

Z książki:

Help Me – I 'm Tired Of Feeling Bad Newer, Simpler and Much Deeper Instructions to move out of Serious Emotional Pain and Stress

Paul Vereshack, M.D.

tłum. Robert TULO Waśkiewicz



Rozdział 19 **Jak broni się mózg: opór**

Mózg nienawidzi bólu. Jedyna rzecz, jakiej nienawidzi jeszcze bardziej, to wiedza, skąd ten ból pochodzi. Ponieważ mózg nie znosi kontaktu z elementami naszych pierwotnych zranień, będzie więc robił wszystko, by utrzymać się jak najdalej od bezpośredniego doświadczania tej wiedzy. Blokuje ją, by go nie przytłoczyła.

Mózg nie jest w stanie pamiętać i przeżywać na nowo w jednej chwili owych setek tysięcy małych i wielkich napaści, jakie przeżył i przed jakimi broni się przez całe życie. Stale czujna nieświadomość wpuści cię do środka wtedy i tylko wtedy, gdy uzna, że w końcu chwyciłeś za miecz swojej wewnętrzności i już go nie puścisz. Dopiero gdy uzna, że już nic cię nie odwiedzie, zaczniesz odkrywać przed tobą swój obszar. Dlatego nieświadomość testuje cię poważnym dyskomfortem. Jeśli mimo niego trwasz nieugięty zwrócony ku niemu, zasypie twój umysł zdumiewającymi, gorzko-słodkimi skarbami.

Zarówno dla dziecka jak i dorosłego, obrony i opór są czymś ogromnie koniecznym. Jest to prawdą szczególnie w dzieciństwie, kiedy tak wielka jest nasza podatność na zranienie i kiedy nasz centralny system nerwowy (zanim wielokrotnie dozna urazu) jest taki otwarty. Jednakże nawet mimo tego, że u osoby dorosłej mózg jest o wiele bardziej zamknięty, ma ona bardzo wyraźną zdolność do doświadczania i integrowania traumatycznych informacji, zarówno obecnych, jak i dawnych.

Terapia głębi wymaga wystawienia się na dawne i obecne przeżycia urazowe. Otwierając się na nie, musisz być gotów na ból ich ponownego odżywiania. Terapia ta wymaga dalej, że zanim osiągniesz głęboki wgląd, musisz bólowi pozwolić wydatnie narastać. Musisz wejść w paradoks – musisz objąć swój najgłębszy ból, aby móc się go pozbyć (jest to tzw. CENTRALNY PARADOKS TERAPII). Jeśli tego dokonasz, będziesz mógł w nagrodę odkryć głębokie powiązania trwających całe życie napięć i dysfunkcji z ich przyczynami i doświadczysz znaczącej ulgi. Zyskasz też wielki wgląd we wszystkie aspekty twojego wewnętrznego świata, jak też w manipulacyjne zachowania osób wokół ciebie.

Stale czujna nieświadomość wie, że chcesz się pozbyć swojego dyskomfortu. Nie wie tylko, czy jesteś gotów podjąć pełną trudów podróż, jaka będzie konieczna. Nie wie, czy stać cię na zapłacenie tej ceny.

Każdy, kogo spotykam, chce ulgi od bólu. Jednak tylko jedna na trzy z osób trafiających do mnie bez wstępnego prześwietlenia psychologicznego gotowa jest walczyć o owo uwolnienie mierząc w swoje głębie z odwagą, energią i determinacją. Jedna na trzy gotowa jest wejść w swój ból, by go uwolnić. Jedna na trzy gotowa jest pożegnać się z przekonaniem, że cierpi, gdyż ranią ją inni ludzie i przyswoić zadziwiające wyobrażenie, że zanim będzie mogła kogokolwiek obwinić, musi najpierw wyruszyć we własną podróż. Dopiero znacznie później, po jej podjęciu i przebyciu sporej drogi, zjawia się głęboka klarowność wokół tego, co kto i komu robi. Wiedza ta, o sobie i innych, ta olbrzymia jasność, to produkt uboczny wyprawy wgląd siebie. Ci,

którzy próbują ją zdobyć przez jej odbycie, ciężko się mylą i czy skierują wzrok na zewnątrz czy do wewnątrz, nie będą mogli dostrzec prawdziwych przyczyn swojego bólu.

Przyjrzyjmy się teraz metodom, jakimi mózg broni się przed podjęciem wewnętrznej podróży. Powiedzieliśmy, że nieświadomość nie chce cię wpuścić w swój obręb. Istotnie, użyje ona wszystkich sił i każdego możliwego chwytu, by odwieść cię na bok. Środki, jakie przeciw tobie zastosuje będą potężne i często całkiem niewidoczne. Będziesz się czuł jak w małej łódce, z dala od brzegu, w miejscu gdzie wielka, na tysiące mil długa rzeka wpada do morza, opróżniając przepastne mroki nieświadomego.

Z chwilą decyzji, kiedy zaczniesz wiosłować w stronę jej ujścia, musisz zмагаć się zarówno z jej prądem, jak i wiejącą od brzegu wichurą, znoszącymi cię z powrotem w otwarte morze. Podobne prądowi rzeki i wichurze, choć zwykle niewidoczne, obrony ludzkiego umysłu wywierają na ciebie presję – są stałą, subtelną i potężną siłą oporu, jaki musisz pokonywać.

Jednym z celów tej książki jest uczynienie widzialnymi tych sił nieświadomości, więc zaoferujemy ci sposoby ich neutralizowania, byś mógł posuwać się w górę rzeki, pod prąd, w stronę źródła twojego bólu. Postaramy się używać jak najprostszego języka, aby nie zaplątać się w jeszcze jedną obronę, jaką jest intelektualizowanie.

METODY UTRZYMYWANIA SIĘ POZA WŁASNYM UMYŚLEM:

1. Metoda nie widzenia i nie wiedzenia

Cały czas naszym myśleniem, odczuwaniem i zachowaniami kieruje ukryta, nieświadoma część naszego umysłu i absolutnie nie chce ona, byśmy o tym wiedzieli. Działa niewidzialnie i to jej się udaje – niemal nigdy nie widzimy jej w akcji. Jest zwodnicza i popycha nas w kółko.

Pewna kobieta wychodzi wcześniej z przyjęcia. W warstwie świadomej jest pewna, że wraca do domu, bo zmęczyły ją sztuczne rozmowy wokół. W istocie jednak, o czym nie wie, chodziło o mężczyznę przemawiającego w autorytarny sposób, wzbudzającego w niej negatywne odczucia, jakie powinna skierować do swego władczego ojca. To nieświadome połączenie oraz siła, z jaką wypycha ją ono z przyjęcia, są całkiem niewidoczne. Nie wiedząc, że ucieka, ani przed czym, kobieta ta jednak ucieka. *Metoda nie widzenia i nie wiedzenia* nie pozwala jej na wewnętrzny wzrost, chociaż, w pewien sposób, zapewnia jej bezpieczeństwo.

Idąc dalej zobaczymy, że *metody nie widzenia i nie wiedzenia*, przeplatając się ze sobą jak skręcone zwoje, przenikają wszystkie zjawiska psychiczne jakie badamy, od najpłytszych po najgłębsze poziomy umysłu.

- Nie mam pojęcia, czemu cały czas jestem taka krytyczna i poirytowana. Moje życie jest całkiem niezłe. Jest teraz u nas mama Boba, ale tak bardzo się stara, że nie mogę nic powiedzieć, kiedy mnie złości.
- Nie wiesz, dlaczego czujesz irytację?
- Nie całkiem. Chciałabym tylko, aby przestała się tak bardzo starać. Siedzi już u nas dwa miesiące. Ja ją naprawdę lubię. Ona jest w porządku.

2. Metoda kierowania uwagi gdzie indziej

Nieświadomość ma do nas dojście tylko wtedy, gdy może nas „wpuścić” w badanie innych, zastępczych rzeczy. Branie niewłaściwych rzeczy za przyczynę naszego cierpienia jest cechą całej ludzkości. Kobieta, która wcześniej wyszła z przyjęcia, opowie nazajutrz koleżankom, jak bardzo dojrzała i będzie się chwalić wzniesieniem się ponad poziom sztucznych rozmów przy stole. Jej uwaga została skierowana przez nieświadomość w złą stronę. Kobieta ta wyszła z rzeki rozeznania i ogląda drzewa rosnące wzdłuż brzegu.

Mężczyzna w moim gabinecie terapii pierwotnej zajmuje się poczuciem odrazy, jaką odczuwa wobec swego kolegi z firmy, który jest gejem. Opowiada mi rozwlekłe o AIDS i innych chorobach przenoszonych przez kontakty homoseksualne. Tak poważnie się tym zajmował, że stał się ekspertem i działaczem w tej dziedzinie. Co tydzień prowadzi wykłady w swojej społeczności, ucząc młodzież jak unikać zarażenia. Nie jest jednak w stanie patrzeć na swe dziecięce przeżycia związane z niechęcią do dotykania penisa starszego brata, który często mu go pokazywał jako symbol męskości. Cała jego uwaga jest błędnie skierowana w terażniejszości przeciw gejom, a uczenie metod unikania chorób przenoszonych drogą seksualną przynosi mu społeczną aprobatę.

Świadomość tego mężczyzny uległa odwróceniu uwagi i zajmuje się innymi, nie związanymi z wykorzystaniem rzeczami. W ten sposób będzie on dążył do fałszywych celów przez całe życie lub aż odkryje i doświadczy tego pierwotnego połączenia.

Metoda kierowania uwagi gdzie indziej niemal zawsze wędruje razem z *metodą nie widzenia i nie wiedzenia*. Obrony występują we wszystkich kombinacjach i natężeniach. Możemy być kompletnie ślepi na pewne rzeczy i, oślepieni, dążyć z wielką energią w niewłaściwych kierunkach.

- Cholerny szef, nienawidzę go... Właściwie, nienawidziłem każdego szefa, jakiego miałem.

W dalszej części książki poznamy różne metody pomocne w dostrzeganiu naszych niewidzialnych obron. W końcu będziemy mogli się z nimi rozprawić. Aby to nastąpiło, musimy najpierw poprzyglądać się sobie nawzajem, aby były nam znane, gdy zaczniemy je rozpracowywać.

3. Urok zapominania

Matka będąca w terapii, straciwszy panowanie nad swoimi emocjami, wrzeszczy na swoje dziecko, które rozlało owsiankę na stół. Jej krzyk zakrywa jakieś uczucie. Zapomniała, że jeśli położy się na chwilę i pozwoli sobie doświadczyć całej tej złości, czego się od nas nauczyła, jej furia ulotni się nie uszkadzając dziecka.

Mężczyzna uczy się zapamiętywać sny. Dostał od nas instrukcje, by przed zaśnięciem mówić sobie, że chce śnić sny. Przy łóżku ma stać stolik z lampką, zeszytem i ołówkiem. Po obudzeniu się rano lub w nocy, ma każdorazowo prześledzić wstecz swój sen i zapisać każdy fragment jaki uda mu się uchwycić.

W pierwszym tygodniu zapomina zastosować się do otrzymanych wskazówek. W drugim tygodniu przypomina sobie, że musi zapamiętać sen, ale zapomina położyć koło siebie ołówka i zeszytu. W trzecim tygodniu jest tak pewien, że zapamięta ważny sen jaki mu się przyśnił, iż nie zapisuje go, a potem zapomina. W czwartym wykonuje wszystkie zalecone czynności, ale zostawia w domu zeszyt ze snami. W piątym wiezie zeszyt na sesję, ale zapomina wysiąść z autobusu na moim przystanku. Przez cały ten okres uparcie twierdzi, że jego zapominanie jest czysto przypadkowe. Jest pod silnym urokiem zapominania, nieświadomej metody zapobiegającej penetrowaniu swojego głębokiego ja.

- Czy w tym tygodniu położyłeś się choć raz by pracować ze sobą?
- Wiesz, jak to jest... Tyle spraw mi się zwaliło, że tydzień minął nim się połapałem. No pewnie, że bywałem wściekły. Ścieramy się z Jean niemal bez przerwy.

4. Obrona „nie chcę – nie mogę”

Przychodzi kobieta, która tydzień temu na ostatniej sesji przeżyła swój pierwszy regresyjny przełom. Oznajmia, że przez cały tydzień płakała i że nie chce już więcej ani łez, ani uczuć. Nie chce chodzić do pracy z zapuchniętymi oczami:

- To czym chcesz zająć się dzisiaj?
- Nie wiem. Nie chcę tylko czuć znowu żadnego więcej bólu.
- Czy chcesz wyjść wcześniej i spróbować za tydzień?
- No, nie. Chcę tu być, tylko nie zniosę już żadnego bólu w tym tygodniu.

Mężczyzna leży po ciemku i płacze. Przypomina sobie śmierć przyjaciółki od dzieciennych zabaw gdy miał sześć lat.

- Nie chcę tego czuć.
- Za bardzo boli?
- Tak... To była moja wina...
- Zabiłeś ją?
- Nie, ale zawsze jakoś czułem się tak, jakbym ją zabił.
- Czy może chciałbyś spróbować wejść w to uczucie i pobyć w nim?
- Nie chcę.
- Nie chcesz?
- Nie. Tam jest w środku coś złego.
- W takim razie z czym chcesz pracować?
- Myślę, że już lepiej spróbuję.
- Proszę, umieść się w centrum tego dawnego poczucia z wieku sześciu lat, że zrobiłeś wtedy coś, co sprawiło, że twoja mała przyjaciółka umarła. (Pacjent zaczyna płakać). Rozbieraliśmy się do naga i dotykaliśmy się w te miejsca. To ją zabiło. Zawsze czułem, że zabiło ją robienie tych złych rzeczy.
- Chyba nie chciałeś tak się czuć, prawda?
- Nie, nie chciałem.

-
- Proszę, umieść się w tym uczuciu.
 - Nie mogę.
 - Myślę, że możesz. Wyobraź sobie, że wsiadasz do windy, by zjechać na parking do swojego auta.
 - Proszę, nie chcę tego robić.
 - Aby się uwolnić, musisz ponownie przeżyć emocjonalnie ten gwałt.
 - Przecież wciąż to na nowo i na nowo przeżywam. Śni mi się niemal co noc.

- Jeśli przeżyjesz te uczucia z pełną świadomością, w ramach terapii tutaj ze mną, nie będzie to już do ciebie musiało powracać w snach.
- Nie chcę jeszcze tego zrobić.
- Czy jest coś innego, czym chciałabyś zająć się dzisiaj?
- Tak, chcę porozmawiać o mojej matce.

5. Obrona „nie wolno mi”

Jest to, jak zobaczymy, jedna strona złowrogiej opozycji, o jakiej mówiliśmy wcześniej, opisując uczucia nadchodzące parami:

- Czuję, że jest coś, co dotyczy twojej matki i o czym nie chcesz mówić.
- To prawda.
- Trudno ci o niej rozmawiać?
- Tak.
- Czy jest pod tym jakieś uczucie?
- Tak, po prostu nie chcę o niej rozmawiać.
- Proszę, zanurz się w to uczucie nie chcenia.
- Myślę, że tu nie chodzi o to, że nie chcę, ale że mi nie wolno. Mam milczeć. Nie wolno mi mówić o złych rzeczach, które robiła.

Wykręcając dłonie po długim milczeniu:

- Miała kochanka. Po prostu wiem, że nie powinnam o tym mówić.
- I taszczyłaś tę tajemnicę przez tyle lat, sama?
- Tak.
- Wejźdźmy w to uczucie nakazujące milczeć. Połóż się, proszę, znajdź się w tej małej dziewczynce, którą byłaś i której nie wolno było mówić. I nic do mnie nie mów przez przynajmniej minutę.
- Ja...
- Nie mów, tylko połóż się w uczuciu bycia małą dziewczynką ze straszną tajemnicą.
- Tato by ją zastrzelił. Miał niekontrolowane napady furii i cały arsenał w piwnicy.
- Tak więc trzymając tajemnicę, trzymałaś ją przy życiu...
- Chyba tak...
- Jak to jest tak się czuć?
- Śmiertelnie się bałam, cały czas.

Obrona „nie wolno mi” zawiera niezmiernie potężny *problem wypowiedzenia lojalności*. Wciąż spotykam się s sytuacją, gdy podróż pacjentów do ich prawdziwego ja utyka w punkcie nielojalności – na barierze przekonania, że nie wolno im źle mówić o rodzicach lub innych znaczących postaciach z ich życia, zarówno obecnego jak i dawnego. Ta fałszywa lojalność zdaje się być tym silniejsza, im głębsze kryje zranienia. Nigdy nie dość podkreślenia, że wina jest czymś całkiem innym, niż ustanowienie głębokiej więzi wewnętrznej z samym sobą.

Ilekoć ktoś pracuje na materacu, wykrzykując rodzicowi jak bardzo go nienawidzi, 'przeżywa się' przez ogromnie ważne, wewnętrzne doświadczenie formujące. Nie chodzi w tym o obwinienie rodzica i oskarżenie go za jego chore zachowania. Różnica między obwinianiem, a 'przeżywaniem się' ku wewnętrznej więzi, chociaż subtelna, jest absolutnie rozstrzygająca. Wiemy intelektem, że nasi rodzice sami byli zazwyczaj „produktami” toksycznego wychowania, dlatego nie ma sensu ich winić. Musimy jednak ominąć to intelektualizowanie i pozwolić sobie poczuć i wyrazić całe zranienie, jakie ich zachowania wniosły w nasz wewnętrzny świat. Poczucie dawnych, pierwotnych powiązań jest zasadniczą sprawą w zdrowieniu. Wina to całkiem inny rozdział.

Z chwilą, gdy uprzytomnimy sobie, że wyrażanie uczuć jest terapeutycznym uzewnętrznieniem traumy, a nie oskarżaniem, zyskujemy swobodę czucia i ekspresji emocji. *Obrona „nie wolno mi”* pęka i w końcu dajemy sobie prawo wypowiadania negatywnych rzeczy o naszych bliskich, ponieważ tylko badamy własne uczucia.

Musimy jednakże pamiętać, że *obrona „nie wolno mi”* jest w dalszym ciągu również uczuciem, i dlatego może nie zniknąć zanim nie wejdziemy w nią powtarzając wielokrotnie jej formułkę. Jak każda intelektualna wiedza, nie uwolni nas nagle samo poznanie różnicy między obwinianiem a doświadczeniem uczucia. Daje nam jednak oś, wokół której możemy skupić nasze techniki zorientowane na uwalnianie uczuć.

Poczucie nielojalności jest jednym z najbardziej przewrotnych i subtelnych trików naszego umysłu broniącego się przed wejściem w swoje głębsze ja. Jest pancerną kurtyną utkaną z głębokiego lęku przed wcześniej doznany ból. Przyjrzyjmy się jej dokładniej, omawiając metodę ekstremalnego terroru.

- Co twój ojciec robił w piwnicy całąmi wieczorami?
- Nie mogę ci powiedzieć.

- Nie możesz mi powiedzieć?
- Nigdy nie wolno nam było nic mówić o rodzicach.
- A teraz możesz o tym mówić.
- Nie. To mi nie może przejść przez gardło.
- Ale, zdaje mi się, masz bardzo wiele uczuć wokół tego?
- Tak.

6. Obrona w formie innych pokus

(a) intelektualne, kwieciste zachwyty

- Przez całe życie zabawiałem innych. Jestem archetypem błazna. Widzisz, ten archetyp jest...
- Jak to jest czuć się zabawnym przez cały czas?
- Cóż, uwielbiam być w centrum tłumu, Ojciec też opowiadał masę kawałów.
- Przestać o tym mówić, proszę. Połóż się i wyobraź sobie tę sytuację. Gdzie w niej jesteś?
- W moim własnym klubie.
- Zamknij oczy, umieść się w nim i zbuduj wyobrażenie tego tak realne, jak tylko możliwe... Teraz zagłębi się w uczucie, jakie masz opowiadając widowni kawał. Nie mów nic do mnie, leż wewnątrz tego uczucia co najmniej przez minutę...
- Coś mnie popycha do bycia zabawnym.
- Pozostań w tym, co cię popycha i pogłębi to... Znajdź słowo, frazę czy dźwięk i pozwól mu się wydobyć. Nie opowiadaj historii i nie próbuj być logiczny...
- Śmieję się ze mnie!
- Czy ta fraza dokładnie oddaje to uczucie?
- Tak.
- Teraz, bardzo uważnie, cały czas utrzymując się w tym uczuciu, zacznij powtarzać tę frazę, raz po raz, Śmieję się ze mnie... Śmieję się ze mnie... Śmieję się ze mnie... Śmieję się ze mnie... Śmieję się ze mnie...
- Śmieję się ze mnie. Śmieję się ze mnie... (...) Nagle poczułem wielki smutek.
- Pozostań w uczuciu smutku i dalej powtarzaj tę frazę.
- Śmieję się ze mnie... Śmieję się ze mnie... Śmieję się ze mnie... (pacjent zaczyna płakać) Kochaj mnie! (teraz płacze całym ciałem, łka). Chcę, żeby mnie ktoś kochał...
- Uhm... Czy jeszcze chcesz rozmawiać ze mną o archetypach?
- Nie. Ja chcę tylko, aby mnie ktoś kochał.
- Dokładnie.

Kiedy powstrzymujemy ludzi od intelektualizowania i przytrzymujemy ich wewnątrz ich uczucia, otrzymują oni o wiele lepszą szansę na pogłębione na zawsze doświadczanie siebie. Bez tego skupienia i intensywności nie ma prawdziwej terapii.

- Ojciec nic nie mógł na to poradzić, no wiesz...
- Uważasz, że nie mógł zaradzić temu, że cię bił?
- Dokładnie. (pauza) Dowiedziono, że jak ktoś był bity, to odbija to sobie na własnych dzieciach, że przekazuje im tę traumę.
- Jak się czułeś kiedy cię bił?
- To nie ma teraz znaczenia. To działo się tak dawno, a ja przeczytałem wiele książek na ten temat.
- Jak się wtedy czułeś jak cię bił?
- To nieważne, ja to już przepracowałem. Napisałem doktorat o przemocy w rodzinie.
- Jak się czułeś kiedy cię bił?
- Proszę cię, nie pytaj mnie o to.
- Jak się wtedy czułeś?
- Tak strasznie się bałem, cały czas... (płacząc) Bałem się że mnie zabije...

(b) kwieciste, intelektualne pytania i przymus, by wiedzieć

Zorientowana na uczucia terapia głębi wymaga, abyśmy odwrócili normalne procesy dnia. Mam na myśli, że musimy zaufać, że jeśli będziemy stawiać najpierw na poczucie uczuć, bez zadawania pytań, przeorientuje się w nas oś świadomość-nieświadomość i przyniesie odpowiedzi, jakich szukamy. W pewnym sensie musimy nauczyć się rzucać się z brzegu urwiska w przepaść uczuć, ale nie patrząc, to znaczy nie zadając pytań.

U wielu osób potrzeba wiedzenia co robią musi zostać pozornie zaspokojona, nim będą mogły pozwolić sobie na uczucia. Tego rodzaju zadawanie pytań w dążeniu do intelektualnej wiedzy utrzymuje oś świadomość-nieświadomość zwróconą w stronę intelektu, a odwróconą od podróży wewnątrz siebie. Przymus, by wiedzieć, wyrasta z głębokiego przerażenia i jest esencją świadomej kontroli. Zadawanie pytań zanim pozwolimy sobie czuć to naczelną metodą umysłu, by utrzymywać się w terapii na Poziomie Pierwszym.

- Nie wiem czemu zawsze dopada mnie to uczucie, gdy wchodzę do domu matki.
- Proszę, pozostań tylko w tym uczuciu, bez zadawania pytań 'dlaczego'?
- Ale to zdaje się nie mieć sensu; dlaczego to musi się tak dziać?
- Proszę, wejdź tylko w to uczucie, wyobraź sobie dom matki i to, jak wchodzisz do niej. Nie pytaj o powody zanim poczujesz do głębi; to zamyka cię w głowie.
- Dobrze. Stoję przed jej drzwiami.
- Co czujesz?
- Czuję, że chcę uciec.
- Pozwól temu uczuciu napłynąć, pogłębiaj je. Nie myśl i nie pytaj.
- Błagam, nie bij mnie znowu mamusiu... (płacząc): Błagam, nie bij mnie znowu mamusiu...
- Nadeszła odpowiedź na swoje pytanie?
- Tak.

Gdy porzucamy *kwieciste, intelektualne pytania i przymus, by wiedzieć*, czucie uczuć pozwala nam doświadczyć prawdy.

(c) przyjemności zaspokajania pożądań

- Odkryłem, że gdy kładę się, by pracować z moimi uczuciami, ogarnia mnie przymus masturbacji.
- Czy masturbacja pomaga ci w terapeutycznej podróży?
- Nie sądzę.
- Kiedy cię znów ogarnie ten przymus, pozostań w samym tym uczuciu, w żądzy. Wyrażaj napływające dźwięki i słowa i bądź przy tym, co ci się pojawi.

-
- Widzę, że zawsze włącza mi się wtedy wilczy głód.
 - Czy pozwalasz sobie poczuć go w pełni bez otwierania lodówki?
 - Zapominam o tym.
 - No pewnie.

-
- Nie chcę tego czuć, chcę tylko, żebyś mnie przytulił.
 - Zostańmy najpierw chwilę w tym pragnieniu i odłóżmy przytulenie na potem.

-
- Seks z żoną jest zawsze o wiele lepszy po kłótni.

(d) Rozkosze i bezpieczeństwo ranienia innych

Jakże często nasze negatywnie nastawienie wobec innych jest usiłowaniem wydobyć się z własnego bólu. Prawda ta potwierdza się najbardziej w przypadku naszego krytycyzmu.

Zdolność krytyki wpisana jest w życie od jego zarania. Ameba musi oceniać czy to, co zamierza wchłonąć, okaże się trujące czy odżywcze. Ten sam problem ma słoń. Krytycyzm jest przemieszczoną w górę zdolnością czynienia podstawowych osądów związanych z wymogami życia. Na werbalnym i symbolicznym poziomie krytycyzm wciąż pomaga nam odróżnić to, co jest na dłuższą metę szkodliwe, od tego, co wspomaga nasz dobrostan i wzrost.

Niestety, na tę podstawową i konieczną funkcję większość z nas nakłada coś ekstra: *rozkosze i bezpieczeństwo ranienia innych*. Używamy krytyki, by wynieść się nad innych, zyskać poczucie bezpieczeństwa bądź zredukować lęk. Ostatecznie jednak, spod lęku wyziera żal i gniew z powodu zranień doznanych w dzieciństwie.

- Ten facet to straszny kutas. Zawsze musi zrobić coś głupiego.
- Nie masz dla niego zbyt wiele szacunku?
- To nie tak, ja go zwyczajnie nie lubię.
- Czy możesz pozostać wewnątrz tego uczucia?
- Właściwie, to jakoś się boję tego typu. Przypomina mi ojca.

O ileż łatwiej jest nienawidzić, niż wejść do wewnątrz i spojrzeć w oczy swoim lękiom.

(e) bezpieczeństwo fałszywych przekonań

- Ja naprawdę wierzę, że wszyscy faceci to skurwiele.
- Wszyscy faceci to skurwiele?
- Tak. Nienawidzę ich.
- Zatop się na dno tej nienawiści i powtarzaj frazę: „Nienawidzę ich”, przynajmniej pięć razy.
- Nienawidzę ich... Nienawidzę ich... Nienawidzę ich... Nienawidzę ich... Nienawidzę ich... Nienawidzę ich... Nienawidzę ich... To jest mój brat (zaczyna płakać). Nienawidzę go za te wszystkie razy, kiedy wtykał mi palce w krocze jak byłam małą.
- Wszyscy faceci to skurwiele?
- Mój brat był skurwielem.
- Z pewnością był.

Ilekoć tracimy kontakt z własnymi uczuciami, wchodzimy na obszar fałszywych przekonań. Nazywa się on „osobowością”. Za jej pomocą manipulujemy naszym światem tak, by unikać bólu.

7. Metoda wzniecania zamętu

Często zdarza się, że w krajobrazie nieświadomości miesza się ze sobą wiele różnych uczuć, jakby do jednego zbiornika spływało się wiele rzek na raz. Te przeplatające się prądy sprawiają, że nasze wody stają się mętne, muliste i niespokojne. Kiedy decydujemy się, nieraz po dziesiątkach lat zaprzeczania, wejść wreszcie w krainę uczuć, to zwykle zalewa nas wiele różnych spraw jednocześnie. Wpadamy w zamęt i używamy go jako metody obrony.

Zamęt można traktować jak każde inne uczucie. Gdy zanurzamy się w jego odmętach, gdy pozostaniemy w ich centrum, to – wolno lecz pewnie, po wielu godzinach – zaczynamy odróżniać poszczególne prądy i warstwy, które je tworzą.

- Ilekoć myślę o mojej rodzinie, ogarnia mnie zupełny zamęt.
- Ułóż się wewnątrz tego zamętu, zostaw myśli za sobą, poczuj całe jego bogactwo i złożoność. Nasiąkaj tym przynajmniej przez pół minuty. Pozwól przyjść dowolnej frazie, jaka będzie chciała. Wydobądź ją i wypowiedz. Nie próbuj być logiczna ani nie opowiadaj mi historii.
- Kocham cię Bobby...
- Bobby?
- To mój starszy brat, jedyna osoba w domu, której na mnie zależało. Opiekował się mną. Podczas gdy wszystko inne było horrorem, Bobby był obok i troszczył się o mnie.
- Czy w tym uczuciu jest jakiś zamęt?
- Nie ma.

8. Bariera śmieszności

Powierzchniowe ja oddane jest logice. Gdy nasze powierzchniowe ja patrzy na nasze głębsze ja, styka się z procesem, który jest nielogiczny. Głębsze ja operuje wolnymi skojarzeniami, więc jedne rzeczy prowadzą do innych w sposób, który niekiedy może wydawać się śmieszny. Jednakże, jak opisaliśmy to wcześniej, kiedy nielogiczne procesy głębszego ja mogą, nie zakłócone, dobiec do końca, to zawsze przynoszą doskonałe poczucie sensu.

Gdy nasze powierzchniowe ja patrzy na nasze nielogiczne, głębsze ja, to pierwsze zaraz wysuwa dobrze uzasadnione powody, dlaczego należy zrezygnować z głębszej eksploracji. Mówi: „Nie ma sensu w to się zagłębiać, bo to śmieszne”. To bardzo powszechna metoda. Ciągłe na nowo słyszymy od pacjentów, że coś jest śmieszne i dlatego nie warto w to wchodzić.

- Nie chcę o tym mówić. Czuję się śmiesznie, jak narzekam na prezenty od matki.
- Czujesz się śmiesznie?
- No bo to jest śmieszne. Kupiła mi futro i czuję się śmiesznie, bo wcale nie jestem jej wdzięczna. Nie sprawiła mi radości, a to taki kosztowny prezent.
- Pozwól sobie wejść w uczucie jakie masz, gdy myślisz o tym prezencie.
- (po dłuższej chwili) Nienawidzę tego.
- Nienawidzisz tego.
- Zawsze starała się ze mnie zrobić karykaturę jej samej.
- Więc w istocie twoje uczucie nienawiści do futra nie wygląda śmiesznie?
- Myślę, że nie wygląda.
- Ma powód.

- Ma.

- Miałam dziś sen, ale on wydaje mi się taki śmieszny.
- O czym był ten sen?
- Byłam na pustyni i patrzyłam na sople zwisające z drzewa.
- Skup się na tej scenie. Pozwól, by napłynęły związane z nią uczucia i zobacz, co się pokaże.
- (po dłuższej chwili) Sople jest strasznie zimny w porównaniu z upałem dokoła.
- Czy to ma dla ciebie jakiś sens?
- No cóż, mąż zalewa mnie gorącą miłością, a ja z jakiegoś powodu pozostaję wobec niego zimna.
- Czy jako metafora twojej sytuacji, to dalej jest śmieszne?
- Nie, myślę, że nie. To chyba największy mój problem.

9. Unikanie negatywnego obrazu siebie

Żaden sposób nie zamyka skuteczniej drogi do CENTRALNEGO PARADOKSU TERAPII, niż *Unikanie negatywnego obrazu siebie*. Gdy trafiamy na taki rodzaj obrony, odstręczająca reakcja może być tak silna, że całkowicie zamknie nam drogę do własnego wnętrza. **Unikanie negatywnego obrazu siebie** tak silnie dławi uzdrawiające procesy, że całą ludzkość izoluje przed wewnętrzną eksploracją, od początku jej istnienia.

Mimo to CENTRALNY PARADOKS TERAPII okazuje się prawdą. Aby pokonać swój wewnętrzny złowrogi proces, musisz uznać i doświadczyć tego, że bez względu na to, jak bardzo ów proces jest oprawczy i jak negatywny się zdaje, to i tak wciąż jest on częścią ciebie. Tylko i wyłącznie to wyzwoli cię spod władzy tych trudnych uczuć. To właśnie w tym punkcie najczęściej wycofujemy się z terapii stosujących siłę pozytywnego myślenia; afirmacje, kierowane wyobrażenia lub przemalowywanie głęboko zakorzenionych negatywnych przekonań na swój temat, jedynie smacznie je przyprawiają. Z chwilą gdy stawiamy na te powierzchowne zabiegi, zaczynamy błędzić. Stłumiony materiał pozostaje stłumiony. Nie ma wtedy rzeczywistej nadziei na integrację i na zawsze zaplątujemy się w struktury swojego fałszywego ja. Oddzieleni od zdumiewającej zdolności scalania się z HOLISTYCZNYM WGLĄDEM, nie możemy poczuć się komfortowo z najciemniejszymi partiami naszego wewnętrznego krajobrazu.

Kamieniem węgielnym mentalnych mechanizmów obronnych jest zaprzeczanie: fundament pod domek z kart jakim jest nasze fałszywe lub pseudo-dorośle ja. Zaprzeczanie staje na progu dzielącym w umyśle to, co prawdziwe i to, co fałszywe. Zamraża ono naszą pozornie negatywną lub mroczną część głęboko w nieświadomości, tak iż większość ludzi umiera nie doświadczywszy nigdy choćby małej porcji swego prawdziwego, wewnętrznego ja.

Nigdzie zaprzeczanie nie działa tak potężnie, jak w przypadku *unikania negatywnego obrazu siebie*. Na początku książki, jak pamiętacie, powiedzieliśmy, że dziecko zamyka na dzień duszy cały swój żal, gniew i wściekłość na doznane krzywdy, a na ich miejscu formuje powierzchowną, z gruntu manipulatywną część ja, która powszechnie nazywa się osobowością. Ścisłej mówiąc, dziecko uczy się, co może, a czego nie może mówić, co może, a czego nie może czuć, co może, a czego nie może pamiętać, co może, a czego nie może robić i co może, a czego nie może myśleć, aby było akceptowane jako ludzka istota. Jego głębsze, prawdziwe ja odrętwia się i osuwa w zapomnienie, a ja powierzchowne wykwita w coraz bardziej złożony matrix racjonalizacji po to, żeby mogło ono otrzymać to, co jest mu potrzebne do przeżycia i żeby było bezpieczne i przyjęte do ludzkiej rodziny.

W końcu, nasza osobowość staje się ogromnie złożona. Wznosi się ku niebu jak wieża Babel, oparta na fundamentach nieprawdziwych przekonań: „jestem tym a nie tamtym; jestem tamtym, a nie tym”. Są one bujną, sprawiającą, że szacunek do samego siebie zaczyna wynikać nie z organicznego, immanentnie etycznego rdzenia, lecz z tego, co M. Scott Peck nazywa 'Wielkim Kłamstwem'. Musimy dostrzec, że mężczyźni i kobiety są wszystkimi rzeczami. Nie ma pracy silnika bez ognia i spalin, choćby nie wiem jak cicho toczyły się koła.

Jak jednak możemy czuć się bezpiecznie i myśleć, że wszystko jest w porządku, jeśli żyjemy na górnych piętrach wieży stojącej na lotnym piasku? Musimy rozwijać coraz potężniejszy system zaprzeczania i musimy stale poszukiwać jego potwierdzenia w zewnętrznym świecie, przyłączając się w ten sposób do 'Społeczności Wielkiego Kłamstwa'. Uśmiechasz się i przytakujesz mi, ilekroć wypowiadam moje racjonalizacje, a za chwilę ja będę się uśmiechał i potwierdzał cię, słuchając twoich. Tak długo będziemy uważać, że jesteśmy w porządku, aż odważymy się położyć, głęboko zatopić się w sobie i zacząć czuć.

Uczucia są promieniami rentgenowskimi umysłu i choć mogą zaczynać się od zamętu, to jeśli wejdziemy w nie wystarczająco głęboko, w końcu okaże się, że nie kłamią. Ludzki mózg (Mózg-Pełnia) jest w stanie zintegrować niemal każdą prawdę ukrytą w naszych głębiach. Najpierw jednak musi ją odnaleźć. Zaprzeczanie głębokim, pozornie paskudnym uczuciom nie pozwala Mózgowi-Pełni na wydobycie całego integrującego potencjału i uzdrawiających zdolności.

Podróż do najgłębszych pokładów własnego ja jest wejściem w coś, co z początku wydaje się nie do przyjęcia. Musimy walczyć, by na chwilę zawiesić nasze społeczne sądy na temat dobra i zła – podobnie jak pletwonurkowie zawieszają na chwilę swoje powierzchowne oddychanie, by odkrywać tajemnice głębin.

Niestety, matrix społecznych osądów przyswoiliśmy sobie zazwyczaj tak silnie, że może porazić nas panika, gdy zaczniemy się z nich wyplątywać. Boimy się, że wszyscy nas odrzucą i umrzemy samotnie w agonii negatywnych uczuć.

W jaki sposób możemy spojrzeć i pozwolić sobie poczuć pozorną brzydotę, z którą musimy ostatecznie złąć się w jedność, by objąć w posiadanie tę część siebie? Jak możemy powtarzać frazy pogłębiające wewnętrzne doświadczenie, które skaczą do oczu wszystkim dotychczas wchłoniętym naukom? Jak możemy wypowiadać głośno rzeczy, które zdają się być poza wszelkimi rozsądnymi standardami samopomocy?

Musimy w tym celu najpierw zaufać temu, co czujemy. Musimy pozwolić, by prowadziło nas to do następnego i następnego ogniwa łańcucha odczuwania. Musimy zaufać CENTRALNEMU PARADOKSOWI TERAPII, bo choć może to okazać się drogą przez mękę, wiedzie nas do domu – do prawd, które muszą być wydobyte, wyrażone i zintegrowane.

Zaczynamy od małych rzeczy. Nasze zaufanie do samych siebie i tej metody terapii rośnie i utrwala się wraz z każdym uczuciem ulgi, jaka następuje po doświadczeniu trudnej prawdy. Nasza wieża, osypując się, zaczyna powoli chwytać nową równowagę, a grunt pod jej fundamentami tężeje.

W miarę rozwijania się tych procesów przekonasz się, że objęcie w posiadanie tego, co tak negatywnie odbierasz w sobie, za każdym razem otwiera drzwi do jakiejś kryjówki w głębiach umysłu. W tym miejscu, bardziej niż w jakimkolwiek innym, CENTRALNY PARADOKS TERAPII wygląda z początku na okropne pogwałcenie terapeutycznych procedur. Z czasem jednak okazuje się najjaśniejszą i najczystsza metodą eksploracji samego siebie.

- Pewnego dnia byłam taka zła na moje dzieci.
- Taka zła?
- Tak, cholernie się wściekłam.
- Połóż się, wejdź w tę złość i jak już się w nią zanurzysz, poszukaj prostej frazy.
- Nienawidzę cię Nie, nie mogę tego powiedzieć...
- Nie możesz powiedzieć czego?
- Po prostu, nie mogę powiedzieć następnej rzeczy, jaka jest za tym.
- Zaufaj swojemu umysłowi, on sobie poradzi z tym uczuciem.
- Nie mogę w to wejść... (pacjentka płacze).
- Potraktujmy to 'nie mogę' tak, jak każde inne uczucie. Znajdź dostęp do tego uczucia oporu, do tego 'nie mogę', a kiedy już się z nim połączysz, zacznij mówić „nie mogę”, bardzo uważnie, pięć do dziesięciu razy.
- Nie mogę... Nie mogę... Nie mogę... Nie mogę... Nie mogę... Nie mogę...
- NIENAWIDZĘ WAS, BACHORY JEBANE! – wybucha. - Faktycznie, uprzytamniam sobie, że czasem mam chęć je pozabijać (patrzy na mnie przerażona).
- Klęknij przy materacu, weź oburącz kij, wnieś nad głowę i uderz tak mocno, jak tylko potrafisz, krzyżąc przy tym: 'Zabiję cię'.
- Długa pauza; ... pacjentka opornie uderza w matę, mówiąc na póły czułym głosem:
- Zabiję cię.
- Chcę, abyś waliła w materac i wrzeszczała „zabiję cię!”
- ZABIJĘ CIĘ... ZABIJĘ CIĘ... ZABIJĘ CIĘ... ZABIJĘ CIĘ...(pacjentka teraz uderza z większym wigorem).

Zauważcie proszę, co się dzieje gdy pacjentka pokonuje opór przed zrobieniem czegoś, co napawa jej „normalne ja” silną odrazą. Zauważcie, co dzieje się, gdy zdołała zaufać, że to, z czym się zmagą, jest uczuciem i niekoniecznie oznacza ostateczną prawdę (choć może to być tak odbierane). Ponieważ pacjentka utrzymuje się w tym procesie, nie tylko znajduje on swoje rozwiązanie, ale też prowadzi ją do następnego, jeszcze głębszego wglądu.

- Zabiję cię... Zabiję cię... Zabiję cię... Zabiję cię... Zabiję cię... - wali w matę z całych sił. – Boże, to moja matka! To ona tak na mnie zawsze wrzeszczała...
- Wrzeszcz i wal, nie przerywaj.
- Zabiję cię... Zabiję cię... Zabiję cię... (tłucze materac w zupełnym szale). Zabiję, zabiję, zabiję... ... Nie zabijaj mnie mamusiu... (szlochając) ... Błagam, nie zabijaj mnie mamusiu...

Tylko jeśli pacjentka z pełną mocą doświadcza wściekłości na swoje dzieci, jej dawny ból może osiągnąć intensywność zdolną skruszyć mury broniące ją przed pamiętaniem faktów, że w dzieciństwie matka regularnie zagrażała jej życiu.

Gdy taka sekwencja się właściwie dopełni, i tylko wtedy gdy się właściwie dopełni, mogą zacząć wynurzać się następne części góry lodowej, tak że cała prawda staje się widzialna. Teraz, gdy to wszystko zostało wydobyte, Umysł-Pełnia może przystąpić do pracy. To, co wydawało się nam niemożliwe i szkodząco-negatywne, okazuje się czymś psychologicznie prostym, uzasadnionym i łatwym do wybaczenia sobie. W istocie, w najbardziej znaczącym sensie nie ma tu dosłownie nic do wybaczenia. Pacjentka została po prostu złapana w

bardzo logiczny łańcuch okoliczności emocjonalnych, które dawały znać o sobie jej wybuchami wściekłości na własne dzieci.

Wchodząc w te negatywne strony ja, odkrywamy na poziomie emocjonalnym, że ból nie wymaga zewnętrznego przebaczenia. Tak jak każde inne uczucie, ścigany wystarczająco głęboko negatywny obraz siebie zawsze otwiera drzwi do krainy holistycznego zrozumienia – pokazuje, że tu nie ma co wybaczać. Gdy Mózg-Pełnia ostatecznie się scala, wszystko, co kiedykolwiek myśleliśmy lub robiliśmy, nabiera doskonałego sensu.

To nie oznacza uprawnienia do czynienia zła. Chodzi tu o pogłębiającą się, organiczną wiedzę, że w warunkach, w jakich przyszło nam żyć, nie mogliśmy być inni ani inaczej postępować. Doświadczony tego wglądu, zostajemy oczyszczeni i możemy czynić coraz większe postępy w życiu immanentnie etycznym i wolnym od poczucia winy.

Poziom Czwarty psychoterapii głębinowej przerywa naszą zależność od ludzi, którzy zarabiają na życie rozpowszechnianiem sposobów akceptacji i przebaczenia. Jeśli chodzi o cywilizację, musi to wzbudzać grozę.

- Co teraz czujesz wobec swoich dzieci?

- Kocham je, choć nieraz tak się na nie wściekam, że bym je pozabijała. W jakiś sposób teraz to rozumiem. Nie przeraża mnie, gdy to mówię.

W mężczyźnie czekającym w poczekalni poradni szpitalnej na wynik ważnego badania, wzbiera wściekłość. Zaczyna wrzeszczeć na pielęgniarkę, a potem zrywa się i wybiega z budynku.

- Nie wiem, co we mnie wstąpiło.

- Cofnij się z powrotem do tej poczekalni w szpitalu. Pozwól, by napłynęło tamto uczucie i zostań w nim przynajmniej przez pół minuty.

- Nie wiem skąd mógłbym mieć guza. Nie jestem złym człowiekiem. (Mamy u kolejny raz kogoś próbującego utrzymać się nad uczuciem, jakie wydaje mu się niekorzystne dla zdrowia psychicznego). Jeśli jednak utrzymamy się CENTRALENGO PARADOKSU TERAPII, spójrzmy, co się dzieje:

- Chciałbym, abys pięć do dziesięciu razy z uwagą powtórzył słowa: „jestem zły”.

- Nie chcę tego mówić. Nie jestem złym człowiekiem.

- Zaufaj. Twój mózg wytrzyma rzeczy, które wydają ci się okropne.

- Jestem zły.

- Powtórz.

- Jestem zły....

- Pięć razy, proszę.

- To śmieszne.

- Powiedz ten zwrot pięć razy i mów to w łączności z uczuciem.

- Jestem zły... Jestem zły... Jestem zły... Jestem zły... Jestem zły... Mama zawsze mnie o wszystko obwiniała.

- Powtórz jeszcze pięć razy.

- Jestem zły... Jestem zły... Jestem zły... Obwiniała mnie, jak ojciec odszedł od nas... Boże, ja naprawdę czuję się zły, winny. W jakiś sposób czuję, że to była moja wina. Byłem taki bezradny kiedy odszedł. Jakbym mógł temu zaradzić i jakby to była moja wina.

- Wróćmy do poczekalni w szpitalu i spotkajmy się znów z całą twoją złością. Powiedziałaś: „Nie wiem skąd mógłbym mieć guza. Nie jestem złym człowiekiem”.

- Nie wiem skąd mogłem wyhodować sobie guza. Nie jestem złym człowiekiem, ale się obwiniam... Boże, ten guz to moja wina; aż trudno mi uwierzyć. To takie samo uczucie, jak wtedy, gdy tata odszedł. Przeze mnie. Czyli to moja wina, że jestem chory. Boże, co za szambo do taszczenia!

- Dokładnie.

Terapeuci zachęcający do przerabiania spraw na pozytywne za pomocą pozytywnego myślenia, odwodzą ludzi od wejścia w sedno ich najważniejszych problemów. Jeśli nie zachęcamy ich do przeżywania każdego negatywnego odczucia na swój temat jakie się w nich pojawia, pomagamy im budować coraz wyższy domek z kart. Nie przyjmując CENTRALNEGO PARADOKSU TERAPII, mówimy im, by nie ufali zdolnościom Mózgu-Pełni i wtrącamy ich w jeszcze bardziej złożoną płataninę zaprzeczeń. Jako terapeuci, przekazujemy w ten sposób pacjentom, że w zakresie najgłębszej i najbardziej koniecznej pracy nie ufamy ani im, ani sobie. Wspieranie tego wielkiego społecznego kłamstwa, gdy jesteśmy postrzegani jako autorytety w sprawach zdrowia psychicznego, może prowadzić tylko do niewysłowionej rozpacz. Dla osób ufających terapeutom jako najwyższej instancji jeśli chodzi o prawdę umysłu i duszy, taka postawa oznacza zasadniczą zdradę. Jeśli dzieje się to w jakiegokolwiek terapii, może doprowadzić nawet do samobójstwa pacjenta, gdyż przekonał się on, że nawet terapeuta nie jest w stanie uporać się z negatywnością, która w tak znacznym stopniu jest częścią każdego ludzkiego życia.

Kiedy samej terapii brak odwagi cofania się do najciemniejszych miejsc życia, to istotnie nie ma się już dokąd zwrócić. Ilekroć słyszę o przypadku samobójstwa kogoś, kto był w terapii, zastanawiam się czy nie stało się to właśnie z tego powodu. Jeśli terapeuci odwracają się od tego, co jest dla pacjenta pozornie najtrudniejsze do zniesienia, zamiast właśnie prowadzić go w tę stronę, może nie zostać mu nic więcej, jak odebrać sobie życie. Otrzymał bowiem przekaz, że istnieje granica tego, z czym można się mierzyć i integrować.

Zorientowana na uczucia terapia głębinowa, mając za fundament CENTRALNY PARADOKS TERAPII, nigdy nie stwarza ostatecznie pesymistycznej wizji egzystencji. To proces nie kończącego się postępu i stąd daje nam optymizm. W żadnym z tych przerażających miejsc negatywnego obrazu siebie, CENTRALNY PARADOKS TERAPII nie może nas zawieść, o ile nasza struktura ego (a więc siła osobista) nie została zmiażdżona do szczętu przez urazy z dzieciństwa. Wtedy możemy mieć zbyt mało sił w funkcjonowaniu mózgu, by przejrzeć siebie.

Warto w tym miejscu przeczytać jeszcze raz rozdział o przestrożach.

Nawet jednak w sytuacji tak głębokiego zniszczenia przez traumę, posuwając się powoli, możemy z upływem czasu dokonać znaczących postępów w zakresie tego, ile wiedzy o sobie jesteśmy zdolni przyjąć. Może to oznaczać sytuację, gdzie bardzo przydaje się ocena psychiatryczna, co dla danego pacjenta jest, a co nie jest możliwe. Pamiętajmy jednak zawsze, że psychiatra nie jest synonimem ostatecznej mądrości. Jak wszyscy ludzie, psychiatrzy też mają swoje systemy przekonań zapewniające im poczucie bezpieczeństwa. Nigdy więc nie porzucaj swej najgłębszej intuicji, nawet jeśli – Bóg jeden wie – czasem może się ona mylić. Stąd rozdział o przestrożach na początku książki.

We wczesnych fazach terapii, a w istocie przez długi czas po jej podjęciu, możemy potrzebować współczującej empatii towarzyszącego nam terapeuty, by nabrać pewności, że jesteśmy w porządku. Jeden z moich terapeutów powtarzał mi: „Jesteś normalnym człowiekiem, Paul, nie jakimś potworem”. Kolejne przykłady ukazały, że to, co w nas „negatywne”, jest drzwiami do prawdy, a nie bramą piekieł.

- Zostawiła mnie. Zabawne, ale wcale nie odczuwam gniewu.
- Powtórz kilka razy: „Nie gniewam się”.
- Nie gniewam się... Nie gniewam się... Nie gniewam się... Nie gniewam się... Boże, co za bzdura!

Nienawidzę jej za to!

- Połóż się, zalegnij w głębiach tej nienawiści i zacznij powtarzać frazę: „Nienawidzę cię”, tak jakbyś mówił bezpośrednio do niej.

- Nienawidzę cię... Nienawidzę cię... Nienawidzę cię... Nienawidzę cię... Mógłbym cię zabić... Nie podoba mi się, to. To jest przerażające.

- Zostań przy tym: „mógłbym cię zabić”.

- Mógłbym cię zabić... Mógłbym cię zabić... Mógłbym cię zabić...

- Tu leży kij, chwyć go oburącz, wznies nad głowę i uderz tak mocno, jak tylko potrafisz, wykrzykując przy tym tę frazę.

- Boję się to zrobić.

- Wydobądź wściekłość ze swego centrum. Wywal ją na materac, używając mięśni karku, pleców, ramion rąk. Jak zapracuje tutaj i zostanie na materacu, nie będziesz musiał jej zwalczać poza tym miejscem.

(Pacjent uderza i krzyczy, aż do wyczerpania sił)

- Jak twoja wściekłość?
- Jest znacznie mniejsza. Zdałem sobie sprawę, że całe życie byłem pełen gniewu.
- Więc nie cała jest z powodu odejść dziewczyny?
- Nie, to wyciąga coś znacznie głębszego.
- Zgadza się.
- Ale naprawdę mi jej brak. Tęsknie za nią.
- Bardzo ją pokochałeś.
- Tak. Bardzo.

Za każdym razem, gdy czemuś zaprzeczasz, zwłaszcza jeśli to uczucie zaprzeczania jest głębokie, odwracaj to zaprzeczanie. Wkładaj kostium pletwonurka i zanurzaj się, z przyznaniem, w najbardziej negatywne rzeczy, jakie możesz o sobie wypowiedzieć. Uzewewnętrzniaj je, raz po raz, tak długo, aż procesy HOLISTYCZNEGO WGLĄDU odnajdą w tobie prawdziwą równowagę między plusami i minusami twojego ja. W 99% przypadków okaże się, że zaprzeczające stwierdzenia stanowią obronną przykrywkę na przepastnym, negatywnym przekonaniu o sobie. To przekonanie z kolei kryje głębsze połączenia, jaki musimy odczuć, aby się z niego wyzwolić.

Poniższa sekwencja w terapii ukazuje problem zaprzeczania i tego, co usiłowaliśmy stłumić:

„Małżeństwo ojca i matki rozpadło się gdy miałem sześć lat i wierzyłem, że to moja wina. Czułem się tak koszmarnie, że chciałem umrzeć”.

„Mówiono mi, abym nie był śmieszny, gdyż to nie moja wina. Ostatecznie stłumiłem to przekonanie o mojej odpowiedzialności za ich rozejście się. Stłumiłem też uczucie pragnienia śmierci.”

„Po latach stałem się człowiekiem, który czuł się odpowiedzialny za wszystko co tylko przybierało zły obrót. Gnębiło mnie silne poczucie winy i samobójcze myśli. Starłem się sobie radzić z tym, oddając się w całości chwalebnyemu zadaniu. A mimo to nie udawało mi się pozbyć przemożnego pragnienia śmierci. Uczyłem dzieciom w szkółce niedzielnej, by wybaczały sobie własne pomyłki i niedoskonałości. Wszyscy mi powtarzali że jestem w porządku facet, super gość. A ja wciąż chciałem się zabić. Teraz w końcu zdecydowałem się pracować nad tym w terapii”.

- Wedle tego, co powiedziałaś, zdajesz się nosić potężną nienawiść do siebie.
- Nigdy dotąd o tym nie pomyślałem.
- A jednak wciąż chcesz się zabić.
- Tak, to prawda.
- Połóż się na plecach i pięć do dziesięciu razy powtórz: „Nienawidzę siebie”.
- Nie mogę tego zrobić.
- Dlaczego?
- To wbrew mojemu przekonaniu, że nie powinienem wypowiadać negatywnych rzeczy pod swoim adresem. Uważam, że jestem tu po to, by nauczyć się kochać siebie. I nie wydaje mi się, bym uczył się tego powtarzając w kółko: „nienawidzę siebie”.
- Zaufaj, że jeśli podążysz za tym uczuciem, wyzwoli cię ono z tej nienawiści. Połóż się i sprawdź, jak to jest tam w środku, gdy chcesz popełnić samobójstwo. Pozostając wewnątrz tego uczucia, powtarzaj „nienawidzę siebie”, wolno i z uwagą.
- Nienawidzę siebie... Nienawidzę siebie...
- Głośniej.
- Nienawidzę siebie...
- Głośniej.
- (krzycząc) NIENAWIDZĘ SIEBIE! ... TO WSZYSTKO MOJA WINA!
- Co jest twoją winą?
- Tatusi mnie opuścił. Poszedł sobie na zawsze i to moja wina.
- Ty sprawiłeś, że rodzice się zerwali ze sobą?
- Tak.
- Powiedz słowa: „To moja wina” przynajmniej pięć razy i utrzyj się w tym uczuciu.
- To moja wina... To moja wina... To moja wina... Nie opuszczaj mnie, tatusiu... Nie opuszczaj mnie...
- (pacjent płacze). - Proszę, błagam cię... Nie opuszczaj mnie. Tatusiu... (Długa cisza.)
- Czy to twoja wina?
- W istocie nie. Ale zawsze myślałem, że to moja wina.
- A jak twoja chęć samobójstwa w tym momencie?
- Nie mam jej.
- Więc jeśli pozwalasz sobie zejść na dno twego okropnie negatywnego przekonania, że ich rozwód to twoja wina, to nagle odkrywasz, że nie chcesz umierać...
- Zgadza się.
- Za każdym razem, gdy zechcesz umrzeć, zejdziesz z balustrady twego mostu, wsiądziesz do auta, odchyl fotel i wejdź w sekwencję odczuwania aż osiągniesz stan relaksacji. Być może będziesz musiał to robić setki razy, przed parą lat, zanim klimaty samobójcze całkiem cię opuszczą.

Kiedy spotykasz się z tym, co w tobie okropne, nie pozwól nikomu wmawiać ci, że powinieneś to stłumić lub zostawić. Podchodź do tego z wiedzą, że jeśli będziesz na materacu pracował z tymi uczuciami, nie będziesz musiał robić krzywdy ani sobie, ani innym.

Przy okazji wyrażę moje przekonanie, że większość samobójstw w wieku dorosłym to w rzeczywistości samobójstwa dziecięce, których wykonanie zostało odroczone.

Jest wiele momentów w życiu, kiedy drobne, świadome, pozytywne myśli mogą nas dostrzec za zasłoną trudnych lub napawających lękiem sytuacji. Proste zdania w rodzaju: „Wiem, że mogę przez to przebrnąć” oraz inne słowa otuchy mogą okazać się tratwą ratunkową. Nie próbuj jednak wmuszać pozytywnego myślenia, jako fundamentalnego procesu, w podstawowe struktury swojej osobowości. W ostatecznym rachunku, nigdy ono nie działa naprawdę. A jeśli nawet sprawia takie pozory, to koszt stłumienia, z całą przyszłą sztywnością wewnętrzną, jaką pociąga, jest bardzo wysoki.

Pracując na materacu, bez względu z jakimi uczuciami, musimy je wyrazić, i to wyrazić w sposób spójny, okazując na zewnątrz taką samą energię, z jaką wiążą się one wewnątrz. Jeśli tego nie robimy, lub jeśli damy się od tego odwieść fałszywym, narzuconym pozytywem, zabijamy w sobie proces własnego ja i nigdy nie zdrowiejemy naprawdę.

Podczas przemiany świadomości z represyjnej, linearnej i osądzącej na świadomość holistyczną i nie osądzącą będziemy potrzebować wsparcia innych, przyzwolenia i przywrócenia zaufania. Nic nie jest bardziej przerażające, niż spotkanie własnego ja nie opatrzone gładką powierzchnią społecznej aprobaty. Dlatego warto przypomnieć sobie Przystępność Trzecią z początku bieżącego rozdziału.

Im głębiej wchodzimy w swój umysł i im bardziej holistyczne są nasze wglądy, tym mniej jesteśmy osądzący. Doświadczając ogromnej, nieświadomej złożoności wszystkich wzorców, jakie rządzą naszym zachowaniem, jak i zewnętrznych sił, które je kształtują, stajemy się coraz mniej skłonni przypisywać dobrym zabiegom złe oceny. Stajemy się wewnętrznie przebaczący sobie i innym, co jest jedyną możliwą podstawą życia przepełnionego współczuciem.

Ocenianie konieczne jest dla przetrwania gatunku. Musimy osądzać ludzkie zachowania pod kątem tego, czy są one destrukcyjne czy konstruktywne dla innych i dla społeczeństwa w całości. Na poziomie społecznym, w rzeczywistości uzgodnionej, musimy wciąż przestrzegać norm, by nie pogрузić się w chaosie. Jednak w głębi umysłu wszystko zdają się kształtować siły, nad którymi nie mamy kontroli. Wynikłe z nich zachowania pochodzą z rejonu położonego daleko poza polem naszego widzenia, co sprawia, że łatwo umyka nam pojęcie osobistej odpowiedzialności za nie - odpowiedzialności rozumianej jako świadomość, dlaczego coś robimy lub czegoś nie robimy.

WGLĄD HOLISTYCZNY oświeca nas idealnie. Idealne oświecenie, nawet w małych porcjach, rozwiązuje poczucie winy. Zaczynamy widzieć, że w ramach ograniczonych danych dostępnych naszej świadomości zawsze robiliśmy to, co najlepszego było w naszej mocy.

Mężczyzna ufa komuś w poważnym interesie. Ostrzegano go przed nim, ale ma on głębokie poczucie, że musi wejść w ten układ. Traci cały majątek. Nie dowie się nigdy, że fryzura współnika wyzwała w nim, na głębokim poziomie, dziecięce skojarzenia z ojcem. Będzie obwinił siebie za złą ocenę sytuacji i chłostał się psychicznie za karę. Głęboka terapia regresyjna, wyciągająca na wierzch wczesne koneksje z ojcem, może pomóc zobaczyć, że siły stojące za jego decyzją biznesową były, po pierwsze, poza jego kontrolą i, po drugie, poza jego świadomością. Jego poczucie winy zmaleje. Zmaleje też jego przymus krytykowania pozornie dziwnych decyzji innych ludzi.

10. Metoda zmieniania postaci i wędrówki symptomów

Jedną z najbardziej intrygujących metod stosowanych przez nieświadomość w celu zapobieżenia naszej wyprawie wgląd siebie, jest nie kończące się przeskakiwanie między zjawiskami i procesami, z jakimi staramy się połączyć. W królestwie nieświadomości wszystko może zmieniać się we wszystko. Uczucia przywdziewają coraz inne okrycia, maskując się zmiennością barw i form i kryjąc się za różnymi fasadami. Prezentują się, jakby były figlarnymi elfami, które raz są duchami drzew, za chwilę skał, a za chwilę strumieni. Reprezentując jedne rzeczy, mogą one nagle zacząć reprezentować inne i, jak powiedziałem wyżej, wszystko może przechodzić we wszystko. Nie trzeba jednak wpadać w panikę. Nieważne, jak dziwaczny i zmienny wydaje się nasz wewnętrzny proces; znajdziemy magiczne rozwiązanie, by go wytropić, zrównać się z nim i wydobyć na wierzch z miejsc gdzie się kryje.

- Od tygodnia boli mnie żołądek.
- Połóż się. Cofnij się w ten ból i wsiąknij w jego centrum. Pozwól mu się trawić, jakby był chemicznym roztworem. Nie myśl i nie mów; tylko wsiąknij i rozpuść się w tym.
- W ostatni poniedziałek szef wydarł się na mnie i zrugął przy całej załodze.
- Jak się wtedy poczułeś?
- Byłem zły jak cholera, ale nie mogłem nic powiedzieć.
- I od tego czasu boli cię żołądek?
- Tak.
- Pozostań w tym fizycznym bólu.
- Chciałbym mu się odwrzasnąć.
- Zostań w tym fizycznym bólu i wykrzykuj wszystko co potrzebujesz. Krzycz prosto z bolącego żołądka.
- Pierdolę cię... Pierdolę cię... Pierdolę cię... Pierdolę cię...
- Jak się czuje twój żołądek?
- Chyba trochę lepiej, ale wciąż boli.
- Wróć do wnętrza, by wywalić stamtąd więcej.
- Dupek... Dupek... Dupek... PIERDOLONY DUPEK!
- Jak żołądek?
- Ból minął.

Zatamowany gniew i poniżenie stały się bólem żołądka. Uczucia zmieniły formę i ukryły się w innym miejscu.

- Niech się zabije w tych swoich rajdach samochodowych, życzę mu. Straszy mnie i poniża przy każdej okazji... (pauza). W istocie, kocham go.

Miłość staje się gniewem. Wściekłość przechodzi w lęk. Lęk może z powrotem stać się miłością. W królestwie nieświadomości, bez względu z jakiego miejsca wystartujemy, procesy wciąż się zmieniają, zmieniają i zmieniają. Niemal nigdy nie kończymy tam, gdzie zaczęliśmy. Ponieważ, zaczynając, nigdy nie widzimy końca danej sekwencji, ludzie o jakich już mówiliśmy, nigdy nie będą umieli sami wejść w przepływ nieświadomych połączeń. Najpierw pojawiają się uczucia, a dopiero potem, jeśli im zaufamy, przynoszą nam zrozumienie swoich przyczyn.

Jednym z częstych zjawisk zmieniania się postaci uczuć jest tzw. *wędrownka symptomów* – nie kończące się przechodzenie jednej rzeczy w inną w reakcji na nasze próby torowania ścieżek w coraz gęstszy las.

- Czuje ból w brzuchu.
- Wejść w ten ból i zostać w nim.
- On tak jakby przesunął się wzwyż; jest w klatce piersiowej.
- Wjedź do klatki piersiowej i rozgość się w nim.
- To dziwne, ale teraz jest w gardle.
- Pozostań z nim w gardle.
- Mdło mi... Zbiera mi się na wymioty, ledwie mówię.
- Pozostań w uczuciu mdłości i pozwól sobie na odgłosy wymiotowania.
- Nic nie mogę wyrzygać.
- Twoja nieświadomość zrobi wszystko, aby uniemożliwić ci wypowiedzenie bólu.
- Tak. Chyba masz rację.

11. Metoda wywoływania skrajnego przerażenia.

Spośród wszystkich barier między obszarem naszego świadomego ja, a tym, czego potrzebujemy się o sobie dowiedzieć, najtrudniejszy do pokonania jest ekstremalny terror wewnętrzny. Niewielu ludzi potrafi przyjąć i wytrzymać jego spiętrzenie. Wytrzymuje to i umie się w tym poruszać także bardzo niewielu terapeutów.

Zdumiewające jest, że jeśli pozostaniemy w naszym terrorze wewnętrznym, jeśli odważymy się go poczuć, jeśli zaczniemy go „pić” i pozwolimy, by nas zalał, potwór z głębin wynurzy się i ulotni, jak każde inne uczucie, z jakim decydujemy się zmierzyć.

Przerażenie to kurtyna przed głównym aktem spektaklu. Jeśli zostanie w pełni odczuty, tajemnicze i bolesne procesy ulatniają się, za każdym razem pozostawiając po sobie ożywczy wgląd z dzieciństwa. Łatwo to powiedzieć, lecz większości z nas strasznie trudno wykonać.

Aby przekroczyć tę płonącą barierę, ludzie zazwyczaj potrzebują miesięcy i lat budowania zaufania do siebie, terapeutów i swoich procesów. Tylko nieliczni osiągają to po niewielu sesjach. Wielu jest takich, którzy nigdy nie podejmą tego „ryzyka”. Gotowość przekraczania własnych barier jest sprawą głęboką, indywidualną i osobistą. Nikt nie powinien wkraczać w swój skrajny terror bez uważnego zapoznania się z przestrogami zamieszczonymi na początku książki. Jak każda obrona, *metoda wywoływania skrajnego przerażenia* może stanowić konieczną tarczę przed prawdziwą dezintegracją osobowości. Większości moich pacjentów wystarcza pewna zachęta i okazuje się, że wytrzymują przejście tej obrony. Kiedy docierają do schowanego za nią wglądu, odkrywają zwykle, że ich bariera przerażenia nie była warta zamieszania, jakie wносиła. Gdy przedzieramy się za ten lęk, docierając do głębszych uczuć z ich HOLISTYCZNYM WGLĄDEM, to doświadczamy wielkiej ulgi na ciele i umyśle.

Ogólnie biorąc, im większa była wczesna trauma, tym silniejsza jest obrona za pomocą wewnętrznego terroru. Jest ona także tym silniejsza, im słabsza jest struktura ego (siła osobista). Często jednak nie ma tak oczywistych zależności między tymi zjawiskami.

Nieraz bywa, że pacjent przynosi lęk na sesję lub nabiera go w miarę mówienia.

- Jest coś w przyjacielu mojego męża, co przeszywa mnie lękiem.
- Połóż się, proszę, i umieść się w centrum tego uczucia.
- Zaczynam się coraz bardziej bać.
- Zostań w tym lęku.
- Serce mi wali.
- Niech wali.
- Zaczynam się cała pocić.
- Pozwól sobie się spocić. Niech twoje serce wali i pozostaje wewnątrz tego terroru. (Bardzo długa pauza).
- On mi przypomina wujka (pacjentka, nieco dziecięcym głosem).
- Ile masz lat?

- Jedenaście.
- I co się dzieje?
- Uczy mnie głębokich pocałunków. Mówi, że najwyższy czas, bym umiała się całować.
- Jak twoje przerażenie?
- Minęło.

Jeśli utrzymujemy się wewnątrz lęku, otwiera on w nas platformę zrozumienia, a sam ustępuje. W mojej praktyce nie ma większej stałej reguły, niż ustąpienie terroru z chwilą, gdy pacjent umie doń powrócić i pozostać w nim, aż ta obrona pęknie i wyda z siebie wgląd.

Chroniczny lęk od zawsze jest problemem w psychoterapii i, generalnie, psychoterapia sobie z nim nie radzi. Jednakże w praktyce zorientowanej na regresję, chroniczny lęk jest naszym sprzymierzeńcem. Jest jak korytarz pełen drzwi, które otwierają się na wczesnodziecięcy ból i na wszystkie sprawy jakie się z nim wiążą w późniejszym życiu. Chroniczny lęk jest jednym z najlepszych narzędzi, jakie mamy. Jest bramą do naszego głębszego, prawdziwego ja i ostatecznie zawsze poddaje się naszym technikom, przynosząc ulgę i wgląd.

- Przez ostatni tydzień miałam straszne lęki.
- Połóż się i pozwól, by napłynęły.
- (pacjentka zaczyna drżeć w sposób niekontrolowany). Jezu, co się ze mną dzieje?
- Cała się trzęsiesz. To jeden ze sposobów, jakimi ciało wyraża uczucia.
- To strasznie nieprzyjemne.
- Pozwól sobie się trząść, pozwól by ten dygot się nasilał. ... Zobacz teraz czy pojawia się coś, co chciałabyś wydobyć, wyrazić, wypowiedzieć...
- (pacjentka dygotuje niemal konwulsyjnie, płacze): Nie... Nie... Nie...(płacz przechodzi w krzyk): NIE... NIE... NIE... NIE... Ojciec zabiera moje małe siostry do piwnicy, gdzie zawsze nas molestuje. Słyszę, jak płaczą. Nic nie mogę zrobić. Boże mój, ja nie potrafię ich ochronić, on ma pistolet. Zawsze nam powtarza, że nas pozabija, jeśli komukolwiek o tym piśniemy.
- Co z lękiem, jaki nosisz od tygodnia?
- Odszedł, ale mam supeł w żołądku. Słabo mi.
- Czy chcesz wejść w to uczucie?
- Nie. Starczy mi dzisiaj.
- W porządku.

Większość ludzi w terapii nie jest w stanie skontaktować się z tak głębokim poziomem traumy, ale też sporo osób u mnie z tym właśnie się kontaktuje. Jeszcze raz widzimy, że jeśli zdobędziemy się na odwagę wejścia w skrajne przerażenie, rozwiązuje on swoje tajemnice, a jego miejsce zajmuje ulga i wgląd.

Lęki mieszczące się w przedziale od umiarkowanych do ostrych, zanim przekształcą się we wgląd, są niczym wiatr przed burzą. W terapii przekonujemy się, że one, a nawet skrajny terror doświadczany w pełni, nie zabija. (Jeśli jednak wtedy, gdy narasta w tobie uczucie przerażenia, twój terapeuta zaczyna mówić i tym hamuje je przed osiągnięciem szczytu, to może znaczyć, że masz nieodpowiedniego terapeuta). Zazwyczaj trzeba kilku miesięcy praktykowania wchodzenia i pozostawiania w lęku, zanim pacjenci zaczną odkrywać, co one kryją. Niektórym trzeba lat. Z chwilą gdy się przekonamy, że terror nas nie zabija, lecz prowadzi do niezwykle odkryć – że wydobywa nie znany wcześniej materiał i niesie ulgę - owa z początku przerażająca metoda obrony mentalnej (*metoda wywoływania skrajnego przerażenia*) staje się jeszcze jednym uczuciem, jeszcze jednymi drzwiami do własnego, prawdziwego ja. Odtąd czujemy, że już nie musimy unikać jej za wszelką cenę.

Tu jednak znów trzeba powiedzieć o pewnych uwarunkowaniach mentalnych. Na przykład, w stanach psychotycznych czy osobowości z pogranicza, wejście w wewnętrzny terror może doprowadzić do psychotycznej dezintegracji. Przeczytaj ponownie Prestrogię Drugą.

Dla większości pacjentów w terapii nie jest to jednak kwestią. Oczywiście ważne jest, by w okresie, gdy pierwszy raz pokonujesz te przerażające obrony, towarzyszący ci terapeuta był dla ciebie osiągalny jako wsparcie.

Aby rozmontować stosowane przez umysł obrony i aby odkryć głębokie, nieskazitelnie leczące procesy psychiczne, przyjrzyjmy się teraz magii metod pokonywania tych zwodniczych barier.

DROGI PRZEKRACZANIA OBRONNYCH TRIKÓW MÓZGU

1. 'Pozostawanie z'

W pierwszej części książki mogliśmy poznać pewną rzecz. Jeśli spoczniemy wewnątrz uczucia na tak długo, aż stanie się ono wystarczająco intensywne i aż minie wystarczająco wiele czasu, uzyskujemy gruntowną reorientację w pracy na linii świadomość-nieświadomość. Poprzez aktywne odwrócenie się od intelektualnych czynności mózgowych (które są normą podczas czuwania) i oddanie się zmysłowemu doświadczaniu uczuć i odczuć z ciała, umysł kieruje się w stronę głęboko wypartego materiału. Odczuwanie takie działa jak magnes –

ściąga dawne urazy w obręb naszej świadomości w sposób doświadczalny i z siłą. Zjawisko 'pozostawania z' jest osiowym i rozstrzygającym mechanizmem we wszystkich zorientowanych na uczucia terapiach regresywnych. Jest naszym stałym towarzyszem, który tworzy i podpira doświadczenia psychoterapii głębinowej. POZOSTAWANIE Z, i tylko POZOSTAWANIE Z, umieszczając nas ciągle wewnątrz CENTRALNEGO PARADOKSU TERAPII, pozwala na nowo doświadczyć dawnych zranień. To jedyna droga do wyzwolenia.

Terapeuta wywiera stały, delikatny nacisk na, normalny w stanie czuwania, strumień intelektualnych rozmów. Nie ustaje w tej pracy, aż pacjent zanurzy się w swoją głębię – w doświadczenie – i pozna, że gadanie jest obroną. Obrona ta musi zostać zaprzęzona do odnalezienia uczuć wokół których organizuje się nasza praca terapeutyczna, lub musi pęknąć. (Przeczytaj ponownie w części pierwszej fragment: Metoda artykułowań i nieartykułowań dźwięków).

- Szwagier zawsze wchodzi do nas nie pukając, jakby był u siebie. Nie lubię tych jego wtargnięć. Mąż miał porozmawiać z nim o tym, ale nie zrobił tego. Wiem, że oni są mocno zżyci, ale...
- Przenieś się na ganek twojego domu. Wyobraź sobie, że podnosisz wzrok i widzisz, jak właśnie otwiera sobie drzwi i wchodzi. Skup się na tym momencie. Utrzymuj tę scenę i pozwól napływać uczuciom, jakie w tobie budzi.
- Wiem, że on ma prawo być tutaj i...
- Nie opowiadaj historii. Nie racjonalizuj sytuacji. Pozostań na ganku twego domu i czuj swoje uczucia.
- Nie mam żadnych uczuć.
- Odtwórz obraz hallu i wchodzącego szwagra. Zanurz się w tę scenę. Patrz na niego aż napłyną ci jakieś uczucia.
- Domyślam się, że to mnie denerwuje.
- Nie domyślaj się. Zgadywanie to krok w proces myślenia, następny to negocjowanie własnych uczuć. Wracaj do hallu i patrz na wchodzącego szwagra aż uświadomisz sobie, co czujesz.
- Czuję złość.
- Pozostań w niej i daj jej napłynąć całej. Zauważ w jakim miejscu ciała się skupia. Wczuj się w jej jakość i intensywność.
- Wypierdalaj z mojego domu.
- Powtórz tę frazę pięć do dziesięciu razy.
- Wypierdalaj z mojego domu... Wypierdalaj z mojego domu... WYPIERDALAJ Z MOJEGO DOMU... (etc.)
- To mój brat. Podglądał mnie. Miał zwyczaj nagłego wchodzenia lub zakradania się do mojego pokoju, kiedy się przebierałam.
- Daj sobie czas na uprzytomnienie uczuć, jakie wtedy miałeś i powiedz do brata jakiś krótki zwrot.
- (z wściekłością): Wypierdalaj z mojego pokoju!
- Powtarzaj tę frazę raz po raz, aż skończysz.

Pacjentka wykrzykuje frazę kilka razy, coraz głośniej. W końcu cofa się wyczerpana.

- Wróć teraz do sytuacji ze szwagrem w hallu. Co czujesz?
- Nie jestem specjalnie zła jak o tym myślę.
- Co chciałabyś mu powiedzieć?
- Michał, proszę, dzwoń i pukaj zanim wejdiesz do mojego domu, tak w razie gdybym nie była ubrana.
- Jak się czujesz mówiąc mu to?
- Całkiem swobodnie.
- A twoja złość na szwagra?
- Przeszła.

Ten przykład pokazuje, że gdy terapeuta nie pozwoli na intelektualizowanie i będzie kierował pacjenta delikatnie w stronę uczucia i wejścia w doświadczenie, jego świadomość pomknie żwawo wstecz po liniach spójności obecnych uczuć z uczuciami z dzieciństwa, za każdym razem otwierając go na kolejne urazowe zdarzenie z przeszłości.

Przyjrzyjmy się dokładniej mechanizmom działania mózgu, inicjującym owo nagłe przesunięcie w czasie, biegnące po liniach emocjonalnej spójności dzisiejszego uczucia z jego dawnym odpowiednikiem (wzorcem).

2. Magiczny wehikuł czasu

Przesunięcie konteksty w czasie jako nieskalana funkcja mózgu.

W każdej terapii głębinowej przychodzi moment, kiedy – stosując nasz techniki tropienia uczuć, 'pozostawania z' nimi i znajdowania spójności – osiągamy zdumiewającą nagrodę. Nagle zostajemy cofnięci w czasie, by odkryć, przeżyć i zrozumieć swoje wczesne doświadczenia formujące. Choć trwa to tylko parę chwil, ponowne przeżywanie urazów jest niezwykle realne, a płynące z niego zrozumienie – globalne. Wskutek tego

jednego, ogromnie żywego i intensywnego doświadczenia, nasza świadomość ulega wzmocnieniu i przemianie. Zawsze potem następuje głęboka ulga, emocjonalna i fizyczna.

To nagle cofnięcie w czasie poprzez wspólny kontekst dwóch zdarzeń, które zawierają to samo uczucie lub doznanie w ciele, możemy określić (naukowo) jako *przesunięcie kontekstu w czasie* lub (metaforycznie) jako MAGICZNY WEHIKUŁ CZASU. Ów magiczny, trwający nieraz tylko parę chwil proces przynosi najlepsze rezultaty, gdy aktywuje się sam, spontanicznie. To znaczy, że jeśli mając uczucie jakiegoś dyskomfortu, wejdziemy w nie, pozwolimy mu się intensyfikować, rozwijać i wzbogacać aż do szczytowej pełni, przeniesie nas ono w odległą przeszłość, a to, co było małym, bezwładnym okruchem informacji, ożywa nagle w doświadczeniu.

Kiedy jednak pacjenci zaklinowują się w uczuciu tak, że nigdzie ich ono nie przenosi, terapeuci wystawieni są na pokusę przejęcia kontroli nad MAGICZNYM WEHIKUŁEM CZASU. Takie działania tylko czasami mogą przynieść korzyść, poprzez wzmocnienie intencji procesu terapeutycznego. Gdy terapeuta aktywnie próbuje wykreować *przesunięcie kontekstu w czasie*, cena jest bardzo wysoka. Pod kontrolą jego aranżacji, pogrzebana pamięć lub zerwane połączenie zawsze się gdzieś gubi. Intensywność i potencjał wzrostu, jaki ona kryje, zostaje wypłukany z doświadczenia proporcjonalnie do stopnia sterowania, aranżowania połączeń przez terapeutę.

- Dziś byłam strasznie zła na matkę, jak skrytykowała ciasto, które upiekłam.
- Pozwól sobie przypomnieć swoje wczesne relacje z matką i zobacz, czy to dzisiejsze uczucie przypomina ci twoje uczucia do niej wtedy.
- Tak. Pamiętam, że czułam się tak zawsze gdy mnie krytykowała.

W tym przykładzie terapeuta aktywnie tworzy intelektualne *przesunięcie kontekstu w czasie*, w wyniku czego ułatwia potencjalną moc wzrostu zawartą w doświadczeniu.

Spróbujmy ten przykład jeszcze raz:

- Dziś byłam strasznie zła na matkę, gdy skrytykowała ciasto jakie upiekłam.
- Proszę, pozostań z tym uczuciem złości.
- Nienawidzę jej.
- Proszę, powtórz tę frazę kilka razy, utrzymując się w tym uczuciu.
- Nienawidzę jej... NIENAWIDZĘ JEJ... Stale mi to robiła, przez całe cholerne dzieciństwo.
- Pozostań w tym uczuciu... Co chciałabyś jej powiedzieć z tej przestrzeni twego dzieciństwa?
- Daj mi spokój... (płacząc). Daj mi wreszcie spokój... ZOSTAW MNIE SAMĄ. ZOSTAW MNIE WRESZCIE

SAMĄ!

Tym razem terapeuta utrzymuje pewien nacisk, lecz odpuszcza sobie przyjemność aranżowania połączeń. Ilekroć jako terapeuci próbujemy uzyskać kontrolę nad procesami pacjenta, odbieramy moc jego podróży w głąb siebie. Terapeuci, którzy wnoszą wiele słów i wyjaśnień zawsze oddalają pacjenta od jego głębi i hamują jego wzrost.

Taki sam efekt wywołują terapeuci, którzy – odwrotnie – naciskają zbyt mocno, emocjonalnie lub fizycznie. Potęgują tym stare obrony pacjenta i prowokują w nim nowe. Okazuje się wtedy, że choć pacjent robi wiele hałasu i fizycznej szarpaniny, nie prowadzi go to do prawdziwie głębokiego doświadczenia, wglądu i ulgi. Kiedy terapeuta nalega, abyś zrobił jakąś pracę z głębią, zanim zaczniesz się na nią otwierać, twój pień mózgu automatycznie się broni, wystawiając fałszywe ja, które posłusznie spełnia polecenia. W terapii, wymuszone manewry podają ci wodę zamiast zupy.

Dobre doświadczenia terapeutyczne mają jakość rażenia piorunem. Naszym zadaniem, jako osób pomagających, jest wstawianie pacjenta w centrum jego emocjonalnych sztormów. Zadaniem umysłu pacjenta jest rozpętanie rażącej piorunem pełni Holistycznego Wglądu.

- Czułam straszny smutek w zeszłym tygodniu, kiedy moja przyjaciółka odlatywała do Europy. Nie mogłam uwierzyć, że to mnie aż tak rozwaliło. Ona leciała tylko na wakacje, a ja była w kompletnej rozpaczce.
 - Poczucie straty było tak ogromne?
 - Płakałam na lotnisku jak bóbr.
 - Przenieś się na to lotnisko i znajdź to uczucie. Wejdz w nie i zostań w nim... Czy jest jakaś prosta fraza, słowo lub dźwięk, chcący się z ciebie wydobyć?
 - Nie chcę żebyś jechała.
 - Powiedz te słowa, uważnie łącząc je z uczuciem, i zacznij je powtarzać.
 - Nie chcę żebyś jechała... Nie chcę żebyś jechała... Nie chcę żebyś jechała... Nie chcę żebyś jechała... (głos pacjentki staje się dziecinny).
 - Utrzymuj się w tym.
 - Nie chcę żebyś jechała... Nie chcę żebyś jechała... Nie chcę żebyś jechała... (pacjentka zaczyna łkać)...
- Proszę, nie jedź mamusiu, proszę, nie jedź... (długa pauza) Mamusia jest chora. Wyjeżdża do 'samitorium'.

- Do 'samitorium'?
- Ma T.D.¹ Nie zobaczę jej bardzo, bardzo długo.

Przypomnę raz jeszcze najbardziej kluczowe instrukcje z tej książki: Utrzymywanie pacjenta w wystarczająco intensywnym uczuciu przez wystarczająco długi czas jest niezbędne do uruchomienia MAGICZNEGO WEHIKUŁU CZASU i dla następującego w rezultacie HOLSTYCNZEGO PRZEZYCIA urazu na nowo. Dzięki temu terapia zorientowana na uczucia ma moc oddziaływania, jaka nie może się równać z innymi terapiami.

Trzeba tu powiedzieć jeszcze jedną, ogromnie ważną rzecz. W przypadkach traumy ekstremalnej WEHIKUŁ CZASU może cofnąć pacjenta w dawne doświadczenie, przewieźć go po nim i przywieźć z powrotem, nie zostawiając w nim żadnego śladu pamięciowego z odbytej podróży. Musiałem wiele lat praktykować terapię głębinową, nim w pełni zdałem sobie z tego sprawę. W takich wypadkach terapeuta musi zawsze sprawdzić, czy dana osoba powróciła do terażniejszości bez luk w pamięci. (Przeczytaj ponownie, w części pierwszej, rozdział V, przykład 5, *Body Necessity Driving a Patient Toward Congruence – wymogi ciała kierujące pacjenta w stronę spójności*).

3. Kamyki czasu

(lub odwrócone przesunięcie kontekstu w czasie)

MAGICZNY WEHIKUŁ CZASU pełni też ważną funkcję odwrotną, gdyż pracuje on w obie strony. Nie tylko przenosi nas wstecz, do przeszłości, ale też przenosi przeszłość do przodu, wnosi ją w nasze 'dziś'. Owe tak pomocne 'podarunki' z przeszłości działają zarazem jako jedne z najbardziej zwodniczych masek umysłu. WEHIKUŁ CZASU, przynosząc nam taki dar, zmienia zarazem jego czasowy kontekst, chroniąc go w ten sposób przez rozpoznaniem.

Darami tymi są wypowiedziane bezwiednie frazy z dzieciństwa oraz dawne uczucia, które morze nieświadomości wyrzuca na plażę dorosłej konwersacji. Takie KAMYKI CZASU wkraczają w przestrzeń terapeutyczną z wielką mocą, ale zawsze w przebraniu bieżących procesów. Jeśli odczytamy je w odniesieniu do terażniejszości, mogą nas kompletnie zwieść z tropu. Kiedy jednak zobaczymy w nich podczepione pod obecny proces reprezentacje dawnych uczuć, zyskujemy wspianą kluczyk do nieświadomości. KAMYKI CZASU (*odwrócone przesunięcie kontekstu w czasie*) pojawiają się jako kluczowe frazy o ukrytym wielkim ładunku emocjonalnym i o prostocie właściwej dziecięctwu.

Spójrzmy na przypadek kobiety opowiadającej o letnich wakacjach z przeszłości:

- Zawsze, jak myślę o rodzinnym domku letniskowym, mam śmieszne uczucie.
- Czy doświadczasz coś z tego uczucia teraz?
- Tak.

- Pozwól, by to uczucie napłynęło i wezbrało. Może ci pomóc zwizualizowanie sobie tamtego miejsca.

Następuje pauza, w czasie której pacjentka pozwala uczuciu napłynąć, nabrać mocy i bogactwa. Szykuje się do stopienia się z nim. I wtedy mówi:

- Nie mogę tego zrobić.

To nasz KAMYK CZASU. Jeśli terapeuta tego nie wyczuje, zarówno on jak i pacjentka będą przekonani, że słowa: „nie mogę tego zrobić”, znaczą po prostu, że zaproponowana praca jest zbyt trudna. Błąd. Mamy tu miejsce, w którym zachodzi przesunięcie kontekstu w czasie. Sprawia to wrażenie, jakby kontekst był terażniejszym oporem. Spójrzmy, co dzieje się, gdy potraktujemy tę frazę po prostu jak uczucie, a nie podepnijemy jej pod bieżącą sytuację. Zauważymy wtedy kontekstualne przesunięcie w czasie, które przenosi nas do dzieciństwa pacjentki.

- Zwizualizuj sobie ten domek letniskowy i pozwól wezbrać uczuciom.

(Pauza, w czasie której pacjentka pozwala uczuciu rozwinąć się, wzmocnić, a następnie próbuje zanurzyć się w nie).

- Nie mogę tego zrobić.

- Proszę, poczuj dobrze tę frazę, owo 'nie mogę tego zrobić', i powtórz ją pięć do dziesięciu razy.

- Nie mogę tego zrobić... Nie mogę tego zrobić... Nie mogę tego zrobić... (ciało pacjentki zmienia pozycję); Nie mogę tego zrobić... Nie mogę tego zrobić... (jej oczy rozszerzają się); Nie mogę tego zrobić... (oddech ulega przyspieszeniu); Nie mogę tego zrobić... Nie mogę tego zrobić... Nie mogę tego zrobić... (jej głos zaczyna brzmieć dziecięco... Przerywa i patrzy na mnie).

- Nie patrz na mnie. Pozostań z tą frazą, z uczuciem i ze wszystkim, co się wyłania.

- Nie mogę tego zrobić... Nie mogę tego zrobić... Nie mogę tego zrobić... Boże! Nie wsadzaj mi...

(pacjentka zaczyna płakać).

¹ Tężec lub błonica (przyp. tłum.)

MAGICZNY WEHIKUŁ CZASU cofnął ją do domku letniskowego z dzieciństwa, do wieku ośmiu lat i do kazirodziej zdrady jakiej wtedy doświadczyła. Wypowiedziane na początku słowa 'nie mogę tego zrobić' były wyniesionym z przeszłości przez jej nieświadomość KAMYKIEM CZASU, alarmującym i zarazem przedstawiającym zwrotnicę uwagi na boczny, ślepy tor. Widzimy tu jeszcze raz mózg w jego odwiecznym dylemacie: równoczesnej chęci poznania i chęci ukrycia pierwotnych źródeł swego bólu. Jak zwykle w sytuacji takich zmagania, umysł wyrzuca na wierzch cień, napomknienie, rodzaj aluzji i jednocześnie zasłone, w której je ukrywa.

Opór pacjentki przed ponownym doświadczeniem emocjonalnym dawnego kazirodztwa ze strony wujka okazał się wystarczająco spójny z jej oporem przed pracą terapeutyczną, by fraza 'nie mogę tego zrobić' mogła się odłączyć od dawnego koszmaru i pomknąć naprzód w czasie, aż do terażniejszości. Po drodze jednak zmieniła dawny kontekst na obecny, ukazując się jako KAMYK CZASU. Owo *odwrócone przesunięcie kontekstu w czasie*, które sprawia, że dawne znaczenie zdaje się pasować do bieżącej sytuacji, jest jedną z najsubtelniejszych obron zrozpaczonego umysłu przed emocjonalnym dopuszczaniem dawnych, urazowych doświadczeń.

Spójrzmy, co się dzieje, jeśli nie rozpoznamy wyłaniającego się w terażniejszości KAMYKA CZASU:

- Nie mogę tego zrobić. (Kamyk Czasu)
- Pozwól sobie tylko trochę. (niezrozumienie kontekstu)
- Nie mogę tego zrobić. (znów Kamyk Czasu)
- Masz trudność z zaufaniem mi? (terapeuta ponownie nie chwyta kontekstu)
- Nie mogę ufać nikomu. (następuje skażenie strumienia terapeutycznego w reakcji pacjentki na niezrozumienie kontekstu).
- Nie musisz się bać, tutaj jesteś bezpieczna (podtrzymywanie niezrozumienia przez terapeutę).
- Wiem, że tu jestem bezpieczna. (pacjentka kłamie w taki sam sposób, jaki wymuszała na niej sytuacja kazirodztwa)
- To może znajdziemy inny problem do pracy dzisiaj. (terapeuta i pacjentka ostatecznie uchylają się od aluzji do pierwotnego znaczenia frazy 'nie mogę tego zrobić').

Nieświadome obrony wygrywają w ten sposób batalię o ukrycie dawnego bólu. Należy zaznaczyć, że 'nie mogę tego zrobić' jest stwierdzeniem zorientowanym na uczucie. Jeśli będziemy traktować obrony tak, jak traktujemy uczucia, zaczniemy widzieć, że wiele tego rodzaju stwierdzeń stanowi przesunięte w czasie i kontekście dawne uczucia, które nazywam KAMYKAMI CZASU.

Zaufaj ładunkowi emocjonalnemu zawartemu w oporze, idź za nim, nie pozwól mu się wymknąć, a wiele razy będziesz znajdować przychodzące do ciebie Kamyki Czasu i doświadczać magicznego działania przesunięcia kontekstu w czasie, które zanurza cię w głębię dawnych, traumatycznych przeżyć, uwalniając od nich w ten sposób.

Mężczyzna mówi o swoim szefie:

- On mnie nienawidzi. (Kamyk Czasu)
- Czy myślisz, że to może być jakaś twoja projekcja na niego? (intelektualne przysmaki terapeuty)
- Nie, on mnie nienawidzi. (Kamyk Czasu)
- Masz na to jakiś rzeczywisty dowód? (niezrozumienie kontekstu; terapia wjeżdża na ślepy tor)

Obok niezrozumienia, że 'on mnie nienawidzi' jest frazą przesuniętą w czasie, terapeuta uporczywie odwodzi pacjenta od uczuć. Zamiast go w nich zatapiać, wyciąga do na Poziom Pierwszy – ślepych zaułków intelektualizowania.

MAGICZNY WEHIKUŁ CZASU może zostać uruchomiony poprzez znalezienie uczucia ukrytego w stwierdzeniu 'on mnie nienawidzi'. Uczucie to, będące punktem spójności między przeszłością i terażniejszością, połączy dawną i obecną frazę, wywołując chwilowe przesunięcie kontekstu, otwierające HOLISTYCZNY WGLĄD.

Spójrzmy teraz na całkiem inny przeływ tej sesji, gdy terapeuta przyjmuje frazę 'on mnie nienawidzi' jako Kamyk Czasu – jako komentarz odnoszący się zarówno do przeszłości jak i do chwili obecnej.

- On mnie nienawidzi. (Kamyk Czasu)
- Pozostań wewnątrz tego uczucia. (szukanie potencjału Kamyka Czasu) Pozwól temu uczuciu narastać, powtarzając tę frazę.
- On mnie nienawidzi... On mnie nienawidzi... On mnie nienawidzi...(Wehikuł czasu uruchamia się) On mnie nienawidzi... O kurczę, to jest mój brat. (dokonało się przesunięcie kontekstu wstecz) Nigdy nie przestawał zęcać się nade mną.

Zawsze, gdy w dorosłej rozmowie pada prosty zwrot, jaki mogłoby wypowiedzieć dziecko (zwłaszcza, jeśli towarzyszy mu uczucie niewspółmiernie silne do bieżącej sytuacji), masz do czynienia z frazą przesuniętą w czasie do przodu. Zatop się w niej, powtarzaj ją i bądź gotów na podróż do jej źródła.

4. Holistyczny wgląd (nieskalana funkcja mózgu)

HOLISTYCZNY WGLĄD cechuje zróżnicowanie pod względem jego jakości i intensywności. Możemy wyróżnić sześć poziomów.

Poziom pierwszy holistycznego wglądu zaczyna się wraz z takim doświadczaniem wewnętrznosci, jakie przychodzi, gdy się kładziemy i koncentrujemy się na wewnętrznej arenie naszego życia. Zaczynamy wtedy czuć podłoże naszego bycia – miejsce, które na dalszych etapach będziemy badać, wchodząc w zawarowane dotąd części naszego najgłębszego ja. Na poziomie pierwszym, podobnie jak zanurzywszy rękę w wodzie czujemy bezpośrednio czym ona jest, uzyskujemy niewerbalne i nieintelektualne uprzytomnienie sobie naszego wewnętrznego środowiska.

Holistyczny wgląd to początek długiej, kojącej ulgi, jaką niesie zaprzęgnięcie naszego poharatanego, powierzchniowego ja do badania swoich głębszych procesów. Ulga ta staje się wyraźniejsza, gdy pozwolimy naszemu świadomemu ja odczuć w pełni sześć 'częstotliwości', na których mózg 'nadaje' informacje o swoim bólu (specyficzne doznania z ciała, symptomy, etc.). A kiedy dokonujemy spójnych aktów ekspresji naszych głębinowych doświadczeń, by w pełni stopić się z nimi, ulga jeszcze bardziej się potęguje.

Holistyczny wgląd zaczyna się w punkcie, w którym nasze głębsze ja i nasze ja powierzchniowe po raz pierwszy zawierają przymierze. Wtedy, pierwsza dawka uczciwości zaczyna neutralizować nasze przeniesione i błędnie skierowane, bezowocne zmagania w życiu.

Poziom pierwszy holistycznego wglądu jest więc bezpośrednim, nie-linearnym i nie-symbolicznym doświadczeniem wewnętrznosci – odnowieniem przymierza między świadomą i nieświadomą częścią naszego jestestwa za pomocą technik spójności i eksternalizacji. Na tym poziomie nie ma jeszcze żadnych specyficznych wglądów, żadnych kluczowych słów, żadnych wyobrażeń ani ponownego doświadczania. Niemniej jednak, pojawia się głębokie i budujące poczucie, że coś się w nas rozluźnia i scala. Ponieważ wszystko na tym poziomie zachodzi bez specyficznych wglądów, a mimo to pogłębia naszą niespecyficzną świadomość, możemy traktować to jako PROCES TKANIA NASZEGO JA.

Poziom drugi holistycznego wglądu zaznacza się wkroczeniem w świadomość specyficznej kwestii i pewnych związanych z nią znaczeń. Skupiliśmy się wewnątrznie na jakimś dyskomforcie. Pozwalamy, by wypełnił naszą świadomość. Zlewamy się z tym dyskomfortem w jedno i możemy, ale nie musimy, znajdować swoje punkty spójności. Nagle uprzytomniamy sobie coś nowego na swój temat. Stajemy się w pełni świadomi jakiejś prawdy o naszej egzystencji.

Na przykład, kłótnia z kimś wrzuca nas w uczucie dyskomfortu, objawiające się uciskiem w klatce piersiowej. Kładziemy się, skupiamy się na tym ucisku, stapiamy się z tym uczuciem i nagle, nieoczekiwanie, zaczynamy powtarzać: „proszę, nie krzywdź mnie”. Powtarzamy tę spójność pięć do dziesięciu razy, z uwagą łącząc słowa z uczuciem. I nagle zdajemy sobie sprawę, że zostaliśmy skrzywdzeni o wiele bardziej niż myśleliśmy. Ogarnia nas poczucie, że w pewien sposób cała nasza oś ciało-umysł ukształtowała się wokół krzywdy.

To uprzytomnienie sobie ma określoną formę i zawiera wgląd. Jest jednak ograniczone do terażniejszości i bieżącego zdarzenia. Jest to wyznacznikiem poziomu drugiego holistycznego wglądu. Jest on nie-linearny; przychodzi nagle, w małych rozbłyskach świadomości i ma charakter migawkowy. Dzieje się jednak na poziomie trzewi i niesie wiedzę niewerbalną, dlatego możemy nazwać doświadczeniem holistycznym. Jest ono holistyczne, bo poczucie, że wiemy i jesteśmy, stale rozszerza się wraz z tym doświadczeniem. W umyśle odczuwane jest to jako klarowność, a w ciele jako odprężenie. Wzmożenie wiedzy i fizyczna ulga są natychmiastowe i zjawiają się równocześnie. Z powodu tego, co odkryliśmy, mamy intrygujące poczucie, że nagle jesteśmy czymś więcej, niż byliśmy. Jakość tej wiedzy rozszerza się w wielu kierunkach, na przykład uprzytomniamy sobie, że ranimy innych i sami jesteśmy podatni na zranienie. Przechodzimy od fałszywego poczucia mocy czy niezniszczalności, do poczucia, że zawsze jesteśmy krusi i wystawieni na cios. A przy tym, dzięki nowo nabytym umiejętnościom, mamy poczucie, że jesteśmy także naprawialni. Wcale nie musimy być sztywni i chować się za murem; możemy żyć bardziej otwarci i nie być zniszczeni.

Powyższy rodzaj ekspansji świadomości dokonuje się na poziomie drugim holistycznego wglądu. Polega to tutaj na nagłym, nie-linearnym poszerzeniu świadomości, które jest jednak ograniczone do jednego kawałka i wewnętrzne wobec życia danej osoby. Mentalnie jest doświadczane jako wgląd, fizycznie jako relaks.

Poziom trzeci holistycznego wglądu to nagła, nie-linearna i dotycząca również tylko terażniejszości świadomość, która niedostrzegalnie poszerza się, by objąć sobą 'ja' i świat. Na przykład, opisana wyżej sekwencja emocjonalna na materacu dotycząca konfliktu z szefem, przynosi nie tylko odkrycie, że zostaliśmy głęboko zranieni (poziom drugi), ale także, że szef jest człowiekiem mocno zaburzonym i przez to raniącym dla innych. Widzimy, jak jego dysfunkcja zakłóca jego otoczenie i wywołuje ból w innych. Zaczynamy widzieć, że podobnie funkcjonuje wielu ludzi w pozycji władzy i wyczuwać 'jakości' charakteryzujące negatywny autorytet. Ukazuje się nam, jak to działa i jak rani innych.

Trzeci poziom holistycznego wglądu w sposób nagły wzmacnia nasze rozumienie nie tylko w sprawach dotyczących naszego wnętrza, ale ogarnia też wglądem otaczający świat i jego dynamikę. Świadomość tego wglądu ogranicza się jednak tylko do teraźniejszości.

Poziom czwarty holistycznego wglądu oznacza, że ogarnianie realiów rozciąga się nie tylko na teraźniejszość, lecz wędruje w czasie wstecz. Nagle widzimy przebliski i retrospekcje naszej egzystencji, powracające w przekroju lat oraz to, jak mają się one do naszych bieżących dyskomfortów. Zdajemy sobie sprawę, że uruchamiają w nas one dawny lub pierwotny ból. Ponownie mamy do czynienia z nagłym runięciem wewnętrznego muru, odgradzającego nas od głębszego rozumienia. Choć na tym poziomie jeszcze nie doświadczamy samego przeżywania na nowo dawnych urazowych zdarzeń, to jednak w chwili wglądu mamy poczucie uwolnienia w ciełe i umyśle.

Poziom piąty holistycznego wglądu oznacza uruchomienie MAGICZNEGO WEHIKUŁU CZASU (następuje *przesunięcie kontekstu w czasie*). Nagle znajdujemy się w samym centrum danego urazowego doświadczenia z dzieciństwa. Bieżąca świadomość zanika, a my przeżywamy na nowo tamto doznanie z jego pełną, pierwotną intensywnością, jako rodzaj rzeczywistej halucynacji. Otwiera się w naszym umyśle sieć połączeń, niby ukrytych dotąd podziemnych korytarzy, prowadzących od pierwotnego urazu do kolejnych znaczących doświadczeń znaczących nam drogę życia. Przeżywamy nagłe ośnienie co do różnych powodów własnej egzystencji z uwzględnieniem ważnych zdarzeń na jej osi czasu.

Jest to niezwykle i cudowne doznanie pękania barier w umyśle. Może ono trwać zaledwie kilka sekund, jednak zostawia po sobie najbardziej znaczącą samowiedzę z zakresu psychobiologii. Wiedza ta przekłada się na trwałą, głęboką relaksację i przemianę ciała, a zwłaszcza na zniesienie jego struktur obronnych – zdjęcie lub poluzowanie tzw. zbroi. Umysł zaczyna ufać stanom otwarcia się i podatności na zranienie jako swoim głębokim, organicznym funkcjom. Z wnętrza rozsznurowanego, organicznego rdzenia psychiki wypływa przebaczenie samemu sobie, jak i przebaczenie innym. Zewnętrzne nauki zgromadzone przez całe życie oraz poczucie winy zostają zastąpione nowym, nie osądzającym i na wskroś etycznym nastawieniem. Nasz umysł zaczyna być w pełni samodzielny, co oznacza, że żaden człowiek ani żadna instytucja nie może już nad nami panować ani być generatorem przebaczenia. Poczucie niezwyklej złożoności i drogocенności życia automatycznie przynosi nam głębokie współodczuwanie z innymi i prawdziwie moralną postawę.

Piąty poziom holistycznej świadomości jest ostatnim, jaki poprzedza wspaniałe doświadczenie nagłej iluminacji – satori, które jest celem całej praktyki Zen – i zawiera wiele 'jakości' charakterystycznych dla duchowego oświecenia lub wtajemniczenia. Jest doznaniem nagłym, pełnym i gruntownym. Rodzi olbrzymie zrozumienie oraz ulgę, które przesywa na wskroś nasze ciało i umysł. Nie jest jednak samym satori. Jest ograniczony do płaszczyzny psychobiologii oraz do związków, połączeń i procesów natury świata. To znaczy, poziom ten nie jest jeszcze metafizyczny.

Poziom szósty holistycznego wglądu to nagła iluminacja: oświecenie lub satori. Ponieważ jestem przekonany, że mechanizmy zaangażowane w psychobiologiczny wgląd holistyczny, jak i w praktykę Zen zorientowaną na satori, opierają się na podobnych procesach, pozwolę sobie na krótki komentarz na temat tego ostatecznego doświadczenia.

Samo satori, tak jak je badałem i doświadczyłem, jest nagłym i głębokim przebudzeniem wszystkich na raz różnych rodzajów świadomości – ich wielką integracją. Przebudzenie psychobiologiczne (holistyczny wgląd) organizuje się wokół kruszenia lub rozpuszczania barier odgradzających nas od wewnętrznego doświadczenia. Osiągane jest na drodze kierowania uwagi na wewnętrzne stany i symptomy ciała oraz znajdowania punktów spójności, tak jak to opisałem powyżej. Ponieważ chodzi tu o mechanizmy umysłu i ciała (zapytania leżące w wymiarze psychobiologicznym), praca w tym obszarze przyczynia się do wzrostu świadomości w jego obrębie.

Samo satori jest próbą przekroczenia podziałów umysłu na dużo szerszym planie – próbą złamania ostatecznej podstawy symbolizacji, jaka przenika sposób patrzenia umysłu na wszystkie rzeczy. Tutaj stan zapytywania jest szerszy, w istocie nieskończony; ogarnia strukturę umysłu, strukturę materii i relacje między nimi. Zawiera również pewien wgląd w Pierwszą Przyczynę wszechświata. Nasze postrzeganie wszystkich rzeczy zostaje podważone w chwili, gdy oświecenie (satori) demontuje, w jednym oślepiającym mgnieniu, wszystkie symboliczne bariery między rozumem, a bytem samym w sobie.

Z tego powodu łamigłówki mózgu lub koany zen są tak bardzo enigmatyczne. Ich rozwiązywanie (na przykład koanu zen: „jaki jest dźwięk klaskania jedną ręką?”) prowadzą do załamania się ograniczających nas symbolizacyjnych funkcji mózgu i zaczynamy doświadczać, że my i wszechświat to jedno. Mnichom zen osiągnięcie stanu ostatecznego rozpuszczenia wewnętrznych podziałów w mózgu zabiera lata, a niekiedy dziesiątki lat, skoncentrowanej praktyki medytacyjnej.

Intrygujące, że kultywowanie tego, co nazywamy Czystością Intencji w podejściu do holistycznego wglądu, jest bardzo podobne do kultywowania Czystości Intencji w podejściu do samego satori. I jeden, i drugi cel wymaga takiego samego paradoksalnego procesu intensywności w opozycji do 'puszczenia' wszystkiego. Wymaga niezwyklej pokory, cierpliwości, braku oczekiwań i maksymalnego skupienia.

Na poziomie psychobiologii siłą napędową tego procesu jest ból. Metodą jest torowanie połączeń między obecnymi doświadczeniami, a doświadczeniami pierwotnymi, za pomocą spójnych uczuć. Ultra-wysoki poziom zgodności między bieżącym uczuciem, a dawnym, uruchamia psychobiologicznie nieskażony, nie-linearny proces

holistycznego wglądu. Wgląd holistyczny jest nagłą, porażającą ekspansją świadomości w obrębie psychobiologicznego pola dociekań.

Siłą napędową wiodącą ku doświadczeniu satori jest długotrwałe, głębokie niezadowolenie egzystencjalne z nałożonymi na nie intensywnymi technikami medytacji oraz zagadkami, które nie mają rozwiązania na poziomie symbolizacyjnych procesów mózgu.

Oba procesy łączy nagłe, głębokie poszerzenie świadomości. Wgląd holistyczny w terapii pierwotnej ograniczony jest jednak do obszaru psychologicznych i biologicznych dociekań. Satori zaś burzy wszelkie ograniczenia świadomości i wydaje się być najgłębszym i najpełniejszym z możliwych stanem umysłu dla ugruntowanej biochemicznie, ludzkiej świadomości.