uczuciami i towarzyszącymi im wrażeniami cielesnymi oraz znajdowanie dla nich miejsce to prawdziwy akt życzliwości, rozpoczynający proces rozpuszczania urazy, która sprawiła, że staliśmy się nieczuli.

Ta wewnętrzna życzliwość pozwala uczynić kolejny krok w kierunku pozbycia się poczucia żalu, umożliwia bowiem zrozumienie okoliczności, w jakich w dzieciństwie ukształtowała się nasza rana. Niezbędny jest tu bardzo specyficzny typ rozumienia — to, co nazywam *życzliwą wyrozumiałością* lub *czuciem-rozumieniem*, ponieważ płynie raczej z serca niż z czysto intelektualnego rozumienia.

Dlaczego rodzice nie kochali Cię bardziej? Dlaczego ich miłość była tak niestała i zależna? Jeśli patrzysz na swoich rodziców nie z perspektywy skrzywdzonego dziecka, ale rozumiejącego dorosłego, widzisz ludzi, którzy są, podobnie jak Ty, pokrzywdzeni i zranieni. Oni także niosą swoje brzemie. Starali się związać koniec z końcem, utrzymać swoje małżeństwo, odnaleźć siebie i swoją własną drogę. Ciągła presja i stresy spowodowały, że trudno im było poświęcać Ci więcej uwagi.

W kulturach tradycyjnych, gdyby Twoich rodziców przerosło zadanie, inni członkowie plemienia — ciotki, wujkowie, kuzyni, dziadkowie, sąsiedzi — pojawiliby się, by wziąć sprawy w swoje ręce. Ale w naszej kulturze rodzina atomowa musi sama dawać sobie radę. A kultura sama w sobie nie dostarcza wiedzy, pomocy czy przewodnika w kwestii wychowywania dzieci w zdrowy sposób. Więc cały ciężar zaspokojenia Twoich potrzeb spoczywał na nich, a to było zbyt wiele dla osób obarczonych również innymi ciężarami. Nie dziw się więc, że ich miłość wydawała się nietrwała i niepewna, ale również nie dziw się, że Ty straciłeś zaufanie do miłości.

Przede wszystkim Twój rodzice odziedziczyli niewiedzę dotyczącą tego, że byli kochani, co sprawiło, że było im ciężko kochać samych siebie. Gdy rodzice nie kochają samych siebie, nieuchronnie zaczynają wykorzystywać własne dzieci do podtrzymywania chwiejnego poczucia własnej wartości. Jedynie dojrzałość umożliwia kochanym przez nas osobom być wyjątkowymi, odrębnymi ludźmi, którymi w rzeczywistości są; ludźmi, którzy mają własne pragnienia, perspektywy i uczucia. Więc Twój rodzice na tym etapie procesu, na którym się znajdowali, nie potrafili pozwolić Ci być sobą i po prostu Cię kochać.

Nie znaczy to, że byli źli. Nieznanie i niekochanie siebie, brak wiary w piękno własnej natury to podstawowe skazy przekazywane od pokoleń. Twój rodzice po prostu znosili te same bóle, które przynoszą cierpienie każdemu. Jak każdy, byli bezradni wobec własnych uwarunkowań.

Życzliwa wyrozumiałość nie jest sposobem usprawiedliwiania swoich rodziców ani wybaczenia im tego, czym Cię skrzywdzili. Natomiast rozpoznawanie faktu, że raniące bądź lekceważące zachowanie wyniknęło z ich zranień i braku dbałości o siebie, jest krokiem ku wyzwoleniu siebie samego. Jak to jest, widzieć zranienia swoich rodziców bez osądzania ich zachowań? Nie mogli Cię poznać ani pokochać w lepszy sposób, niż znali czy kochali samych siebie. Jeżeli masz odrobinę, choćby najmniejszy przebłysk *uczucia* wyrozumiałości wobec nich i tego, z czym mieli do czynienia, pomoże Ci to uwolnić się od przytłaczającego żalu, który w sobie nosisz.

Nie brać niczego do siebie

Podobnie jak miłość Twoich rodziców była niedoskonała nie z ich winy, ponieważ nie mieli nad nią kontroli, tak też nie można winić Ciebie za brak miłości na Twojej drodze. W rzeczywistości nie ma to z Tobą nic wspólnego, bo na tym świecie jest bardzo niewielu ludzi, którzy potrafią naprawdę widzieć Cię lub znać takim, jaki jesteś naprawdę. Nikt nie może dostrzec Ciebie ani Twojego uroku nieustannie i we właściwy sposób. Twoje piękno nie jest czymś namacalnym, ale subtelną wewnętrzną jakością, która często jest niedostrzegalna z zewnątrz.

Nie masz możliwości uwolnienia się od poczucia bycia niekochanym tak długo, jak będziesz brał do siebie to, że inni źle Cię traktują. Brać coś do siebie znaczy wyobrażać sobie, że to świadczy w jakiś sposób o Tobie. Jak długo

będziesz brał do siebie to, że inni nie dostrzegają Cię ani nie doceniają, tak długo nie będziesz się mógł uwolnić od świadomości skrzywdzonego dziecka.

Gdy więc ludzie traktują Cię lekceważąco lub krzywdząco, możesz praktykować postrzeganie ich nieuprzejmości jako wyrazu ich wewnętrznego napięcia i cierpienia, wyrastającego z wewnętrznego oddzielenia. Zachowanie człowieka, który podjeżdża zbyt blisko samochodem, a następnie obraża Cię, mijając, wynika jedynie z jego wewnętrznej niepewności. Jest tak przepełniony bólem i zestresowany, że jego umysł jest zmacony. Wyładowywanie się na Tobie to sposób, w jaki próbuje zmniejszyć swoje napięcie i odczuć jakąś ulgę. Biorąc to do siebie, pozwolisz, by jego emocjonalne podniecenie dotarło do Twojego układu nerwowego i go zatruiło. A nie biorąc tego do siebie, pozbędziesz się stanu umysłu ofiary.

Jeżeli ból czy gniew pojawiają się wbrew Twoim najlepszym intencjom, to *tego* również nie bierz do siebie. Krzywda i gniew to jedynie uczucia, wynikające z ludzkiej wrażliwości, odpowiedzi ciała na to, co się dzieje wokół Ciebie. Nie musisz sprawiać, by świadczyły przeciwko Tobie. Im bardziej z nimi pracujesz w sposób, jaki opisaliśmy wcześniej, tym więcej wolności związanej z tymi uczuciami będziesz odczuwał. Możesz zrobić dla nich miejsce, oddychać w głąb swojego brzucha i otworzyć się na ich energię, gdy krążą w Twoim wnętrzu.

Taoiści powtarzają znaną przypowieść o pustej łodzi, która taranuje Twoją szalupę na środku rzeki. Podczas gdy prawdopodobnie nie będziesz się gniewał na pustą łódź,

bardzo możliwe, że wściekłbyś się, ujrzawszy kogoś za sterem. Puentą przypowieści jest to, że rodzice, którzy Cię nie zauważają, rówieśnicy, którzy dokuczali Ci, gdy byłeś dzieckiem, agresywny kierowca, który siedział Ci wczoraj na ogonie — wszyscy w rzeczywistości są pustymi, pozbawionymi steru łodziami. Do działania zostali kompulsywnie popchnięci przez rany, którym wcześniej nie zdążyli się przyglądać; dlatego też nie wiedzieli, co robią i nie mieli nad tym kontroli.

Pusta łódź, taranując nas, nie zrobiła tego celowo, podobnie ludzie, którzy zachowują się w nieprzyjemny sposób, są do tego popychani przez nieświadomą siłę, pochodzącą z ich zranień i bólu. Dopóki nie zdamy sobie z tego sprawy, będziemy więźniami naszego rozżalenia, naszej przeszłości i naszej tożsamości ofiary, a wszystko to uniemożliwia nam otwarcie się na pełne mocy prądy życia i miłości, które płyną przez terażniejszość. Niebranie do siebie tego, że ktoś nas krzywdzi, to głęboka praktyka współczucia, przede wszystkim wobec nas samych. Dzięki niej możemy odetchnąć z ulgą, zrelaksować się i pozwolić sobie na spokojną obecność w takich chwilach, gdy naszą pierwszą reakcją jest znieruchomieć lub zaatakować.

Kochająca życzliwość

Mimo że na wiele sposobów miłość Twoich rodziców nie była doskonała, jesteś dzisiaj tak poukładanym człowiekiem jedynie dzięki temu, że troszczyli się o Ciebie. Zgoda, ich troska nie była nieustanna. Ale gdyby nie okazałoby

Ci żadnej życzliwości, nie byłoby z Tobą na tyle dobrze, byś mógł siedzieć i czytać tę książkę. Mógłbyś być obecnie w jakimś zakładzie opieki albo byłbyś osobą bezdomną, albo nawet seryjnym mordercą. Skoro jesteś względnie zdrowy psychicznie, znaczy to, że prawdopodobnie miałeś to, co D. W. Winnicott nazywa „wystarczająco dobrymi” rodzicami. Jeżeli wydaje Ci się to trudne do zaakceptowania, prawdopodobnie musisz włożyć więcej pracy w rozgryzanie ciągnących się za Tobą krzywd oraz gniewu i zaprzyjaźnienie się z nimi.

W ostatnim roku życia mojej matki, gdy stało się jasne, że już niedługo odejdzie, zostałem wprowadzony w potężną tybetańską praktykę kontemplacyjną, której elementem było wspomnianie dobroci matki. Tybetańczycy traktują ją jak pierwszy krok w rozwijaniu współczucia dla wszystkich istot. Oczywiście, dla nich jest to łatwiejsze, ponieważ wyraźnie czczą swoje matki. Podobnie jak wielu Amerykanów, miałem dość mgliste i dwuznaczne uczucia wobec swojej matki.

Jej pogarszający się stan zmusił mnie do pogodzenia się z nieprzyjemną rzeczywistością, która naznaczyła całe moje życie: moim żalem do niej o to, że nie była w stanie zobaczyć ani uszanować tego, że jestem oddzielony i różny od niej. Całe moje życie czułem się przygnieciony brzemieniem jej cierpienia i pragnieniem, by ją uszczęśliwić, dzięki czemu sam mogłbym poczuć się lepiej. I nie podołałem temu zadaniu, co pograżyło mnie w poczuciu winy i zniechęceniu. Wciąż od nowa ponosiłem bolesne konsekwencje podtrzymywania mojego żalu do niej, a najgorsza była trudność dotycząca tego, żeby dać się kochać.

Gdy tuż przed jej śmiercią odkryłem praktykę wspomnienia dobroci swojej matki, natychmiast wydała mi się niezwykle atrakcyjna. Mimo że odniosłem już pewien sukces, pracując nad moim związkiem z nią podczas terapii, ta praktyka zaopatrzyła mnie w prostą, konkretną metodę, dzięki której mogłem całkowicie zmienić swój stosunek do niej. Przypominanie sobie i rozpoznawanie wszystkich niezliczonych sposobów, w jakie okazywała mi swoją dobroć, pomogło mi uwolnić się od wszystkich moich projekcji, robiących z niej tą złą. W końcu zaakceptowałem fakt, że mogła mnie kochać tylko na swój sposób, zważywszy na to, kim była i przez co przeszła.

Kontemplowanie jej dobroci i wdzięczności za nią pomogło mi również odblokować mój własny wewnętrzny kanał tak, że stałem się bardziej otwarty na miłość w ogóle. To pomogło mi dostrzec piękno w tej praktyce, dlatego że jest ona sposobem uczenia się, jak przyjmować miłość, bez czego nie da się kochać innych. Z tego powodu przedstawiam tu jej skróconą wersję. (Prawdopodobnie ćwiczenie to zbyt nie spodoba się ludziom, którzy wciąż niosą na swoim grzbiecie ciężar urazów do swoich matek. Jeżeli jesteś takim przypadkiem, proponuję, żebyś nie próbował się do niego zmuszać, ale wcześniej popracował nad swoim poczuciem krzywdy i gniewem lub zrobił podobne ćwiczenie, myśląc o kimś innym w Twoim życiu, kto był dla Ciebie dobry).

Ponieważ łatwo pamiętać jedynie te sytuacje, gdy — jak uważamy — matka nas skrzywdził²¹, i zapominać o jej dobroci lub uznać ją za oczywistą, dlatego musimy

przypomnieć sobie ze szczegółami, jak dobra była dla nas od samego początku życia. Na wstępie jej dobroć przejawiała się w tym, że pozwoliła nam się urodzić. Jeżeli chciałaby się nas pozbyć, mogła to zrobić, a wtedy nie żylibyśmy dzisiaj, ciesząc się obecnymi możliwościami. Gdy przebywaliśmy w łonie naszej matki, chroniła nas troskliwiej, niż strzegłaby cennego klejnotu. Nawet podczas bólów porodowych nasze dobro było dla niej najważniejsze. Chociaż będąc noworodkiem, bardziej przypominaliśmy żabę niż ludzką istotę, nasza matka bardzo nas kochała. Kto dbał o tę nieszczęsną ludzką istotę? Nasza matka. Ona ją ubierała, kołysała i karmiła swoim mlekiem. Ona usuwała brudy z naszego ciała, nie czując przy tym żadnego obrzydzenia.

Gdy byliśmy jeszcze mali, nasza matka była bez ustanku czujna. Każdego dnia naszego wczesnego dzieciństwa matka ratowała nas z wielu opresji. Zimą upewniała się, że jest nam wystarczająco ciepło i mamy odpowiednie ubranie. Zawsze wybierała dla nas najlepsze kaski i wołałaby się sama rozchorować, niż zobaczyć, że my jesteśmy niezdrowi. Gdy już trochę podrośliśmy, matka uczyła nas jeść, pić, mówić, siedzieć i chodzić. Wysłała nas do szkoły i zachęcała, byśmy w naszym życiu czynili dobro. Gdy dojrzeliliśmy, wybraliśmy towarzystwo naszych przyjaciół, całkowicie o niej zapominając, a przypominaliśmy sobie jedynie w jakiejś potrzebie. Jednak nasza matka nadal bezustannie się o nas martwiła. Nawet jeżeli teraz jest stara, słaba i ledwie się trzyma na nogach, nigdy nie zapomina o swoich dzieciach.

Czytając tę kontemplację, możesz zobaczyć, na czym polega rozważanie tych i innych sposobów, w jakie matka troszczyła się o Ciebie. Jaki to ma na Ciebie wpływ? Co się dzieje z Twoim żalem do rodziców, gdy przypominasz sobie, w jaki sposób okazywali Ci swoją życzliwość? Zakładając, że miałeś „wystarczająco dobrych” rodziców, którzy nie byli jakimiś potworami, dostrzeżenie ich życzliwości możesz odczuć jak wpuszczenie światła do mrocznego lochu.

Zwróć uwagę na tendencję do niebrania pod uwagę okazanej Ci przez rodziców czy przez kogoś innego życzliwości. Jest to barometr mówiący o tym, ile inwestujesz w rozżalenie. W związkach istnieje powszechna tendencja do skupiania się na tym, czego brakuje, równocześnie z niedocenianiem tego, co jest dostępne i pozytywne. Mamy skłonność do uznawania dobrych rzeczy za oczywiste i skupiania naszej uwagi na tym, co nam się nie podoba. To, oczywiście, prowadzi do powtarzającego się niezadowolenia i frustracji, ponieważ nikt nie może Ci dać wszystkiego, czego pragniesz, ani też nikt nie potrafi Cię bezustannie kochać w taki sposób, jaki uważasz za właściwy.

Ta skłonność do skupiania się na tym, co negatywne — co źle poszło, czego nie dostajemy — i pomniejszania tego, co pozytywne — tego wszystkiego, co się nam udaje, tego, co już otrzymaliśmy — jest z pewnością jednym z najszkodliwszych nawyków ludzkiego umysłu. Gdy obserwujemy działanie naszego umysłu, potrafimy bez trudu zobaczyć, o ile większy nacisk kładziemy na te kilka rzeczy, które się nie układają, niż na nieskończoną liczbę rzeczy, z których możemy być zadowoleni. Gdy hałas piły łańcu-

chowej rozlega się w pobliżu, nasza uwaga skupia się na tym zakłóceniu, przez co zapominamy o rozkosznych godzinach ciszy, które go poprzedziły i które po nim nastąpią.

Istnieje pieśń śpiewana przed posiłkiem przez buddyśtów tradycji Zen, która zaczyna się od słów: „Siedemdziesiąt dwa wysiłki sprowadziły ten ryż, powinniśmy wiedzieć, skąd on się bierze”. Podobnie siedemdziesiąt dwa wysiłki przyniosły wszystko to, co mamy, ponieważ żyjemy w sieci ludzkich powiązań, która wspiera w każdy z możliwych sposobów naszą egzystencję. Jeżeli nawet życie nie oferuje nam tego, czego byśmy pragnęli, i niesie wiele rodzajów wstrząsów oraz rozczarowań, wszystko, co się pojawia, może okazać się darem, pomagając się przebudzić, nabrać sił, poszerzyć możliwości i stać się bardziej kochającą istotą ludzką. W takim znaczeniu życie jest dla nas hojne i życzliwe nawet wtedy, gdy manifestuje się we wstrząsający czy brutalny sposób.

W każdej chwili mamy wybór: albo czuć wdzięczność za to, co zostało nam dane, albo oddawać się rozżaleniu z powodu tego, czego nie mamy. Rozżalenie i wdzięczność są jak dwa bieguny. Żal skupia się na tym, czego nie ma — na niedoskonałości relatywnej miłości — i szuka kogoś, kogo można obwinić. Wdzięczność dostrzega to, co jest tutaj — zwyczajne piękno ludzkiej obecności i więzi — i z upodobaniem na to reaguje. Świadomość tego, że nasze życie jest możliwe jedynie dzięki ogromnej życzliwości, która je podtrzymuje, otacza i odżywia, jest źródłem naturalnej wdzięczności.

Oczywiście, gdy ogarnia nas rozżalenie, łatwo pomniejszać życzliwość okazaną przez życie i innych ludzi. Jeżeli masz taką skłonność, zobacz, czy nie chciałbyś oderwać się na chwilą i zbadać, jak to jest po prostu zauważać, że tak wiele zostało Ci dane. Może trudni Ci pogodzić się z okazaną życzliwością, ponieważ czujesz, że na nią nie założyłeś, albo masz poczucie winy, że nie potrafisz jej odwzajemnić. Jednak wbrew tym reakcjom, jeżeli po prostu dostroisz się do odczuć, które pojawiają się w Twoim ciele, gdy ktoś jest życzliwy, zauważysz, że Twoje serce rośnie. Dlatego bez wątpienia Rumi zaleca: „Kiedykolwiek jest Ci okazywana życzliwość, zawróć ją tak, by zmierzała do źródła wszelkiej życzliwości”.

Gdy serce pełne wdzięczności rozrasta się, odczuwamy naturalną potrzebę, by odwdzińczyć się za życzliwość, którą nam okazano, by ją w jakiś sposób zwrócić. Stopniowo rozwija się to w podstawowe życzenie, by powodziło się wszystkim istotom, by na świecie zapanował pokój, by każdy odnalazł prawdziwe spełnienie. To właśnie buddyści nazywają kochającą życzliwością. A z niej wyrasta współczucie — pragnienie, by nikt nie musiał cierpieć bez potrzeby.

Zauważ różnicę między tym, jak odczuwasz w ciele kochającą życzliwość, a jak poczucie żalu. Żal jest ciasny, ściśnięty i sztywny, podczas gdy życzliwość jest promieniującym ciepłem, łagodnością i otwartością. To promieniujące ciepło jest Twoją prawdziwą naturą, która szuka dla siebie wyrazu. Pozwól mu świecić. To naturalne przebaczenie powstające spontanicznie jest początkiem końca Twojego poświęcenia żalowi.