

## *Rozdział drugi*

# JA

Aby wyzwolić nasze JA, najpierw musimy zdać sobie sprawę z jego istnienia. Bez wiedzy, jaką osobą tak naprawdę jesteśmy w środku, nie możemy się nią stać. Każdą ulotną manifestację JA uznamy jedynie za iluzję czy odchylenie od normy i będziemy się kurczowo trzymać ograniczonego obrazu nas samych namalowanego przez innych. Pewnego razu ktoś zapytał Michała Anioła, jak udało mu się wykuć niesamowitego Dawida z jednego bloku marmuru, na co on odrzekł: „Wiedziałem, że on tam jest i potrzebuje jedynie kogoś, kto go wydostanie”. Jeśli tylko zdamy sobie sprawę z istnienia niesamowitej esencji, zamkniętej pod skorupą skamieniałych emocji i przekonań, możemy zakasać rękawy i podjąć się próby uwolnienia jej. W innym przypadku damy po prostu za wygraną i będziemy doświadczać życia zza ochronnej kurtyny.

W niniejszym rozdziale skoncentrujemy się na zgłębianiu idei JA, które stanowi centralny punkt modelu SWR i jest jednocześnie dla większości ludzi jego najtrudniejszym do zaakceptowania elementem. Założenie, że esencją naszej natury są radość i pokój i że z takiego miejsca możemy wykazać się wspaniałymi zdolnościami przywódczymi i leczniczymi oraz poczuć więź ze światem duchowym, kłóci się ze wszystkim, czego przez lata dowiadywaliśmy się o sobie. W naszej kulturze istnieje wiele przekonań co do natury ludzkiej i żadne z nich nie podnosi za bardzo na duchu. Najbardziej oczywista jest z pewnością doktryna grzechu pierworodnego św. Augustyna, rozpowszechniona w zachodnim chrześcijaństwie. Według niej w wyniku upadku Adama i Ewy, ich nieposłuszeństwa wobec Boga, człowiek został skazany na narodziny w grzechu i na samolubną naturę. Z tej perspektywy każda pasja jest jedynie oznaką naszego grzesznego stanu. Jesteśmy skazani na życie, w którym trzymamy żarliwe emocje i impulsy na wodzy, wciąż pamiętając o naszej grzesznej naturze. W dzisiejszych czasach wielu chrześcijan odsunęło od siebie ten punkt widzenia, ale mimo tego nie można zaprzeczyć, iż owa doktryna wywarła ogromny wpływ

na przekonania ludzi żyjących w kulturach zachodnich. Próżno szukać tego przekonania we wczesnym chrześcijaństwie, w czasach przed św. Augustynem. Wtedy ojcowie chrześcijaństwa byli raczej całkiem innego zdania, zamiast grzechu pierworodnego głosili ideę „pierwotnego błogosławieństwa”.

Kolejnym człowiekiem, który wpłynął na kształt opinii społecznej wobec natury ludzkiej był Karol Darwin z jego teorią ewolucji. Darwinowskie postrzeganie natury ludzkiej w gruncie rzeczy było bliskie założeniom grzechu pierworodnego, jednak miało podłoże naukowe. Twórca teorii ewolucji postulował, że samolubna natura człowieka jest owocem jego genów, które nastawiają nas na walkę i przetrwanie we wrogim, opartym na rywalizacji środowisku. Mity kulturowe Upadku i „samolubnego genu” znajdują swoje odbicie w najbardziej popularnych teoriach psychologicznych. Dla przykładu: freudowskie, behawioralne i ewolucyjne podejścia głoszą, że wszystkie nasze działania mają na celu osiągnięcie maksymalnej przyjemności i poszerzenia puli genowej. Ten samolubny czy grzeszny obraz natury ludzkiej prowadzi do systemu kar i surowych metod kontroli naszych części i innych ludzi.

Istnieje również psychologia rozwoju człowieka, według której nasza natura zależy od wychowania. Osoby, które miały szczęście i doświadczyły „wystarczająco dobrego” rodzicielstwa na krytycznym etapie wczesnego rozwoju, wyszły ze swojego dzieciństwa z określoną dawką „siły ego”. Pozostali mieli pecha. Trwają w swoim uszkodzonym, patologicznym stanie dopóty, dopóki nie doświadczą jakiegoś rodzaju niby-rodzicielskiego, korygującego przeżycia ze strony terapeuty czy innej, znaczącej osoby. Krótko mówiąc, to powszechne spojrzenie zakłada, że jeśli mamy w sobie jakieś wartościowe cechy, to włożono je w nas z zewnętrznego świata. Jest też podstawą teorii uczenia się, która zdominowała nasz system edukacji. Uważamy, że ktoś musi nauczyć nas moralności, empatii i szacunku, ponieważ nie są one cechami wrodzonymi. Taka filozofia uczy nas szukania spełnienia naszych potrzeb na zewnątrz, poza nami, i zachęca terapeutów, aby dali pacjentom to, czego ich zdaniem im brakuje, zamiast pomóc w odnalezieniu tych cech w nich samych. Taki obraz nas – zależnych od otoczenia, niespełnionych i niedouczonych – sprawia, że poszukujemy właściwego „eksperta”, który rozwiąże nasze problemy, a osoby pragnące pomagać doprowadza do tego, że podejmują się roli nauczyciela, terapeuty czy rodzica. Jesteśmy zniechęceni do przejmowania przywództwa nad naszymi częściami i życiem.

## Podróż do JA

Chciałbym wesprzeć tych, którzy są otwarci na to, by poddać w wątpliwość wszystko, czego się z biegiem lat o sobie dowiedzieli. Dlatego też przedstawię pokrótce moją własną podróż, która doprowadziła mnie do tego właśnie przekonania. Moją przygodę z zawodem terapeuty rozpocząłem pod koniec lat 70. Wtedy wierzyłem, że moim zadaniem jest danie pacjentom jasnego obrazu sytuacji oraz kluczowych sugestii. Pacjenci przychodzili do mnie z problemami, co było dla mnie równoznaczne z tym, że czegoś im brakuje, i płacą mi za to, żebym im to dał. Kultura, w której żyję, namalowała mi cyniczny obraz ludzi i mnie samego jako osób samolubnych, kierowanych strachem. Moja praktyka zawodowa dodała do wizji człowieka jeszcze wielki kłęb patologii. Nie byłem otwarty na możliwość istnienia JA, chociaż widziałem jego przebłyski. Jak wielu innych młodych ludzi w latach 60. eksperymentowałem z medytacją, aby uciec od panującego we mnie chaosu. Gdy skupiłem się na mantrze, mój umysł od razu się wyciszył i ujrzałem inne płaszczyzny swojej osobowości, ale brakowało mi podstaw do ich zrozumienia. Poza tym byłem sportowcem, grałem w piłkę nożną i w koszykówkę. Czasami na boisku wchodziłem w ten cudowny stan, nazywany przez psychologów przepływem (*flow*), w którym mój umysł nieruchomiał, a ciało poruszało się samo z siebie w perfekcyjnym rytmie. Jednakże, jak u wielu innych ludzi, większość mojego czasu pochłaniało usiłowanie znalezienia sposobu, by zatrzymać nurt poczucia braku wartości płynącego przez moją psychikę. Wierzyłem moim wewnętrznym głosom, gdy mówiły mi, że jestem leniwy, głupi i samolubny. Naprawdę w to wierzyłem.

Poznałem JA dopiero później, gdy podczas mojej terapeutycznej kariery zaobserwowałem, co działo się z moimi pacjentami, kiedy pomagałem im w odkrywaniu wewnętrznych światów. W tym czasie, czyli we wczesnych latach 80., byłem zapalonym terapeutą rodzinnym, głęboko przekonany, że terapia rodzinna odnalazła święty graal, posługując się myśleniem systemowym w celu zrozumienia i zmiany struktur rodzinnych. Tak jak większość moich koleżanek i kolegów po fachu nie interesowałem się wtedy życiem wewnętrznym - ani własnym, ani moich pacjentów. Myślałem sobie: „Po co zagłądać w głąb ludzi, jeśli rozwiązaniem ich problemów jest zmiana relacji z pozostałymi członkami rodziny?”. Moi klienci nie chcieli jednak współpracować. Dotknęło mnie to, co Aldous Huxley nazwałby „zarznięciem pięknej hipotezy brzydkim faktem”. Co

to za fakt? Nieważne jak dobrze przeorganizujemy relacje rodzinne pacjentów, ich wewnętrzne życie nadal będzie trzymać ich w potrzasku.

Nie powiem, odczułem pewną dozę frustracji, ale to dzięki niej zacząłem pytać pacjentów o ich myśli i uczucia, przez które nie mogli się wyzwolić z zaśnieżonej rutyny. Miałem wtedy kilku pacjentów, którzy zaczęli mówić o swoich różnych częściach, tak jakby miały swoje niezależne głosy czy podosobowości. Pewna uroczą młodą kobietą, nazwijmy ją Danuta, skarżyła się na wewnętrzny głos pesymisty i na krytyka. Obaj towarzyszyli jej sukcesom, malując je jednak w czarnych barwach. Mówiła, że zaobserwowała też inne głosy – sprzeczące się z tymi propagatorami niepowodzeń i porażek, a także takie, które po prostu czuły się zawstydzone i nieporadne. Pacjentka uważała wstyd i nieporadność za „prawdziwą Danutę”. Muszę powiedzieć, że te wewnętrzne konflikty zaintrygowały mnie jako terapeutę rodzinnego. Sugerowałem Danucie i innym pacjentom, żeby spróbowali je zmienić w taki sam sposób, w jaki próbowałem naprawić konflikty w rodzinach. Innymi słowy, jak już wcześniej wspomniałem, spróbowałem skupić się na relacjach Danuty z jej myślami i uczuciami.

Wyglądało na to, że Danuta i inni pacjenci byli w stanie prowadzić rozmowy z tymi myślami i uczuciami, tak jakby miały prawdziwe osobowości. Poprosiłem Danutę, żeby zapytała swojego pesymistycznego głosu, dlaczego ciągle jej powtarza, że jest we wszystkim beznadziejna. Ku memu zdziwieniu, głos jej odpowiedział. Przekazał, że czynił to, aby uchronić ją przed podejmowaniem ryzyka i groźbą zranienia – innymi słowy, odgrywał rolę jej obrońcy. W moim odczuciu była to obiecująca wymiana zdań. Jeśli ten pesymista naprawdę miał dobre intencje, to Danuta może wynegocjować z nim, aby podjął się innej roli. Ale Danuty to wcale nie interesowało. Była wściekła na niego i powiedziała mu, żeby zostawił ją w spokoju. Gdy zapytałem, dlaczego była dla niego taka niemila, usłyszałem długą tyradę o tym, jak pesymista sprawił, że na każdym kroku napotykała tylko przeszkody. To dało mi do myślenia. Zrozumiałem, że nie rozmawiam teraz z Danutą, tylko z jej inną częścią stojącą w ciągłym konflikcie z pesymistą. Podczas wcześniejszej rozmowy Danuta opowiedziała mi o toczącej się w niej wojnie pomiędzy głosem pchającym ją do rozwoju i osiągnięć a pesymistą, który mówił jej, że te wysiłki i tak spełzną na niczym. Wyglądało na to, że ta motywująca część wynurzyła się na powierzchnię, gdy Danuta była zajęta rozmową z pesymistą.

Zasugerowałem Danucie, żeby skupiła swoją uwagę na głosie wkurzonym na pesymistę i poprosiła go, żeby przestał się wtrącać do rozmowy. Ponownie, ku mojemu zdumieniu, głos przystał na jej prośbę i „odsunął się na bok”. W tym samym momencie Danuta poczuła, jak opuszcza ją gniew, który jeszcze przed sekundą groził wybuchem. Zapytałem pacjentkę, co wtedy poczuła wobec pesymisty, i wyglądało to tak, jakby całkiem inna osoba mi odpowiedziała. Spokojnym, pełnym ciepła i troski głosem powiedziała, że jest mu za to wdzięczna, że próbował ją chronić, i że przykro jej, że musiał tak ciężko pracować. Również jej twarz i postura uległy zmianie, odwzorowywały współczucie, wyraźnie brzmiące w jej głosie. Od tego momentu negocjacje z pesymistą nagle okazały się proste.

Wypróbowałem ten proces „odsuwania się na bok” myśli i emocji także z kilkoma innymi pacjentami. Czasem musieliśmy prosić dwa czy trzy głosy, aby się nie wtrącały, zanim pacjentowi udało się osiągnąć stan, w jakim znajdowała się Danuta, ale ostatecznie zawsze udawało nam się do tego doprowadzić. Zaczęło mnie to ekscytować. Co, jeśli możemy przekonać ekstremalne głosy do odsunięcia się poprzez zwykłe „proszę” – nie tylko w negocjacjach z innymi częściami, ale również z członkami rodziny, szefostwem, wszystkimi? Co, jeśli osoba pozbawiona towarzystwa tych części była zawsze pełna współczucia, jak to było z Danutą i moimi innymi pacjentami?

Gdy znajdowali się w tym spokojnym stanie pełnym współczucia, zapytałem, jaki głos czy jaka część się odzywa. Wszyscy odpowiedzieli mniej więcej to samo: „To nie jest tak jak z innymi częściami i głosami. To raczej to, kim tak naprawdę jestem – moje JA”. Nie zdając sobie z tego sprawy, natknąłem się na metodę umożliwienia innym dostępu do ich JA, opisywanego przez najróżniejsze tradycje duchowe, ale przez lata jeszcze tego nie pojmowałem. W tym czasie byłem po prostu podekscytowany odkryciem sposobu na ulepszenie i ułatwienie sobie i pacjentom procesu, jakim jest terapia.

To przypadkowe odkrycie na początku lat 80. było równie ekscytujące co dezorientujące. Pomogłem pacjentom odseparować się od ekstremalnych emocji i przekonań, dzięki czemu natychmiastowo, spontanicznie przechodzili w stan JA. W paru przypadkach zaczęli nawet demonstrować pewną siłę ego, o co wcześniej bym ich nawet nie podejrzewał. Niektórzy z moich pacjentów nie tylko nie doświadczyli wystarczająco dobrego rodzicielstwa w młodości,

ale byli też torturowani i potępiani niemal każdego dnia. Niektórzy nigdy nie doznali troski, mało tego, nikt ich nigdy nawet nie objął. Ich dzieciństwo przepełnione było koszmarami stanowiącymi mieszaninę strachu i upokorzenia. W związku z tym nasuwa się pytanie, jakim cudem znaleźli w sobie te wszystkie wspierające cechy. W żadnym wypadku nie mogli nabyć ich od ubliżających im ludzi, od których byli zależni jako dzieci.

To odkrycie spowodowało, że zacząłem wątpić w założenia psychologii rozwoju człowieka i teorii uczenia się. Zastanawiałem się: „Czy to możliwe, że rodzimy się z tymi cechami i tym samym wcale nie musimy dostawać ich z otaczającego nas środowiska? Jak to w ogóle możliwe, że psychologia, filozofia i religia w takim stopniu nie doceniły natury ludzkiej?”. Dopiero po latach testów, przeprowadzanych na sporej grupie klientów, potwierdzających, że pacjenci wykazywali cechy JA, kiedy tylko udało nam się odseparować ich od części, wyzbyłem się ostatecznie głęboko zakorzenionego we mnie cynizmu. W pełni zaakceptowałem to ekscytujące przekonanie, że tkwi w nas znacznie więcej, aniżeli wcześniej myśleliśmy.

Niestety, w zachodniej psychologii nie udało mi się znaleźć prawie nic, co potwierdziłoby moje optymistyczne obserwacje, dlatego zwróciłem się z tym w inną stronę. Odkryłem, że ten rodzaj JA, który zaobserwowałem u moich pacjentów, został już opisany przez liczne tradycje duchowe z różnych zakątków świata.

## **Sekret bogów**

Według starożytnej legendy, dawno, dawno temu bogowie zastanawiali się, gdzie najlepiej ukryć sekret wiecznego pokoju i radości. Nie chcieli, żeby ludzie go znaleźli, zanim będą gotowi go docenić. Jeden z bogów zaproponował, żeby ukryć go na najwyższej górze. Na to inny odpowiedział, że tam znajdą go zbyt wcześnie i zdecydowanie zbyt łatwo. Kolejny bóg sugerował ukrycie go głęboko w najgęstszym lesie, ale pomysł ten odrzucono z tego samego powodu. Po wielu, wielu nieudanych debatach najmądrzejszy z bogów zabrał głos i rzekł: „Ukryjmy go w ludzkim sercu – to ostatnie miejsce, gdzie zajrzą”. Pozostali bogowie pokiwali z aprobatą głowami i to właśnie ludzkie serce stało się kryjówką sekretu.

Bogowie wykazali się ogromną mądrością. Nasze wnętrze jest ostatnim miejscem, gdzie spodziewalibyśmy się znaleźć pokój i radość. Szukamy w każ-

dym innym: w związkach, karierze, zakupach, podróżach, grupach samopomocy i wsparcia, u guru czy Boga nad nami. Mimo to, na przestrzeni wieków, w różnych zakątkach świata małe grupy ludzi decydowały się zajrzeć do swojego wnętrza, gdzie znaleźli sekret ukryty przez bogów. Określamy je ezoterycznymi czy mistycznymi odłamami wszystkich religii świata. (Pisząc ezoteryczny, mam na myśli pierwotne znaczenie tego słowa a nie coś egzotycznego czy „odlotowego”. Słowo „ezoteryczny” pochodzi od greckiego *esotero* i oznacza „głębiej do wewnątrz”. Tradycje ezoteryczne mają na celu zagłębienie się we wnętrze człowieka w odróżnieniu od klasycznych, egzoterycznych religii.) Grupy te używają różnych określeń, ale tak naprawdę mają to samo na myśli: jesteśmy iskrami wiecznego ognia, kroplami boskiego oceanu, żywym obrazem bytu doskonałego. Ponieważ nie patrzymy do wewnątrz, mamy niewielkie pojęcie o tym, kim właściwie jesteśmy. W momencie, gdy uda nam się uchwycić świadomość nas samych, odnajdziemy pokój i radość.

Im bardziej zagłębiałem się w pisma ezoterycznych szkół, tym bardziej utwierdzałem się w przekonaniu, że przypadkowo odkryłem prosty sposób przejścia do stanu świadomości, którego te tradycje doszukiwały się w medytacji i innych technikach. Mam tu oczywiście na myśli porozumiewanie się z wewnętrznymi częściami (myślami i emocjami) w celu odseparowania się od nich. Zupełnie przypadkowo natknąłem się na sekret bogów.

## **Kto pozostaje, gdy odsuniemy się na bok?**

Właściwie możemy porównać proces skupienia się na części i poproszenia jej, żeby odsunęła się na bok, do medytacji, w trakcie której ludzie oddzielają się od swoich myśli i mogą je obserwować, stając się ich świadkami. Na przykład *vipassana* – popularna forma buddyjskiej medytacji – polega po prostu na obserwacji każdej myśli czy stanu emocjonalnego, jakie się pojawiają. Im więcej zauważymy, raczej oddalając się od myśli i emocji niż utożsamiając się z nimi, tym bardziej się odprężymy i przenikniemy do naszego JA, które jest od nich wolne. Liczne tradycje określają ten stan jako „stan pustki” czy „brak JA”. Przeważnie oznacza to brak ego czy umysł warunkowy, coś co ja nazywam „brakiem części”.

Wiedza dotycząca tego specjalnego miejsca w nas samych nie ogranicza się jedynie do tradycji wschodnich. Thomas Merton, jeden z czołowych chrześcijańskich uczonych i pisarzy dwudziestego wieku, pisze:

*Jeśli wkroczymy do naszego wnętrza i odnajdziemy tam prawdziwy obraz nas samych, a następnie przekroczymy granicę wewnętrznego JA, to wpłyniemy w nieprzeniknioną ciemność, w której przyjdzie nam się zmierzyć z „Ja jestem” Wszchemogącego... Nasze najbardziej wewnętrzne „JA” istnieje w Bogu i Bóg w nim zamieszkuje... Stąd chrześcijańskie mistyczne doświadczenie nie jest jedynie świadomością własnego wnętrza, ale również próbą uchwycenia obecności Boga w nas samych.*

(w: Pennington, 1999:???)

Merton stworzył formę medytacji, którą nazwał modlitwą głębi. Jednym z jej największych propagatorów wśród zachodnich chrześcijan jest ojciec Thomas Keating, który zgadza się ze stwierdzeniem, że „Bóg jest kimś nieodłącznym od naszego prawdziwego ja.” (Keating, 2004:178). Kwakrzy\* nazywają je Wewnętrznym Światłem. Buddyści – *rigpa*\*\* lub Naturą Buddy. Hindusi nazywają je *Atman* (oddechem) lub JA. Mistrz Eckhart mówił o Ziarnie Boga. W sufizmie to Umiłowany – Bóg w nas.

Nieważne, czy wierzymy w Boga w nas, czy po prostu w wyższy poziom świadomości, tradycje duchowe z różnych zakątków świata są ze sobą zgodne, że istnieje takie miejsce w nas i że nie jest wcale tak ciężko do niego przeniknąć. Słowa używane w różnych tradycjach do opisu stanu JA – *wrodzona mądrość i współczucie, poczucie wolności, światłość, wyzwolenie, stabilność, jasność* – to cechy, które moi pacjenci obserwują i wykazują, gdy ich części odsuwają się na bok, wyzwalając JA. Ludzie wiedzieli od wieków o tym stanie wewnętrznego pokoju, który nazywam JA. Im bardziej odkrywałem to duchowe terytorium, tym bardziej czułem się jak Ralph Waldo Emerson, gdy powiedział: „Wszystkie moje najlepsze pomysły skradli starożytni”.

Ten stan nie należy wyłącznie do domeny duchowych odkrywców. Także nieduchowi praktycy rozpoznali zalety wyciszenia szumów umysłu. Na przykład Betty Edwards, autorka książki *Rysunek. Odkryj talent dzięki prawej półkuli mózgu*, zauważyła, że ludzie w tym stanie rysują lepiej, niż mogliby sobie kiedykolwiek wyobrazić. Tim Gallwey, autor książki *Wewnętrzna gra: tenis*, zapoczątkował serię książek opisujących, jak sportowcy osiągnęli lepsze wyniki, będąc

\* Religijne Towarzystwo Przyjaciół (przypis tłumacza).

\*\* pierwotną obecnością (przypis tłumacza).



w takim właśnie stanie. Elmer Green, pomysłodawca i twórca *biofeedbacku*\* odkrył, że po osiągnięciu stanu, w którym aktywne są fale mózgowie theta – stanu głębokiego spokoju pełnego obrazów – ludzie rozwijają niezwykłą kontrolę nad procesami fizjologicznymi uznawanymi wcześniej za niemożliwe do opanowania. To odkrycie zainspirowało Eugene’a Penistona do przeszkolenia nalogowych alkoholików we wchodzeniu w stan theta. Dzięki pozytywnym rezultatom terapii (pacjenci rzucali alkohol) pole zastosowań treningu *biofeedbacku* otworzyło się na szeroką gamę schorzeń. Badacz Mihalyi Csikszentmihalyi nazwał ten stan przepływem (*flow*). Według badacza cechuje on doświadczenia najróżniejszych kreatywnych osób oraz osiągających najlepsze wyniki.

Wynika z tego, że ten uważany stan JA nie jest jedynie spokojnym miejscem, z którego możemy obserwować świat, czy stanem umożliwiającym wykroczenie poza granice świata. JA posiada również cechy wzmagające samoleczenie i kreatywność, poprawiające nasze osiągnięcia. Gdy moi pacjenci wkroczyli do stanu JA, nie obserwowali biernie swoich części – zamiast tego zaczęli się z nimi aktywnie komunikować w kreatywny, uzdrawiający sposób. Danuta oraz pozostali zaczęli odnosić się do swoich części tak, jak one sobie tego życzyły. Pacjenci okazywali wyłaniające się współczucie, jasność i mądrość, aby poznać te wewnętrzne osobowości i zadbać o nie. Niektóre części, tak jak pesymista Danuty, pragną jedynie usłyszeć, że nie muszą dłużej trwać w swojej roli, mimo że ktoś nas kiedyś skrzywdził i musieliśmy się wycofać, teraz nie potrzebujemy już jego ochrony. Podosobowości typu wyżej opisanego pesymisty sprawiają wrażenie, jakby były strauatyzowanymi ofiarami, które utknęły w przeszłości, a ich umysły zamaryły w chwili wielkiego cierpienia. Inne pragnęły objęcia, troski, miłości czy po prostu tego, żeby ktoś ich wysłuchał. Tak bardzo przywykliśmy do zwalczania i chęci pozbycia się tych części, że nie zdajemy sobie sprawy, kim one tak naprawdę są.

Najbardziej niezwykle ze wszystkiego było to, że pacjenci przebywający w stanie JA odruchowo wiedzieli, co zrobić czy powiedzieć, aby pomóc każdej wewnętrznej osobowości. Stopniowo zrozumiałem, że nie muszę uczyć pacjentów, jak mają inaczej odnosić się do swoich myśli i emocji, które nazywali częściami – albo zaczynali odruchowo robić to, czego dana część potrzebowała, albo zadawali pytania prowadzące do znalezienia sposobu, w jaki mogą pomóc. Moje zadanie ograniczało się do utrzymania pacjentów w stanie JA, a następnie zejście im z drogi, gdy stawali się terapeutami swoich wewnętrznych rodzin.

\* biologicznego sprzężenia zwrotnego (przypis tłumacza).

## Osoby pod przywództwem JA

Moje kolejne odkrycie dotyczyło zmian w osobach, które wkroczyły w stan JA. Odnosiły się inaczej nie tylko do swoich części, ale również do osób w ich otoczeniu. Wyglądało na to, że zanim rozpoczęliśmy terapię z SWR, większość pacjentów posiadała części, które nie ufały przywództwu JA w świecie zewnętrznym. Te części stawały się aktywne w różnych zewnętrznych sytuacjach, ponieważ wierzyły, że ich zadaniem jest ochrona systemu. Zachowywały się trochę jak dzieci, które nie wierząc w kompetencje własnych rodziców, przejmują odpowiedzialność za dobro rodziny, biorąc na swoje barki ciężar wykraczający poza ich możliwości.

W momencie, gdy sytuacja uległa zmianie, gdy te ochronne części zaczęły ufać przywództwu JA w świecie zewnętrznym, związki moich pacjentów stały się bardziej harmonijne albo pacjenci odnajdowali w sobie odwagę, by porzucić relacje toksyczne. Stawali się bardziej odporni na kryzysowe sytuacje i nie czuli się już tak przytłoczeni stanami emocjonalnymi, które kiedyś ich wykańczały. Teraz, gdy im się coś takiego przytrafi, rozumieją, że smutna jest tylko jedna z ich części a nie oni w całości. Zamiast stapiać się z tą częścią skupiają się na niej i próbują ją usłyszeć. Nie zawsze udaje im się ją uspokoić, ale sama świadomość, że chodzi tu jedynie o część ich samych, pomaga im w zachowaniu równowagi. Mogą przeczekać sztorm, bezpieczni w świadomości, że ich JA znowu się wynurzy – że słońce znowu opromieni ich swym blaskiem.

Kiedy już poznamy własne JA, będziemy w stanie wyczuć jego obecność, nawet skromną, w ludziach w naszym otoczeniu. Łatwo jest rozpoznać osobę znajdującą się pod przywództwem JA. Tak, jak gdy przechodzimy obok czyjś domu i widzimy zapalone światła, wiemy, że ktoś w nim jest. Inni opisują taką osobę jako otwartą, pewną siebie, pełną zrozumienia, z osobowością. W jej towarzystwie nie czujemy się skrępowani czy zakłopotani, ponieważ wyczuwamy, że nic nam nie grozi, że możemy się odprężyć i uwolnić nasze JA. Często słyszymy, jak ktoś mówi o takiej osobie: „Lubię ją, przy niej nie muszę udawać, że jestem kimś innym”. Oczy, głos, mowa ciała i energia takiej osoby poświadczają jej autentyczność, pewność i bezpretensjonalność. Podoba nam się u niej zarówno brak ukrytego planu czy potrzeby autoreklamy, jak i jej umiłowanie życia i uczynność. Takiej osoby nie trzeba przymuszać moralnymi przesłankami czy aktami prawnymi, żeby postępowała słusznie. Wykazuje się

wrodzonym współczuciem i motywacją, by poprawiać warunki życia ludzi w jakiś sposób, ponieważ ma świadomość, że wszyscy jesteśmy połączeni.

Gdy tylko zabieram się za opisywanie cech osoby, której przewodzi JA, budzą się we mnie części uważające, że nie sięgają ideału. Czasem jestem żywym obrazem tych cech, częściej jestem od tego daleki. Wierzę, że jeden z powszechnych błędów popełnianych przez zorganizowane religie polega na przedstawianiu świętego jako wzorca do naśladowania, a jednocześnie dawaniu zbyt niewielu wskazówek, jak się nim stać, pomijając siłę woli czy modlitwę. Ludzie, ze względu na to, że nie mogą osiągnąć tego ideału, czują się gorsi i wściekają się na swoje myśli i emocje, które nie odwzorowują ich wyobrażeń.

Aby uniknąć tej pułapki, warto pamiętać, że bardzo niewielu ludzi znajduje się w permanentnym stanie JA. Nasza droga życia rzadko jest w całości usłana różami, przeżywamy w różnym stopniu odrzucenie, upokorzenie, porzucenie i przechodzimy traumy. Wszyscy mamy swoje pokłady bólu i wstydu oraz strategie obronne, wzmacniane przez naszą kulturę. Wszyscy stajemy się nieco nieufni wobec JA i zakładamy wiele różnych masek. Przywództwo JA będzie niczym więcej, jak tylko przelotnym uczuciem, dopóki nie oczyścimy złogów bólu, a nasi obrońcy całkowicie nie odpuszczą. W stan przywództwa JA przechodzimy stopniowo, są to wolno narastające chwile wewnętrznego i zewnętrznego flow. Krok po kroku odkrywamy, że nie grozi nam samozniszczenie, gdy otworzymy nasze serca w obliczu napadu gniewu, a niebo nie runie nam na głowę, gdy przestaniemy się na chwilę zamartwiać. Powoli zdajemy sobie sprawę, że możemy pocieszyć cierpiące w naszym wnętrzu dzieci zamiast je wypędzać czy poddać się uczuciu przytłoczenia. Margery Williams Bianco pomaga nam zrozumieć długoterminową perspektywę w swojej książce dla dzieci pod tytułem *Aksamitny królik. Czyli jak zabawki stają się prawdziwe*:

- *Co to znaczy być PRAWDZIWYM? - zapytał pewnego dnia Króliczek...*

- *Czy dzieje się to od razu, jak po nakręceniu mechanizmu - nie ustępował - czy też stopniowo?*

- *Nie dzieje się to od razu - odpowiedział Skórzany Koń. - Prawdziwym się stajesz. Potrzeba na to długiego czasu. Dlatego nie przydarza się to zabawkom, które łatwo się psują albo mają ostre krawędzie, albo z którymi należy się obchodzić ostrożnie. Zwykle, zanim staniesz się*

*Prawdziwy, większość twojej sierści zostanie wytulona, twoje oczka wypadną, a łapki się poluzują. Będziesz wyglądał na bardzo zniszczonego. Ale to nie ma najmniejszego znaczenia, bo jak już jesteś Prawdziwy, nie możesz być brzydki, chyba że dla zabawek, które tego nie rozumieją.*

(Williams, 2012)

Model SWR można rozumieć jako drogę ku prawdziwości – ku zwiększonemu przywództwu JA. Uczy nas, jak się wzmocnić, żeby tak łatwo się nie załamywać, pomaga nam wygładzić nasze krawędzie i uświadamia, że nie musimy siebie traktować z aż taką ostrożnością. Nie jest to zawsze najszybsza czy najprostsza z dróg, ale wielu ludzi czuje się lepiej, na długo zanim ktoś kompletnie „wytuli im większość sierści czy im oczka wypadną”. Prawdą jest także, że dla osób pod przywództwem JA wygląd zewnętrzny liczy się dużo mniej, więc one po prostu nie mogą być brzydkie.

Mimo wszystko rzadko mi się zdarza, by ludzie przychodzili do mnie po pomoc w umocnieniu przywództwa JA. Przychodzą do mnie, bo czują presję ludzi, sytuacji, emocji, myśli czy symptomów. Gdy zagłębiają się w swoje JA, aby rozplątać wewnętrzne relacje związane z tymi opresjami, zauważają, że znajdują nie tylko rozwiązania problemów, z którymi przyszli na terapię, ale również, dodatkowo, poprawia się ich stan ogólny i funkcjonowanie. Doświadczają więcej JA w swoim życiu.

## Cechy JA

Przyjrzyjmy się bliżej typowym cechom JA. Jak już wcześniej wspomnieliśmy, ezoteryczne tradycje z różnych części świata zgadzają się ze sobą, że posiadamy taki stan w naszym wnętrzu. Jednakże w większości tradycji mamy do czynienia z sugestią, że język jest niewystarczający do wyrażania konceptu JA. Może tak być, ale wiemy, że różni ludzie opisują podobne doświadczenia i wykazują podobne cechy, gdy znajdują się w tym stanie, dlatego też możemy opisać przejawy tych doświadczeń i cech. Gwoli jasności warto dokonać różniczenia pomiędzy tym, co ludzie opisują, gdy medytują – zostają ponownie wchłonięci przez ocean – a tym, jacy są, gdy ich JA aktywnie nimi przewodzi w dniu powszednim – są odrębną falą oceanu. To właśnie ten oceaniczny stan wydaje się trudny do opisanego. Ludzie opisują go, jakby nie było w nim granic,

czują się jednością z wszechświatem i gubią tożsamość odrębnej jednostki. Towarzyszy temu uczucie przestrzeni w ciele i umyśle, odpowiadające za doświadczenie głębokiego zadowolenia lub czystej błogości. Ludzie często odczuwają rodzaj pulsującej energii lub ciepło krążące po ciele i mogą zaobserwować światło wewnątrz lub wokół siebie. W ciągu lat doświadczeń z medytacją ludzie osiągają kolejne poziomy i etapy, a różne tradycje ezoteryczne z całego świata badają je i systematyzują. Prace Kena Wilbera zapewniają dobre podsumowanie coraz głębszych etapów świadomości. Moim celem jest nie tyle zapoznanie czytelników z tymi eterycznymi płaszczyznami, ile raczej pomoc w uchwyceniu świadomości, przestrzeni i energii oraz wdrożenie ich do naszych codziennych relacji i zadań. Jakie cechy opisują i przejawiają ludzie żyjący w świecie zewnętrznym a jednocześnie zachowujący kontakt z wnętrzem, z tym, kim naprawdę są? Czym charakteryzuje się przywództwo JA?

Nie znam i nie mam pełnej odpowiedzi na to pytanie. Po dwudziestu latach pomagania ludziom w kroczeniu drogą ku przywództwu JA mogę opisać, jak objawia się u nich coraz silniejsze połączenie z JA. Długo zastanawiałem się, jak nazwać zaobserwowane przeze mnie cechy. Tak wyszło, że wielokrotnie natrafiałem na słowa rozpoczynające się [w języku angielskim] na literę C, więc zapraszam teraz wszystkich w podróż przez 8 wielkich „C” przywództwa JA.

## **Spokój** (*Calmness*)

Przywództwu JA towarzyszy przenikające uczucie fizycznego i psychicznego spokoju. Wielu ludzi, a szczególnie osoby, które przeżyły traumę, odczuwa ciągle napięcie w ciele – jakby mieli w sobie mocno skreconą sprężynę sprawiającą, że są nad wyraz czujni i zdenerwowani. W stanie fizycznego podekscytowania jesteśmy skłonni do przesadnego reagowania na innych ludzi i nie możemy się w pełni odprężyć. Nasz umysł odzwierciedla ten stan – myśli i pragnienia szaleją jak, używając buddyjskiej przenośni, nadpobudliwa czy pijana małpa.

Kiedy wejdziemy w JA, z ulgą zauważymy w ciele i umyśle zdecydowanie mniej aktywności. Z tą świadomością nie będziemy reagować na czynniki sprawcze („wyzwalacze”) z naszego środowiska w tak odruchowy i ekstremalny sposób. Małpy w naszym umyśle wyraźnie łagodnieją, pławią się w gorących źródłach oczyszczonych ze zmartwień i odpowiedzialności. To jest efekt pokładania zaufania w JA,

które poradzi sobie z zewnętrznym światem. W razie zagrożenia zachowujemy wewnętrzne opanowanie – już nie sterują nami typowe impulsy walki, ucieczki czy paraliżu. Wiele osób sprawia wrażenie spokojnych na zewnątrz, ale wewnątrz nich szaleje burza emocji. Wielu z nas nauczyło się chować stres za spokojną, troskliwą fasadą, ale tak naprawdę nie jesteśmy spokojni tylko sparaliżowani.

Nie znaczy to wcale, że osoby, którym przewodzi JA, chodzą po mieście w stanie pogodnego oderwania od rzeczywistości, przypominając Buddę. Tak jak my wszyscy, kołyszą się na huśtawce życia. Chodzi jedynie o to, że dla nich ta zabawa, która wcześniej wywoływała u nich przerażenie, teraz jest ciekawa, czasem bolesna, a czasem pełna radości. Wcześniej dawali się pochłonać każdej emocji bądź oddzielali się od niej murem – teraz nadal doświadczają przypływów uczuć, ale zachowują przy tym spokojny środek, którego nie da się rozwiać – takie oko cyklonu, które nazywam „ja” w cyklonie\*.

## **Janość (Clarity)**

Dla mnie jasność to zdolność do postrzegania sytuacji takich jakie są, bez wpływów ekstremalnych przekonań i emocji – innymi słowy, to widzenie oczami JA. Wiele lat pracowałem z osobami z problemami żywieniowymi, co pozwoliło mi ujrzeć na własne oczy, w jak ogromnym stopniu części mogą wpływać na nasze postrzeganie siebie. Okrutnie wychudzony pacjent cierpiący na anoreksję widzi w lustrze odbicie grubej osoby. To jest, co prawda, skrajny przypadek, ale dotyczy zniekształcania rzeczywistości, którego dopuszczamy się cały czas. Przywołajmy sytuację, w której się w kimś zadurzyliśmy. Być może po jakimś czasie straciliśmy czujność i przeoczyliśmy parę podejrzanych sygnałów alarmowych. W końcu, gdy ta osoba nas skrzywdziła, widzieliśmy zapewne jedynie jej wady i zastanawialiśmy się, co nam się w ogóle w niej kiedyś podobało. Brzmi znajomo? Ta stara historia dobrze to oddaje:

*Pewien mężczyzna nie mógł znaleźć swojej siekiery i podejrzewał, że syn sąsiada ją sobie przywłaszczył. Chłopak chodził jak złodziej, wyglądał jak złodziej i nawet mówił jak złodziej. Niedługo po*

\* Ang. I in the storm to gra słowna wynikająca z takiej samej wymowy słów „ja” (ang. I wymowa /ai/) i „oko” (ang. eye wymowa /ai/). „Ja” w cyklonie oznacza stan wewnętrznego spokoju (jak oko cyklonu), który uzyskujemy, gdy części odsuną się na bok (przypis tłumacza).

*tym mężczyzna znalazł swoją siekiere, kopiając w dolinie. Następnym razem, gdy ujrzał syna sąsiada, zauważył, że chodził, wyglądał i mówił jak każde inne dziecko.*

Innymi słowy, rzadko patrzymy z otwartym sercem na osobę czy sytuację, ponieważ szybko i odruchowo przechodzimy do wniosków opartych na naszych wcześniejszych doświadczeniach i obecnych pragnieniach. Jak w wyrażeniu: „Dla człowieka z młotkiem wszystko wygląda jak gwóźdź”. Miałem raz pacjenta, niech ma na imię Bartek, który desperacko chciał się ożenić. Część jego samego od razu oceniała każdą napotkaną kobietę pod kątem potencjalnego małżeństwa. Ponadto Bartek czuł się odrzucony przez matkę w młodości, dlatego inna, ochronna część widziała każdą potencjalną partnerkę jako matkę (czyli osobę groźną) lub nie matkę (niegroźną). Komplikując ten zagmatwany stan rzeczy jeszcze bardziej, Bartek zawsze pragnął matczynej akceptacji, dlatego kolejna część chciała, żeby potencjalna partnerka była jak jego matka, i nie pozwalała mu zainteresować się kobietami, które jej nie przypominały. Każdą spotkaną kobietę Bartek filtrował nieświadomie przez system sprzecznych ze sobą kategorii a prawdziwe cechy ignorował lub zniekształcał. Kobiety, z którymi chodził na randki, narzekały, że wysyłał im wiele sprzecznych sygnałów, i stwierdzały, że ich tak naprawdę nie znał. Miały rację.

Żeby Bartek naprawdę mógł poznać którąkolwiek z tych kobiet, musiałby wpiery sprawić, żeby te wszystkie części i ich projekcje odsunęły się na bok, tak aby jego JA mogło prawdziwie doświadczać kobiet. Gdy coś takiego nam się uda, osiągamy to, co buddyści nazywają „umysłem początkującego”, spojrzenie, które daje liczne możliwości dzięki nieobecności uprzedzeń i projekcji. Umysł eksperta z kolei przepełniony jest przekonaniami ograniczającymi percepcję i możliwości. Naszym częściom często wydaje się, że są ekspertami od otaczającego nas świata. JA ma zawsze umysł początkującego.

### **Ciekawość** (*Curiosity*)

Umysł początkującego nie tylko zawiera w sobie wiele możliwości, ale też jest bardzo ciekawy świata. Jeśli nie osądzamy rzeczy z góry, to znajdujemy się w stanie ciągłej ciekawości. Przychodzi mi tu na myśl dociekliwe dziecko, pełne niewinnego zainteresowania ludźmi i ich reakcjami. Jeśli, dajmy na to, ktoś

się na nas gniewa, a nasza percepcja nie jest zamglona uczuciami związanymi z innymi ludźmi, którzy kiedyś byli na nas źli, to ciekawość wobec tego przejawu gniewu stanowi zupełnie naturalną reakcję. Gdy zapytamy tę osobę, jakie są powody, dla których się na nas złości, ona natychmiast wyczuje, że w naszym pytaniu nie ma strachu czy osądu – jedynie niewinna ciekawość.

Ten rodzaj ciekawości stanowi centralny punkt terapii SWR. W taki właśnie sposób JA odnosi się nie tylko do ludzi, ale też do wewnętrznych głosów. Jeśli potrafimy bez osądów wyrazić zainteresowanie wobec nawet najbardziej przez nas pogardzanych wewnętrznych demonów (takich jak pogarda, rasizm, nienawiść do samego siebie), zorientujemy się, że te wewnętrzne dialogi mogą nas wiele nauczyć i prowadzić do przemian. W tradycji buddyjskiej tego typu otwartą, nie dążącą do spełnienia żadnych celów ciekawość wobec naszych wewnętrznych myśli i emocji nazywamy uważnością (*mindfulness*). Wiele praktyk buddyjskich ma na celu zwiększenie naszej uważności.

Ta czysta, uczciwa ciekawość jest dosłownie rozbijająca. Ludzie i ich części wyczuwają, że mogą zawiesić tryb defensywny, ponieważ widzą, że naszym jedynym zamiarem jest ich zrozumienie. To, czego one najczęściej pragną, to właśnie owo zrozumienie, dlatego też nie mają powodów do gniewu czy przejścia do defensywy. Zamiast tego cieszą się często możliwością opowiedzenia swojej historii, tym, że ktoś ich wysłucha, ktoś, kto nie próbuje ich zmienić. W tej książce piszę dużo o obserwacjach czy o naszej roli jako świadków – zadawaniu pytań i słuchaniu danej osoby lub części z prawdziwą ciekawością i z zamiarem rozwinięcia kolejnej cechy, a mianowicie współczucia.

## **Współczucie** (*Compassion*)

Jeśli nasz obraz ludzi nie jest zniekształcony przez części, które się ich boją lub ich potrzebują, to funkcja obronna tych części nie wywiera na nas aż takiego wpływu. W kolejnym kroku nasza ciekawość może nas zaprowadzić poza barierę ich gniewu czy powściągliwości i tym samym możemy się dowiedzieć, przed jakim bólem próbują nas uchronić.

Aby lepiej wyjaśnić znaczenie współczucia, chciałbym je jasno odróżnić od litości i empatii. Litość pojawia się wtedy, gdy widzimy, że ktoś cierpi, w wyni-



ku tego robi nam się żal jego czy jej, ale jednocześnie jedna z naszych części cieszy się, że to nie nas dotknęło to nieszczęście. Nasz umysł jest zajęty wymyślaniem powodów, dlaczego nigdy nie podjęlibyśmy decyzji, które doprowadziłyby nas do podobnego stanu. Litość zawiera w sobie zarówno ochronne dystansowanie się, jak i skłonność do protekcjonalności.

Empatię natomiast odczuwamy wtedy, gdy widzimy, że ktoś cierpi, i ze względu na to, że posiadamy pewien poziom samoświadomości i zdajemy sobie sprawę z tego, że część nas samych cierpi w ten sam sposób, utożsamiamy się z bólem tej osoby. Na pewnej płaszczyźnie ta osoba jest taka jak my. Empatia otwiera nasze serca i niesie ze sobą ogromną chęć pomocy cierpiącym. Ryzyko związane z empatią polega na tym, że zbyt głębokie utożsamianie się z cierpiącym doprowadzi w nas do powstania presji, aby uwolnić go lub ją od cierpienia. Nie jesteśmy w stanie znieść własnego bólu, więc nie chcemy, aby inni cierpieli chociaż minutę dłużej. Innym znanym skutkiem nadmiaru empatii jest dystansowanie się od dotkniętej bólem osoby, ponieważ jej cierpienie za bardzo nas uciska.

Współczucie odczuwamy, gdy widzimy cierpiącą osobę, czujemy wobec niej empatię, a jednocześnie zdajemy sobie sprawę, że ta osoba posiada JA, które po uwolnieniu może samo wyzwolić ją od cierpienia. Jeśli ludzie uwolnią się od cierpienia, nauczą się ufać swojemu JA i zrozumieją lekcje udzielone im przez trudne chwile. W związku z tym współczucie ma na celu pobudzenie procesu uwolnienia JA cierpiącej osoby a nie odgrywanie roli uzdrowiciela. Współczucie umożliwia nam serdeczną obecność przy cierpiącym bez chęci zmieniania go czy dystansowania się od niego. Ten rodzaj obecności naszego JA często wywołuje przebudzenie JA osoby cierpiącej. (Oczywiście istnieją sytuacje, w których nie uda się uwolnić JA drugiego człowieka, szczególnie gdy jest przytłoczony dotkliwym bólem fizycznym czy chorobą. W takich okolicznościach wyrażamy współczucie poprzez zajęcie się tymi dolegliwościami, pamiętając, że uczucie ulgi prowadzi do wzmocnienia przywództwa JA).

Przywództwo JA, ta wzrastająca świadomość całości oceanu a nie tylko poszczególne fale, sprawia, że odczucie oddzielenia się od innych osób zanika. Pragnienie pomocy zarówno cierpiącym, jak i tym, którzy to cierpienie powodują, pojawia się spontanicznie w miarę, jak rośnie uznanie międzyludzkiej więzi. Wywodzi się to z intuicyjnego zrozumienia, że cierpienie innych wywie-

ra na nas wpływ, ponieważ na pewnej płaszczyźnie oni są tak naprawdę nami. (Dla większości nie jest to świadoma myśl – po prostu pociąga ich zrobienie czegoś „sensownego” z własnym życiem). Strofy wiersza pióra buddyjskiego mnicha Thích Nhất Hạnh oddają ideę współczucia pochodzącego ze świadomości obopólnej więzi:

*Jestem dzieckiem z Ugandy wychudzonym do kości.  
Moje nóżki są cienkie jak pręty bambusa.  
Jestem handlarzem bronią.  
Sprzedaję Ugandzie śmiercionośny oręż.*

*Jestem dwunastoletnią dziewczyną uciekającą na łodzi  
zgwałconą przez pirata.  
Rzucam się w fale oceanu.  
I jestem piratem, a moje serce niezdolne jest kochać  
ani rozumieć.*

...  
*Proszę, wymień każde z moich imion  
bym się przebudził,  
i by otwały się wrota mojego serca -  
bramy współczucia.*

(Nhất Hạnh, 1997:109)

## **Pewność siebie** (*Confidence*)

Jednym z powodów, dla których ludzie kierujący się przywództwem JA zachowują spokój i jasną głowę w obliczu gniewu, jest zaufanie, jakie pokładają w tym, że bez względu na wersję wydarzeń urażonej osoby, nikt nie jest zły, ani nie zostanie zraniony na stałe. Przechodzimy do defensywy wcale nie dlatego, że ktoś nas atakuje, ale dlatego, że atak może sprowokować naszych wewnętrznych krytyków, którzy z kolei wywołą w nas wykształcone w dzieciństwie przerażenie oraz poczucie, że jesteśmy nic niewarci. Jakiegokolwiek urazy doznajemy teraz, budzi to w nas echo podobnych ran z przeszłości. Wcale nie obawiamy się bieżących zdarzeń – jedynie niekończących się wspomnień. Kulimy się ze strachu przed każdym incydentem potwierdzającym nasze największe obawy wobec nas samych.

Gdy ludzie uzdrawiają swoje wrażliwe części, ich wewnętrzni krytycy odprężają się i opuszczają gardę. Czują się pewni siebie i pewni JA w takim sensie, że ono uzdrowiło wspomniane części i pokazało swoją zdolność do ochrony czy pocieszenia ich, gdyby miały zostać ponownie zranione. W takiej sytuacji stajemy się mniej podatni na tak silnie wcześniej odczuwane prowokacje, ponieważ nie wyzwalają one w nas już echa krzywd doznanych w przeszłości. Zamiast tego, na bieżącą sytuację, która faktycznie może nieść ze sobą ryzyko czy ból, reagujemy z pewnością, że możemy jej sprostać lub naprawić ewentualne zniszczenia. Bez przesadnych emocji podejmujemy kroki w kierunku chronienia siebie, a gdy dana sytuacja nas zrani, pocieszamy te części, które doznały krzywd.

Powyższe zachowanie różni się od jakże typowej dla nas tendencji do zamknięcia zranionych części na cztery spusty w myśl zasady: „odpuść sobie, nie oglądaj się za siebie i idź dalej”. Bezpośrednim skutkiem takiej filozofii jest nagromadzenie bólu, a także porzucenie i odizolowanie skrzywdzonych, przypominających dzieci części, które potrzebują troski i opieki. W wyniku takiej strategii tracimy naszą wiarę w JA, stajemy się bardziej podatni na kąśliwą krytykę i ostatecznie stawiamy mury obronne wokół siebie, przez co wzmacnia się w nas uczucie oddzielenia, odizolowania i samotności.

Pewność siebie ma również inne znaczenie w odniesieniu do JA. Wiedza o tym, że jesteśmy częścią oceanu, a nie jedynie odizolowaną falą, niesie ze sobą coś, co można określić mianem łaski. Pojęcie łaski jest trudne do zdefiniowania. W chrześcijaństwie łaska jest rozumiana jako dar lub błogosławieństwo boże. W niniejszej książce pod pojęciem łaski rozumiem wiarę w to, co dobrze ujęła jedna z moich pacjentek: „Jestem kochana i jestem miłością. Nieważne, jak mi teraz ciężko, wszystko jest w porządku i ułoży się tak, jak powinno”. Tego typu pewność i wiara w pierwotną dobroć życia niosą ze sobą otwartość na piękno świata i pragnienie doświadczania tego piękna w każdym momencie. Jeśli brakuje nam pewności siebie, ciężko jest pozostać w chwili obecnej tak długo, aby móc się nacieszyć tym pięknem, ponieważ zwyczajnie pochłoną nas plany na przyszłość związane z przetrwaniem czy dobrym samopoczuciem.

Ludzie posiadający tego typu pewność siebie są z natury charyzmatyczni (znowu słowo zaczynające się na literę „c”), ale nie w znaczeniu wywierania wpływu, posiadania autorytetu czy siły przekonywania – mam na myśli bardziej pierwotne, wywodzące się z greki znaczenie tego słowa, a mianowicie

„posiadanie daru łaski”. Osoby z wykształconym przywództwem JA mają cechę autentyczności.

## **Odwaga** (*Courage*)

Clarence Darrow powiedział kiedyś: „Jedną z najbardziej ludzkich rzeczy, jakie możemy zrobić, jest pocieszenie zmartwionych i zmartwienie rozleniwionych komfortem”. JA ma w sobie moc czynienia obu tych rzeczy.

Można pomyśleć, że stanowisko JA: „wszystko jest OK”, doprowadzi do zdystansowanej bierności i akceptacji tego, że życie jest niesprawiedliwe. Ale to nie jest prawdziwa natura JA. Jasność JA sprawia, że ciężko jest zaprzeczyć niesprawiedliwości czy zignorować cierpienie. Współczucie JA powoduje, że ludzie opierają się tyranii i walczą za uciśnionych. Słowa wypowiedane przez JA niosą nadzieję tym, którzy ją utracili. Energia JA sączy się w szczeliny murów tyrana i rozpiera je od środka.

Prześladowcy zwykle atakują ludzi, gdy ci wykażą jakiegokolwiek oznaki przywództwa JA. Przystępcy wiedzą, że w ten sposób mogą sobie podporządkować ludzi, dlatego też dosłownie wszyscy moi pacjenci, którzy padli ofiarą ataków na tle seksualnym, mówią, że za każdym razem, gdy zrobili coś spontanicznego, odważnego czy niezależnego, byli karani – werbalnie lub fizycznie. W efekcie zaczęli obawiać się JA i trzymali je w zamknięciu.

Pewność siebie i łaska nie czynią ludzi biernymi. Mają całkiem odwrotny efekt! Jeśli nie obawiamy się ataku, ponieważ nie jesteśmy aż tak podatni na zranienie, i jeśli wierzymy w to, że poradzimy sobie z ewentualnymi konsekwencjami, łatwiej jest nam zebrać się na odwagę. Zdając sobie sprawę z tego, że każdy jest fałą w tym samym oceanie, możemy zmierzyć się z niesprawiedliwością bez osądzania jej. Do teraz podkreślałem jedynie oblicze JA pełne współczucia i troski, ale nie zapominajmy o tym, że energia JA może być również potężna i ochronna. Sztuki walki są świetnym przykładem pielęgnowania obronnej strony JA.

Możemy być silni bez osądzania, ponieważ jesteśmy świadomi, że bez względu na zachowanie prześladowcy, on czy ona również ma swoje JA. Na-

szym celem jest wydobyć go na powierzchnię a nie obciążanie go dodatkowo naszymi osądami. Martin Luther King Jr powiedział kiedyś: „Musimy zdawać sobie z tego sprawę, że zły uczynek nieprzychylnego nam sąsiada, to, co nas krzywdzi, nigdy nie wyraża w całości, kim on naprawdę jest. Ziarno dobroci znajdziemy nawet w naszym największym wrogu”. Od niego pochodzi także ten cytat:

*[Opór bierny] nie polega na pokonaniu czy upokorzeniu przeciwnika. Na celu ma zdobycie jego przyjaźni i zrozumienia... [takie nastawienie] unika nie tylko zewnętrznej przemocy fizycznej, ale też wewnętrznej przemocy wobec ducha. Ten, kto żyje w myśl tej filozofii, nie tylko nie zastrzeli swojego przeciwnika, ale także nie będzie go nienawidził. Opór bierny kieruje się zasadą miłości... Jeśli na nienawiść odpowiem nienawiścią, to jedynie zwiększę przepaść między już samą w sobie podzieloną społecznością. Tę przepaść możemy zniwelować jedynie wtedy, gdy na nienawiść odpowiem miłością.*

(King, 1994:211-214)

Odwaga nie jest jedynie głosem walczących o swoje prawa. Uznanie szkód, jakie wyrządzamy innym, i próby naprawienia ich wymagają od nas często jeszcze więcej odwagi. Jasność pomaga zobaczyć, co uczyniliśmy, i jeśli mamy pewność siebie, również zrozumieć, że błędy nie robią z nas automatycznie złych ludzi. To zrozumienie da nam odwagę, by wysłuchać historii drugiej osoby z ciekawością, szczerze przeprosić za błędy i zapytać, co możemy zrobić, aby naprawić wyrządzone szkody. Przywództwo JA nie tylko daje nam odwagę do działania, ale również odwagę do przejścia odpowiedzialności za nasze czyny.

Wraz z wynurzaniem się JA pacjenta bądź pacjentki na powierzchnię, on czy ona demonstruje kolejną stronę odwagi – gotowość zmierzenia się z własnym bólem lub wstydem. Wewnętrzne podróże pacjentów wiążą się często z odwiedzeniem najbardziej przerażających zakamarków ich psychiki. Podróż do tych miejsc kończy się najczęściej tym, że obserwują wydarzenia z przeszłości, których oddziaływanie chcieli zredukować bądź które chcieli po prostu zapomnieć. Co się dzieje potem? Często ma to pozytywne skutki, pacjenci zdobywają jaśniejszy obraz kluczowych relacji w świecie zewnętrznym i determinację do tego, aby je zmienić. Te zmiany niosą ze sobą czasem finansowe czy emocjonalne ryzyko. Przyglądanie się temu, na co patrzeć nie chcemy, wymaga

od nas odwagi, tak samo też podejmowanie dalszych kroków w odniesieniu do tego, co zobaczyliśmy.

## **Pomysłowość** (*Creativity*)

Wielu naukowców, wynalazców i artystów twierdzi, że inspiracje wyłoniły się u nich nagle w pełnej postaci z podświadomej intuicji a nie jako efekt pracy ich racjonalnych umysłów. Badacze dążący do zwiększenia ludzkiej pomysłowości korzystają z takich technik jak biofeedback, aby wyciszyć wewnętrzne szумы umysłu i osiągnąć głębsze stany (Shwartz, 1995). Anne Lamott pisze:

*Intuicję możemy odzyskać wtedy, gdy zapewnimy jej miejsce, gdy przerwiemy paplaninę racjonalnego umysłu. Racjonalny umysł nie odżywia nas. Zakładamy jedynie, że mówi nam prawdę, ponieważ jest złotym cielcem czczonym w dzisiejszej kulturze, ale to nie jest prawda. Racjonalność wyklucza dużo z tego, co w nas bogate, soczyste i fascynujące.*

(Lamott, 1994:112)

Moje doświadczenie z pacjentami zdaje się to potwierdzać. Pacjenci zaczynają zanurzać się w swojego rodzaju kreatywną mądrość, kiedy tylko ich wewnętrzny głos milknie, a JA wypływa na powierzchnię. Pojawiają się rozwiązania długoletnich problemów zawierające często myślenie poza schematem – wcześniej absolutnie niemożliwe ze względu na dominację części przywiązanych do wielu zasad kierowania naszym życiem i relacjami. Wygląda na to, że JA ma wrodzoną wiedzę, jak uzyskać harmonię w związkach – tych z ludźmi w naszym otoczeniu czy z naszymi częściami. JA odruchowo wie, jak o nie dbać, i ma w sobie jasność, współczucie i odwagę, aby to zrobić.

Dodatkowo uwolnienie od żelaznego chwytu wewnętrznych krytyków i od ciągłego zamartwiania się, czy aby na pewno uzyskamy czyjąś aprobatę, zwiększa pragnienie i zdolność wejścia we wspomniany wcześniej stan *flow*, w którym kreatywność jakoby sama z nas wypływa i jesteśmy pogrążeni w przyjemności, jaką czerpiemy z wykonywanej czynności (Csikszentmihalyi, 1990). Często zaczynamy wyczuwać, że istniejemy na tym świecie, aby przyczynić się do jego rozwoju, i często oddychamy z ulgą, gdy uda nam się pójść w tym kierunku.

Wracając do jednego z tematów tej książki, chcę dodać, że samo wyciszenie umysłu nie wystarcza. Aby wyrazić nasze prawdziwe JA, potrzebujemy odwagi do uwolnienia kreatywnych części, które zamknęliśmy w wewnętrznych klatkach. Anne Lamott zdaje się to potwierdzać:

*Tej prawdy nie da się osiągnąć, zwyczajnie siedząc na łące i pięknie się uśmiechając, unikając tym samym gniewu, strat i trosk. Gniew, straty i troski są bowiem drogą do prawdy. O jakiej prawdzie chcemy w ogóle mówić, zanim udamy się do tych pokojów, klatek, lasów i czeluści, do których dostępu nam zabroniono? Dopiero, gdy tam wejdziemy i dobrze się rozejrzemy, oddychając spokojnie, rejestrując wszystko, będziemy w stanie mówić własnym głosem i trwać w danej chwili. W chwili, która jest naszym domem.*

## **Łączność (Connectedness)**

W procesie utożsamiania się z naszym JA przyjdzie taki moment, gdy doznamy rosnącego poczucia łączności, więzi ze wszystkimi JA w naszym otoczeniu. Zdaje się, że JA pragnie z natury wzmocnić te więzi, dlatego też osoby z rozwiniętym JA częściej spędzają czas z ludźmi, u których wyczuwają JA. Jednocześnie często porzucają związki i aktywności oddalające ich od tego uczucia łączności.

Ostatni wyżej zacytowany wers Lamott: „W chwili, która jest naszym domem”, również odnosi się do uczucia powstającego w wyniku kontaktu JA dwóch osób. To uczucie, gdy w końcu udaje nam się spotkać kogoś, kto wie, jacy naprawdę jesteśmy, można porównać do gaszenia pragnienia po dniu marszu. Doznajemy też ulgi, gdy możemy porzucić ciężkie maski, które zakładamy, aby komuś zaimponować czy aby ukryć naszą prawdziwą twarz. Wtedy pozwalamy naszemu JA świecić jasno jego światłem. Joan Borysenko opisuje jej doświadczenie „JA względem JA” z mężczyzną, o którym się dowiedziała, że umiera na AIDS. Po długiej, skomplikowanej rozmowie,

*Sebastian patrzy mi głęboko w oczy i mówi: „Nigdy jeszcze nie czułem takiego wewnętrznego spokoju i bezpieczeństwa”. Wzruszyłam się i lekko poplakałam, także bezpieczna w tym głębokim*

*znaczeniu JA, w jego duchowej części. Sebastian chwyta mnie za ręce i mówi coś w rodzaju, że moje dzieci muszą mnie kochać, że mają szczęście. Język mi się płacze, bo wiem, że uchwycił przebłysk czegoś wewnątrz mnie, do czego rzadko kiedy ktoś ma dostęp, nawet moi bliscy, których niezmiernie kocham. Nasza relacja wydobyła to na światło dzienne. Jestem moim JA wyłącznie dlatego, że on w tej chwili jest swoim JA. Paplanina, wątpliwości i rozmyślania ego zniknęły. Ujrzeliśmy Boga w sobie nawzajem. Nie dbamy o nasz wygląd, nie liczy się błyskotliwość wypowiedzianych przez nas sformułowań. Mało tego! Świat mógłby właśnie runąć w posadach i nie miałoby to dla nas żadnego znaczenia. Jesteśmy całością, historia została opowiedziana. Nasze życia miały w tej jednej, cennej chwili cel i znaczenie.*

Większość z nas niestety zbyt rzadko doświadcza tych świętych, godnych zapamiętania chwil. Osoba pod przywództwem JA nie tylko pragnie tej łączności, ale ma też większe szanse osiągnięcia jej. Dlaczego? Powód jest prosty: JA jednej osoby stanowi magnes dla JA drugiego człowieka. Chociaż może nie magnes, kamerton lepiej pasuje tu jako metafora. Będąc w stanie JA, wytwarzamy wibracje, które wyzwalają JA drugiej osoby. W obecności JA nasze mechanizmy obronne odprężają się, ponieważ wyczuwamy, że nikt nie będzie nas osądzał czy kontrolował, co z kolei pozwala naszemu JA na samoistne wypłynięcie na powierzchnię. Ponieważ nie obawiamy się krzywd i zranienia, więzi pomiędzy dwoma JA są bardziej prawdopodobne, gdyż mamy pewność, że szybko naprawimy ewentualne szkody spowodowane przez odrzucenie.

Poza zwiększeniem poczucia łączności z innymi ludźmi i własnymi częściami (łączność pozioma), odczuwamy również coraz silniejszy kontakt z jednością wszechświata lub natury. Zauważam, że ludzie odczuwają pionową więź z Duchem i Ziemią, gdy ich części rozluźniają się i uwalniają JA. Przyciągają ich również aktywności i osoby jeszcze szerzej otwierające te drzwi. Wybitny neurobiolog Francisco Varela (w *Jaworski*, 1996: STRONA) ujął ten stan łączności następującymi słowami:

*Gdy jesteśmy w kontakcie z naszą „otwartą naturą”, naszą pustką, wykazujemy ogromną chęć znalezienia się w obecności drugiego człowieka... Jeśli wszyscy ludzie są w tym samym stanie lub w niego*



*przechodzą, automatycznie rezonują z nami i drzwi stają otworem...  
Ten stan, w którym tworzymy głębokie więzi z innymi i drzwi się  
otwierają, oczekuje nas. Jest swego rodzaju iluzją optyczną. Wystar-  
czy, że zmrzujemy oczy, a ujrzymy, że on tam już od dawna na nas  
czeka. Jedyne, co musimy zrobić, to ujrzeć jedność, którą jesteśmy.*

To jest osiem „c” przywództwa JA. Istnieje więcej [angielskich] słów rozpoczynających się na literę „c”, które chciałem ująć w powyższej liście, ale ostatecznie doszedłem do wniosku, że zostały wystarczająco ujęte w tych ośmiu. Kilka z nich to: świadomość (*consciousness*), zadowolenie (*contentedness*), stałość (*constancy*). Inne ważne cechy JA, których nie zdołałem w pełni ująć, to: radość, humor, przebaczenie i wdzięczność.

Inna, długa lista (angielskich) słów rozpoczynających się na „c” opisuje ludzi, gdy ich JA pokrywa gruba warstwa szumów i emocji. Niektóre z nich to: zamknięta w sobie (*closed*), zmieszany (*confused*), zamglona (*clouded*), zatkana (*clogged*), zatłoczona (*congested*), chaotyczny (*chaotic*), tchórzliwa (*cowardly*), ostrożny (*cautious*), uległa (*compliant*), zadowolony z samego siebie (*complacent*), zadufana (*conceited*), jak maszyna (*computerlike*), krytyczny (*critical*), nastawiona na konfrontację (*confronting*), żądny czegoś (*craving*), okrutna (*cruel*), cyniczny (*cynical*), pogardliwa (*contemptuous*), kontrolujący (*controlling*), przymuszająca (*coercive*), rozkazujący (*commanding*), przepełniona pychą (*cocky*), niepohamowany (*compulsive*), konspiracyjna (*colluding*), wojowniczy (*conquering*), przebiegła (*crafty*), szczywany (*clever*) i szalona (*crazy*).