

Wokół książki Johna Bradshawa

„Powrót do swego wewnętrznego domu”



Powrót do swego wewnętrznego domu jest książką poświęconą problemowi usuwania skutków dziecięcej krzywdy doznanej w wyniku wychowania w dysfunkcyjnej rodzinie i leczeniu duchowych ran spowodowanych niezaspokojeniem potrzeb rozwojowych.

Autor zainspirowany dziełami Freuda, Carla Gustava Junga, Erica Berne a, Milтона Ericksona, Rona Kutza, Alice Miller oraz na podstawie osobistych doświadczeń, doszedł do wniosku, że wskutek niezaspokojenia w dzieciństwie potrzeb rozwojowych, w naszej psychice tkwi skrzywdzone dziecko wewnętrzne, które zatruwa nasze dorosłe życie.

To właśnie skrzywdzone dziecko wewnętrzne jest jądrem naszych wszystkich chorych zachowań, uzależnień, nałogów oraz powodem nieumiejętności rozwiązywania większości problemów, z którymi powinniśmy się uporać, a tym czasem w konfrontacji z nimi bezradnie rozkładamy ręce, odreagowując nasz toksyczny wstyd i gniew na sobie lub na otoczeniu.

Nie oszukujmy się – wejdźmy w kontakt z własnymi uczuciami. Czy mamy poczucie bezpieczeństwa, czy odczuwamy radość, ufność i spokój, czy też ciągle szukamy czegoś, co nam poprawi nastrój? Co to takiego – czy jest to rzecz, jedzenie, używka, pieniądze stanowisko, czynność, a może drugi człowiek? Czy lubimy być dowartościowywani „z zewnątrz”? A co z naszym poczuciem własnej wartości? Czego tak naprawdę nam brak? Czy zdajemy sobie sprawę, jak wiele zależy jedynie od naszego myślenia?

UPORANIE SIĘ Z BÓLEM PIERWOTNYM

Uporanie się z bólem pierwotnym polega na doświadczeniu pierwotnie stłumionych uczuć. Nazywam to procesem odsłonięcia. Tylko to wywoła przemianę drugiego stopnia – rodzaj głębokiej transformacji, rzeczywiście uwalniającej uczucia. W p[przemianie pierwszego stopnia zmienia się jeden przymus na inny. W przemianie drugiego stopnia znika kompulsja. Tego właśnie potrzebowałem, by się z niej uleczyć. Odreagowywałem kompulsywnie na otoczeniu, ponieważ moje samotne, skrzywdzone dziecko wewnętrzne nigdy nie rozładowało pierwotnej niedoli. Chodziłem na mitingi i realizowałem program Dwunastu Kroków, dzięki czemu uporałem się z alkoholizmem, lecz nadal odreagowywałem na otoczeniu. Jako profesor, teolog i terapeuta wciąż polegałem na intelekcie. Czytałem każdą nową książkę, jaka wpadła mi w ręce i omawiałem swoje problemy podczas terapii, lecz nadal odreagowywałem na otoczeniu. Dążyłem do wyższej świadomości; poznawałem metody starożytnych szamanów, uczyłem się uzdrawiania za pomocą energii, studiowałem Kurs Cudów, medytowałem i modliłem się (niekiedy godzinami); a jednak wciąż odreagowywałem na otoczeniu. Byłem kompulsywny nawet w dążeniu do wyższej świadomości. Nie wiedziałem jeszcze wówczas, że należy przytulić małego chłopca i ukoić nie wyrażony żal za utraconym ojcem, utraconą rodziną i utraconym dzieciństwem. Musiałem odczuć mój pierwotny ból. To jest właśnie owo uzasadnione cierpienie, o którym pisał Carl Gustaw Jang.

Pierwotny ból a uporanie się ze smutkiem.

Według najnowszych ustaleń, uporanie się z bólem pierwotnym wiąże się z procesem naturalnego dochodzenia do zdrowia. Smutek jest uczuciem uzdrawiającym. Leczylibyśmy się w sposób naturalny, gdyby tylko pozwolono nam się smucić.

Smutek zawiera w sobie cały zespół ludzkich emocji. Pierwotny ból jest zbiorem nie rozwiązanych konfliktów, których energia rośnie w miarę upływu czasu, podobnie jak toczona kula śniegowa. Skrzywdzone dziecko wewnętrzne zakrzepło, bo w żaden sposób nie mogło się uporać ze swym żalem. Wszystkie jego emocje spętane są toksycznym wstydem. Wynika ona z zerwania naszego pierwotnego mostu interpersonalnego. Nabraliśmy przekonania, że nie możemy polegać

na naszych pierwotnych opiekunach. Uwierzyliśmy, że nie mamy prawa być zależnymi od kogokolwiek. Samotność i lęk przed zależnością są głównymi konsekwencjami toksycznego wstydu.

Odbudowa mostu interpersonalnego.

Aby uleczyć toksycznie zawstydzone emocje, musimy wyjść z ukrycia i wreszcie komuś zaufać. Proszę byście uwierzyli mnie i zaufali sobie. Aby skrzywdzone dziecko wewnętrzne wyszło z ukrycia, musi ufać, że będziecie na nie czekali. Potrzebuje także wspierającego, nie upokarzającego je sprzymierzeńca, który uzna fakt jego porzucenia, zaniedbania, znieważenia i skrepowania. To są zasadnicze elementy w pracy nad bólem pierwotnym.

Mam nadzieję, że zaufacie sobie na tyle, by podczas pracy nad smutkiem stać się sprzymierzeńcem swojego dziecka wewnętrznego. Prawda jest taka, że nie możecie całkowicie zaufać ani mnie, ani komuś innemu. Kiedy cały proces nabierze lawinowego tempa, ja pierwszy przypuszczalnie się wycofam. Może jednak zaufać sobie. Pięknie to ujął Jo Courdet w Advice from a Failure: Ze wszystkich ludzi, jakich kiedykolwiek znałeś, jesteś jedynym, który cię nie opuści ani nie porzuci.

Uznanie nadużyć popełnionych w stosunku do siebie.

Uwierzcie mi; wiele z tego, o czym mówiono wam, że jest odpowiedzialnym rodzicielstwem, było w rzeczywistości nadużyciem. Nadal jesteście skłonni bagatelizować lub usprawiedliwiać metody, którymi wasi rodzice zawstydzali was, lekceważyli lub wykorzystywali aby zaspokoić własne potrzeby. Teraz powinniście uznać fakt, że wszystko to w istocie raniło waszą duszę. Niektórzy z was byli maltretowani fizycznie i emocjonalnie oraz wykorzystywani seksualnie. Dlaczego tak oczywiste zniewagi miały znaleźć usprawiedliwienie? Może to zabrzmiało dziwnie, lecz im bardziej was znieważano, tym mocniejsze stawało się wasze przekonanie, że jesteście źli i tym gorliwiej idealizowaliście swych rodziców. Taki jest skutek więzi powstałych w wyobraźni, o których wcześniej pisałem.

Wszystkie dzieci idealizują rodziców, gwarantując sobie w ten sposób przetrwanie. Jednakże idealizując rodziców, znieważane dziecko musi tym samym uwierzyć, że to ono samo ponosi odpowiedzialność za zniewagę; biją mnie, bo jestem zepsutym dzieckiem; molestują mnie seksualnie, bo jestem zły; krzyczą na mnie bo jestem nieposłuszny. To ja nie jestem w porządku, a nie oni. Idealizowanie rodziców stanowi rdzeń mechanizmów obronnych ego i musi teraz ulec zmianie. Wasi rodzice nie byli źli, oni także byli skrzywdzonymi dziećmi. Wyobraźcie sobie, że wychowuje was osiemdziesięciokilogramowa trzylatka, czterokrotnie większa od was (wewnętrzne dziecko może sobie wyobrazić taką sytuację). Rodzice może istotnie robili to, co uważali za najlepsze, ale tego trzylatek nie potrafi zrozumieć.

Szok i depresja.

Jeśli to wszystko was szokuje, to znakomicie! Szok jest bowiem początkiem smutku. Potem następuje depresja, a po niej zaprzeczenie. To zaś z kolei włącza mechanizmy obronne na dotychczasowe miejsce. Objawia się to zwykle w postaci pocieszenia się; no w końcu nie było aż tak źle. Miałem cztery ściany i dach nad głową.

Uwierzcie mi, naprawdę było źle. Zadano wam duchową ranę! To że rodzice nie pozwalali wam być sobą – było najgorszą krzywdą, jaka mogła was spotkać. Jestem pewien, że gdy mówiliście coś w gniewie, ostrzegano was; "Nie waż się więcej podnosić na mnie głosu!". Wyciągnęliście stąd naukę, że bycie sobą nie jest słuszne, a na pewno nie jest w porządku gniewać się. To samo dotyczyło lęku, smutku i radości. Nie było w porządku dotykać sromu lub penisa, nawet jeśli bardzo to intrygowało. Nie w porządku było nie lubić księdza, rabina czy pastora. Nie było w porządku myśleć to, co myśleliście; chcieć tego czego chcieliście; czuć to, co czuliście, lub wyobrażać sobie to, co sobie wyobrażaliście. Niekiedy nie było w porządku widzieć to, coście widzieli, lub wąchać to, coście wąchali. Nie było w porządku być innym, czyli sobą. Akceptacja i rozumienie tego co mówię, oznacza uznanie i usankcjonowanie waszych duchowych ran, znajdujących się w sercu każdego skrzywdzonego dziecka.

Gniew.

Kolejnym uczuciem, które pojawia się zwykle przy pracy nad smutkiem, jest gniew. Stanowi uzasadnioną odpowiedź na duchową krzywdę. Choć wasi rodzice działali prawdopodobnie w najlepszej wierze, to ich intencje nie mają znaczenia dla waszego uporania się z bólem pierwotnym. Istotne jest to, co rzeczywiście się zdarzyło. Wyobraźcie sobie, że ktoś cofał samochód na parkingu i przypadkiem zmiął wam nogę. Kuleliście przez tyle lat, nie wiedząc dlaczego. Czy macie prawo wiedzieć co się zdarzyło? Czy macie prawo czuć się skrzywdzonymi i cierpieć ból? Odpowiedź na oba pytania brzmi: tak! macie prawo odczuwać ból, nawet jeśli to, co się wam przytrafiło, uczynione zostało mimowolnie. W gruncie rzeczy musicie się gniewać, jeśli pragniecie uzdrowić skrzywdzone dziecko wewnętrzne. Nie znaczy to wcale, że powinniście wrzeszczeć i pomstować (choć mielibyście do tego prawo). To normalne, że jesteście wściekli, bo stała się wam krzywda. Nie winię swoich rodziców za to, co mnie spotkało. Wiem, że zrobili tylko to, co mogło zrobić dwoje skrzywdzonych dorosłych dzieci. Mam jednak świadomość, że zadano im głębokie rany duchowe i że w konsekwencji zrujnowało to całe moje życie. Osobiście uważam, że wszyscy ponosimy odpowiedzialność za to, co czynimy – sobie i innym. Nie będę jednak tolerował dysfunkcji mojej rodziny i nadużyć, które w niej panowały.

Ból i smutek.

Po gniewie przychodzi ból i smutek. Jeśli pastwiono się nad nami, musimy przeboleć to okrucieństwo, musimy też przeboleć wszystko, co mogło nam być dane – marzenia i aspiracje. Musimy przeboleć nasze nie zaspokojone potrzeby rozwojowe.

Wyrzuty sumienia.

Po bólu i smutku często pojawiają się wyrzuty sumienia. Mówimy: "Gdyby było inaczej, może i ja byłbym inny". "Gdybym bardziej kochał ojca i powiedział mu, że go potrzebuję, może by mnie nie porzucił". Udzielając porad ludziom, którzy byli ofiarami kazirodztwa i fizycznego znieważenia, z trudem mogłem uwierzyć, że to oni czuli się winni i mieli wyrzuty sumienia z powodu zadanego im gwałtu, tak jak gdyby w pewnym stopniu byli za to odpowiedzialni. Jeśli czujemy żal po kimś, kto umarł, wyrzuty sumienia są niekiedy bardziej właściwe; możemy na przykład ubolewać, że nie spędziliśmy więcej czasu ze zmarłym. Jednakże w przypadku żalu z powodu porzucenia w dzieciństwie musicie pomóc swojemu skrzywdzonemu dziecku wewnętrznemu dostrzec, że niczego nie mogło ono zmienić. Cierpienie jest skutkiem tego, co jemu się przydarzyło, nie zaś czegoś co było jego winą.

Toksyczny wstyd i osamotnienie.

Źródłem smutku jest toksyczny wstyd i osamotnienie. Wstydziliśmy się, że nas opuszczono. Czujemy, że jesteśmy źli, jakbyśmy byli trędowaci. Ten wstyd prowadzi do osamotnienia. Ponieważ nasze dziecko wewnętrzne czuje się skażone i ułomne, musi ukrywać swoją prawdziwą jaźń pod zaadaptowaną, fałszywą jaźnią. Potem zaczyna się utożsamiać z tą fałszywą jaźnią. Prawdziwa jaźń pozostaje w osamotnieniu i izolacji. Pokonanie tej ostatniej warstwy bolesnych uczuć jest najtrudniejszą częścią procesu uporania się ze smutkiem. Jedyną metodą jest przebicie się przez te warstwę – mówimy w trakcie terapii. Trudno jest zatrzymać się na tym poziomie wstydu i osamotnienia, jeśli jednak zaakceptujemy te uczucia, to przejdziemy na drugą stronę. Spotkamy tam swoją ukrytą, prawdziwą jaźń. Ponieważ tak naprawdę, ukrywając ją przed światem, ukryliśmy ją przed sobą. Akceptując wstyd i osamotnienie, dotrzemy do naszej najprawdziwszej jaźni.

Co czujesz?

Wszystkie te uczucia trzeba odczuć, przeżyć na nowo, by mogły uwolnić się z organizmu. Musisz wtedy tupać, wściekać się, łkać, krzyczeć, pocić się i dygotać. To wszystko wymaga czasu. Leczenie uczuć jest procesem, a nie zdarzeniem, lecz poprawa następuje niemal natychmiast. Kontakt z dzieckiem wewnętrznym, które czuje, że przybył ktoś i nie jest już samotne, przynosi radość i nagłą ulgę. Rzeczywisty czas potrzebny do uporania się ze smutkiem jest dla każdego człowieka inny. Podstawowe znaczenie ma tu proces wyzbywania się mechanizmów obronnych. W gruncie rzeczy nie można się od nich wiecznie odżegnywać. Są sytuacje, w których praca nad smutkiem nie jest zabiegiem bezpiecznym. Zatem od czasu do czasu będziecie potrzebowali chwili wytchnienia.