

Arnold Mindell

ŚNIAĆCE CIAŁO W ZWIĄZKACH

**[www.proces.xtr.pl](http://www.proces.xtr.pl)**

Nota do Czytelnika .....	8
Podziękowania .....	8
ROZDZIAŁ I Język śniącego ciała .....	10
ROZDZIAŁ II Jak można spojrzeć na rodzinę? .....	14
Przeniesienie .....	14
Przeciwprzeniesienie .....	14
Uzupełnienie wprowadzone przez Junga .....	14
Problemy związane z przeniesieniem .....	14
Kto ma rację? .....	15
Wycofanie się do terapii indywidualnej .....	16
Terapia indywidualna jako neurotyczny aspekt terapeuty .....	16
Dziesięcioro przykazań .....	17
Niepowodzenia w stosowaniu paradygmatu terapii indywidualnej .....	17
Podejście analityczne do rodziny .....	17
Terapeuci rodzinni .....	18
Jeszcze raz zaczynamy .....	18
ROZDZIAŁ III Praca z procesami cząstkowej informacji .....	19
Lokalna przyczynowość .....	19
Teoria pola .....	19
Projekcje .....	19
Kompleks i sen .....	19
Projekcja i sygnały .....	19
Podwójne sygnały oraz pierwotne i wtórne przekazy .....	20
Podwójne sygnały i sny .....	20
Mądrość podwójnego sygnału .....	20
Związek plotki z naszym ciałem .....	21
Praca z podwójnymi sygnałami .....	21
Gdzie pojawiają się podwójne sygnały? .....	21
Kiedy pojawiają się podwójne sygnały? .....	21
Szacunek .....	21
Amplifikacja .....	22
Powstrzymywanie .....	22
Odzwierciedlanie .....	22
Przejmowanie .....	22
O interpretacji .....	22
Używanie błędnej interpretacji .....	23
Sprawdzanie .....	23
Przyznawanie racji .....	23

Odgrywanie .....	24
Podwójne sygnały i historie z przeszłości .....	25
ROZDZIAŁ IV Struktury komunikacji.....	27
Psychologia głębi i teoria sygnału .....	27
Freud .....	27
Jung.....	27
Świadome i nieświadome, pierwotne i wtórne.....	28
Analogia do góry lodowej .....	29
Zderzenie mitów .....	29
Śnienie (Dreaming Up).....	29
Efekty hipnotyczne w relacji .....	30
Granica między jednostką a otoczeniem.....	30
Praca ukierunkowana na parę.....	31
Doświadczenie pola snu.....	31
Bob i Gayle.....	31
ROZDZIAŁ V Kanały i sygnały .....	33
Sygnały słuchowe.....	33
Sygnały wzrokowe.....	33
Kinestezja.....	33
Proprioceptywne podwójne sygnały .....	34
Symptomy i sygnały .....	35
Szttywne szyje.....	35
Sygnały przestrzenne i czasowe .....	36
O badaniu sygnałów .....	36
ROZDZIAŁ VI Granice (progi).....	37
Kryzys tożsamości.....	37
Przełomy .....	37
Granice i sny .....	37
Granice i choroba .....	38
Granice i zderzenie mitów .....	38
Funkcja nieświadomości .....	39
Tragiczne aspekty nieświadomości .....	39
Progi na pierwotne i wtórne procesy .....	40
Podwójne i potrójne sygnały.....	41
ROZDZIAŁ VII Sygnały wysyłane przez pary.....	42
Procesy pierwotne .....	42
Dlaczego ludzie przychodzą do terapeuty?.....	42
Pułapki związane z procesem pierwotnym.....	43

Zbiorowe procesy wtórne .....	43
Sygnaly wysyłane przez pary .....	44
Sygnaly przestrzenne (terytorialne).....	44
Praca w przestrzeni rodziny .....	44
Jeszcze o sygnałach grupowych.....	45
Przestrzeli rozwodu .....	45
Inne przykłady .....	45
Dziecko jest „chore” .....	46
Rodzina nienawidzi ojca.....	46
Rodzina z małymi dziećmi.....	47
Czarna owca .....	47
Brak dystansu.....	47
Narkomanka .....	48
Alkohol i rezygnacja .....	48
Kogo należy winić?.....	49
Rodzina z nastolatkami .....	49
Dzieci i rodzice .....	50
Dziecięca astma .....	50
Ostrzeżenie .....	50
Uczenie się od dzieci.....	50
Mity rodzinne .....	51
I Ching .....	52
ROZDZIAŁ VIII O pracy z parami.....	53
Brak nadziei.....	54
Introwersja jako złagodzenie trudności .....	55
Zbiorowe śniące ciała.....	55
Ruth i David.....	55
Proces pierwotny i wtórny .....	56
Reakcje symetryczne .....	57
Symptomy jako podwójne sygnały .....	57
Polityka trzeciego .....	57
Wygłupianie się .....	57
Zadawanie pytań .....	57
Sny .....	57
Wzmacnianie całościowego procesu .....	58
Praca z progami .....	58
Don i Paula.....	58
Analiza.....	59

Agresja .....	59
Mit Dona i Pauli .....	59
Kanały czasu .....	60
ROZDZIAŁ IX Typowe procesy relacji.....	61
Chemia i typologia .....	61
Upodabnianie się do partnera .....	61
Jak zaczynają się relacje między ludźmi? .....	61
Zbiorowe powiązania.....	62
Samotny bohater .....	62
Przyczyny separacji.....	62
Wpływ mitu na relacje .....	62
Zewnętrzne formy relacji .....	63
Ucieczka z relacji.....	63
Raj na ziemi.....	64
Wpływ kultury .....	64
Nuda i zniecierpliwienie .....	64
Kryzys.....	64
Praca z kryzysem .....	64
Czynnik podwójnej granic.....	65
Indywidualność związków .....	66
Tao relacji .....	66
ROZDZIAŁ X Uniwersalne śniące ciało .....	67
Działanie pola.....	67
Śnienie, projekcja i teoria hologramu .....	67
Wypełnianie hologramu .....	67
Zmiany paradygmatu.....	68
Zbiorowa nieświadomość .....	68
Teoria anthropos.....	69
Tworzenie i niszczenie .....	69
Globalne śniące ciało .....	70
Praca z procesem zmiany .....	71
ROZDZIAŁ XI Postawa terapeuty .....	72
Całość i części.....	72
Wspieranie procesu.....	72
Stronniczość.....	72
Mądrość śniącego ciała .....	73
Wtrącanie się.....	74
Zmiany percepcji .....	74

Znaczenie zmienności percepcyjnej terapeuty .....	74
Napięcie śniącego ciała .....	75
Znaczenie napięcia w rodzinie .....	75
Praca z napięciem .....	75
Wciąganie terapeuty .....	75
Niespodzianki .....	76
Słabość i siła .....	77
Zjawisko problemu nie do rozwiązania .....	77
ROZDZIAŁ XII Psychologia planetarna .....	78
Empiryczny aspekt filozofii religijnej .....	78
Zmiany postawy osobistej .....	78
Indywidualna i globalne śniące ciało .....	79
Lokalne i globalne interwencje .....	79
Globalna praca ze śniącym ciałem w świecie .....	80
Zmiany w pewnym mieście .....	80
Wojna światowa? .....	81
Elementy globalnej terapii .....	81
Tragiczne konsekwencje niezgody .....	82
Rola nieświadomości .....	82
Wojownik duchowy .....	83
ROZDZIAŁ XIII Przemyslenia .....	84
Bibliografia .....	88

## **Nota do Czytelnika**

Przepraszam Czytelników, że pisząc o terapeutach i klientach używam wyłącznie męskich form czasownikowych i zaimkowych. Stosowanie przeze mnie zaimków „on”, „oni” nie powinno być traktowane jako wyraz preferowania jednej płci. Wybrałem je jedynie ze względu na wygodę i łatwość czytania. Jestem świadomy, że język angielski jest w tym zakresie niedoskonały i wymaga odpowiednich korekt. Ponieważ w tej książce, skierowanej do Czytelnika zainteresowanego sprawami psychologii, często odwołuję się do wymyślonego terapeuty lub klienta, pisząc o nich używam wyłącznie męskich form rodzajowych, by nie stwarzać niepotrzebnych trudności.

## **Podziękowania**

Chciałbym podziękować moim bliskim przyjaciołom oraz pierwszym odważnym studentom seminariów poświęconych relacjom międzyludzkim, które prowadziłem w Tschierw w Szwajcarii i w Seattle w stanie Washington. Pomogli mi oni przeżywać relacje i eksperymentować z nimi w czasie decydujących etapów moich badań.

Jestem szczególnie wdzięczny Barbarze Croci za współpracę przy opracowywaniu przykładów, przedstawionych w drugiej części książki, oraz Joe Goodbreadowi za pomoc przy wyjaśnianiu różnych aspektów podwójnych sygnałów i teorii śniącego ciała. Podziękowania składam także na ręce Julie Diamond za jej znakomite komentarze, pracę edytorską oraz przepisanie pierwszej wersji rękopisu. Wiele pomysłów do tej książki wniosła Amy Kaplan. W przepisywaniu oraz w krytycznym ustosunkowaniu się do ostatecznej wersji pomogła mi Dawn Menken.

Wielu moich przyjaciół ma swój wkład w powstanie tej książki. Krytycznych uwag udzielali mi: Jean Claude Audergon, Gisela Audergon, Kim Burg, Urs Buttikofer, Jan Dworkin, Barbara Hannah, Victoria Hermann, George Mecouch, Nora Mindell, Lara i Robin Mindell, Carl i Pearl Mindell, Max Schupbach, Debbie Schupbach i M.L. von Franz. Wszyscy oni wspierali mnie w trakcie pisania. Chciałbym też podziękować Eileen Campbell, wydawcy z Routledge & Kegan Paul za jej pomoc i wiarę w wartość moich badań.

Prace C. G. Junga pomogły mi uświadomić sobie, że to, co ludzie robią, nie jest ani właściwe ani niewłaściwe, ale po prostu znaczące. Współcześni terapeuci rodzinni przekonali mnie, że w swojej pracy mogę wykorzystać również moje badania nad fizyką. Grupy zachowują się pod pewnymi względami jak jednostki. Wiele narzędzi do pracy z procesami, kanałami i sygnałami komunikacyjnymi par wzięło swój początek z moich badań nad fizyką. Doświadczenia ze snem i z ciałem, które opisałem w książce *Dreambody*, pomogły mi zrozumieć wzorce snów grupy. Moja następna książka *Working with the Dreaming Body*<sup>1</sup> skłoniła mnie do podjęcia badań nad stosunkiem jednostki do zbiorowości. Podstawy teorii procesu i ich związku z alchemią i taoizmem zawarłem w pracy *River's Way*.

Jednym z duchów kryjących się za tą książką jest z pewnością Don Juan Carlosa Castanedy. W noc przed ukończeniem rękopisu śniło mi się, że w swojej książce zajmuję się tym, jak zostać „wojownikiem” (używam tu terminu stosowanego przez Don Juana) żyjąc w mieście. W moim śnie książka, którą macie Państwo przed sobą, Śniące ciało w relacjach międzyludzkich, nazywała się *Wojownik w świecie*. Nadałem jej we śnie taki tytuł, ponieważ dotyczyła życia pełnego napięć i tego że jednostka uświadamia sobie, iż relacje między ludźmi organizuje „nagual”<sup>2</sup>, czy też nieświadomość, a zatem każda chwila może właściwie być ostatnią. We śnie słyszałem głos, który mówił:

– Przebudź się. Używaj wszystkich swoich zdolności, wykorzystaj całą odwagę, byś zdał sobie

---

<sup>1</sup> Wydanie polskie: Arnold Mindell O pracy ze śniącym ciałem, tłum. Maciej Błasiak i Tomasz Teodorczyk, Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1991 (przyp. tłum.)

<sup>2</sup> „Nagual” – według Don Juana z książek Carlosa Castanedy słowo to oznacza magiczny, czarodziejski, niewidzialny świat, rzeczywistość, z którą zazwyczaj nie identyfikujemy się. (przyp. tłum.)



sprawę, że to, co jest spoiwem miłości i innych relacji z ludźmi, jest twoim sprzymierzeńcem. Jest to proces, który „śni” nas wszystkich do działania.

Na koniec chciałbym podziękować Research Society for Process Oriented Psychology oraz Instytutowi Junga w Zurychu za umożliwienie mi przedstawienia tego tekstu w formie wykładów.

Bez wszystkich tych powiązań, bez pomocy pisarzy, instytucji oraz bez duchów, które towarzyszyły mi w – trakcie pisania, a wreszcie bez tła historycznego książka ta nigdy by nie powstała.

# ROZDZIAŁ I

## Język śniącego ciała

Pisałem tę książkę z nadzieją, że pomogę zarówno laikom, jak i zawodowym terapeutom, którzy muszą głęboko wnikać w tajemnice relacji między ludźmi, by uzyskać narzędzia niezbędne do przekształcenia owych tajemnic w satysfakcjonujące i radosne życie codzienne. Wszystkich, którzy są zainteresowani głęboką pracą z relacjami, chcą się uczyć, jak przekształcać problemy, i są ciekawi doświadczania śniącego tła, które ich tworzy, zachęcam do rozwijania zorientowanej na proces pracy z relacjami.

Trzy rzeczy książkę tę charakteryzują. Po pierwsze, staram się powiązać cele terapii rodzinnej z teorią komunikacji oraz pracą ze snem i z ciałem rozwijaną w terapii indywidualnej. Połączenie tych różnych metod pracy jest niezwykle istotne: bez pracy ze snem i z ciałem terapia rodzinna może okazać się jedynie powierzchownym doświadczeniem.

Po drugie, próbuję łączyć koncentrację na sprawach grupy z tym rodzajem uwagi, jaki klient na ogół uzyskuje w terapii indywidualnej. Podejście takie powinno zostać upowszechnione we współczesnej terapii rodzin; ma ona bowiem tendencję do zaniedbywania jednostki na rzecz grupy. Rozumiem, że terapeuta rodzinny, postrzegając klienta jako element większego systemu, skupia uwagę na problemach zbiorowości. Jednakże odnoszę zarazem wrażenie, że terapia rodzinna, która bezustannie neguje lub zaniedbuje rozmaite głębokie warstwy psychiki indywidualnej, w końcu przestanie być skuteczna. Klient będzie miał poczucie, że nie może być zrozumiany, skoro postrzega się go jedynie jako element systemu rodzinnego.

Po trzecie, relacja jest, według mnie, kanałem<sup>1</sup>, a zatem tylko jednym ze sposobów wyrażania się jednostki, podobnie jak członek grupy jest tylko jednym z kanałów, przez które przepływa informacja grupowa. Grupa ma tyle kanałów, ilu uczestników, a każda osoba charakteryzuje się innym sposobem percepcji i wyrażania siebie. Można doświadczać siebie poprzez sny, w dialogach wewnętrznych, odczuciach cielesnych, ruchach, wydarzeniach światowych, synchronicznościach<sup>2</sup> i oczywiście w relacjach. Relacje są więc tylko jednym ze sposobów, w jaki doświadczamy samych siebie. Twierdzenie, iż jest to sposób jedyny, byłoby równie naiwne, jak gdybyśmy utrzymywali, że jednostka jest niezależna od świata, w którym żyje.

Zorientowana na proces<sup>3</sup> praca z relacjami łączy w sobie zadania terapii rodzinnej z głębokimi doświadczeniami snu i ciała jednostki. Osobę uznaje za kanał dla grupy, a relacje za kanał dla osoby. Takie podejście zastosowałem w tej książce. Jest ono możliwe dzięki temu, że koncentruję się na samym procesie bycia w relacji, to znaczy na jej świadomych i nieświadomych aspektach. Stanowi to czwartą cechę charakterystyczną niniejszej pracy. Opowiadam się za takim podejściem, ponieważ tysiące godzin pracy z relacjami pokazały mi, że proste rozwiązania, zasady, rady, nawet zrozumienie problemu są jedynie tymczasowe, a nierzadko wręcz nieskuteczne. Odkryłem, iż wskazówki i zalecenia jak, kiedy i z kim „należy” się komunikować, wywołują jeszcze większe kłopoty. Wierzcie lub nie, ale spotkałem się nawet z sytuacjami, gdy próba usunięcia projekcji (uznawana za warunek *sine qua non* terapii) byłaby destrukcyjna dla wszystkich zainteresowanych.

---

<sup>1</sup> Kanał – specyficzny sposób, w jaki każdy człowiek odbiera i wysyła informacje. Mindell wyróżnia cztery kanały proste (wzrokowy, słuchowy, proprioceptywny, ruchowy) oraz dwa złożone (relacji i świata) – (przyp. tłum.).

<sup>2</sup> Synchroniczność – pojęcie wprowadzone przez Junga, oznaczające zbieżność dwóch lub więcej zjawisk, nie związanych ze sobą przyczynowo i mających to samo lub podobne znaczenie. W psychologii zorientowanej na proces synchroniczność oznacza proces wtórny dziejący się w kanale świata (przyp. tłum.).

<sup>3</sup> Proces – u Mindella oznacza przepływ sygnałów i informacji określanych przez tego, kto je odbiera. Proces zawiera w sobie informacje pierwotne i wtórne, które są odpowiednio bliższe lub dalsze świadomości nadawcy (przyp. tłum.).

Zajmuję się zatem szerokim wachlarzem spraw związanych z relacjami: wzorcami stojącymi za zakochaniem się, rozstaniem, układami pozamałżeńskimi, anomaliami seksualnymi, problemami opieki nad dziećmi, agresją, przesadną uprzejmością itd. We wszystkich tych sytuacjach najskuteczniejszą metodą pracy jest koncentracja na niezamierzonej komunikacji, „procesie śnienia” ukrytym za relacjami. Praca z procesem śnienia umożliwia nie tylko docenienie i doświadczenie głębokich wzorców stojących za relacjami, ale również ułatwia pracę z konfliktami. Pozwólcie, że posłużę się przykładem.

Joan i Rolf przychodzą do mnie i siadają naprzeciwko siebie. Są pod wpływem ciężkiego stresu i wyglądają na kompletnie wyczerpanych. Nieustannie się kłócą, myślą o rozstaniu. Są na granicy obłądu. Rolf broni się twierdząc, iż zgodnie z prośbą Joan stara się być bardziej uczuciowy. Joan skarży się, że on zbyt dużo mówi. Chrapliwym głosem udziela mu nagany za jego całkowicie racjonalne zachowanie. W tym momencie postanawiam wprowadzić do relacji ich niezamierzoną komunikację, to znaczy jej zachrypnięty głos.

Spróbuj pójść za swoją chrypką i ucichnij – radzę.

Rolf wpatruje się w Joan, ona milknie. Wciąż spokojnie na nią patrzy, a w kąciu jej oka pojawia się łza. Teraz jego porusza jakieś uczucie i Rolf także milknie. Po chwili Joan udaje się wydusić:

Jestem wściekła, że muszę to przyznać, ale doprawdy go kocham.

Patrzą sobie w oczy aż do końca sesji. Rolf powiedział mi potem, że po ich pierwszym spotkaniu śniło mu się, że ich związek polega na siedzeniu obok siebie bez słów i patrzeniu na ocean.

Joan i Rolf komunikowali się jednocześnie na dwa sposoby: pierwszym były kłótnie dotyczące rozstania, drugim („procesem śnienia”) było wspólne patrzenie w nieskończoność – bez słów. Pozostanie razem lub zerwanie były świadomymi metodami określenia związku, który w nieświadomości organizowany był przez wspólną fascynację morzem. Wielu psychologów zdaje sobie dzisiaj sprawę, że ludzie są w stanie komunikować się na różnych poziomach jednocześnie. Czymś nowym jest być może to, iż niezamierzona komunikacja, tak zwane „podwójne sygnały” (np. zachrypnięty głos Joan) są przejawem procesu śnienia, który choć znajduje się w tle, odgrywa decydującą rolę w łączeniu ludzi.

Wydaje się więc, że jesteśmy w stanie komunikować się jednocześnie przy pomocy dwóch różnych języków, nie zdając sobie z tego sprawy. Pierwszy język, przekazujący zamierzone komunikaty, obejmuje zagadnienia i tematy, na których się koncentrujemy – przykładem jest tu kłótnia Joan i Rolf. Pierwotny proces komunikowania się jest tak potężny, że najwyraźniej hipnotyzuje ludzi, którzy go odbierają, zamazując świadomość równoczesnego istnienia niezamierzonego procesu komunikacji, podobnego do snu.

Ten drugi, niezamierzony lub mniej świadomy, proces stanowi zagadkę. Rzadko zdajemy sobie z niego sprawę lub mówimy o nim. Tymczasem im mniej uwagi zwracamy na chrząknięcia i inne nieartykułowane dźwięki, które wydajemy na wzruszenie ramion, podniesienie czy zmarszczenie brwi, na pozycje, w jakich siedzimy, i inne formy niezamierzonego języka, tym stają się one silniejsze i bardziej kłopotliwe. Potrafią nawet wywoływać objawy somatyczne – Joan przeszła operację gardła, co przydało jej głosowi chropowatości. Wtórne sygnały zakłócają pierwotną komunikację w takim stopniu, że po pewnym czasie pary przestają się rozumieć. W rozmowach dotyczących konfliktów nagle nie wiadomo już, o co chodzi, lub co gorsza dyskusje zmieniają się w walkę bądź obrzucanie się wyzwiskami. Partnerzy oskarżają się wzajemnie o kłamstwa lub niepamiętanie tego, co przed chwilą powiedzieli czy zrobili. Im bardziej związani relacją partnerzy staną się świadomi języka snu, tym łatwiejsza, mniej bolesna (lub wręcz zbyt dobra) stanie się praca z problemami pierwotnymi.

Ów drugi proces komunikacji nazywam „językiem śniącego ciała”. Jego sygnały wyrażane są poprzez ciało (pozycje, w jakich siedzimy, ton głosu czy ruchy) i można je obserwować nie tylko w trakcie rozmowy, ale również w snach. Uczenie się tego języka jest sprawą ćwiczenia świadomości, a korzystanie z niego wymaga cierpliwości, odwagi i samowiedzy. Aby go samemu używać, trzeba dosłownie wprowadzić inną rzeczywistość do swojego świata.

Język śniącego ciała rzeczywiście jest bardzo podobny do snu. Nie w pełni zauważamy, nie do końca rozumiemy jego sygnały. Informacje pochodzące z tego języka pojawiają się w postaci niedokończonych ruchów ciała, dziwnych myśli lub snów. Obecne są także w wierzeniach i mitach, z których istnienia w nas nie zdajemy sobie nawet sprawy. Joan, na przykład, była nieświadoma, że nie toleruje ciszy, a Rolfowi wydawało się, że jest bardzo uczuciową osobą! Wszyscy, podobnie jak Rolf i Joan, często cierpimy z powodu zderzenia mitów czy systemów przekonań, z powodu snów, które próbują wkroczyć w nasze życie i wzbogacić codzienny świat konfliktów relacyjnych. Zakłócają one funkcjonowanie naszego ciała i czekają tylko na to, by zaistnieć.

Praca z procesem zarówno jednostki, jak i relacji, której owa jednostka jest częścią, prawie zawsze odkrywa, że te same wzorce, które występują w snach i organizują indywidualne życie, jednocześnie organizują funkcjonowanie pary lub grupy. W innym rozdziale opowiem bardziej szczegółowo o tym organizującym wzorcu, który nazywam „globalnym śniącym ciałem”. W tym momencie chcę tylko stwierdzić, iż jest to zbiorowe śniące ciało; pole, którego przekazy ujawniają się w trakcie pracy z procesem, pokazując, że każdy członek grupy jest jednym z jego specyficznych i niezbędnych kanałów.

Globalne śniące ciało powoduje, że jesteśmy razem; w tajemniczy sposób organizuje naszą psychikę i w niewidoczny sposób łączy nas z wewnętrznym światem innych ludzi, tworząc i zakłócając przyjaźnie. Życie w takim polu wymaga nie tylko miłości i wielkoduszności, ale również wysokiego stopnia świadomości, odwagi i gotowości, aby być sobą. Jakże wielką ulgą jest udowodnienie starodawnego przekonania, że bycie w pełni sobą, uświadamianie sobie wszystkich swoich indywidualnych części w miarę tego, jak się ujawniają, ważne jest nie tylko dla naszego życia, ale również dla życia społeczeństwa.

Musimy się jeszcze wiele uczyć, jak rozszyfrowywać i przekształcać przekazy globalnego śniącego ciała. Praca z procesem skupia się na poszukiwaniach odpowiednich po temu metod oraz na znajdowaniu sposobów obserwowania i używania natury jako sprzymierzeńca. Książka ta powinna być traktowana jako etap wspomnianej pracy, jako próba traktowania par i grup w stosunkowo obiektywny sposób. Jednym z jej zadań jest zastosowanie koncepcji śniącego ciała, hologramu i teorii *anthropos*<sup>1</sup> w taki sposób, aby uwolniły one psychologa od tendencji do manipulowania ludźmi przy pomocy behawioralnych sztuczek i inteligentnych sugestii, intuicyjnie wyciąganych z worka terapeutycznych trików.

Zasadniczo rzecz biorąc praca z procesem oznacza postępowanie zgodnie z naturą. Proces jest tym, co już się dzieje, a nie tym, co powinno być zrobione. Proces jest tym, o czym pomyślano; toczy się zawsze, gdy ludzie spotykają się lub myślą o sobie. Jest on strukturalną metodą, która stanowi podstawę tworzenia się relacji między ludźmi. Gdybyśmy wyćwiczyli zdolność uświadamiania sobie dziejących się procesów, moglibyśmy pracować z naturalnymi siłami obecnymi w relacjach i uniknąć tendencji do skracania obiegu życia poprzez stosowanie technicznych strategii lub programów, które są rozwiązaniami na krótką metę.

Dlatego też w tej książce często używam terminu „praca z procesem” zamiast „terapia rodzinna”. Czynię tak z dwóch powodów. Po pierwsze, ludzie mający rodzinne kłopoty często unikają terapeutów rodzinnych, ponieważ obawiają się, że będą oni przedkładać instytucję rodziny nad rozwój jednostki. Praca z procesem koncentruje się na procesach, które są zarówno zamierzone, jak i niezamierzone, na tym co się dzieje i próbuje się wydarzyć, nie zaś na tym, kto powinien przyjść, co powinno się dziać lub jakie role powinno się wypełniać.

Drugim powodem, dla którego używam terminu „praca z procesem” zamiast „terapia rodzinna”, jest to, że wielu ludzkich problemów nie można zrozumieć patrząc na nie wyłącznie z perspektywy terapii indywidualnej, bądź wyłącznie z perspektywy terapii grupowej. Istoty ludzkie wydają się zbyt skomplikowane, by rozpatrywać je jednostronnie: albo jako jednostki, albo jako elementy rodzinnej całości. Ponadto ludzie są zbyt interesujący, aby wciskać ich we „wzorzec terapeutyczny”, który zakłada, że zawsze jest z nimi coś nie w porządku. Jednym z celów

---

<sup>1</sup> Hologram, teoria *anthropos* – patrz rozdz. 10 (przyp. tłum.).

psychologii mogłoby być rozwijanie umiejętności elastycznego podążania za procesami dziejącymi się w relacji, bez względu na to, czy koncentrują się one na sprawach indywidualnych czy zbiorowych, na dzieciach czy dorosłych, na sprawach snu czy ciała, na spontanicznym byciu razem czy na rozstaniu, na indywidualnej dynamice czy na wydarzeniach parapsychologicznych.

Pierwszą część książki stanowi przegląd pojęć związanych z procesem oraz zastosowań teorii informacji do pracy ze śniącym ciałem. W drugiej części koncentruję się na parach i rodzinach, podkreślając praktyczne zastosowanie teorii do konkretnych przypadków. W ostatnich dwóch rozdziałach omawiam konsekwencje wynikające z badań nad relacjami dla globalnej ekologii.

Właśnie ukończono film Wstęp do psychologii zorientowanej na proces. Składa się on z trzech części. Pierwsza to wywiad z Arnym Mindellem. Druga przedstawia pracę początkową. Część trzecia pokazuje zaawansowaną pracę z poważnymi problemami emocjonalnymi.

## ROZDZIAŁ II

### Jak można spojrzeć na rodzinę?

#### ***Przeniesienie***

Jak zapewne wiecie, Freud uczynił relacje centralnym punktem psychoanalizy, dzięki teorii przeniesienia. Zgodnie z jego podejściem, przeniesienie jest neurotycznym objawem polegającym na tym, że pacjenci projektują albo „przenoszą” na terapeutę problemy związane ze swoją matką lub ojcem. W istocie, w klasycznej psychologii freudowskiej, terapeuta pośrednio wzmaga problemy związane z tymi relacjami przez to, że pozostaje dla pacjenta nieznany, a nawet niewidoczny – w tym klasycznym układzie terapeuta siedzi za biurkiem, a klient leży na kanapie. Na terapeutę projektowane są frustracje i niezadowolenie z relacji.

#### ***Przeciwprzeniesienie***

Współcześni freudyści, badając zjawiska zachodzące między terapeutą a pacjentem, rozwinęli teorię przeciwprzeniesienia, to znaczy doświadczania przez lekarza silnych uczuć miłości i nienawiści, które projektuje on na pacjenta. Odkryto, że lekarz często doświadcza uczuć, które pacjent nieświadomie w sobie odrzuca. Na przykład lekarz, który czuje się winny żądając od pacjenta pieniędzy za wizytę, może odgrywać poczucie winy klienta związane z proszeniem o rzeczy. Innymi słowy zgodnie ze współczesnymi poglądami psychoanalitycznymi – lekarz może doświadczać uczuć, które związane są nie tylko z jego własnymi kompleksami, ale także z kompleksami klienta.

#### ***Uzupełnienie wprowadzone przez Junga***

Psychoanalicy z szkoły Freuda w pierwszym rzędzie starają się zrozumieć jednostkę i pracować z nią jako wydzieloną i wyraźnie wyodrębnioną całością. Mówiąc krótko, terapeuta jawi się albo jako lustrzane odbicie klienta, albo jako niezależna jednostka odpowiedzialna za „przepracowanie” zagadnień uczuciowych. Jung, kontynuując metodę terapeutyczną nastawioną na jednostkę, odkrył, że projekcje w relacjach nie dotyczą wyłącznie nie rozwiązanych problemów w układach z rodzicami. W sytuacji przeniesieniowej może być projektowane wszystko, co w jednostce nieznane. Klient może na przykład przenosić na analityka doświadczenie szamana lub rzutować na niego postać starego mędrca. W sytuacji negatywnego przeniesienia może projektować na terapeutę obraz negatywnej matki lub zimnego, intelektualnego ojca. Praca terapeuty z tymi negatywnymi projekcjami jest bardzo trudna, częściowo dlatego, że zawsze istnieje w nich żdźbło prawdy. Gdy więc klient utrzymuje, że jego opinie co do analityka są słuszne, analityk jest w stosunku do niego niesprawiedliwy upierając się, że „to wszystko jest tylko projekcją”.

W przeciwieństwie do innych koncepcji psychologicznych, teoria Junga zalecała, aby w tych skomplikowanych warunkach terapeuta odłożył na bok swoją personę<sup>1</sup>, porzucił profesjonalne zachowania i przyznał, że to co klient mówi, może być prawdą. Jeśli klient postrzega terapeutę jako uosobienie surowego ojca, a analityk rzeczywiście śnił o takiej postaci, Jung prawdopodobnie zachęcałby terapeutę, by wniósł do relacji taki aspekt samego siebie, co ma również znaczenie dla jego własnego rozwoju.

#### ***Problemy związane z przeniesieniem***

Sugestia Junga, by wprowadzać bezpośrednio sprawy terapeuty w proces klienta, znacznie wszystko komplikuje. Gdy terapeuta zaczyna istnieć wobec klienta jako osoba, projekcje związane

---

<sup>1</sup> Persona – pojęcie wprowadzone przez Junga, oznaczające ogólną psychiczną postawę człowieka wobec otaczającego go świata. Persona nie jest tożsama z indywidualnością, stanowi raczej zespół funkcjonalny, wynikający z przystosowania lub koniecznej wygody (przyp. tłum.).

z jego autorytatywnością zostają wycofane. Staje się kimś realnym i nie myśli się już o nim jak o Bogu! Jung uważał nawet, iż zarówno dla klienta, jak i dla lekarza pożyteczne mogłoby być spotkanie się poza sytuacją analityczną. Łatwo można sobie wyobrazić, jaki skandal wywołało to w kręgach psychologicznych lat dwudziestych i trzydziestych! W dalszym ciągu trwa dyskusja między terapeutami, czy osobisty kontakt z klientem jest właściwy. Nie ulega wątpliwości, że jeśli terapeuta naprawdę chce poznać osobę, z którą pracuje, najlepiej byłoby, gdyby obserwował jej zachowania poza sytuacją analityczną. W przeciwnym razie analityk musi polegać na wyobraźni, aby określić, jaki klient jest we wszystkich swoich aspektach. Z drugiej jednak strony, terapeuta może nie mieć czasu, energii lub chęci, żeby się tym zajmować. Na szczęście nie istnieją tu żadne reguły, a każdy terapeuta musi znaleźć własną metodę.

Najważniejsze, że Jung wprowadził realność terapeuty do procesu klienta: odsunął biurko i posadził go naprzeciwko siebie. Oczywiście nie robił tego ze wszystkimi. Niektórzy klienci wymagają od terapeuty, żeby był dla nich niczym test plam atramentowych<sup>1</sup>, inni potrzebują więcej osobistego kontaktu. Relacja w analizie jest więc procesem, który ciągle się zmienia, w zależności od osoby, pary i określonej chwili.

Realność terapeuty powoduje, że klient często ma w relacji z nim te same problemy, które przeżywa w kontaktach z innymi ludźmi. Taka sytuacja może być bardzo użyteczna, ponieważ z autentycznymi problemami można pracować wówczas, gdy się pojawiają. Z drugiej jednak strony, lekarz wchodząc w problemy klienta naraża się na ryzyko, że zostanie nimi zatruty. Praca z polem, którego jest się częścią, wymaga szczególnych narzędzi i zrozumienia.

Otwarta i szczerą dyskusją na temat przeniesienia rzadko przynosi wystarczające efekty. Analityk musi pracować nad rozwikłaniem projekcji. Musi starać się pokazać klientowi, że niektóre z jego sądów dotyczących terapeuty, są również aspektami jego samego. Jednakże bardzo często taka szczerść nie wystarcza do rozwiązania poważnych trudności. Analityczne zrozumienie nie jest tu bezwzględnie konieczne. Czasami ważniejsza jest autentyczna konfrontacja i walka. W trakcie moich superwizji z początkującymi terapeutami, odkryłem, że w istocie bardzo niewielu pacjentów zgłasza się do terapeuty, by lepiej zrozumieć siebie. Doświadczenia, które zebrałem w czasie treningowych seminariów, gdzie studentom wolno było wybierać do wspólnej pracy innych studentów, pokazały mi, że jednym z wielu powodów wyboru konkretnego terapeuty jest jego słabość, aby można go było pokonać! Klient może potrzebować terapeuty jako worka do bicia, żeby dzięki temu zdobyć większą pewność siebie. Może go także wykorzystywać do odegrania roli bezwarunkowo wspierającej matki. Tylko w nielicznych przypadkach klient potrzebuje pełnej relacji, w której terapeuta rozwija się wraz z nim. Jak wiemy, terapeuci są tylko ludźmi; wielu z nich jest w stanie spełnić jedynie podstawowe wymagania klientów. Pacjent nierzadko przerasta terapeutę, co stwarza problemy, których nie rozwiąże samo tylko ich zrozumienie. Często nie ma innego wyjścia, jak poprosić innego terapeutę, aby wkroczył i rozplątał pajęczynę trudności.

Trzecia osoba w takiej sytuacji reprezentuje szczególnie punkt widzenia. Dochodzimy w ten sposób do pierwszego wniosku dotyczącego psychoterapii, być może najbardziej szokującego: głęboka i trwała relacja możliwa jest tylko wtedy, gdy istnieje świadomość, która jest jednocześnie bezpośrednio zaangażowana i niezależna od danej relacji. Trzecia osoba symbolizuje świadomość zarazem osobową i nieosobową, taoistyczną i uczuciową, odległą i aktywnie uczestniczącą w relacji. Reprezentuje umiejętność wychodzenia poza sytuację dwuosobową, zdolność postrzegania dwojga ludzi jednocześnie jako jednostek i jako całości, która cierpi, ponieważ jej części niedostatecznie się ze sobą komunikują.

## ***Kto ma rację?***

Trzecia osoba jest niezbędna, ponieważ ilekroć strony angażują się w walkę, każda na ogół

---

<sup>1</sup> Test plam atramentowych – technika badania osobowości, w której wykorzystuje się niejednoznaczny materiał wizualny (plamy atramentowe), prowokujący osobę badaną do projektowania nań własnych wyobrażeń, postaw, przekonań i stanów emocjonalnych (przyp. tłum.).

uważa, że to ona ma rację. Przekonanie, że jest się (lub nie jest) w porządku, nie ma nic wspólnego z relacją. Można mieć absolutną rację, można udowodnić to przed najwyższym trybunałem, można przekonać ławę przysięgłych, że jest się sprytniejszym, bardziej inteligentnym lub bardziej świadomym od partnera, ale w dalszym ciągu mieć z nim słaby kontakt lub nawet nie mieć go wcale. Rację mają tylko bogowie i nie jest to niczym więcej, jak tylko pewnym niezmiennym stanem. Jest to w najlepszym wypadku jakiś osąd, który jednak nie może zastąpić żywego, ciągłego procesu mającego miejsce między dwojgiem ludzi.

### ***Wycofanie się do terapii indywidualnej***

Relacja jest procesem, który wymaga dwóch lub więcej osób, świadomości, odwagi, a zwłaszcza pokory. Któż posiada wszystkie te cechy, szczególnie w chwilach, gdy uczucia biorą nad nim górę? W takiej sytuacji najbardziej instynktowną reakcją stanowi poczucie zranienia, chęć wycofania się z relacji i całkowitego skoncentrowania na sobie. Wycofanie się ma miejsce w trakcie normalnych potyczek małżeńskich, kiedy jedno z partnerów zamyka drzwi i odmawia rozmowy z drugim całymi godzinami, dniami, tygodniami, a w przypadku niektórych małżeństw, kończących się rozwodem – na zawsze.

Rezygnacja i wycofanie się obecne są zarówno w teorii, jak i praktyce psychoterapeutycznej. Zainteresowanie koncentruje się na kliencie, który na ogół nie chce zbyt wiele wiedzieć na temat terapeuty. Jeśli klient pozostaje z kimś w konflikcie, często ma tak dosyć swoich kłopotów, że wymaga, aby w terapii zajmować się tylko nim. W ten sposób może się dużo dowiedzieć o samym sobie. Może rozszyfrować swoje kompleksy i odkryć wzorce własnych konfliktów, ale nigdy naprawdę nie dowie się niczego o sobie jako uczestniku relacji, ani nie będzie w stanie zrozumieć procesu, który toczy się, kiedy przebywa z drugą osobą.

### ***Terapia indywidualna jako neurotyczny aspekt terapeuty***

Ze swej strony przeciętny terapeuta na ogół zadowolony jest, gdy klient wykazuje tendencję do wycofywania się. Jedną z przyczyn takiej sytuacji stanowi fakt, że większość terapeutów nie jest gotowa, ani nie ma chęci, by wchodzić w relację z klientem z pozycji zwykłego człowieka. Kiedy dochodzi do konfliktu z klientem, terapeuta zazwyczaj usztywnia się w swojej roli: musi wiecznie „mieć rację”, bo przecież z założenia jest bardziej od niego świadomy. Takie podejście do klienta przejawia się w tym, co terapeuta myśli i mówi o nim poza gabinetem: tego rodzaju terapeuci uważają, że przychodzą do nich ludzie neurotyczni i chorzy. W swoim paradygmacie mają rację, będą więc czekać, aż ich klienci zmienią się w sposób naturalny lub cudowny. Tacy terapeuci (bez względu na szkołę, jaką reprezentują) nie zdając sobie z tego sprawy, wpadają w najgorszą pułapkę związaną z relacjami: wierzą, że racja jest po ich stronie.

Przekonanie to pojawia się w pracy terapeuty, ilekroć zajmuje on stanowisko w konflikcie, uważając na przykład, że to właśnie jego klient jest tym członkiem pary lub rodziny, któremu najłatwiej się będzie rozwijać. Jeśli terapeuta myśli, że członek pary lub rodziny, z którym pracuje, jest lepszy od pozostałych (a także za każdym razem, kiedy wchodzi w koalicję z jedną osobą przeciwko drugiej) – jest niesprawiedliwy w stosunku do swojego klienta i całej rodziny. Wchodzenie w koalicję z klientem zdarza się tak często, że prawie się tego nie dostrzega. Stanowi to jeden z powodów, dla których indywidualna terapia zazwyczaj doprowadza do załamania relacji.

Model psychoterapii skoncentrowanej na jednostce wymaga rozszerzenia, „przewietrzenia”, nowej oceny. Musi zacząć uwzględniać również inny model, swój cień: pojęcie grupy, rodziny, społeczeństwa. Ograniczenie się do pierwszego modelu zaniedbuje proces dziejący się między ludźmi. Koncentracja wyłącznie na drugim uwypukla relację kosztem świadomości jednostki. Dlatego też sądzę, że dobry terapeuta rodzinny powinien bez trudności pracować z pojedynczymi osobami, a najlepszym terapeutą indywidualnym jest według mnie ten, który stał się wielkoduszny i uzyskał poczucie proporcji dzięki pracy w środowisku zbiorowym. Tylko w takim układzie można dostrzec środowisko w jednostce, uniknąć tendencji bycia stronniczym i nie utracić perspektywy trzeciej osoby.



## ***Dziesięcioro przykazań***

Łatwo jest sobie wyobrazić, w jaki sposób i dlaczego psychologia stała się zbiorem programów dających różne przykazania dotyczące relacji między ludźmi. Jeden program rozpatruje kłopoty miłosne, w kontekście wzrostu świadomości indywidualnej, ale jednocześnie nie bierze pod uwagę wzorca bezpośredniej komunikacji, który jest widoczny, gdy dwoje lub więcej ludzi przebywa razem w gabinecie analityka. Inny zaleca medytację, zachęcając do wycofania się oraz wypierania złości i agresji. Kolejna metoda proponuje pozbycie się infantylności i emocji. Analityk transakcyjny powie: „Nie będziesz zachowywał się w sposób dziecinny. Żadnego manewrowania, jęczenia ani okazywania siły.” Terapeuci ruchu nowej komunikacji zakazują nagłych wybuchów, a relacje – ich zdaniem – nie mogą mieć żadnych ciemnych stron. Metoda spotkaniowa zachęca klienta do wyrażania wszystkiego, co czuje, bez zatrzymania się, które umożliwiłoby przemyślenie. Terapia Gestalt Fritza Perlsa opiera się na paradygmacie, w którym jednostka stanowi pępek świata.

Ta przesadna jednostronność występująca w modelu skoncentrowanym na jednostce może być rozumiana częściowo jako mamucia kompensacja tendencji występujących przez ostatnie dwadzieścia tysięcy lat, kiedy to poświęcano jednostkę na rzecz społeczeństwa i jego przetrwania.

## ***Niepowodzenia w stosowaniu paradygmatu terapii indywidualnej***

Koncentracja wyłącznie na jednostce może być zarówno pożyteczna, jak i szkodliwa. Oprócz niebezpieczeństwa związanego z jednostronnością są jeszcze inne wyraźne przykłady zawodności tego paradygmatu. Wiele z nich spotkałem w swojej pracy. Zachowanie schizofrenika, na przykład, tak bardzo przeszkadza otoczeniu, że rozpatrywanie takiej osoby wyłącznie jako jednostki przypomina zastosowanie fizyki Newtona (nie biorącej pod uwagę, że cząsteczka jest manifestacją pola, w którym istnieje) do cząsteczki kwantowej. Tak zwane stany psychopatyczne, związane z przestępczością, amoralnym czy antyspołecznym zachowaniem, stanowią – zgodnie z własną definicją – stany bezpośrednio połączone z polem, w którym występują. Każda próba zrozumienia takiego zachowania, bez wzięcia pod uwagę odpowiadającego mu pola, byłaby jednostronna.

Wiele przykładów niedoskonałości modelu skoncentrowanego na jednostce można znaleźć w pediatrii. Widziałem, jak problemy dzieci znikają w wyniku pracy z całą rodziną. Już na początku naszego wieku Freud dostrzegał znaczenie relacji między dziećmi a rodzicami. Jung wykazał, że często bardziej skuteczna jest praca z rodzicami zaburzonego dziecka niż zajmowanie się samym dzieckiem. Obecnie wielu terapeutów pracuje bezpośrednio z dziećmi przy pomocy technik zabawowych i pracy z procesem. Jednak w dalszym ciągu wzajemna zależność między chorobami dzieci a ich sytuacją rodzinną nie jest w wystarczającym stopniu rozumiana, z wyjątkiem jadłowstrętu i schizofrenii dziecięcej.

Zagadnienie synchroniczności stanowi przykład innego obszaru, gdzie skoncentrowanie się na jednostce nie daje możliwości wyjaśnienia całego zjawiska. Byłem świadkiem, jak u pewnej kobiety pojawiły się bóle w tej samej części ciała, która była operowana u jej siostry, dokładnie w momencie, gdy operacja się rozpoczęła. Moja klientka nic wcześniej nie wiedziała o stanie zdrowia siostry. Zastosowanie paradygmatu indywidualnego nie wystarcza do wyjaśnienia takich zjawisk.

## ***Podejście analityczne do rodziny***

W celu znalezienia przyczyn nerwicy dziecka, psychoanalicy rozpatrywali jego związek z rodzicami. Uważali, że za stan dziecka odpowiedzialni są rodzice. Jung jako pierwszy porzucił ten przyczynowy punkt widzenia spostrzegając, że wielu jego pacjentów miało fantazje na temat swojej młodości, które w istocie swej nie były realistyczne, ale archetypowe. Pracując z problemami dzieci Jung często domagał się rozwoju od otaczających je dorosłych. Obecnie szkoły analityczne wywodzące się z teorii Freuda i Junga zajmują się dzieckiem jako indywidualną jednostką i rozwijają techniki zabaw przystosowane do jego psychiki. Chociaż porzuciły stanowisko przyczynowe, w dalszym ciągu nie pracują bezpośrednio z systemem dziecko-rodzice ani z systemem komunikacji między członkami rodziny.

## ***Terapeuci rodzinni***

Terapeuta rodzinny postrzega rodzinę jako jedność. Z reguły nie koncentruje się ani na dziecku, ani na rodzicach, ale raczej na polu lub systemie komunikacji, które między nimi istnieje. Dzięki przyjęciu takiego paradygmatu, każda z osób uczy się lepiej dawać sobie radę w różnych sytuacjach rodzinnych. Jednakże stosowanie wyłącznie powyższego modelu często daje w rezultacie sytuację, w której jednostka nie ma możliwości wglądu w siebie, co prowadzi do powierzchownych doświadczeń i rodzi tendencję do wyróżniania dwóch rodzajów terapeutów: indywidualnego i rodzinnego. Ponieważ terapeuci rodzinni na ogół nie zajmują się oddzielnie problemami indywidualnymi, jednostka przechodząca wewnętrzną przemianę nuci szukać sobie terapeuty o innym podejściu teoretycznym.

Mimo tych niedociągnięć terapeuci rodzinni wprowadzili zaskakującą i nieco niepokojącą rewolucję w naszym myśleniu. Musieliśmy dostrzec, iż na to co się z nami dzieje, wpływa nie tylko nasza osobowość, ale że jesteśmy również (w dobrym i złym tego znaczeniu) pod silnym wpływem grupy, narodu i świata, w którym żyjemy. Stanowimy i nie stanowimy zarazem centrum wszechświata. Dowiadujemy się, że jesteśmy częścią systemu, który może odznaczać się własną inteligencją! Odkrycie to będzie dla niektórych osób przykre, innym zaś może przynieść ulgę. Dla samej Ziemi taki wgląd prowadzić może do wniosków, które mogą być kwestią planetarnego życia i śmierci.

## ***Jeszcze raz zaczynamy***

Krótki przegląd historycznego tła skłania nas do powtórnego sformułowania niektórych podstawowych hipotez związanych z psychoterapią. Pomogą nam one zobaczyć jednostkę i grupę jako eden organiczny proces. Chodzi o znalezienie metody, która włączy indywidualne symptomy cielesne, sny, rozwój osobisty i sytuację światową w nasze najbliższe otoczenie. Pożyteczne byłoby tworzenie pojęć i narzędzi, które pozwolą nam podążać za procesem jednostki lub grupy w zależności od tego, na czym się on w danej chwili skupia. W ten sposób w jednym momencie moglibyśmy się koncentrować na psychologii indywidualnej, a w następnym łączyć proces z sytuacją globalną. Musimy rozwinąć w sobie umiejętność doceniania zarówno chwilowych wzorców, jak i głębszych struktur, które tworzą i rozwijają relacje między ludźmi oraz organizują całe nasze życie.

## **ROZDZIAŁ III**

### **Praca z procesami cząstkowej informacji**

Na jednostkę i jej związek z grupą patrzeć można na wiele sposobów. Najczęściej jednostkę, a także zbiorowość, postrzega się jako zespoły elementów. Jednakże i pojedynczy człowiek, i grupa mogą być rozumiani nie tylko jako suma poszczególnych części składowych i ich procesów, ale również jako interakcje między tymi częściami. Upraszczając nieco sprawę, możemy wyobrazić sobie istotę ludzką jako pole, w którym wszystkie części oddziałują na siebie.

#### ***Lokalna przyczynowość***

Zachowania ludzi i grup próbowano dotąd wyjaśniać przy użyciu zasad wskazujących na różne zależności między człowiekiem i jego otoczeniem. Najbardziej popularna i najlepiej znana jest zasada lokalnej przyczynowości. Zgodnie z tym podejściem, wszystko, co mówimy i robimy, jest spowodowane przez nasze własne mechanizmy albo przez działanie, komentarz lub reakcję kogoś innego. Na tym paradygmacie opiera się większość koncepcji psychologicznych.

#### ***Teoria pola***

Wzajemne oddziaływania między częściami lub członkami grupy mogą być rozpatrywane także z innego punktu widzenia: jako przejaw ogólnego wzorca obejmującego wszystkie elementy.

Zgodnie z tym modelem, poszczególne części nie mogą być obwiniane ani obciążane odpowiedzialnością za to, co dzieje się w polu. Kładzie on nacisk na sterującą funkcję sytuacji ogólnej i jest szczególnie użyteczny, gdy określenie nadawcy i odbiorcy przekazu jest trudne lub zgoła niemożliwe. W tym paradygmacie znaczenie jednostki zmniejsza się, staje się ona manifestacją pola, którego poszczególne części mogą być już nie do rozróżnienia. Tutaj zajmuję się przede wszystkim procesem niezamierzonej komunikacji, natomiast w następnych rozdziałach omawiam teorię pola, współwystępowanie wzorców oraz sposoby, w jakie różne typy procesów i zasad są ze sobą połączone.

#### ***Projekcje***

Psychologia zorientowana na jednostkę zawiera wiele elementów przyczynowych. Opiera się na zasadzie, że pewne sygnały powstają w jednej osobie, po czym przechodzą do innej. Osoba nadająca sygnały może lub musi brać pełną odpowiedzialność za przekaz. Punkt widzenia skoncentrowany na jednostce wiąże problem pary z sygnałami pochodzącymi od każdego z partnerów. Jeśli jestem terapeutą nastawionym na jednostkę, opowiadanie męża o jego żonie, uznaję za relacjonowanie faktów, ale będę jednocześnie myślał, że może ono być również opisem mojego klienta. Jeżeli mąż donośnym głosem oznajmi, że ma już dosyć agresji żony, zorientuję się, że jest w afekcie. Będę jednak zarazem zakładał, że musi coś na nią „projektować”, bo choć jego żona może mieć trudny charakter, on wykazuje przecież te same tendencje, na jakie narzeka u niej.

#### ***Kompleks i sen***

Jung powiedziałby, że ten mężczyzna ma kompleks: uczucie, które stale powraca w tonie jego głosu lub trwa bez przerwy. Gdybyśmy przyjrzeliby się jego snom, zobaczylibyśmy, że są zorganizowane wokół „kompleksu żony”. W jakimś sensie cały czas o niej śni. Jung stwierdziłby, że anima, czyli żeńska część tego mężczyzny, potrzebuje pomocy i zrozumienia.

#### ***Projekcja i sygnały***

Przyjrzyjmy się teraz projekcji z punktu widzenia teorii komunikacji. Wspomniany mąż przypomina zepsuty nadajnik wysyłający bez przerwy ten sam przekaz, nawet jeśli odbiorca twierdzi, że już go otrzymał. Załóżmy, że ja, jego terapeuta, słyszę, co mówi, odbieram werbalny przekaz i wierzę, że

żona ma trudny charakter. Ale mąż stale się powtarza, wkrótce dochodzę więc do wniosku, że ktoś, jakoś, gdzieś musiał nie odebrać jego przekazu.

Jeżeli słucham uważnie, dostrzegam, że mężczyzna wysłał równocześnie dwa komunikaty. Jeden to przekaz, że żona jest okropna. Drugim jest nasilenie jego głosu, co utrudnia mi sprawę. Nie wiem, co mam z tym zrobić. Jeżeli jest rzeczywiście nieszczęśliwy, powinien mówić smutnym głosem. Skoro mówi tak głośno, zakładam – słusznie lub nie – że także mój klient jest agresywny.

### **Podwójne sygnały oraz pierwotne i wtórne przekazy**

Pierwotnym przekazem mężczyzny z powyższego przykładu jest to, co zamierza nam świadomie powiedzieć, a więc to, że żona jest okropna. Wtórny komunikat, zawarty w natężeniu głosu, informuje nas, że mąż też ma w sobie dużo złości. Jeśli pierwotny i wtórny przekaz zawierają różne informacje, mówimy o podwójnym sygnale. Odbieranie dwóch jednoczesnych, lecz różniących się od siebie sygnałów, sprawia, że trudno nam odnieść się do nadawcy i odebrać 'w sposób jasny którykolwiek z komunikatów. Podwójne sygnały wprawiają nas w zakłopotanie. Wierzimy w treść przekazywanej przez wspomnianego mężczyznę wiadomości, ale zarazem nie lubimy go, ponieważ odbieramy agresję zawartą w jego głosie. Problem polega na tym, że mężczyzna nie słyszy, jakim tonem mówi, po prostu nie jest świadomy, że projektuje na żonę własną krzykliwość i przykre usposobienie.

### **Podwójne sygnały i sny**

Podwójne sygnały w teorii komunikacji mają związek z kompleksami w psychologii analitycznej, a kompleksy z kolei – ze snami. W \_istocie to właśnie sny i postacie ze snów wysyłają podwójne sygnały. Nieświadomość przejawia się poprzez projekcje, kompleksy, sny, problemy w relacjach z innymi ludźmi, a także poprzez przekazy wtórne. Wtórne komunikaty wyrażane są poprzez nieświadome ruchy, gesty, dźwięki, ton głosu i ekspresję ciała.

Sprawę podwójnych sygnałów ilustruje także poniższy przykład. W jednym z moich seminariów uczestniczyła kobieta, z którą trudno mi się było porozumieć. Spytałem, czy sądzi, że moglibyśmy popracować z naszymi problemami. Odpowiedziała „tak”, ale jednocześnie pokręciła głową. Kiedy zwróciłem jej na to uwagę, po prostu zaprzeczyła mojemu spostrzeżeniu! Była całkowicie nieświadoma swojego podwójnego sygnału; jej pierwotnym zamiarem była praca z naszymi problemami, ale jej wtórny przekaz brzmiał „nie”.

Gdy spytałem ją o sen, jaki miała ostatnio, powiedziała, że śniła o bardzo silnym mężczyźnie, który szedł własną drogą i do nikogo się nie dostosowywał. Wtórny przekaz tej kobiety, widoczny w podwójnym sygnale, związany był z postacią ze snu, która nie chciała ulegać innym i mówiła „nie”. A zarazem moja seminarzystą twierdziła, że chce mi iść na rękę i wspólnie pracować z naszymi problemami. Nie pragnęła jednak harmonii, dążyła do konfliktu, ale ponieważ nie czuła się dostatecznie silna, aby postawić na swoim i pójść własną drogą, usiłowała nagiąć się do mojej propozycji przepracowania problemów. To spowodowało, że zaczęła wysłać podwójne sygnały związane z niechęcią do ustępowania i znalazła się w konflikcie w relacji ze mną. Uważała, że to ja jestem nieustępliwy i uprzedzony. Ponieważ w jej śnie pojawiła się postać nieprzejednana i niezależna, możemy podejrzewać, że projektowała na mnie tę (jeszcze sobie nieznaną) część siebie!

Projekcja jest silnym uczuciem związanym z kimś, kto stanowi lustrzane odbicie postaci ze snu. Pomyślcie o tym przez chwilę! Z punktu widzenia komunikacji, kobieta ta uważała, że inni ludzie są nieustępliwi. Nie zdawała sobie zarazem sprawy z tego, że wysyłała podwójne sygnały, za pomocą których przekazywała informacje o tych kwestiach, które projektowała na mnie i o których śniła.

### **Mądrość podwójnego sygnału**

Analiza opisywanych przykładów prowadzi do ciekawego odkrycia, że postacie ze snu mają własne koncepcje i inteligencję, która może ujawniać się przy okazji różnych rodzajów pracy psychologicznej: w psychodramie, w pracy z ciałem, ze śniącym ciałem, z aktywną wyobraźnią czy

z „gorącym materacem” w terapii Gestalt. Postacie ze snu przejawiają się w symptomach cielesnych (lew może być rozdzierającym bólem głowy) i fantazjach (np. wyobrażeniach seksualnych). Jung dawno temu stwierdził, że postacie ze snu stanowią centralne punkty kompleksów, a kompleksy, jako odszczepione części psychiki, obdarzone są własną inteligencją. Możemy ją obserwować wzmacniając podwójne sygnały jednostki podczas pracy ze śniącym ciałem. Postacie ze snu pojawiają się w podwójnych sygnałach, dlatego też można powiedzieć, że każdy podwójny sygnał posiada inteligencję danej postaci ze snu. Odkrycie inteligencji podwójnego sygnału jest zazwyczaj dużym zaskoczeniem dla klienta, bowiem podwójny sygnał na ogół zawiera w sobie więcej informacji niż pacjent może w danej chwili do siebie dopuścić. Odszczepiona inteligencja ukryta za podwójnym sygnałem zawiera przekaz, którego jednostka jest nieświadoma, a nawet może się z nim nie zgadzać!

## ***Związek plotki z naszym ciałem***

Projekcja postaci ze snu jest zarazem projekcją części ciała, z którą nie mamy kontaktu. Jeśli nieustannie rozmawiamy o kimś nieobecnym, możemy być pewni, że znajduje się on między nami i można go odnaleźć w naszych podwójnych sygnałach. W pierwszym przykładzie, agresywna żona mężczyzny pojawiała się w jego nasilonym głosie, natomiast w drugim nieustępliwy „Arny”<sup>1</sup> dostrzegalny był w przeczącym ruchu głowy seminarzystki. Okazuje się zatem, że możemy się rozwijać (to znaczy stawać się bardziej świadomymi nieświadomego) poprzez badanie swoich snów, pracę z ciałem, pracę z partnerem nad własnymi podwójnymi sygnałami albo po prostu przez słuchanie tego, o czym plotkujemy!

## ***Praca z podwójnymi sygnałami***

Wróćmy teraz do podwójnych sygnałów. Ponieważ wchodzi one w skład procesu najszerzej pojętej komunikacji, w wielu sytuacjach uczynienie nieświadomego świadomym może wyjaśnić i poprawić relacje między ludźmi.

## ***Gdzie pojawiają się podwójne sygnały?***

Jako terapeuci zainteresowani pracą z nieświadomymi sygnałami musimy wiedzieć, że często można je dostrzec w gwałtownych ruchach ciała, w sposobie siedzenia, w kierunkach, w które ludzie się zwracają, w tonacji głosu, w chichotaniu, w odgłosach wydawanych przy oddychaniu, a nawet w niespójnych zdaniach. Prawie zawsze wysyłamy te sygnały w sposób niezamierzony. Wyjątkiem są tu hipnotyzerzy.

## ***Kiedy pojawiają się podwójne sygnały?***

Musimy też wiedzieć, że podwójne sygnały często są powodem nieporozumień i powtarzających się scysji. Wysyłamy je w sposób niezamierzony, więc ich przekazy nigdy nie mogą być do końca wyrażone. Podwójne sygnały pojawiają się w procesach komunikacyjnych jako niedokończone słowa lub zdania, które wprawiają wszystkich w zakłopotanie. Podobne są do odszczepionych osobowości, które próbują mówić.

## ***Szacunek***

Ważne pytanie dotyczy tego, w jaki sposób można wprowadzić podwójne sygnały do świadomości. Wybór metody zależy od sytuacji, a także od twórczego podejścia terapeuty. Praca z podwójnymi sygnałami wymaga dużej ostrożności i delikatności. Oskarżanie kogoś o ich nadawanie nie przynosi nic dobrego. Ludzie nie lubią, gdy się ich obwinia o wysyłanie podwójnych sygnałów albo o to, że mają kompleksy. Stają się wtedy podejrzliwi i nastawieni obronnie. Ponadto, co ważniejsze, podwójnych sygnałów nikt nie wysyła umyślnie. Podwójny sygnał, tak jak sen lub symptom

---

<sup>1</sup> Arny – chodzi o Arnolda Mindella (przyp. tłum.).

cielesny, jest przejawem nieświadomej części nas samych. Jest to sygnał wysyłany przez tę właśnie część, z którą w danym momencie nie jesteśmy w kontakcie. Oskarżanie kogoś o wysyłanie sprzecznego przekazu byłoby równie śmieszne, jak zarzucanie mu, że śnił poprzedniej nocy.

## **Amplifikacja**

Jedną z najlepszych metod pracy z podwójnymi sygnałami jest ich powtórzenie, a nawet wzmocnienie. Mógłbym na przykład poprosić mężczyznę, który krzykliwie skarżył się na żonę, by jeszcze wzmocnił natężenie głosu i posłuchał sam siebie. Potem mógłbym zapytać go, co słyszy i jak ten głos dla niego brzmi. Seminarzystkę, która przecząco kręciła głową, mógłbym poprosić, aby zrobiła to jeszcze raz i odkryła komu lub czemu mówi „nie”.

## **Powstrzymywanie**

Innym skutecznym sposobem wzmacniania podwójnych sygnałów jest, paradoksalnie, ich powstrzymywanie. Zastopowanie podwójnego sygnału wzmacnia potrzebę czy impuls, które za tym sygnałem stoją, i przybliża jego znaczenie do świadomości nadawcy. Poproście kogoś, kto krzyczy, by szeptał, a potem zapytajcie, co zostało w ten sposób powstrzymane. Poproście kogoś, kto przecząco kręci głową, aby skinął potakująco i spróbował zorientować się, jakiej informacji nie dopuszcza do siebie wyrażając zgodę. Albo poproście dziecko, które obgryza paznokcie, aby siedziało ładnie z rękoma splecionymi na brzuchu i spytajcie, co hamuje nie obgryzając paznokci. Wzmacnianie i powstrzymywanie są dwoma sposobami, przy pomocy których można pracować z podwójnymi sygnałami. Pierwsza metoda ujawnia znaczenie sygnału poprzez zwiększenie jego siły, druga – poprzez zmniejszenie jego przejawów – wzmacnia kryjący się za nim impuls.

## **Odzwierciedlanie**

Doprowadzenie sygnału do Świadomości nadawcy możliwe jest również poprzez odegranie go lub odzwierciedlenie przez inną osobę. W ten sposób jednostka ma szansę uwrażliwić się na swoje zachowanie. Pracowałem kiedyś z dzieckiem, które miało zwyczaj obgryzania paznokci. Postanowiłem robić to samo. Dziecko spojrzało na mnie i spytało, dlaczego tak się boję. To był duży sukces! Od tego czasu – ilekroć zaczynało obgryzać paznokcie – zachęcałem je, aby mówiło o swoich lękach.

Odzwierciedlenie jest sposobem wzmacniania sygnałów wymagającym od terapeuty wielkiej dokładności podczas obserwacji. Musi on nie tylko wiernie powtórzyć dany gest, ale również siedzieć i mówić podobnie jak klient. Starsze dzieci i dorosłych można pytać bezpośrednio, co widzą i czują, gdy są odzwierciedlani.

## **Przejmowanie**

Jeszcze inną metodę pracy z podwójnymi sygnałami stanowi fizyczna interwencja w przekaz. Posłużmy się przykładem. Kobieta siedzi na kanapie w moim gabinecie. Podpiera głowę ręką i mówi, że chciałaby dostawać od męża więcej pomocy. Jeżeli ja zacznę podpierać jej głowę, kobieta uświadomi sobie, w jaki sposób ona sama wspiera swoją głowę. W tym momencie „odbierze przekaz” i będzie mogła zacząć się uczyć, jak może sama sobie dawać oparcie.

## **O interpretacji**

Nie należy zakładać, że wiemy, co oznaczają podwójne sygnały. Ich przekazy są bowiem zawsze zmienne i niepewne. Podwójne sygnały są jak ekran, na który projektujemy nasze kompleksy. Powinienem być na przykład zapytać mężczyznę i kobietę, o których wcześniej wspominałem, co oznaczał jego ton głosu i jej kręcenie głową. Powodem nieporozumień jest to, że ludzie nie zdają sobie sprawy ze swoich podwójnych sygnałów, a także to, że odbiorcy sygnałów zakładają, że rozumieją treść komunikatu, podczas gdy często pojmują go błędnie. Mamy zwyczaj projektować własną psychikę i wiedzę psychologiczną na niejasny podwójny sygnał, jak gdyby był to test plam

atramentowych. Tak więc brak świadomości u nadawcy sprzężony z jej brakiem u odbiorcy prowadzą do niekończących się dyskusji. Osoby biorące w nich udział nie mają pojęcia, o czym się rozmawia, jako że często odnoszą się do spraw leżących poza ich świadomością. Ważne, by rozpoznać niespójność i niejednoznaczność podwójnych sygnałów i nie zakładać, że rozumie się ich znaczenie. Należy pokornie wzmocnić je i dać im szansę, aby same się wypowiedziały.

### **Używanie błędnej interpretacji**

Skoro można błędnie zinterpretować podwójne sygnały, da się także użyć błędnej interpretacji jako metody pracy z nimi. Terapeuta ma szansę odkryć znaczenie danego zachowania poprzez niewłaściwe zinterpretowanie go. Kiedy klient chichocze, można stwierdzić:

- Widzę, że jesteś zadowolony – i otrzymać zaskakującą odpowiedź:
- Nie. Tak naprawdę jestem zły, ale jestem zbyt nieśmiały, aby się do tego przyznać.

Błędna interpretacja jest szczególnie użyteczna w pracy z klientami nastawionymi na słowa i obawiającymi się zjawisk cielesnych. Posłużmy się przykładem. Terapeuta widząc, że jego pacjent, starszy mężczyzna, siedząc odchyła się do tyłu, może zaryzykować stwierdzenie:

- Twoja pozycja mówi mi, że jesteś zmęczony i chcesz spać. Na co mężczyzna może odpowiedzieć:
- Nie. Nie jesteś zbyt spostrzegawczy. W istocie chciałbym wyjść!

### **Sprawdzanie**

Sprawdzanie jest metodą wymagającą od terapeuty zdolności do obserwacji. Terapeuta weryfikuje (werbalnie albo fizycznie) to, co widzi i słyszy. Odkrywa, czy dany komunikat jest zamierzony. Jeżeli klientowi, który przychodzi do mnie po raz pierwszy, wyrывa się stwierdzenie, że wielu ludzi nie lubi chodzić do psychologa, mogę to sprawdzić pytając:

- Czy to znaczy, że ty też nie lubisz?

Często podwójnym sygnałem jest użycie czasu przeszłego. Jeśli mój klient mówi: „W zeszłym tygodniu nie chciałem przyjść”, a ja zauważę, że wybrał miejsce blisko drzwi, jego wypowiedź będzie miała szersze znaczenie. Jedną z możliwych reakcji terapeuty byłoby w tej sytuacji zapytanie:

- Czy chcesz przez to powiedzieć, że teraz wolałbyś być gdzie indziej?

A oto inny przykład. Dwoje ludzi przychodzi do mnie po pomoc, ale gdy tylko siadają, zaczynają się wściekle kłócić. Informację „Chcemy twojej pomocy” mogę sprawdzić odsuwając się powoli lub nawet wychodząc z pokoju. Jeżeli nie zwracają na mnie uwagi, zyskuję pewność, że nie mieli zamiaru pracować nad sobą i że potrzebują mojej pomocy.

### **Przyznawanie racji**

Kolejną metodą zajmowania się podwójnymi sygnałami jest praca tym, co one wywołują, to znaczy z oskarżeniami. Osoba oskarżana jest zawsze trochę, choćby troszeczkę winna. W pracy z procesem scena oskarżania i przypisywania winy często wygląda następująco. Ona: Za każdym razem, gdy wraca do domu, nie ma nawet chwili na rozmowę ze mną.

On: To nieprawda. Jestem oczywiście trochę zmęczony, ale od razu coś do niej mówię.

Gdy rozmawiają, ona patrzy na niego. Gdy on mówi do niej, całym ciałem kieruje się w moją stronę. Mógłbym to wzmocnić, powstrzymać, sprawdzić lub zmienić jego sposób siedzenia, ale praca z oskarżeniem jest często najłatwiejszą metodą. Tak więc radzę mu:

- Dlaczego nie przyznasz, że ona mówi prawdę? Po prostu nie interesujesz się nią. I to chyba nie tylko wtedy, gdy wracasz do domu. Nawet w tej chwili jesteś zwrócony w moją stronę, a do rozmowy z nią wcale nie przywiązujesz wagi.

Jest przez chwilę zaskoczony, a potem przyznaje:

– Cóż... no dobrze. To prawda, że ona przyciągnęła mnie tutaj, ja nie chciałem przyjść. Po prostu nie znoszę tracić czasu na tego rodzaju rozmowy. Wolę robić co innego.

A więc okazało się, że to ona ma rację. Zarzuty zwykle dotyczą przeszłości, ponieważ osoba oskarżająca zdaje sobie sprawę tylko tego, co się kiedyś wydarzyło. Nie dostrzega, że ta sama rzecz dalszym ciągu ją irytuje pojawiając się aktualnie w podwójnych sygnałach. Interesującą kwestią dotyczącą oskarżeń jest to, że nawet jeżeli nie były zasadne w przeszłości i nie są uzasadnione teraz, mają tendencję do stawania się słusznymi. Agresywne zarzuty kreują bowiem rzeczywistość, np. „Nigdy mnie nie kochałeś!” wypowiedziane ze złością wytworzy sytuację pozbawioną miłości. Możemy więc zaoszczędzić wiele czasu, jeśli nauczymy się dostrzegać, w czym i na ile oskarżający ma rację i jeśli będziemy w stanie mu ją przyznać. Na powyższy zarzut można np. odpowiedzieć:

– To prawda, nie Kocham cię teraz, bo wyglądasz na wściekłą, a nie na smutną.

Oskarżenia są na ogół odrzucane, ponieważ odnoszą się do podwójnych sygnałów, takich jak złość, dotyczą tej właśnie informacji, której istnienia oskarżający nie jest świadomy. W takiej sytuacji informacja nie może przedrzeć się do świadomości, ponieważ jest zablokowana przez to, co nazywam „progiem”<sup>1</sup>. Jeżeli próg jest zbyt duży, nie próbuję nikogo przezeń przepychać, sugeruję tylko delikatnie, że dany zarzut może być prawdziwy. Pokazuję klientowi, co takiego w jego zachowaniach może wywoływać dane oskarżenie.

## **Odgrywanie**

Żartobliwe odgrywanie może być stosowane jako metoda wnoszenia do świadomości podwójnych sygnałów związanych z bolesnymi dla danej osoby sprawami. Pamiętam, jak pracowałem z parą, która w wieczór poprzedzający sesję ostro się pokłóciła. W pewnym momencie mężczyzna odwrócił się do mnie i powiedział nadąsany:

– I wiesz, co zrobiłem, kiedy ona na mnie wrzeszczała? Tak się wściekłem i tak miałem jej dosyć, że wstałem i wyszedłem z pokoju trzaskając drzwiami!

– Czy chcesz powiedzieć, że czułeś się zraniony, zmartwiony i dlatego wyszedłeś? – zapytałem.

– Nie. Byłem po prostu wściekły – powtórzył zdecydowanie. Zdałem sobie sprawę, że nie najlepiej mi wyszło podkreślenie jego nadąsania, zdecydowałem się więc je odegrać. Powiedziałem:

– Wydaje mi się, że coś w tobie dostrzegam. Spójrz na mnie i powiedz, czy jest to prawdziwe, czy nie.

Sprawdziłem, jak zareagował na moje słowa, a potem wstałem i zacząłem grać. Wszystko, co u niego dostrzegłem, odtwarzałem z przesadą. Zachowywałem się jak obrażone i zranione dziecko. Podeszedłem do drzwi i pokazałem, jak bardzo jestem nadąsany. Odchyliłem głowę, zadartem nos w górę, ściągnąłem kąciaki ust i powiedziałem:

– Czuję się zraniony, ale nie chcę tego pokazać. Wolę wyjść i przestać się do ciebie odzywać. Mam nadzieję, że będziesz dostatecznie zmartwiona i poczujesz się na tyle winna, że sama do mnie przyjdiesz. W rzeczywistości pragnę, żebyś czuła się winna, ale nie przyznam się do tego. Nie chcę się wcale do tego przyznać, ale równie mocno chcę cię zranić, jak cię Kocham i potrzebuję. Tak naprawdę, to jesteś dla mnie najważniejszą istotą na świecie.

Dało to wspaniały efekt. Wybuchnął śmiechem, a potem zakłopotany zaczął płakać i przyznał, że dokładnie tak było. Nabrał otuchy, zdobył się na odwagę i powiedział jej wprost:

– Naprawdę cię potrzebuję. Kocham cię i nienawidzę z tobą walczyć. Chciałbym, żebyś była dla

---

<sup>1</sup> Próg (granica) – granica tego, co – jak sadzimy – jest dla nas możliwe; poczucie, że nie jesteśmy w stanie czegoś zrobić, że coś nas ogranicza lub hamuje w myśleniu, komunikowaniu, robieniu czy Wczuwaniu. Por. także rozdział Granice (progi) – (przyp. tłum.).



mnie miła. Potrzebuję cię, bo wiem, że możesz ocalić mnie od samotności i rezygnacji. Proszę, pomóż mi!

W tym przypadku odegranie było dokładnie tym, czego klienci potrzebowali. Jemu pomogło pokonać uczucie bycia zranionym, a ją doprowadziło do tego, że otworzyła przed nim serce i przyznała, wbrew dumie, jak bardzo go kocha.

## ***Podwójne sygnały i historie z przeszłości***

Czasami, wobec pewnych ludzi praca z taką farmą nieświadomości, w jakiej się ona w danym momencie przejawia, nie jest właściwa. Tacy klienci nie chcą koncentrować się na swoich podwójnych sygnałach – interesuje ich tylko to, co mówią. Wpadają w furję, jeżeli terapeuta pokaże im, że coś dzieje się poza ich świadomością. Muszą skupić się na tobie jako partnerze lub terapeutycie albo muszą opowiedzieć ci historie ze swojej przeszłości.

Trzeba pamiętać, że klient wie więcej o swoim procesie niż terapeuta. Należy zatem uważać, aby ukazywanie nieświadomych treści lub nawet bezpośrednia praca z podwójnymi sygnałami nie

stały się rutynowe. Ważnej informacji dostarcza nam sam fakt, że klient skupia się akurat na danej kwestii, niezależnie od tego, ca to jest. Wielu ludzi, zwłaszcza starszych, będzie opowiadać w kółko tę samą historię. Nie zdają sobie bowiem sprawy, jak bardzo jest ona dla nich nadal prawdziwa, nawet po wielu latach. Co więcej nie dostrzegają swoich reakcji na ową,1 historię; reakcji, które w nieunikniony sposób ujawniają się w podwójnych sygnałach.

Opowiadanie historii życia może być metodą pracy z podwójnymi sygnałami i odwrotnie: praca z podwójnymi sygnałami może być sposobem na przepracowanie przeszłości. Poniższy przykład ilustruje te zależności.

Pracowałem ostatnio z mężczyzną, który mówił, że cierpi z powodu depresji, ale zarazem zapewniał, że wszystko jest w porządku, tylko po prostu nie chce być przygnębiony. Nie dał się nakłonić do opowiedzenia o tej depresji i odmówił pracy nad swoim powolnym i cichym głosem. Poprosiłem go więc, aby opowiedział mi o sobie. Dowiedziałem się, że ostatnio pracował „jak zwierzę” i że myślał o dziadku. Poprosiłem, aby opowiedział o nim coś więcej. Chichocząc z zakłopotaniem mówił, że dziadek miał zwyczaj go bić. Trwało to do czasu, aż mój klient ostrzegł go, że jeżeli będzie to robił nadal, to on odetnie mu rękę.

– Dziadek był okropny – stwierdził.

Odkryłem lukę w tej relacji. Poprosiłem więc klienta, aby po wiedział, jakie uczucie „odciął”, co takiego pominął w swoim opowiadaniu o dziadku.

– Cóż... Nic specjalnego – odrzekł.

Wtedy odegrałem smutek, który usłyszałem w jego głosie i spytałem go, czy ten smutek jest w nim obecny. Zaczął się jękać i płakać, aż w końcu załamał się i z płaczem opowiedział mi bolesne historie ze swojego dzieciństwa. Kiedy przestał płakać, poczuł się znacznie lepiej. Po raz pierwszy od wielu miesięcy nie był przygnębiony.

Proces tego mężczyzny wyjaśnia zasadę, że jeżeli nie dopuszczamy do siebie uczucia nieszczęścia, przejmuje ono nad nami władzę w postaci depresji. Depresja jest mieszaniną uczuć nieszczęścia i gniewu na obiekt, który ten stan wywołuje.

Odwołałem się do powyższego przykładu, aby pokazać, że nie można było pracować bezpośrednio z sygnałami depresji klienta, zanim nie opowiedział historii ze swojego dzieciństwa. Potrzebne mu było wyjście z terażniejszości, a nie praca z podwójnymi sygnałami. Najpierw musiał wrócić do przeszłości, do źródeł rodzinnych, do swojej baśniowej krainy. Wzorzec jego depresji zmagazynowany był we wspomnieniach, nietknięty, nienaruszony przez aktualną sytuację.

To właśnie przeszłość była dla mojego klienta czymś realnym. Niektóre z „przeszłych” wydarzeń były tak okropne, że zostały odszczepione i wyparte: stanowiły zbyt wielki ciężar dla jego świadomości. Stały się cechami charakterystycznymi jego życiowego mitu. Wspomnienia własnych przeżyć są zawsze obecne w ciele. Podwójne sygnały, stałe przyjmowane postawy cielesne, tiki, symptomy, gesty reprezentują reakcje, których jednostka nie miała w przeszłości i nie ma obecnie

w repertuarze swoich zachowań. Mój klient nie reagował świadomie smutkiem na zwierzęce zachowania swojego dziadka ani na to, że pracował „jak zwierzę”.

Jest wiele sposobów pracy z podwójnymi sygnałami. Pozostałe metody docierania do nieświadomych treści będą omawiane w innych miejscach tej książki. Ważne, by znaleźć twórczą metodę radzenia sobie z nieświadomością, by wybrać sposób, na który jednostka żywo reaguje. Zgodnie z ogólną zasadą, klienci nastawieni na ciało powinni dobrze odbierać fizyczne wzmacnianie i powstrzymywanie podwójnych sygnałów cielesnych, natomiast klienci nastawieni na przekaz słowny będą się czuli swobodniej, przynajmniej na początku, w werbalnych technikach dochodzenia do nieświadomości, takich jak interpretacyjne domyślanie się znaczenia niewerbalnych sygnałów.

## ROZDZIAŁ IV

### Struktury komunikacji

W poprzednich rozdziałach omawiałem teorię śniącego ciała, w połączeniu z teorią komunikacji i psychologią głębi. Sygnały, podwójne sygnały, pierwotne i wtórne procesy, postacie ze snu, odszczepione części psychiki, projekcje i plotka to terminy, które opisują strukturę ludzkiej komunikacji. Poznanie tych struktur pomaga terapeutce (i klientowi) docenić wagę i znaczenie zachowań klienta. Ilekroć kto mnie pyta, co ma zrobić, odpowiadam, że nie wiem, albo mówię mu, żeby robił to, co robi, lecz bardziej świadomie. Zalecanie zachowania, które w danej chwili jest nieobecne u klienta, nie daje żadnego efektu, jest niepotrzebne, a nawet może być niebezpieczne.<sup>1</sup>

#### **Psychologia głębi i teoria sygnału**

Zanim przystąpię do omówienia struktur komunikacji, warto krótko prześledzić wkład Freuda i Junga w to, co obecnie nazywamy teorią sygnału. Poglądy Freuda i Junga omówiłem już pobieżnie w rozdziale drugim, w związku ze zjawiskiem przeniesienia. Obecnie pragnę przedstawić te ich odkrycia, które odnoszą się do zagadnienia podwójnych sygnałów.

#### **Freud**

Badania Freuda dotyczące silnych uczuć towarzyszących przeniesieniu pokazały, że pacjenci wysyłają sygnały z „podświadomego” materiału sensownego, co w gruncie rzeczy oznacza przesyłanie stłumionych informacji. Freud zauważył, że dziecięce sygnały nadawane przez pacjentów były nieświadomymi prośbami do analityka, aby był macierzyński czy ojcowski. Freud pracował pośrednio z tymi sygnałami, analizując całościowe zachowanie klientów i sugerując im, że być może represjonują dziecięce zachowania. Neofreudyści kontynuują jego analityczne metody, a ponadto zachęcają klientów, aby „przepracowali”, to znaczy doświadczyli i zwerbalizowali owe dziecięce impulsy w „sytuacji przeniesienia”. Ponieważ nie mogę szerzej omawiać tu różnych podejść, chciałbym odesłać czytelników do prac Kohuta i Miller.

#### **Jung**

Badania Junga wykazały, że każda postać, która wystąpiła we śnie, może zakłócać relacje międzyludzkie, dopóki pozostaje w niewiadomości. Jung zidentyfikował wiele takich postaci, ale mówił przede wszystkim o animusie i animie<sup>2</sup> w psychice mężczyzn i kobiet. Animus – powiedziałby Jung, gdyby używał terminów teorii komunikacji – na ogół pojawia się w „podwójnych sygnałach” kobiety, kiedy prezentuje ona uparte, męskie typy zachowań, identyfikując się jednocześnie wyłącznie ze swoim pierwotnym procesem, dajmy na to – z miłą i układną osobowością. Taka kobieta może powiedzieć: „Jak miło cię widzieć!”, a animus będzie się przejawiał w usztywnieniu ciała. W zachowaniu mężczyzny anima pojawia się najczęściej, gdy jest on w złym humorze. Może powiedzieć: „Nie jestem. zmartwiony”, a anima nada jego głosowi ton histeryczny. Mężczyzna, którego obrażono, nie przyzna się do tego, ale wpada w zły humor, wstaje i wychodzi, twierdząc jednocześnie, że jest bardzo opanowany i racjonalny. Przedstawiciele szkoły Junga powiedzieliby, że jest wtedy zdominowany przez animę. Animus pojawia się jako postać męska w snach kobiety, a anima ujawnia się jako kobieta w snach mężczyzn.

Jung mówił również o cieniu, postaci ze snu tej samej płci, co osoba śniąca. Nie utożsamiał cienia z sygnałem komunikacyjnym, choć oczywiście podwójne sygnały nieświadomej postaci cienia

---

<sup>1</sup> Zalecanie konkretnego zachowania nie przynosi rezultatu, jeżeli jego wzorzec nie istnieje w snach lub aktywności ciała (przyp. autora).

<sup>2</sup> Animus, anima – pojęcia wprowadzone przez Junga, oznaczające odpowiednio męską część kobiety i żeńską część mężczyzny. (przyp. tłum.)

mogą utrudniać komunikację. Wystarczy tylko pomyśleć o kokieteryjnych postaciach mężczyzn i kobiet z naszych snów, które nieświadomie wpływają na nasze zachowanie, aby wyobrazić sobie, jak bardzo mogą one zakłócać komunikację!

Jung pracował z postaciami ze snu przy pomocy połączonych metod interpretacji analitycznej, bezpośredniej konfrontacji z nieświadomym zachowaniem klienta i „aktywnej wyobraźni”. Ta ostatnia metoda pozwalała klientowi samodzielnie pracować w domu z postaciami ze snu. Najczęściej zapisywał ich wypowiedzi, dzięki czemu postaci te odkrywały swoje przekazy przesyłane do ego. W ten sposób fantazjował i bawił się na jawie z postaciami ze swoich snów, pozwalając im szczegółowo się wypowiedzieć.

Trudno przecenić wartość pracy analitycznej tego typu. Dzięki wyobraźni, zdolności interpretacji i rozumienia informacji przekazywanych przez postacie ze snu, osoba śniąca ma możliwość wejścia w kontakt z tymi częściami swojej psychiki, które były oddzielone od ego i wysyłały niezrozumiałe podwójne sygnały. Ma szansę wchłonięcia ich i zintegrowania. Wypływa stąd wniosek, że jeżeli ludzie nas nie rozumieją, istnieje możliwość (którą powinniśmy wziąć pod uwagę), że to jedna z naszych postaci ze snu wysyła niezrozumiałą informację. Przekaz jest dla nas nieczytelny, ponieważ postaci tej nie rozpoznajemy i nie chcemy docenić w wystarczającym stopniu.

Jednym z pośrednich celów analizy indywidualnej było zredukowanie trudności komunikacyjnych. Fakt, iż zastosowanie tego podejścia nie zawsze przynosi oczekiwane rezultaty, wskazuje, że komunikację mogą zakłócać również inne czynniki, nie tylko brak świadomości istnienia specyficznych postaci ze snu. Doświadczenie uczy, że nawet osoba, która jest bardzo świadoma swego zachowania, wysyła podwójne sygnały. Nadawane są one także wtedy, gdy postaci za nimi się ukrywające nie pojawiły się w snach nadawcy!

Kłopoty komunikacyjne są więc nie tylko funkcją jednostkowej nieświadomości. Trudności w relacjach mogą zaistnieć także wtedy, gdy partnerzy nie są świadomi, że ich własne sygnały mogą być okresowo tworzone przez podwójne sygnały drugiej osoby.

## ***Świadome i nieświadome, pierwotne i wtórne***

Terminy „świadomy” i „nieświadomy” okazały się być pożyteczne w pracy indywidualnej. Jednakże stosowane w odniesieniu do zachowań grupy wymagają uściślenia. Rozważmy typowy przykład. Oto para kłóci się o wyrzucenie śmieci. Ona krzyczy: „Wynieś je!”, a on jęczy: „Nie!”. Obrza i zniewaga malują się na jego twarzy. Patrząc na to z indywidualnego punktu widzenia moglibyśmy podsumować tę sytuację mówiąc, że jeżeli ona śniła o wściekłym mężczyźnie, a on o kobiecie w złym humorze – ona jest pod wpływem animusa, a on animy.

Jej krzyk i jego ponury nastrój są podwójnymi sygnałami, które chcą się przedrzeć do świadomości. Ona mogłaby pracować ze swoim gniewem i nauczyć się wprowadzać go w pożyteczny sposób do ich rozmów. On mógłby zbadać swoje złe nastroje i nauczyć się wyrażać zranione uczucia w pełniejszy sposób. Nazwijmy sygnały, które zamierzali wystąpić, ich „procesem pierwotnym”. Przekazuje on informację dotyczącą wyniesienia śmieci. Mimo że zamierzone sygnały są bliższe świadomości niż materiał wtórny i osobom komunikującym się łatwiej je zauważyć, nie są one w pełni świadome. Dlatego też będę używał pojęcia „proces pierwotny” tam, gdzie zwykle używano terminu „świadomy”.

Procesy pierwotne są nie w pełni świadome, czego dowodzi powyższy przykład. Chociaż nasza para wie, że rozmawia o śmieciach, nie jest w stanie ani przerwać tej rozmowy, ani jej kontrolować. Oboje zdają sobie tylko niejasno sprawę z mitów i przekonań, które rządzą ich zamierzonymi sygnałami. Kwestia, kto wyniesie śmieci, jest skomplikowaną sprawą, której korzenie sięgają w dzieciństwo, religię i kulturę partnerów. Zazwyczaj potrzeba trochę czasu, aby dojść do tego, jakie dzieciństwo, kultura i systemy religijne kształtują przekonania stojące za kłótnią dotyczącą wynoszenia śmieci.

Niezamierzoną informację, zmagania między jej złością i jego złym nastrojem, nazywam ich procesem wtórnym. Materiał wtórny jest trudniejszy do zauważenia. Kobieta i mężczyzna mogą uznać, że rozmawiają o śmieciach, ale nie będą w stanie (przynajmniej na początku rozmowy)

przyznać się do złości i złego humoru, które obecne są w tle. Nawet gdy już nauczą się przyznawać do swoich nastrojów, nie będzie im łatwo bez uprzedniego treningu pójść za procesem stojącym za tymi sygnałami. Stąd też w pracy z procesem termin „świadomość” odnosi się do uświadamiania sobie procesów pierwotnych i wtórnych, a „nieświadomość” zwykle oznacza brak uświadamiania sobie tych procesów.

### **Analogia do góry lodowej**

Pozwólcie, że posłużę się tu przykładem. Oto przychodzi do mnie kobieta i mówi, że jest zazdrosna o inną kobietę. Przez jej twarz przemyka uśmiech, który wydaje się coś mówić, ale nie rozumiem przekazu. Sądzę, że może to być podwójny sygnał, więc proszę klientkę, aby go powtórzyła.

– Interesuje mnie twój uśmiech. To uśmiech kogoś, kto wygrywa. Chciałbym dowiedzieć się o nim czegoś więcej – mówię do niej.

Jest nieco zakłopotana, ale ponownie się uśmiecha. Mówi, że to dlatego, że jest zakłopotana. Czuje, że nie powinna być zazdrosna. Nakłaniam ją, aby wzmocniła uśmiech i swoje zakłopotanie.

– To tak, jakby mój ojciec karał mnie za odczuwanie zazdrości i sprawiał, że czuję się nią zakłopotana. On mówi, że zazdrość to dziecinne uczucie – stwierdza.

Rozmawialiśmy potem o problemie w relacji ojciec córka. Kobieta zdała sobie sprawę, że ciągle wywołuje w sobie poczucie winy z powodu normalnych ludzkich potrzeb i uczuć, takich jak zazdrość. Jej pierwotnym procesem było: „Jestem zazdrosna”, a wtórnym: „Jestem głupia, bo jestem uczuciowa”. Oba były poza jej kontrolą.

Przedstawiłem tę historię, by pokazać, że przelotny uśmiech może być wierzchołkiem góry lodowej. Za podwójnym sygnałem kryją się także sny. Moja klientka śniła, że ojciec próbował zabić matkę. Zawsze uważał, że żona jest stanowczo zbyt histeryczna. W procesie mojej klientki jej wewnętrzny ojciec musiał się zmienić, aby wyzwolić uczucia właściwe wewnętrznej matce. Cały ten proces krył się za jej uśmiechem!

### **Zderzenie mitów**

Procesem kobiety z powyższego przykładu nie był po prostu problem zazdrości, z którym się identyfikowała. Był to proces bardziej złożony, obecny w nim był także proces wtórny, który sprzeciwiał się odczuwaniu jakichkolwiek emocji. Jego symbolem we śnie była postać ojca, a w życiu codziennym pojawiał się w podwójnym sygnale – przelotnym uśmiechu. Na początku proces wtórny znajdował się poza świadomością mojej klientki, był całkowicie niezamierzony. Reprezentował historię lub mit, który zderzał się z pierwotnym procesem zazdrości. Wszyscy jesteśmy sceną, na której zderzają się mityczne procesy!

### **Śnienie (Dreaming Up)**

Skoncentrujmy się teraz na wzorcu, który często występuje w komunikacji: na zjawisku śnienia. Projekcja i śnienie opisują dwa możliwe związki, w jakie wchodzi podwójne sygnały jednej osoby z sygnałami innej. Przypomnijmy sobie seminarzystkę, która powiedziała do mnie „Tak” przecząco kręcąc głową. Jej pierwotnym procesem było: „Jestem osobą, która idzie innym na rękę”, wtórnym zaś było: „Nie chcę dostosowywać się do innych.” Ponieważ identyfikowała się tylko z procesem pierwotnym, uśmiechnęła się do mnie mile, ale pokręcenie głową sprawiło, że jej zachowanie nie było dla mnie przekonujące. To pokręcenie głową nieświadomie mnie zaniepokoiło. Z początku nie wiedziałem nawet, że to ona wywołała mój niepokój, a tym bardziej nie zdawałem sobie sprawy, co mi w niej przeszkadzało. Nieświadomie więc zacząłem się usztywniać i irytować.

Reakcja usztywniania została, że tak powiem, „zaśniona” przez pokręcenie głową, czyli przez podwójny sygnał. Pokręcenie głową wywołało moją nieświadomą reakcję (m(5j) podwójny sygnał); zaczęliśmy więc wzajemnie nadawać podwójne sygnały. Większość par w takiej sytuacji zaczęłaby się coraz bardziej złościć, zaprzeczając zarazem swojej irytacji! Znając sen seminarzystki o

nieprzejednanym mężczyźnie moglibyśmy powiedzieć, że „zaśniła mnie” i pośrednio wywołała mój afekt, dzięki czemu szybko uzyskała wystarczające powody, aby projektować na mnie nieustępliwą postać ze swojego snu.

## ***Efekty hipnotyczne w relacji***

To, że jesteśmy nieświadomi podwójnych sygnałów, sprawia, że łatwo nas „zaśnić”. Zaczynamy wtedy wysyłać podwójne sygnały w stronę drugiej osoby. Z doświadczenia wynika, że procesy pierwotne innych ludzi tak bardzo przykuwają naszą uwagę, że sadzimy zauważamy jedynie zamierzone przekazy werbalne, wskutek czego jesteśmy ślepi na nie zamierzone podwójne sygnały. Proces pierwotny nas hipnotyzuje. Skupiamy się wyłącznie na zamierzonych przekazach i jak w transie odfiltrujemy nie zamierzone informacje. Ale temu transowi hipnotycznemu nigdy nie poddajemy się w pełni: mimo że chcemy koncentrować się na tym, co ludzie mówią, dostrzegamy również wszystko, co poza tym robią. Spostrzegamy to nieświadomie: nie wiemy, że rejestrujemy niewerbalne informacje. Wróćmy do przykładu seminarzystki. Nie byłem świadomy, że pokręciła głową; nie wiedziałem dlaczego mnie zirykowała. Moje rozdrażnienie było nie zamierzone i oddzieliłem je od chęci pozostania opanowanym. Zacząłem więc wysyłać jej podwójne sygnały. W ten sposób stworzyliśmy dwa systemy komunikacji: jeden był pierwotny i zamierzony – był to mój spokój i jej umiejętność przystosowania się; drugi był śniony – składał się z sygnałów, które do siebie wysyłałimy, czego z nas nie było świadome.

Na początku rozmowy, którą odbyliśmy, śnienie było wtórnym procesem naszej komunikacji. Było nieświadome i nie zamierzone. Procesem pierwotnym seminarzystki była projekcja ustępliwej postaci. Kobieta ta mogła się identyfikować ze swoimi emocjami skierowanymi przeciwko mnie, ale ich korzenie pozostawały nieznanne. Zjawisko śnienia i projekcja pomagają nam zrozumieć niektóre mechanizmy systemu komunikacji pary i sprecyzować zakres indywidualnej odpowiedzialności za kłopoty komunikacyjne.

Skoro ja sam nie śniłem o nieustępliwym mężczyźnie, moje reakcje w stosunku do seminarzystki nie były moimi projekcjami, ale odpowiedziami wywołanymi przez jej sen i podwójne sygnały. Moje reakcje należały do istoty naszej relacji. W rzeczywistości każdy związek może uruchomić specyficzne reakcje, które niekoniecznie uwidaczniają się w innych sytuacjach.

Gdybym jednak śnił o postaci nieustępliwego mężczyzny musiałbym zwrócić uwagę nie tylko na moją relację z seminarzystką, ale także na samą postać ze snu obecną we mnie, na której pojawienie się moja rozmówczyni nie miałaby wpływu. Gdybyśmy oboje śnili o takich samych lub podobnych postaciach, moją klientkę i mnie czekałoby dużo kłopotów albo zabawy, która także towarzyszyć może rozplątywaniu i doświadczaniu procesów komunikacyjnych. Jeśli śnimy podobnie tkwimy w tym, co nazywam „rosołem”: jesteśmy oboje częścią tej samej potrawy i albo nauczymy się ją jeść, albo znajdziemy kucharza, który ją ugotował!

Ogólnie rzecz biorąc, to co sprawia kłopoty parom i grupom wydaje się być kombinacją śnienia i projekcji. Dlatego też praca z problemami w relacji obejmować musi nie tylko zrozumienie i doświadczenie tej części nas samych, która jest projektowana na partnera, ale również nauczenie się, jak z realnym partnerem postępować. Wymaga to ćwiczeń w rozumieniu języka śniącego ciała, tak jak objawia się on w związku. Z tego powodu radzę klientom, aby przychodzili do mnie od czasu do czasu ze swoimi partnerami. Jeżeli zależy nam na dobrym, pełnym związku, musimy umieć uświadamiać sobie podwójne sygnały. Aby przetrwać w relacji, trzeba znać zarówno swoje sny, jak i swoje ciało. Ponieważ śnimy zawsze, zawsze też „śnimy” innych, aby zachowywali się jak części nas samych. A skoro nieustannie stajemy w obliczu nowych, nieznanych części nas samych, nieustannie też nasze postacie ze snu wysyłają podwójne sygnały, które mogą pojawić się jako symptomy cielesne, konflikty w relacji bądź synchroniczności. Tak więc dobry związek nie oznacza pokoju i harmonii; wymaga on elastyczności i docenienia procesu śnienia.

## ***Granica między jednostką a otoczeniem***

Śnienie i projekcja wyodrębniają jednostkę i jej procesy w zależności od jej snów i wysyłanych przez nią podwójnych sygnałów. Jeżeli jednak chcemy zająć się sprawą winy w relacji, granice

jednostki się zacierają. Nie możemy bowiem ustalić, kto kogo pierwszy „zaśnił”. Partnerzy jednocześnie projektują i „śnią” siebie nawzajem. A więc docieramy do problemu wyodrębnienia jednostki, granicy między nią a otoczeniem. Dochodzimy do krawędzi, kresu paradygmatu zorientowanego na jednostkę: albo poddamy się i pozostawimy sprawę relacji w rękach Boga, albo pokonamy swoje ograniczenia i zaczniemy myśleć o parze jako jednej całości. Wybierając to ostatnie podejście możemy zachować ten sam sposób myślenia, jakiego używaliśmy do tej pory, ale musimy stosować go wobec pary tak, jakby była nierozdzieloną całością.

### ***Praca ukierunkowana na parę***

Jeżeli pracujemy z dwojgiem ludzi, mamy do czynienia z sześcioma procesami: pierwotnymi wtórnym procesem każdego z nich oraz pierwotnym i wtórnym procesem relacji. Praca z procesem to zajmowanie się tym procesem, który jest na pierwszym planie, tym który się w danej chwili pojawia. A więc praca z parą może w jednym momencie oznaczać koncentrowanie się na jednostce, w innym zaś – na pierwotnych i wtórnych procesach obojga.

Praca z jedną tylko z tych trzech par procesów, bez brania pod uwagę pozostałych, to praca wyłącznie nad częścią relacji. Taka sytuacja jest groźna dla klientów: jeżeli koncentrujemy się tylko na jednej części związku, a ignorujemy pozostałe, relacja może znaleźć się w poważnym niebezpieczeństwie.

### ***Doświadczanie pola snu***

Wiemy, jak ważne jest dla jednostki rozumienie i doświadczanie snu, który „śni jej ciało do istnienia”. Podobnie ważne jest dla dwojga ludzi tworzących parę, która utknęła w swoich pierwotnych problemach, aby zrozumieli własny proces wtórny, pole, które „śni ich relację do życia”. Najłatwiejszy sposób dotarcia do takiego snu polega na odnalezieniu podwójnych sygnałów nadawanych przez oboje partnerów, a potem nakłonieniu każdego z nich, by działał zgodnie ze swymi sygnałami i rozwijał ich przekazy. Dzięki temu proces śnienia ukryty za podwójnymi sygnałami odłoni swoją historię. Jak można sobie wyobrazić, tego rodzaju praca wprowadzi w powagę relacji nutkę humoru.

### ***Bob i Gayle***

Posłużmy się przykładem Boba i Gayle. Gdy zaczęli rozmawiać o swojej relacji, Bob stale poprawiał okulary. Gayle słuchała go, nieco się od niego odwracając. Powiedziała, że chciałaby, aby trochę bardziej się nią interesował. On z kolei twierdził, że jest zbyt zajęty, żeby móc sprostać jej oczekiwaniom. Ich pierwotny proces przypominał zatem procesy wielu innych par, gdy ona mówi, że chce od niego więcej zainteresowania, a on odpowiada, że jest zbyt, zapracowany. Wtórny proces Boba i Gayle jako pary był częściowo określony przez to, jak on poprawiał okulary i przez jej sposób siedzenia.

Skoncentrowałem się na ich procesie wtórnym i poradziłem, aby oboje przesadnie przedstawili swoje podwójne sygnały: Bob bawiąc się okularami, a Gayle odwracając się do niego plecami. Bob zaczął bawić się okularami, a po chwili ułożył palce wokół oczu. Zaczął się śmiać, bo – jak powiedział – wydawało mu się, że patrzy przez gogle. Chciał zbadać, zobaczyć każdy centymetr jej ciała. Gayle natomiast, odwróciwszy się od niego plecami, stwierdziła, że nie ma czasu, aby się nim zajmować i że chce skupić się na własnych sprawach.

Jakże byli oboje zaskoczeni słysząc i widząc, że z ich podwójnych sygnałów wyłaniają się całkiem odwrotne zachowania! Ona chciała mniej, a nie więcej uwagi, a on wcale nie pragnął, by zostawiła go w spokoju, przeciwnie – był nią zafascynowany. Gdy już odegrali to, co pokazywało śniące ciało organizujące ich związek, wybuchnęli śmiechem. Bob powiedział, że na codzień nigdy nie chciał zawracać jej głowy. Nawet w nocy, kiedy pragnął się z nią kochać, powstrzymywał się z obawy przed wtargnięciem na jej terytorium. Gayle z kolei stwierdziła, że w normalnych warunkach nigdy nie miałaby odwagi odwrócić się od niego, gdyż obawiałaby się, że będzie tak zraniony, iż więcej się do niej nie odezwie. W tym wypadku sen pary był dokładnym przeciwieństwem jej normalnych zachowań.

Odkrycie progów, podwójnych sygnałów, snów i mitów jest krokiem w kierunku poznania struktury komunikacji. Daje ludziom zestaw narzędzi, dzięki którym mogą zbudować najbogatsze, najtrwalsze i najbardziej płynne relacje, jakie można sobie wyobrazić.



## ROZDZIAŁ V

### Kanały i sygnały

Podążanie za podwójnymi sygnałami jest początkowo trudnym zadaniem. Terapeuta, aby uniknąć zahipnotyzowania przez treść wypowiedzi (tzn. przez proces pierwotny) musi postrzeżenia zmysłowe uczynić podstawą swej świadomości, a ponadto dysponować wiedzą o podwójnych sygnałach. W tym rozdziale omawiam niektóre z typowych, powszechnie spotykanych sygnałów.

#### **Sygnały słuchowe**

Sygnały słuchowe uważa się za dobrze znane. Kiedy osoba śniąca dochodzi do słowa związanego z kompleksem, sygnalizuje to wysyłając niezrozumiałe przekazy. Używa dziwnych struktur językowych, obcych wyrazów lub wykrętnie opisuje wydarzenie lub relację. Podnosi lub ścisza głos, chichocze, mówi wolniej albo szybciej niż zwykle, jąka się, robi błędy, używa w zdaniu niewłaściwego słowa, nie kończy wypowiedzi. Jej głos ma inne brzmienie niż zwykle. Mówi monotonna, uspokajająco, płacząco lub podniesionym głosem. Ma nierówny oddech, w pewnych momentach kaszle. Wszystkie te sygnały zawierają informacje. Należy zbadać, czy są one zgodne z treścią przekazu, czy może pochodzą od jakiejś postaci ze snu. Jeżeli kogoś nie rozumiemy, pamiętajmy, że brakujące informacje mogą być zawarte w jego głosie.

#### **Sygnały wzrokowe**

Sygnały wzrokowe trudniej zauważyć, chociaż mamy z nimi stale do czynienia. Warto najpierw spojrzeć na twarz osoby mówiącej. Czy jest blada, czy mocno umalowana, a może opalona lub spuchnięta? Czy mimika odpowiada treści opowiadania? Może osoba śniąca opisuje radosne wydarzenia mając smutne oczy i opuszczone kąciki ust? Czy jej oczy skrzują się, czy też są przekrwione, zmęczone? Czy unosi lub ściąga brwi? Wydyma lub zagryza wargi? Czy na ustach pojawia się uśmiech, czy może drżą lub wykrzywia je grymas? Każdy wyraz twarzy jest sygnałem. Niektóre miny sprawiają, że czujemy się nieswojo, inne zaś nas fascynują. Czasami czyjeś oczy zdają się zapraszać nas do zacieśnienia kontaktu, ale słowa mówią nam, aby zachować dystans.

Następnie można przejść do obserwacji całej sylwetki. Czy szyja jest sztywna? Czy osoba mówiąca zwiesza głowę, czy może przechyla ją lub odwraca? Czy ma zapadniętą klatkę piersiową, opuszczone lub podniesione ramiona? Czy trzyma się prosto, czy może garbi? Czy poruszają się mięśnie ud? Czy miednica jest wysunięta? Jak ułożone są nogi: wyciągnięte, zgięte czy skrzyżowane? Czy stopy są w ruchu?

Wielu informacji dostarcza także sposób ubierania się. Czy koszula jest zapięta na wszystkie guziki? Czy ubranie jest czyste? Możecie mi nie uwierzyć, ale ubranie na ogół wybieramy nieświadomie. Nie należy zakładać, że klient identyfikuje się ze swoim strojem. Często za jego wygląd odpowiedzialna jest jakaś postać ze snu i można go obrazić utożsamiając z tą wewnętrzną postacią! Nigdy nie zapomnę żony pastora, z którą kiedyś pracowałem. Była ubrana w bardzo prowokującą suknię i wyglądała wyjątkowo seksownie. Tymczasem, ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu, okazało się, że nie miała o tym (przynajmniej świadomie) najmniejszego pojęcia. Obraziła się, kiedy położyłem jej rękę na ramieniu, gdy opuszczała gabinet. Pracowała ze mną nad snem, w którym pojawiła się piosenkarka z nocnego klubu. Widziała tę postać, kiedy fantazjowała na temat mężczyzn, a próg dotyczył stania się nią. Nie zdawała sobie sprawy, że to jej cień – piosenkarka z nocnego klubu – ubrał ją tego dnia. Był to ostatni raz, kiedy utożsamiałem kogoś z jego ubraniem!

#### **Kinestezja**

Większość naszych ruchów organizowana jest przez nieświadome postacie. Odległy od świadomości ruch jest ciągle powtarzany, ale zawsze pozostaje niedokończony. Podobny jest do skurczu bądź tiku. Dobrego przykładu kinestetycznych podwójnych sygnałów dostarczył ostatnio mój syn Robin. Wrócił ze szkoły narzekając na ból ucha., Gdy o tym mówił, ciągle kładł głowę na

stole, a po chwili ją podnosił. Poradziłem mu, żeby pozwolił głowie leżeć na stole. Zmartwił się; i odparł, że nie może tego zrobić. Miał próg na bycie zmęczonym. Chłopiec o energicznej naturze z nią właśnie się utożsamia, nie identyfikuje się więc ze zmęczeniem będącym objawem grypy. Odcina się od niego, a wówczas ono manifestuje się w podwójnych sygnałach (w tym wypadku w powtarzającym się kładzeniu głowy na stole). Robin wierzył że boli go ucho, ponieważ z bólem ucha nie trzeba; koniecznie kłaść się do łóżka! Cóż więc zrobiłem? Pozostawiłem go z jego tożsamością. Dałem mu pigułkę z cukru mówiąc, że pomaga na ból ucha, ale ma skutek uboczny wywołujący senność. Wziął pigułkę, poszedł do łóżka i spał trzynaście godzin, po czym wstał „uzdrowiony” i poszedł się bawić. W tym wypadku udało mi się połączyć proces pierwotny z wtórnym przy pomocy pigułki.

### ***Proprioceptywne podwójne sygnały***

Kolejny zbiór sygnałów przekazywany jest przez propriocepcję, czyli wewnętrzne wrażenia płynące z ciała. Proprioceptywne podwójne sygnały należą do najbardziej nieświadomych. Niektórzy ludzie na przykład witając się potrzęsają naszą ręką tak mocno, że aż nas boli, inni – podają ją bezwładnie i słabo. Jeszcze trudniej zdać sobie sprawę z temperatury dłoni. Pracowałem kiedyś z ciepłą i przyjazną kobietą. Gdy zegnaliśmy się, podała mi lodowato zimną rękę. Sygnały związane z temperaturą dłoni mówiły, że moja klientka nie powinna być tak przyjazna: wiele jej energii i ciepła chciało pozostać w niej i dla niej.

Jedną z bardzo skutecznych metod używania własnej propriocepcji jako odbiornika jest zamknięcie oczu, przerwanie rozmowy i dotknięcie drugiej osoby – jej rąk, ramion lub pleców. Kiedyś pracowałem z mężczyzną, który w trakcie rozmowy ciągle patrzył w dół i odwracał głowę. Podzieliłem się z nim moimi spostrzeżeniami. Sądziłem, że być może zamierzał ze mną rozmawiać, ale gdy już do tego doszło, okazało się, że chce milczeć i odwracać wzrok. Zaproponowałem, byśmy po prostu trzymali się za ręce. Zamknąłem oczy i dotknąłem jego ramienia. Zaskoczyło mnie, że jest tak pulchny. Powiedziałem mu, że gdy go dotykałem, wydawał mi się bardzo miękki, a jego zachowanie i to, co mówił, nie sugerowało "miękości". Moje słowa wywołały jego głęboką, uczuciową reakcję: opowiedział mi długą historię o swoim ojcu, który był tak zimny i ostry, że mój klient jako chłopiec nigdy nie był w stanie mu pokazać, jak bardzo potrzebuje łagodnego i pełnego miłości kontaktu.

Innym podstawowym obszarem komunikacji proprioceptywnej (zwłaszcza w parze) jest kontakt cielesny. W kulturze Zachodu kontakt fizyczny ogranicza się do bicia jako wyrazu złości albo do uprawiania seksu jako wyrazu miłości i erotycznego zainteresowania. Dlatego też dochodzimy tutaj do społecznego progu. Dotykanie się czy obejmowanie bez wyraźnego celu seksualnego jest właściwie nieznanne. Chęć nawiązania z partnerem kontaktu proprioceptywnego automatycznie interpretowana jest jako chęć pójścia do łóżka. Osoba, która nie wie, że chce wejść w kontakt proprioceptywny, zazwyczaj mówi, że pragnie się kochać, a jednocześnie wysyła podwójne sygnały poprzez temperaturę ciała lub cielesne fluidy. Partner dostrzega to i natychmiast się wycofuje. Gdyby osoba ta była zgodna ze swoją propriocepcją, gdyby poszła za swoim doświadczeniem cielesnym, które nie jest w danej chwili seksualne, mogłaby nawiązać kontakt z partnerem niekoniecznie poprzez propozycję, aby pójść do łóżka.

Nigdy nie zapomnę jednego z moich pierwszych studentów. Pracował z klientką, która z jakichś powodów pobudzała go seksualnie. Jego pierwotnym procesem była chęć utrzymania osoby analityka, ale jego proces wtórny (to znaczy jego seksualność) zmierzał w innym kierunku. Założyłem, że mój student nic w ogóle nie wie o seksie, i powiedziałem do' niego:

– Spójrz na to okiem nowicjusza. Jak to jest, kiedy ma się sztywnego penisa?

Zaśmiał się i, ku mojemu zdziwieniu, opowiedział dowcip:

– Jeśli chcesz przespać się z kobietą – rzekł – idziesz do niej i mówisz, że chyba coś między wami stoi.

Oczywiście miał na myśli penisa. Poradziłem mu zatem: – Idź i tak do niej powiedz.

Czuł się trochę nieswojo, ale zastosował się do mojej rady. Był niezmiernie zaskoczony, kiedy

klientka odparła:

– A zatem wiesz o tym – i wyznała mu swój sekret. Ku jego zdziwieniu i uldze, zaczęła mu opowiadać o swoim romansie, który wcześniej skrzętnie przed nim ukrywała.

## **Symptomy i sygnały**

Jak widać, propriocepcja dać nam może wiele informacji o otaczających nas ludziach. Pamiętam interesujący sygnał proprioceptywny, którego doświadczyłem, kiedy jeden z klientów powiedział mi, że musi iść na badania do szpitala. Nasza rozmowa i praca dotyczyły problemów jego ciała. Byłem przekonany, że fizycznie wszystko jest z nim w porządku. Odrzucałem możliwość, że może być poważnie chory. Gdy tylko wyszedł, miałem gwałtowny atak biegunki. Ciało sygnalizowało mi, że wiem, iż ten człowiek jest śmiertelnie chory i wkrótce umrze. Przekazywało mi także, że się boję. Moim problemem było to, że poszedłem za jego procesem pierwotnym, który mówił, że wiara w magicznych uzdrowicieli, Boga lub nadprzyrodzone moce spowoduje zniknięcie choroby. Nie miałem odwagi powiedzieć mojemu klientowi, że w istocie nie sądziłem, by Bóg mógł oddalić chorobę. Wierzyłem bowiem wówczas, i w dalszym ciągu wierzę, że choroba jest przekazem od Boga, snem odsłaniającym naszą pełnię.

A oto inny przykład obrazujący znaczenie sygnałów proprioceptywnych. Uczestnicy seminarium jedli śniadanie. Bea jadła powoli. Siedziała przy stoliku z Irene, która wciąż zawracała jej głowę wypytując o to, co jej się śniło. Podczas rozmowy z sąsiadką Bea dostała bólu głowy. Później, w czasie zajęć odegrała tę scenę, ponieważ ciągle bolała ją głowa. Ów ból, czyli swój sygnał proprioceptywny, wyraziła naciskającym ruchem ręki. Spojrzała na swoją dłoń i zdała sobie sprawę z tego, co robi: „naciska” również ludzi. Przeniosła więc ruch ręki na ludzi wokół siebie. Kiedy doszła do Irene, zrobiła to samo z nią i wypowiedziała słowami to, co było ukryte za tym ruchem:

– Nie jestem z ciebie zadowolona. Ukrywasz się pod maską i nigdy nie ujawniasz tego, co chcesz powiedzieć.

Gdy tylko zdała sobie sprawę, czym był jej sygnał proprioceptywny, ból głowy zniknął. Zachowanie Bei postawiło z kolei Irene na progu, którym była samoobrona. Zaczęły się więc siłować i nagle Bea przypomniała sobie sen o walce bohatera ze smokiem, który kiedyś opowiedziała jej Irene.

Powyższy przykład dobrze obrazuje to, w jaki sposób problem ciała może być związany z otoczeniem. Propriocepcja Bei (ból głowy i związany z nim ruch) stanowiła częściowo jej reakcję na Irene. Jednakże ból w niewielkim stopniu należał do samej Bei. Był zablokowanym sygnałem z pola komunikacji śniącego ciała, w którym żyła. Należał i do Bei, i do Irene, a nawet do wszystkiego, co działo się przy śniadaniu tego ranka.

Symptom cielesny można uważać, przynajmniej teoretycznie, za wypowiedź skierowaną przez jedną część pola do drugiej. To tak jakby część aktywna mówiła do pasywnej: „Hej, obudź się i żyj!” Ból głowy Bei wyrwał ją i Irene ze słodkiej bierności. Dzięki niemu dotarły do progu we własnym rozwoju. Pole snu organizujące wtórny proces obu kobiet było walką między dwiema potężnymi siłami, smokiem i bohaterem, między światem normalnych, lecz biernych kontaktów i światem świadomości.

## **Sztywne szyje**

Badanie sygnałów proprioceptywnych zahacza o medycynę i parapsychologię. Symptomy są bowiem częściami całego pola komunikacji. Kiedyś przyszła do mnie kobieta, która skarżyła się na usztywnienie szyi. Położyła na niej rękę. Kiedy wzmocniłem ten ruch, wyobraziła sobie, że jej dłoń jest duchem, który próbuje powalić ją na ziemię. Zachęciłem ją, aby pozostała przy tej fantazji. Po chwili usłyszała, jak duch mówi:

– Wywołuję ból w twojej szyi i nie popuszczę, dopóki nie pozwolisz, abym ja – duch negacji towarzyszył ci, gdziekolwiek pójdziesz.

Także w tym przypadku symptom cielesny niósł jednostce informację o tym, że dany proces domaga się wyrazu wobec społeczności. A więc na dolegliwości cielesne można też spojrzeć w

inny sposób. Można potraktować je jak przejawy zbiorowego snu, jak duchy pola, w którym żyjemy. Duchy te domagają się, abyśmy byli kanałami dla ich przekazów, które kierują do reszty pola. Takie mylenie o problemach ciała zmienia nasze podejście do choroby. Nie powinniśmy wpadać w panikę ani załamywać się. Nie powinniśmy biec po pigułkę za każdym razem, kiedy coś nas boli. A nade wszystko nie powinniśmy się czuć winni temu, że jesteśmy chorzy; niekoniecznie musimy od razu podejrzewać, że sami „stworzyliśmy” nasze dolegliwości, wskutek niewłaściwego postępowania.

## **Sygnaly przestrzenne i czasowe**

Jak widać podzieliłem sygnały odpowiednio do specyficznych kanałów, w których występują. Takie ich zróżnicowanie pomaga w Ćwiczeniu świadomości w procesie komunikacji. Trzeba zdawać sobie jednak sprawę z tego, że przekaz może również pojawić się w wielu kanałach na raz. Oprócz sygnałów wysyłanych przez jednostki istnieją sygnały wysyłane przez parę rozumianą jako nierozdzielna całość, takie, których nie można sklasyfikować jako „jej”, „jego” czy „ich”. Te sygnały zbiorowe lub inaczej mówiąc sygnały pola przedstawię bardziej szczegółowo w dalszych rozdziałach. Teraz chciałbym pokazać, jak niektóre z nich manifestują się w sposobie gospodarowania przez pary lub grupy czasem i przestrzenią.

Warto zwrócić tu uwagę na następujące sprawy. Jak partnerzy siedzą w stosunku do siebie? Jaką odległość zachowują między sobą? Jaką część pokoju zajmują? Jak długo każde z nich się wypowiada i ile czasu poświęcają sobie nawzajem? Pewna klientka wyznała, że jest bardzo słaba i brak jej pewności siebie, ale mówiła bez przerwy, dopóki nie zwróciłem jej uwagi, że mówienie bez przerwy jest właśnie przejawem pewności siebie. Sygnał przestrzenny wychwyciłem w zachowaniu klienta, który chorował na białaczkę, ale zapewniał, że nie ma zamiaru się poddać, ponieważ życie zbyt go interesuje. Zauważyłem jednak, że usiadł bardzo blisko drzwi. Próbowałem zgadnąć, co to może znaczyć. Spytałem, czy nie zauważył u siebie tendencji do unikania trudnych sytuacji, choć deklaruje umiłowanie życia jako takiego. Wtedy opowiedział mi, że często reagował na trudności, które wydawały mu się nie do pokonania, próbami samobójczymi. Wobec tego skoncentrowaliśmy się na tym, jak rozwiązać jego obecne problemy. Skoro mój klient czuł, że nie jest w stanie pokonać pojawiających się trudności, białaczka była dla niego po prostu innym sposobem na wyjście poza konkretny czas i przestrzeń.

## **O badaniu sygnałów**

Wspominałem tu jedynie o kilku najczęstszych i najważniejszych sygnałach. Moja lista obejmuje prawdopodobnie zaledwie jeden procent ludzkich możliwości komunikowania się. Chcę podkreślić, że wiedza o różnorodnych sygnałach jest ważna, ale jeszcze ważniejsze jest, by nauczyć się je dostrzegać. Moja książka nie jest więc spisem sygnałów wysyłanych przez ludzi, ale raczej tekstem, który ma pobudzić czytelnika do zastanowienia, dlaczego tak się dzieje, że dostrzega tylko niektóre z nich. Za każdym razem gdy pojawia się konflikt w relacji z drugim człowiekiem, kiedy nie rozumiemy swojego partnera, wroga czy dziecka albo kiedy czujemy się nie rozumiani przez innych, warto zająć się badaniem sygnałów. Początkowo towarzyszy temu upokarzająca świadomość, że niektóre sygnały i procesy są w nas zablokowane. Dlatego też rozpoczęcie badania sygnałów jest zarazem początkiem odkrywania własnych ograniczeń i progów w komunikacji.

## ROZDZIAŁ VI

### Granice (progi)

Ilekcio mamy trudności w relacji z drugim człowiekiem, możemy doszukać się w nich tych tajemniczych metod, dzięki którym odrzucamy pewne informacje, a inne wychwytyjemy. Filtrowanie informacji zamraża komunikację, czyni ją statyczną i sztywną, choć mogłaby przecież być płynna i zmienna. Ponadto ludzie na ogół są nieświadomi, w jaki sposób filtrują ze świadomości swoje wspomnienia, sytuacje, słowa czy uczucia. Posłużmy się przykładem dziecka całkowicie pochłoniętego zabawą. Bawi się świetnie, ale w pewnej chwili dekoncentruje się, staje się roztargnione, zaczyna przestępować z nogi na nogę. W końcu rzuca wszystko i biegnie do łazienki. Chęć bawienia się przeciwstawiała się potrzebie oddania moczu. Dziecko identyfikowało się z zabawą, a nie z ciałem, z fizjologiczną potrzebą. Jego intencje były sprzeczne z procesami wtórnymi, dlatego też wysyłało podwójne sygnały.

### *Kryzys tożsamości*

Podwójne sygnały wskazują na próg, który odszczepia informację związaną z procesem wtórnym. Każdy podwójny sygnał wywołuje kryzys tożsamości, ponieważ sprzeciwia się ego, które identyfikuje się z procesem pierwotnym. Ludzi określają ich progi, czyli granice świadomości. Progi zawsze związane są z wyobrażeniami, z głęboko zakorzenionymi systemami przekonań, z osobistą tożsamością, z własną życiową filozofią. Każdemu podwójnemu sygnałowi towarzyszy domniemana granica, która sama w sobie może się okazać największą tajemnicą w psychologii. Wróćmy do przykładu żony pastora. Jej granicą było przekonanie, że czymś niewłaściwym jest flirtować i ujawniać swoje potrzeby. Dlatego potrzeby te i jej kokieteria przeszły do podziemia, a wypłynęły na powierzchnię w postaci piosenkarki z nocnego klubu, przejawiały się w stroju i spowodowały, że żona pastora, jak my wszyscy, była rozszczepioną osobowością.

Przypomnijmy sobie zdarzenie z chłopcem nieświadomym potrzeby oddania moczu. Jest to typowy przykład progów występujących u dzieci: ignorowania ciała, sygnałów somatycznych i proprioceptywnych, takich jak potrzeba oddania moczu czy zmęczenie. Gdybyśmy przyjrzeni się wykonywanym przez małe dzieci rysunkom, okazałoby się, że najpierw przedstawiają tylko głowy, potem dodają ramiona i nogi, a na końcu dopiero klatkę piersiową i brzuch. Dzieci identyfikują się ze swoimi wyobrażeniami, a nie z ciałem.

### *Przełomy*

Musimy zdać sobie sprawę, że dostrzeżenie podwójnych sygnałów jest tylko częścią naszego zadania. Przynosi ulgę i sprawia, że relacje stają się bardziej płynne i klarowne, ale to nie wystarcza. Dopóki proces pierwotny nie wejdzie w świadomy konflikt z procesem wtórnym, dopóki nie zostanie przepracowana granica rozdzielająca te dwa procesy, dopóty istniejące rozdwojenie będzie powodować te same kłopoty wewnętrzne, a konflikty nie znikną.

Żonie pastora samo tylko ujawnienie cienia niewiele pomoże. Nawet zachęcanie jej, aby flirtowała nie będzie w jej przypadku wystarczające. Ona sama musi odkryć, jaki jest jej rzeczywisty stosunek do piosenkarki z nocnego klubu i jakie ma wobec niej uprzedzenia. Musi sama ze sobą te problemy przedyskutować. Ma to ogromne znaczenie: bez ostrego starcia z własnym, wewnętrznym systemem przekonań nie uda jej się pokonać progów. Nie pomoże jej w tym ani siła woli, ani najpełniejsze nawet zrozumienie problemu, ani wsparcie, które mogłaby otrzymać od innych osób.

### *Granice i sny*

Jeżeli chcesz znaleźć swoje granice, przypomnij sobie wczorajsze sny albo postaw sobie pytania: „Czego nie mogłem nigdy powiedzieć swojej partnerce? Jakie wewnętrzne obrazy budzą moje przerażenie? Przed czym się powstrzymuję, w przekonaniu, że mogłoby to skończyć się katastrofą? Do jakich odczuć cielesnych czuję wstręt? Jakiej pozycji cielesnej nie byłbym w stanie

przyjąć?" Oto lista granic, które powodują nasze rozdwojenie i są zarazem wstępem do naszych snów. Sny dzieją się właśnie na granicy tego, co jesteśmy w stanie zrobić. Postacie ze snów są tymi naszymi częściami, których nie jesteśmy świadomi; częściami, które są po drugiej stronie granicy. Progi mogą być również dla nas przewodnikami po symptomach cielesnych, podwójnych sygnałach i dolegliwościach. Nie wystarczy sama praca ze snem. Jeżeli nie uwzględnimy progów broniących ludzi przed postaciami ze snów, bezowocne będą prośby, by włączali te postacie w swoje życie.

## **Granice i choroba**

Choroba zdaje się występować zawsze tam, gdzie człowiek ma swój próg. Jeżeli musisz pracować z kimś nad jego symptomem cielesnym przy użyciu słów, ponieważ wstydzi się pracować z ciałem, możesz spróbować eksperymentu. Zapytaj, czego w żaden sposób nie jest w stanie zrobić, co jest najbardziej przerażającą i najtrudniejszą rzeczą, jaką może sobie wyobrazić. Możesz wtedy rzucić mu wyzwanie, mówiąc:

– Nie mam wątpliwości, że jesteś wystarczająco twórczy, aby to zrobić.

Jego reakcja wskazałaby, w jaki sposób próg jest związany z symptomem. Dotknięcie granicy wzmacnia doświadczenie symptomu. Praca z progiem może sprawić, że symptom ujawni się, wzmacni albo zmniejszy czy wręcz zniknie! Nawet kość, która kiedyś zrosła się nieprawidłowo, może nagle znów zacząć boleć.

Podczas warsztatów poświęconych relacjom międzyludzkim pracowałem z pewną parą. Gdy kobieta doszła do sedna, to znaczy do swojej granicy, powiedziała do partnera:

– Jestem pewna, że nie mogę bez ciebie żyć.

I wtedy nagle na jej skórze wystąpiły pręgi, choć przedtem kobieta miała tylko łagodną wysypkę. Zdała sobie sprawę z tego, co właśnie powiedziała i pracowała dalej nad progiem, aż w końcu doszła do tego, że jej słowa nie oddają już prawdy, że może żyć bez niego i zamierza tak właśnie postąpić! Pięć minut później pręgi ustąpiły.

Co działo się z tą kobietą? Trzymała się kurczowo partnera, ponieważ uważała, że świat zawali, kiedy zostanie sama. Sądziła, że nie będzie umiała sama sobie radzić i to przekonanie odcinało ją od sił i możliwości, które w niej były. Wtedy pojawiła się wysypka, zsomatyzowany podwójny sygnał siły. Granica mojej klientki sprawiała, że czuła się słabą kobietą potrzebującą kogoś, kto ją wesprze. To odcinało ją od własnej siły, która wróciła w postaci wysypki.

Przypominam sobie także inny przypadek zsomatyzowania podwójnego sygnału. Kiedyś przyszła do mnie ze swoimi kłopotami pewna para. Mężczyznę bardzo swędziła skóra. Wszedł do gabinetu drapiąc się i z miejsca powiedział, że jeżeli o niego chodzi, to nie ma kłopotów z żoną. Później w czasie sesji wyznał, że z winy matki jest słabym mężczyzną. Wyjaśnił, że to słabość powstrzymuje go przed dokonaniem zmian. Jego granicą było hipnotyczne przekonanie o własnej słabości. Zacząłem go prowokować: powiedziałem, że jeżeli jest dostatecznie silny, aby sprawiać kłopoty żonie, to powinien mieć również dość siły, aby się wypowiedzieć. Wtedy strasznie się rozszłościł na mnie i na nią. Krzyczał na nas oboje i skóra przestała go swędzieć. Podrażnienie skóry było zsomatyzowaną złością, która została „wyrzucona za próg” przez jego brak wiary w samego siebie. Tak jak w poprzednim przykładzie – wiązało się z relacją. Żona wyznała, że obawia się zranić jego uczucia, ale te obawy wzmacniały tylko jego kłopoty. Oboje stanowili swoje lustrzane odbicia. Ona była słaba, ponieważ czuła się zahamowana w stosunku do niego, a on był słaby, ponieważ akceptował jej zachowanie. Śniące ciało ich relacji składało się z wtórnego procesu agresji i pierwotnego procesu matkowania, granicą było niepozwalenie sobie na bycie bezpośrednim i stanowczym.

## **Granice i zderzenie mitów**

Granice i związane z nimi podwójne sygnały podobne są do granic między państwami. Tak więc poświęcenie im uwagi związane jest z zajmowaniem się „konfliktami granicznymi”, psychosomatycznymi dolegliwościami, a przede wszystkim mitami "z dwóch różnych kultur".

Problem polega na tym, że między tymi dwoma "krainami" nie ma przepływu informacji. Oddzielone granicą części są dla siebie obce i nieznane.

Niezależna i zależna część uczestniczki warsztatów poświęconych relacjom nic o sobie nie wiedziały. Gwałtowna i obstająca przy status quo część pary z poprzedniego przykładu były od siebie oddzielone. Trudności w dostrzeganiu podwójnych sygnałów i w pracowaniu z symptomami psychosomatycznymi biorą się stąd, iż mity "krajów" po obu stronach granicy są różne. W jednym "kraju" ludzie uważają, że kobiety potrzebują mężczyzn, w drugim dominuje mit Amazonki. W jednym „kraju” mogą rządzić życzliwość i chrześcijańskie przykazania, w drugim zaś królować darwinowska zasada przeżycia najlepiej przystosowanych. Są to tylko niektóre z naszych kolidujących mitów.

## ***Funkcja nieświadomości***

W pewnych sytuacjach granica jest tak silna, że praktycznie niemożliwe jest uświadomienie jednostce czegokolwiek poza mitem, który ta granica ochrania. Pracowałem kiedyś z terapeutką i jej klientką. Ich relacja utknęła w martwym punkcie, ponieważ klientka zakochała się w terapeutce, ta zaś obawiała się, że się zagubi w kontakcie seksualnym z pacjentką. Narzekała, że klientka zawsze chce zostać po zakończeniu sesji. Najwidoczniej, w związku ze swoim progiem, nie potrafiła wymóc większego zdyscyplinowania. Pokonała tę granicę mówiąc:

– Twój czas się skończył. Przestań gapić się we mnie, powiedz coś wprost!

Gdy jedna osoba z pary przekroczy granicę, druga musi zrobić to samo. Klientka jednak nie ruszyła się z miejsca. Sennie wpatrywała się w przestrzeń między nimi. Dlaczego nie reagowała? Dlaczego nie słyszała zdecydowanego głosu terapeutki? Dlaczego ciągle miała nadzieję, że terapeutka zostanie jej kochanką, choć nic na to nie wskazywało?

Postanowiłem wejść w rolę klientki i odegrać to, co widziałem. Zacząłem mówić:

– Odmawiam przyjęcia jakiegokolwiek informacji, która chce przerwać mój trans. Dopóki w nim trwam, mogę fantazjować o wiecznej miłości, o mitycznej radości, o nirwanie i niebiańskim spokoju. Nigdy nie zrezygnuję z tej fantazji, ponieważ jeśli to zrobię, moje życie się skończy.

Udało mi się odgadnąć znaczenie sygnału klientki. Wybuchła płaczem, a ja powiedziałem, że musi dokończyć tę fantazję. Poradziłem jej, aby napisała bajkę i odkryła, jakie ma ona dla niej znaczenie. Poczula się zrozumiana i była w tym momencie szczęśliwa.

Terapeutka przekroczyła granicę, ale klientka twardo pozostawała przy swojej i zachowywali się tak, jakby nie docierała do niej negatywna reakcja terapeutki. Najwidoczniej miała próg na swoje negatywne reakcje oraz na przyjęcie odmowy. Jej proces pierwotny, pełen słodkich marzeń, powstrzymał dotarcie do świadomości wszystkich negatywnych procesów wtórnych. Ten rodzaj nieświadomości pełnił tutaj funkcję ochraniającą proces pierwotny: dążenie klientki do miłości, potrzebę kochania i bycia kochaną. Ośłaniał proces pierwotny, aby miłość mogła się dopełnić w mitycznej, legendarnej formie. Tylko wówczas, gdy mit się dopełni, klientka będzie w stanie dostrzegać i świadomie wysyłać negatywne lub agresywne sygnały. Do tego czasu pozostanie zamknięta w mitycznym świecie, który wymaga od niej uznania i zrozumienia.

Granica ochrania mity. Jej funkcją jest osłanianie nieświadomości, gdy ludzie nie są w stanie zobaczyć swoich partnerów takimi, jakimi są naprawdę lub gdy nie potrafią jej przeskoczyć. Próg będzie chronił nieświadomość dopóki całkowicie się ona nie dopełni.

## ***Tragiczne aspekty nieświadomości***

Nieświadomość spowijająca granice jest czasem potrzebna, można znaleźć jej pozytywny aspekt, ale zawsze kryje się za nią tragedia. Posłużmy się przykładem. Spokojny introwertyk pracuje nad swoją relacją z ekstrawertywną kobietą, która jest w stanie wyrazić wiele uczuć. On siedzi głęboko w fotelu, mówi łagodnym głosem. Ona pochyla się ku niemu, patrzy wzrokiem pełnym miłości i ciągle pyta, co on czuje i myśli. Jego postawa i sposób mówienia wskazują, że potrzebuje spokoju. W rzeczywistości odmawia wypowiedzania się, zwłaszcza na rozkaz. Tymczasem ona bez przerwy

pochyla się ku niemu, domagając się zarówno werbalnie, jak i niewerbalnie, większej reakcji z jego strony.

Spytałem, jak długo ma zamiar patrzeć na niego wyobrażając sobie, że pewnego dnia spełni jej pragnienia. Odpowiedziała natychmiast:

– Mój Boże, już od trzydziestu lat mam nadzieję, że będzie tym, kim nie jest. Dlaczego ciągle to robię?

Po chwili namysłu wyjaśniła, że wciąż próbuje skłonić swego spokojnego ojca, który umarł, gdy była małą dziewczynką, aby nawiązał z nią kontakt i kochał ją.

Spytałem jej partnera, jak długo ma zamiar tak siedzieć, nie reagując i wyobrażać sobie, że pewnego dnia ona zostawi go w spokoju. Jego odpowiedź ujawniła, jaką funkcję pełni w ich relacji jego nieświadomość w stosunku do żony.

– Śnię – powiedział – że pewnego dnia matka przestanie mnie męczyć ciągłymi prośbami, żebym był dla niej miły.

W pracy z relacją takie wglądy są momentami, kiedy partnerzy zdają się budzić. Zaczynają zdawać sobie sprawę z tego, że śnią, że sny przesłaniają im wzrok, wypełniają uszy. Nie słyszą, nie widzą i nie czują sygnałów wysyłanych przez ludzi, z którymi się komunikują, lecz przeżywają stare sny i wyobrażają sobie, że ich partnerzy są tacy, jak senne postacie, choćby było to niezgodne z rzeczywistością. Gdy partnerzy „śnią”, centralnym punktem relacji stają się ich własne sprawy. W takich chwilach można by umieścić między nimi kartkę papieru, aby mogli swobodniej projektować i dokładnie dostrzegać, jakie obrazy projektują. Tragedia polega na tym, że nieświadomość pary przeszkadza w kochaniu się i poznawaniu, że zakłóca komunikację. Jednym ze sposobów wyjścia z tej sytuacji jest nieprzerywanie śnienia, dopóki sen lub fantazja nie dopełni się i nie ulegnie zmianie.

### ***Progi na pierwotne i wtórne procesy***

Często progi są tak małe, że aż trudno dostrzegalne. Przycmiewają je łatwiej zauważalne, duże granice. Jest to kolejnym powodem tajemniczej niemożności wykonania kroku w kierunku rozwoju osobowości. Czuły i delikatny mężczyzna nie jest w stanie rozwijać w sobie męskości nie tylko dlatego, że ma próg na męski typ zachowań, ale również dlatego, że nienawidzi dostrzegania własnej czułości i delikatności! Opisując jego przypadek językiem procesu, powiemy, że ma mały próg, barierę na proces pierwotny, a większa, bardziej oczywista granica istnieje między procesem pierwotnym i wtórnym.

Posłużmy się w tym miejscu przykładem łagodnie usposobionych partnerów, którzy chcieli ożywić swój związek, wprowadzić do niego więcej instynktownej energii, przydać mu ekspresji. Twierdzili, iż zdają sobie sprawę, że są zbyt delikatni i łagodni, w związku z czym czuli potrzebę ubarwienia swej relacji, ale nie potrafili tego zrobić. Gdy pracujemy z takimi ludźmi, pierwszą rzeczą, na którą warto zwrócić uwagę, jest ich wyjątkowo dobre wychowanie. Chociaż zdawali sobie sprawę, że zachowują się kulturalnie, nie byli świadomi, jak ich zachowanie funkcjonuje i jak wygląda. Nie widzieli, w jaki sposób ich najdrobniejsze gesty je odzwierciedlają. Nie zdawali sobie sprawy, że ich opiekuńczy i pełen szacunku stosunek do siebie można było dostrzec w tym, że spokojnie siedzą słuchając się w „pełen zrozumienia” sposób, z głowami przekrzywionymi nieco w lewą stronę, czekając uprzejmie, aż drugie skończy mówić. Pracowałem z nimi nad ich tą pozycją ciała. Okazało się, że reprezentuje ona „dobrze wychowaną” matkę, której starali się pozbyć. Musieli zdać sobie sprawę, że zwykle pytanie „Jak się czujesz?”, odgrywanie wobec drugiego terapeuty czy bycie rozumiejącym i pomocnym są zachowaniami „dobrze wychowanej matki”. Musieli uświadomić sobie, że matkowanie może być destrukcyjne, jeżeli troskliwość nie jest autentyczna lub jeżeli odsuwa na bok inne, bardziej domagające się wyrazu uczucia.

Pierwszym krokiem w pracy z takimi klientami powinno być wzmocnienie ich opiekuńczości wobec siebie. Oczywiście skutek tego natychmiast ujawni się pierwsza granica. Wy tłumaczenie im, że przez cały czas sobie matkują, pomoże im pokonać ten próg. Jeśli chcą być wobec siebie bardziej bezpośredni i wprowadzić więcej energii w związek, najpierw muszą stać się świadomi „matki”.



Proces matki miał swój wzorzec również we śnie mężczyzny. Śnił on, że musi się przenieść do łóżka matki, a wtedy wszystko będzie w porządku. Innymi słowy, musiał ustawić się w pozycji matkującej. Zadaniem takich klientów powinno być wzmacnianie tego, co już nieświadomie się między nimi dzieje. Dopiero później będą mogli usunąć matkę, ale tylko przez świadome przyjęcie jej roli w tym związku w miejsce nieświadomego podlegania jej władzy. Nie będą mogli włączyć więcej pasji w swoją relację, dopóki ich, potrzeba matkowania nie zostanie doceniona.

Łatwo teraz zauważyć, dlaczego podzieliłem procesy na pierwotne i wtórne, a odłożyłem na bok słowa „świadomy” i „nieświadomy”. Proces pierwotny jest także w części nieświadomy. Choć ludzie o nim mówią, nie uświadamiają go sobie w pełni. Pierwotne sygnały reprezentują na ogół procesy kulturowe, które stały się tak automatyczne, że nikt nie traci czasu i energii na docieranie do ich korzeni ani nie próbuje odkryć, w jaki sposób dają one o sobie znać. Tymczasem dopóki się tego nie zrobi, niemożliwe jest dotarcie do drugiego, głębszego procesu i tego, co się za nim kryje.

### ***Podwójne i potrójne sygnały***

Gdy nasza para przekroczy granicę związaną z matką, pojawi się próg na ekspresję lub instynkty, a za nim czekać już będzie następny. Gdy przejdziemy przez pierwsze wrota i przewyciężymy ich demona, natrafimy na kolejną bramę. Wraz z przekraczaniem każdego progu wchodzimy się coraz głębiej w indywidualność tak osoby, jak pary. Granice podobne są do miraży: wzywają nas, byśmy nieustannie szli naprzód i przekraczali je odkrywając wielowymiarowość wszystkich relacji w naszym życiu.

Nawet za prostym zdaniem: „Jestem zbyt konwencjonalny i chcę się zmienić” kryje się zawikłana informacja. Istnieje bowiem „ja” odpowiedzialne za świadomość bycia konwencjonalnym, istnieje konwencjonalna osoba i towarzyszący jej sygnał dotyczący przyzwoitości, istnieje także trzeci sygnał – niekonwencjonalna osoba implikowana przez chęć dokonania zmiany. Granica oddziela „mnie” od „kogoś konwencjonalnego”; większy, bardziej przerażający próg istnieje między „kimś konwencjonalnym” i „przyszłą osobą”. W tej chwili odnoszę wrażenie, że kluczem do osobowości i jednostki, i pary jest kwestia docenienia granic, funkcji nieświadomości, którą one tworzą oraz wartości mitów, zderzających się po obu stronach bariery.

## ROZDZIAŁ VII

### Sygnaly wysyłane przez pary

W poprzednich rozdziałach omawiałem kanały, sygnały i progi charakteryzujące jednostki w ich relacjach. W tym rozdziale chcę się zająć parą lub rodziną jako całością oraz omówić sygnały przez nie wysyłane. Pragnę szczególnie skoncentrować się na różnicach i rozbieżnościach tkwiących u podłoża problemów relacji: rozbieżnościach między tym, co rodzina zamierza zrobić a tym co się jej wydarza.

#### **Procesy pierwotne**

Proces pierwotny rodziny stanowi kombinację zamiarów i tożsamości jej członków. Wspólna identyfikacja członków pojawia się często jako grupowe ego lub „my” w zdaniach wypowiedzianych przez osoby tworzące rodzinę. W pewnej rodzinie matka może powiedzieć:

– Jesteśmy rodziną, która lubi być razem.

Jeśli nikt nie występuje przeciwko temu stwierdzeniu, oznacza to, że bycie razem opisuje pierwotny proces tej rodziny. Bycie osobno, przez implikację, stanowi proces wtórny. Nietrudno sobie wyobrazić, co może niepokoić taką rodzinę, jeśli należy do niej np. dwoje nastolatków. Dzieci zaczną zakłócać system, ponieważ będą chciały być bardziej niezależne. Inna rodzina będzie, powiedzmy, twierdzić, że wszyscy jej członkowie wyznają jedną wiarę. Ich religia zatem będzie procesem pierwotnym rodziny, który (choć poszczególni członkowie mogą z trudem to przyznawać) programuje komunikację i rządzi nią.

Aspektami pierwotnego procesu rodziny mogą być zasady dotyczące sposobu zawierania małżeństwa, agresji, zarabiania i wydawania pieniędzy czy dyscypliny. Musimy jednak pamiętać, że choć proces pierwotny jest bliski świadomości, nie jest jednak systemem w pełni świadomym. Jeżeli terapeuta przeoczy ten fakt, może obrazić całą rodzinę w czasie pierwszych pięciu minut spotkania i nie będzie nawet wiedział, dlaczego tak się stało. Jeśli na przykład przychodzi do niego rodzina, której procesem pierwotnym jest harmonia, ale jednocześnie jej członkowie skarżą się na brak sił i energii, nie pomoże im zachęcając, by po prostu nauczyli się bronić własnych racji w relacjach rodzinnych. Najpierw musi zaakceptować ich zainteresowanie harmonią, a nawet pochwalić je i porozmawiać z nimi o czymś innym, co także ich interesuje. Jeżeli terapeuta nie uszanuje procesu pierwotnego i jego progów, poczuje się w końcu zirytowany, a nawet sfrustrowany, napotykać na widoczną niechęć rodziny do wprowadzania jakichkolwiek zmian.

#### **Dlaczego ludzie przychodzą do terapeuty?**

Powód rozpoczęcia terapii jest podstawowym przejawem procesu pierwotnego. Istnieje niezliczona ilość przyczyn, które skłaniają ludzi do poddania się terapii. Niezależnie od tego, co terapeuta o nich myśli – dla klienta są ważne i muszą być wzięte pod uwagę. Podstawowym problemem par bywają związki pozamałżeńskie, „anomalie” seksualne, zerwanie lub rozwód, nuda, brak energii i potrzeba niezależności. Młodzi rodzice często przychodzą do terapeuty z powodu choroby dziecka, którego nie potrafi wyleczyć żaden lekarz, tak dziwne i nietypowe są objawy schorzenia. Dziecko np. kradnie, masturbuje się, nie chce jeść lub jest uważane za chore psychicznie. Terapeuci rodzinni nazywają chorego lub „złego” członka rodziny „zidentyfikowanym pacjentem”, aby podkreślić, że to cała rodzina ma kłopoty. Warto pamiętać, że choroba członka rodziny jest problemem, na którym koncentrują się pozostali, a więc stanowi pierwotny proces rodziny. Jeżeli terapeuta będzie chciał zbyt szybko dotrzeć do procesu wtórnego, przestraszy rodzinę, a czasem nawet samego „chorego”.

Jeżeli terapeuta, określiwszy głębszy nieświadomy problem rodziny będzie ignorował jej proces pierwotny – straci klientów. Wiem, że wielu ludzi odchodziło od swojego terapeuty, ponieważ nie brał pod uwagę powodu ich przyścia. Pracowałem kiedyś z małżonkami, którzy zrezygnowali z poprzedniego terapeuty rodzinnego, gdyż nie zajmował się tym, z czym przyszli – impotencją męża. Kiedy mi to oznajmili, postanowiłem od razu przejść do rzeczy.

– Dobrze – powiedziałem – pokażcie mi, co robicie w łóżku. A przynajmniej wstańcie i przytulcie się. Popracujmy bezpośrednio z kontaktem cielesnym.

Wstali i trochę zakłopotani zaczęli się obejmować. Nagle żona przerwała odgrywanie tej sceny, mówiąc:

– Tak! To jest właśnie problem. Zawsze idę z nim do łóżka, kiedy mnie do tego namawia, chociaż sama nie mam na to ochoty i w głębi duszy mam nadzieję, że w końcu zda sobie z tego sprawę.

– To właśnie dlatego – odpowiedział mąż – przy tobie zawsze jestem impotentem. Nigdy tak naprawdę nie jesteś ze mną w łóżku i czuję to.

### ***Pułapki związane z procesem pierwotnym***

Często rodzina zachowuje się tak, jakby przychodziła w poszukiwaniu pomocy, ale procesy wtórne okazują się silniejsze od pierwotnych, do których się przyznaje. Sytuacja ta typowa jest też dla wielu klientów indywidualnych. Oto rozwścieczonego męża ciągnie na terapię jego żona, ponieważ chce, aby się zmienił. Oto małe dziecko pojawia się przed drzwiami gabinetu, ponieważ zaborczy i przewrażliwiony ojciec martwi się jego częstymi przeziębieniami. Terapeuta nie powinien zakładać, że ludzie przychodzą, ponieważ potrzebują pomocy. Wielu przychodzi, ponieważ potrzebuje kogoś do bicia. Inni szukają słabego terapeuty, aby go pokonać. Mają nadzieję, że przez to staną się silni. Są tacy, którzy przychodzą, aby stworzyć z terapeutą koalicję przeciwko partnerowi. Nie zależy im na znalezieniu pomocy, nie chcą się rozwijać. Jeszcze inni przychodzą, aby ich dopieścić i wzmacnić: szukają rodzica, a nie analityka.

Ja sam wpadłem kiedyś w pułapkę. Wezwałem rodziców chorej córki, z którą pracowałem. Sądziłem, że będą w stanie jej pomóc. Oczywiście zgodzili się przyjść, ale ponieważ zorientowałem się, że chcieli jedynie odesłać ją do jakiegoś zakładu i w najmniejszym stopniu nie interesowało ich, aby spróbować ją zrozumieć. Poprosiłem, by do mnie przyszedli, a potem bez sensu założyłem, że ich obecność w moim gabinecie świadczy o tym, że chcą się zmienić. Zrobiłem wszystko, by ich zmienić, co jeszcze pogorszyło sprawę, i czułem się zawiedziony, ponieważ nie postępowali zgodnie z moimi zaleceniami. Gdybym był na tyle mądry, żeby ich od razu spytać, po co przyszedli, zaoszczędziłbym sobie mnóstwa kłopotów! Zdałbym sobie sprawę, że ich proces pierwotny obejmował wysłuchiwanie głupich terapeutów (a takim wówczas byłem), podczas gdy ich proces wtórny polegał na popychaniu swojego dziecka, aby podrosło i opuściło dom.

Ludzie potrzebują dużo czasu, aby poczuć się swobodnie w kontakcie z terapeutą. Muszą wciągnąć go w swój proces pierwotny i poczuć, że szanuje ich indywidualną tożsamość. Terapeuta musi też zrozumieć, że podwójne sygnały są częścią nieświadomego procesu śnienia. Zbyt szybka praca z procesem wtórnym zagraża tożsamości osoby. Może być szkodliwa, jeżeli zacznie się ją zanim wytworzy się normalny, świadomy kontakt między terapeutą i klientem.

### ***Zbiorowe procesy wtórne***

Kiedy zadamy pytanie jednemu członkowi rodziny, często zdarza się, iż odpowiedzi udziela nam inny. Jednym z możliwych wyjaśnień byłoby stwierdzenie, że ludzie są słabi, głupi i pozwalają innym za siebie odpowiadać. Gdybyśmy jednak spojrzeli na to w sposób bardziej zorientowany na proces, moglibyśmy uznać to za wskazówkę, iż rodzina funkcjonuje jako jedność: jedna osoba jest ustami, inna sercem, a jeszcze inna nogami.

Pracowałem kiedyś z rodziną Alexa. Gdy zapytałem jego matkę, kto ukradł ciastka, Alex się zarumienił. Dostrzegłem, że zmartwiło to i jego, i matkę. Gdybym zapytał o to samego Alexa, a ojciec dostałby czkawki, nie powinno mnie to zdziwić. On także miałby coś do wyznania. Kiedy w końcu ojciec zaczął mówić o kradzieży, siostra Alexa, Marie, zaczęła się wiercić. W tym momencie to ona właśnie zaczęła uosabiać wtórny proces, który chciał wkroczyć na scenę. Powiedziała, że jej zdaniem wszyscy w rodzinie mają coś na sumieniu, co zostało powitane tak głośnym śmiechem, że poprosiłem, by każdy opowiedział o swoich przewinieniach. Wyszły na jaw różne historie, a z ramion Alexa spadł ciężar, który odczuwał, kiedy uważał się za jedyne winnego w rodzinie.

Wszyscy mieli bowiem na sumieniu robienie „zakazanych” rzeczy.

### ***Sygnaly wysyłane przez pary***

Jeżeli przyglądamy się dyskutującej o czymś rodzinie, a któryś z jej członków chichocze, wierci się lub nie może spokojnie usiedzieć, on właśnie ukazuje wtórny proces całej grupy w danym momencie. Na proces rodziny składa się zarówno temat rozmowy, jak i te nie zamierzone sygnały. Tak więc praca z sygnałami jednostki w otoczeniu grupy jest zarazem pracą z grupowym procesem. Pracowałem kiedyś z rodziną, w której rodzice twierdzili, że są otwarci na swoje uczucia. Jednakże mąż miał spuszczone głowę i zgarbione plecy, a synek siedział sam w kącie. Rodzice martwili się jego introwersją. Poprosiłem chłopca, aby odsunął się jeszcze bardziej. To wywołało u wszystkich nerwowość, gdyż postawiło całą rodzinę na granicy. Synek rozplakał się. Żalił się, że wszyscy chcą, aby bezustannie okazywał swoje uczucia, a on uważa takie żądanie za bezlitosne! Ekstrawertywni rodzice musieli nauczyć się, że prawdziwa miłość pozwala się czasami wycofać i być cichym, spokojnym. Miejsce, które zajęło dziecko i wciśnięta w ramiona głowa ojca stanowiły podwójne sygnały. Obrazowały proces wtórny rodziny, która pierwotnie zamierzała być ze wszystkimi bezpośrednio i otwarta.

### ***Sygnaly przestrzenne (terytorialne)***

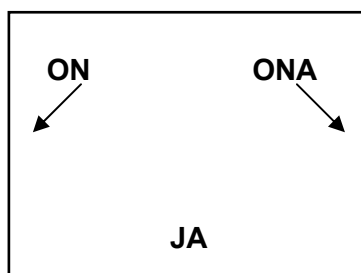
Każdy z nas ma świadomość przestrzeni. Pomyślmy o swojej rodzinie lub przypomnijmy sobie tę, w której wyrosliśmy. Każdy członek rodziny ma swoje miejsce do spania, własne miejsce przy wspólnym stole. Kto gdzie siedzi? Czy ojciec zajmuje miejsce u szczytu stołu, czy w kącie? Gdzie jest matka? Gdzie siedzi każde z dzieci? Jeżeli jeden z członków rodziny jest nieobecny, możemy przyjąć, że jest on nieświadomą częścią ciała grupy.

Skutecznym sposobem pracy z sygnałami przestrzennymi jest ich wzmocnienie. Jeżeli małżonkowie siedzą blisko siebie, poproś ich, by jeszcze się do siebie przysunęli. Jeżeli jedna z osób siedzi sama przy drzwiach, poproś, aby przesunęła się jeszcze dalej. Skrajności w czasie i przestrzeni (fakt że ktoś siedzi w pobliżu drzwi, a inni blisko siebie) określają nieświadomą sytuację całej rodziny.

W pewnej rodzinie, z którą pracowałem, matka i córka usiadły przy stole, bardzo blisko siebie. Kiedy poprosiłem, by jeszcze się do siebie przysunęły, natychmiast przyznały, że w ten sposób tworzą koalicję przeciwko ojcu i bratu, którzy są zimni i pozbawieni uczuć. Ale brak uczuć martwił wszystkich: ojciec i brat narzekali, że to te dwie kobiety są twarde i zimne. Wzmocnienie układu siedzenia przy stole ujawniło problem całej rodziny.

### ***Praca w przestrzeni rodziny***

Wzmacnianie procesów możliwe jest również poprzez powstrzymywanie sygnałów przestrzennych. Któregoś razu przyszła do mojego gabinetu pewna para. Powiedzieli, że zależy im na wzajemnym zrozumieniu, ale siedzieli z dala od siebie i każde patrzyło w inną stronę. Kiedy poprosiłem, aby odwrócili sygnał i usiedli obok siebie, kobieta stwierdziła, że boi się partnera i chce go unikać, mężczyzna zaś oświadczył, że jego problemy nie mają z nią nic wspólnego, chociaż przyszli do mnie razem i chcieli pracować nad swoją relacją. Oczywiście zaleciłem, aby postępowali zgodnie ze swoimi silnymi procesami wtórnymi i unikali się, a nawet w ogóle o sobie nie myśleli, przynajmniej przez tydzień.



Zachęciłem ich do pracy indywidualnej. Zasugerowałem, by każde z nich postarało się zrozumieć swoją sytuację tak dobrze, jak to tylko możliwe. Mężczyzna zaczął się ze mną kłócić, upierał się, że ją kocha. A wice zaproponowałem coś wręcz odwrotnego – poleciłem, aby zwracali na siebie więcej uwagi. Oboje byli ze mnie zadowoleni, ponieważ doceniłem ich proces pierwotny. Później zdecydowali rozstać się w przyjaźni. Sposób, w jaki ludzie siedzą znamionuje głęboką strukturę ich relacji.

### ***Jeszcze o sygnałach grupowych***

Pierwotne procesy grupy ujawniają się w tym, co ludzie mówią, w tym, z jakimi problemami przychodzą i w deklaracjach, które wygłaszają. Natomiast wszystkie stwierdzenia i sygnały niezamierzone wiążą się z procesami wtórnymi. Na ogół układ siedzenia obrazuje proces wtórny, z wyjątkiem sytuacji, gdy pozycje przyjmuje się w sposób zamierzony (np. w obrzędach religijnych). Jeśli nawet dane osoby przyjęły jakąś pozycję zgodnie ze swymi intencjami, procesy wtórne odczytać można z innych sygnałów przestrzennych. Warto skoncentrować się na tym, w jakim kierunku członkowie grupy są zwrócenii, w którą stronę patrzą, kto gdzie siedzi. Istnieje także wiele innych fascynujących sygnałów grupowych, np. liczebność grupy, wiek członków, jej status w danej kulturze oraz stopień jej rozwoju. W książce tej skoncentruję się głównie na sygnałach przestrzennych, ponieważ mają one wielkie praktyczne znaczenie w pracy z rodziną.

### ***Przestrzeli rozwodu***

Ostatnio przyszła do mnie pewna para. On usiadł obok niej, choć twierdził, że się tego boi. Kiedy siadał, ona odwróciła wzrok, ale nie poruszyła się. Powiedzieli, że są w trakcie rozwodu i że przyszli do mnie, aby zobaczyć, czy uda im się coś ustalić. Pierwotnym procesem tego małżeństwa była chęć omówienia szczegółów związanych z rozwodem, a proces wtórny przejawiał się w kierunkach, w jakie się zwracali. Usiedli razem, aby „coś ustalić”. Poprosiłem, aby pracowali nad kierunkiem, w który zwracają twarze.

– Nie patrz w jego stronę – powiedziałem do niej.

Nie dało to efektu. Spróbowałem więc zabronić jej wysyłania sygnału:

– Spójrz na niego – rzekłem.

To podziałało. Wyszła na jaw cała jej nienawiść do męża i jego wrogość wobec niej. Oboje zdecydowali, że nie chcą już więcej próbować niczego ustalać. Próbowali już wystarczająco długo i teraz byli gotowi, aby się po prostu rozejść, a resztę zostawić adwokatom.

### ***Inne przykłady***

W poniższych przykładach przedstawiam skrócony materiał terapeutyczny, skupiając się na sygnałach i procesach terytorialnych. Kwadraty symbolizują mój gabinet. „O” oznacza ojca, „MA” – matkę, „ch” – chłopca a „dz” – dziewczynkę; „M” i „K” to odpowiednio mężczyzna i kobieta a „T” – to terapeuta. Rysunki obrazują sytuacje, gdy prosiłem rodzinę albo parę, by sami zajęli miejsca i zorganizowali sesję tak, jak chcą. Znaczenie sygnałów przestrzennych wyjaśniło się w rezultacie ich wzmacniania, powstrzymywania lub odgrywania.

## **Dziecko jest „chore”**

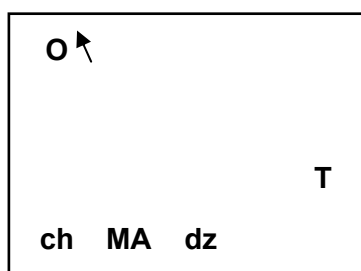


W rogu pokoju siedzą ojciec, matka i syn, tworząc wspólną koalicję. Z drugiej strony samotnie siedzi dziewczynka. W sesji uczestniczy trzech terapeutów. Jest nas trzech, ponieważ jesteśmy słabi i musimy pomnożyć siły, aby móc przeciwstawić się „wrogowi”, który nie chce się zmienić, tak jak tego pragniemy. Osamotniona dziewczynka niesie w sobie proces wtórny całej rodziny. Terapeuta siedzący najbardziej z prawej strony silnie ją popiera. Dziewczynka jest katatoniczna, tak „wrażliwa”, że prawie nie może mówić. Inni członkowie rodziny nienawidzą jej i myślą jedynie o tym, by odesłać ją do szpitala. To, że ojciec, matka i syn usiedli naprzeciwko terapeutów wskazuje, że ustawiają się w opozycji do nich, ponieważ terapeuci uważają, że rodzina powinna się zmienić.

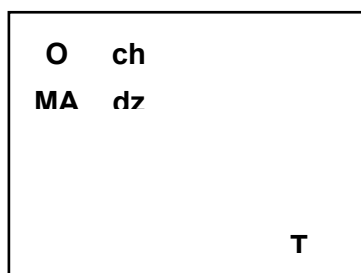
Zebrawszy informacje dotyczące procesów pierwotnych, terapeuci mogliby pracować z zaobserwowanymi sygnałami przestrzennymi na dwa sposoby. Mogliby wzmocnić przekaz terytorialny: poprosić dziewczynkę, by odsunęła się jeszcze bardziej lub zmienić własną pozycję tak, by ustawić się w jeszcze większej opozycji wobec rodziny i rzucić jej wyzwanie. Mogliby też zrobić coś wręcz przeciwnego: sprawić, by dziewczynka usiadła w otoczeniu rodziny, rozbijając w ten sposób istniejącą koalicję. Ta ostatnia metoda szybko ujawniłaby ukryte napięcie istniejące w rodzinie.

## **Rodzina nienawidzi ojca**

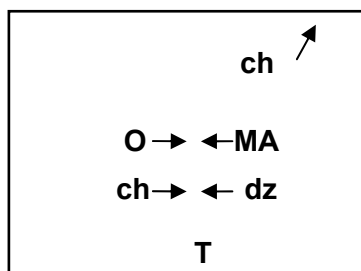
Poniższe rysunki ilustrują układ przestrzenny w czasie sesji rodziny, której ojciec niedawno wyszedł z więzienia. Z pierwszego rysunku możemy odczytać, że przeciwko ojcu została zmontowana koalicja matki i dwojga dzieci. Wszyscy oni go unikali.



Ojciec czuł się w związku z tym okropnie. Zachęciłem go, aby przesunął się jeszcze głębiej w kąt. Gdy to zrobił, zaczął płakać. Powiedział, że czuje się odrzucony i napiętnowany przez cały świat. Żona i dzieci wyraziły złość na niego za jego złe postęпки w przeszłości. Ojciec błagał, by rodzina pomogła mu rozwiązać jego problemy. Ku mojemu zaskoczeniu, zdecydowali się przyjść mu z pomocą. Pod koniec sesji śniące ciało tej rodziny przybrało następujący układ:



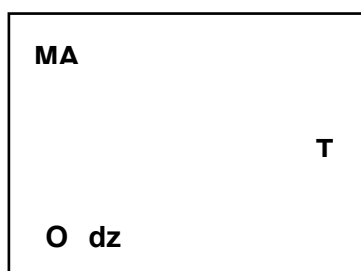
### **Rodzina z małymi dziećmi**



W tej rodzinie małżonkowie mają trudności z odgraniczeniem siebie od swoich dzieci. Wskutek tego ich związek stał się sztuczny i pełen napięć. Często się kłóca o to, jak wychowywać dzieci. Dlatego też usiedli twarzą do siebie, w pobliżu dziecka swojej płci, którego używają dzieci dla wzmocnienia własnej pozycji. Było mi tak trudno z nimi pracować, że po chwili odesłałem dzieci do poczekalni. Gdy tylko wyszły, rozgorzała walka między rodzicami, która wcześniej dojrzewała w tle. Małżonkowie mogli wejść w relację ze sobą dopiero wtedy, gdy nie byli już w stanie używać dzieci jako buforów. Pole tej rodziny jest typowym przykładem pola rodziny z małymi dziećmi.

### **Czarna owca**

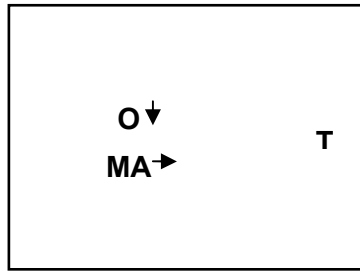
Poniższy rysunek prezentuje sytuację, gdy ojciec i córka siedzą razem. Oboje uważają, że z matką trudno wytrzymać. W tej rodzinie matka jest niewątpliwie nośnikiem rodzinnej nieświadomości. Chce robić swoje i nie jest szczególnie zainteresowana życiem rodzinnym. Ojciec stał się więc dla córki matką i kochankiem.



W tej sytuacji można by albo zachęcić matkę, by się odsunęła jeszcze dalej albo by się zbliżyła do ojca. Wybrałem tę drugą możliwość. Matka wyznała wtedy, że nie lubi męża z bardzo konkretnych powodów. Byłem zszokowany, kiedy córka zgodziła się z nią i zażądała, aby ojciec się zmienił! Dziecko było nośnikiem informacji między dorosłymi, których komunikacja została zakłócona.

### **Brak dystansu**

Para ukazana poniżej siedzi razem na kanapie. Zachowują się wobec siebie w sposób bardzo ciepły i pełen miłości, a martwi ich to, że nie ma między nimi dystansu.

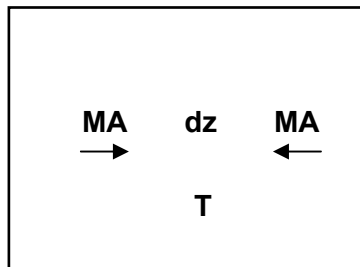


Obydwoje mieli trudności w określeniu swoich uczuć. Zdecydowałem się poprosić ich, by usiedli jeszcze bliżej siebie i wtedy nastąpił wybuch! Zaczęto się tworzenie dystansu. Mogłem również pracować z pozycjami ciała. Ona siedziała obok niego, ale twarzą zwrócona była ku mnie; on siedział obok niej, lecz częściowo również zwrócony był w moją stronę. Z jej podwójnego sygnału wynikało, że chce być dla niego miła, ale jednocześnie pragnie oddalić się od niego i potrzebuje w tym celu mojej pomocy.

Nieumiejętność stworzenia dystansu i zachowania granic tak, aby móc realizować własne plany, jest często spotykanym problemem. Leży on niejednokrotnie u źródeł tak zwanej impotencji i oziębłości. Jeżeli nie tworzy się świadomie dystansu w relacji, można stracić zainteresowanie partnerem albo spowodować, że on je straci, ponieważ wysyłamy mu wówczas podwójne sygnały, które mówią: „Trzymaj się z daleka, to moje terytorium!”

### **Narkomanka**

Poniższy rysunek pokazuje układ podczas sesji, w której uczestniczyły dwie starsze kobiety i dziewczyna. Uzależniona od heroiny dziewczyna była najmłodszym członkiem rodziny, która starała się ją chronić. Użyłem tego układu prosząc kobiety, aby staranniej zaopiekowały się dziewczyną i wkroczyły w jej życie.

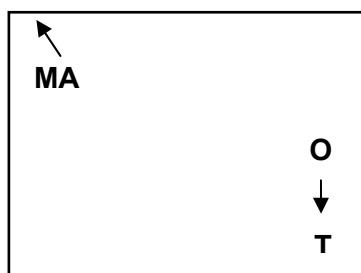


Dziewczyna wcześniej opuściła dom rodzinny. Poprosiłem starsze kobiety, aby wzięły większą odpowiedzialność za jej życie i pomogły jej rzucić nałóg. Zgodziły się. Dowiedziałem się później, że dzięki ich wsparciu dziewczyna wyszła z uzależnienia.

### **Alkohol i rezygnacja**

Sytuacja przedstawiona na rysunku poniżej miała miejsce, gdy pracowałem z pewną parą. Mężczyzna siedział twarzą do mnie i omawiał ze mną różne problemy, z którymi chciał pracować. Jego żona siedziała w rogu pokoju, przechylając się w tył. Gdy mąż wymówił niespodziewanie słowo „alkohol”, zauważyłem, że jeszcze mocniej odchyliła się do tyłu.

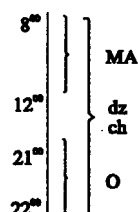




Poradziłem jej, by wsunęła się całkiem w kąt i by się położyła. Zastosowała się do mojej rady, ale po chwili przysunęła się z powrotem i powiedziała, że ma już dosyć ignorowania problemu alkoholowego męża. Okazało się, że siedzenie twarzą do mnie było dla niego sposobem unikania gniewu żony, ponieważ obawiał się, że jej złość może doprowadzić do rozwodu. Zachęciłem ich, aby „rozwiedli się” natychmiast w moim gabinecie, co wreszcie umożliwi im szczerą rozmowę o jego problemie alkoholowym. Żona zaczęła zachowywać się w sposób bardzo zdecydowany, a mąż był autentycznie wzruszony i wyraził chęć zmiany. Jego nałóg był częścią pola, w którym rezygnacja i unikanie konfliktów stanowiły procesy wtórne.

### ***Kogo należy winić?***

Poniżej przedstawiam „plan dnia” pewnej rodziny. Przyjrzyjmy się, w jaki sposób gospodaruje ona czasem.

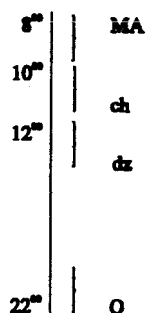


Matka jest w domu rano, ojciec wieczorem (od 21:00 do 22:00), a dzieci przez cały dzień. W czasie sesji matka zaczęła oskarżać ojca, że za dużo czasu spędza poza domem. Kiedy wyjawiał, dlaczego tak często jest nieobecny, i przyznał się, że ma negatywny stosunek do rodziny, atmosfera oczyściła się i wszystkim ulżyło.

Jednakże z wykresu wynikało, że matka też niezbyt dużo przebywała w domu. Zapytana o to wyznała, że w gruncie rzeczy nigdy nie chciała mieć rodziny. Tak więc sprawa, która pierwotnie była problemem ojca, okazała się być również problemem matki. Poradziłem, aby rodzina w pierwszym rzędzie wystarała się o pomoc domową, co jak się wydawało przyniosło wszystkim ulgę.

### ***Rodzina z nastolatkami***

Oto „plan dnia” rodziny, w skład której wchodzi dwoje nastolatków.



Matka jest w domu od 8:00 do 10:00, pozostali domownicy także mają „swoje godziny” bywania w domu. W czasie sesji wszyscy oskarżali się o to, że „nigdy nie są razem”. Gdy sporządziłem powyższy diagram i pokazałem go im, zgodnie wyznali, że mają już dosyć życia rodzinnego.

Rodzice wkroczyli w fazę kryzysu wieku dojrzałego i chcieli zająć się własnymi sprawami. Dzieci dorastały i były już gotowe, aby powiedzieć, że chcą być dorosłe i same odpowiadać za swoje życie.

## ***Dzieci i rodzice***

Dzieci często niosą w sobie proces wtórny całej rodziny w bardzo bezpośredni sposób. Pamiętam małego chłopca, którego przysłano do mnie z powodu chronicznego bronchitu i nawrotów zapalenia płuc. Schorzenia chłopca nie bardzo dawały się wyleczyć. Postanowiłem spotkać się z całą rodziną. Ojciec z synem usiedli w jednym rogu pokoju, matka w drugim. Dziecko ciągle kasłało. Poprosiłem ojca, aby przysunął się bliżej matki. Gdy usiadł obok żony, natychmiast opowiedzieli mi nieprawdopodobną i bardzo bolesną historię. Żona ulegała w nocy atakom paranoi i próbowała go udusić. Chłopiec, który najwidoczniej nic nie wiedział o nocnych scenach, słuchał zszokowany. Szeroko otwartymi oczami wpatrywał się w matkę i nie kasłał. W tej rodzinie choroba matki, bezradność ojca i duszenie się dziecka były wzajemnie ze sobą powiązane.

## ***Dziecięca astma***

W innej rodzinie dziecko cierpiało na ciężką astmę, której atak mógł okazać się śmiertelny. Po raz pierwszy spotkałem tę rodzinę w czasie pewnego seminarium. Oczywiście było dla mnie, że rodzice byli zbyt porządni wobec siebie, że mieli próg na agresję i bezpośredniość we wzajemnych stosunkach. W czasie zajęć seminaryjnych chłopiec czuł się swobodnie, nie miał oporów, by się bawić. Podczas jednej z sesji wyskoczył nagle na środek i zaczął bronić osoby, z którą pracowałem. Położył mi rączki na ustach i nosie, aby odciąć dopływ powietrza.

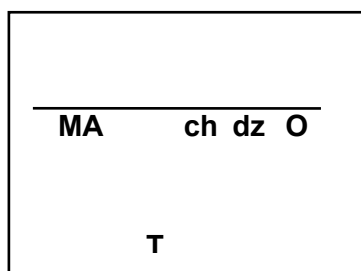
Było to zachowanie bardzo ważne i znaczące. Wszyscy astmatycy, z którymi pracowałem, doświadczając symptomów swej choroby mieli wrażenie, że ktoś lub coś ich dusi. W przypadku chłopca natychmiast odwróciłem role: to ja zacząłem działać jak ktoś, kto wywołuje astmę. Odciąłem mu dopływ powietrza. Początkowo był zaskoczony, ale potem, powoli lecz zdecydowanie zaczął stawiać mi opór i krzyknął: „Superman!!!” Astma była dla dziecka wyzwaniem. Prowokowała jego męskiego ducha, wewnętrzną „siłę Supermana”. Chłopiec potrzebował jej jako stymulatora męskiej siły, ponieważ system rodzinny, w którym żył, miał tendencję do represjonowania dramatycznych wyzwani i bohaterskich czynów.

## ***Ostrzeżenie***

Młodzi rodzice (a nawet niektórzy starsi) czytając tę książkę mogą dojść do pochopnego wniosku, że gdyby tworzyli niepodzielną jedność, ich dzieci nigdy by nie chorowały. Myślę, że takim rodzicom należy się słowo ostrzeżenia. Choroby dzieci nie są „spowodowane” określoną sytuacją rodzinną. Bardzo podobny system może w takich samych warunkach albo w ogóle nie wywoływać schorzeń, albo dawać zupełnie różne objawy chorobowe. Każde dziecko, podobnie jak dorosły, ma specyficzne dziedzictwo, które predysponuje je do niektórych chorób, a przed innymi chroni. Dana choroba może pojawić się w systemie rodzinnym i świetnie do niego pasować, ale nie być przezeń wywołana. Praca z nieświadomymi procesami rodziny jest w stanie łagodzić symptomy, ale nie może zmienić predyspozycji dziecka ani jego procesu rozwojowego.

## ***Uczenie się od dzieci***

Jednym z najbardziej interesujących aspektów pracy ze śniącym ciałem dzieci jest niewątpliwie sposób, w jaki pokazują one to, czego rodzina o sobie nie wie. Posłużmy się przykładem. Kiedyś przyszła do mnie zwyczajna rodzina. Matka musiała ustalać zasady wspólnego życia i być autorytetem. Czuli, że jest tą „złą” w rodzinie. Dzieci odrzucały autorytet matki.



Patrząc na ich sposób siedzenia stwierdziłem, że wrażenia matki były słuszne. Siedziała sama na jednym końcu dużej kanapy, a ojciec i dzieci zgrupowali się na drugim. Wydawało się, że matka i jej zasady odzwierciedlają wtórny proces tej rodziny.

Zachęciłem jedno z dzieci, by wyraziło swe nieprzyjemne uczucia w stosunku do matki i jej zasad, ale okazało się, że dzieci nie występują przeciwko zasadom jako takim. Zależało im tylko na tym, by mogły ustalać je same! Taka reakcja dzieci ucieszyła rodziców, zwłaszcza że one same ustaliły zasady dotyczące oglądania

Praca posuwała się naprzód, skorzystałem więc z dobrego nastroju dzieci i zaproponowałem im zabawę. Poprosiłem, by pokazały, jak spostrzegają swoich rodziców. Zademonstrowały mi najgorszy moment dnia: ojciec wraca do domu, jest zmęczony i nie chce, aby mu przeszkadzano. Kiedy odegrały tę scenę, wszyscy byli zdumieni. Sportretowały bowiem nie prawdziwego ojca, ale jakiegoś zagniewanego i rozkrzyczanego osobnika. Ojciec z ich scenki wściekał się i wrzeszczał żądając ciszy i spokoju. Poza tym był złośliwym skąpcem. Rzeczywisty ojciec po obejrzeniu tego pokazu bronił się twierdząc, że jest doprawdy miłym facetem i daleko mu do złośliwości czy skąpstwa.

Co tu się wydarzyło? Dzieci odegrały wtórny proces ojca. Pokazały nie sposób jego zachowania, ale jego nieświadome uczucia. Dostrzegły podwójne sygnały, które nadawał i dały mu nauczkę, przedstawiając jego rzeczywiste „ja”! Poprosiłem ojca, aby skorzystał z tej lekcji, był bardziej zdecydowany w stosunku do rodziny i częściej mówił „nie”. Przystał na to z ochotą. Poczł się wreszcie uprawniony do ustalania pewnych zasad. Rodzina zintegrowała swój proces wtórny, proces matki, ucząc się wprowadzać więcej zdecydowania w swoją relację.

## ***Mity rodzinne***

Terapeuta może spytać członków pary lub małżonków, o czym śnili czy fantazjowali albo jakie wydarzenia miały miejsce na początku ich znajomości, a rodziców o zdarzenia, które towarzyszyły narodzinom pierwszego dziecka. Może pytać o jakieś istotne, choć przypadkowe wydarzenia, które zaszły w ważnym dla związku momencie. Każda para ma swoje własne historie. Kochankowie opowiadają o potajemnych spotkaniach, małżonkowie o tym, jak zapalił im się samochód w drodze do ślubu, o smokingu, który wpadł w błoto albo o kłótni rodziców w czasie wesela. Pary homoseksualne relacjonują, jak musiały walczyć z całym światem. Takie opowieści są ważnymi snami, mitycznymi wzorcami, które często (a może nawet zawsze) przepowiadają późniejsze wydarzenia i wyjaśniają znaczenie problemów, które pojawiają się nieraz po wielu latach.

Wykorzystanie snów z wczesnej fazy związku i przypadkowych wydarzeń jako potencjalnych wzorców relacji często przynosi ludziom ulgę. Jest to szczególnie istotne, gdy związek przeżywa kryzys. Przypominam sobie pewną parę, która przyszła do mnie, ponieważ miała poważne problemy. Kiedy on mówił, że chce pracować nad ich relacją, ona siedziała ze wzrokiem wbitym w podłogę i prawie się nie odzywała. Utrzymywali między sobą duży dystans, co wydawało się znamionować ich proces wtórny, proces odchodzenia od siebie. Pracowałem z jej patrzeniem w dół. Umieściłem między nimi koc, aby nie mogli siebie widzieć. Kobieta zapytała mnie:

– Po co to robisz?

A ja odpowiedziałem:

– Ty mi powiedz.

Wtedy przeszła na drugi koniec pokoju twierdząc, że chce rozwodu. To zmartwiło męża, zaczął protestować. Zapytałem o ich wspomnienia i sny z początków znajomości. Kobieta powiedziała, że wkrótce po tym jak się poznali śniła, że on strzelił jej w pochwę i zabił ją. Mężczyzna pamiętał tylko, że zdecydowali powstrzymać się od współżycia w czasie pierwszej nocy, którą spędzili razem. Kiedy spytałem o znaczenie tego wspomnienia i snu, wyjaśniłem, że ona uważa swego męża za człowieka niebezpiecznego, a on traktuje związek z pewną rezerwą. Sen i wspomnienie dostarczyły im obiektywnego wzorca trudności, które prześladowały ich pierwotny proces bycia razem. Pozostali w przyjaźni, ale zdecydowali (choć nie bez zastrzeżeń), że rozważą możliwość rozstania.

## ***I Ching*<sup>1</sup>**

Można także dotrzeć do procesu pary używając przepowiedni z księgi I Ching. Pracowałem kiedyś z parą walczącą o tradycyjne wartości życia rodzinnego. Wyciągnęli heksagram „Rewolucja”, który mówi o zmianie będącej w konflikcie z tradycją. Inna para, której powtarzające się trudności uniemożliwiały rozwój, wyciągnęła heksagram „Młodzieńcza głupota”. Mówi on, że człowiek mądry łagodnie wycofuje się z kręgu głupoty i czeka na zmianę, która przychodzi sama. Ci ludzie nie potrafili zrezygnować ze swoich głupich decyzji do chwili, gdy nie nastąpiła w ich życiu wielka zmiana.

Zadziwiające jest to, że wszystkiego, co pojawia się w snach, fantazjach, wydarzeniach z początkowej fazy związku, a także w heksagramach I Ching, można się domyślić pytając parę o jej prognozy. Zastanów się, czego nie możesz z partnerem robić, o czym nie możesz z nim porozmawiać? Uświadomienie sobie granic i procesu pierwotnego pomaga dotrzeć do całościowego procesu oraz mitu rządzącego życiem, które kryją się za relacjami jednostki i wszystkim, co się z nią dzieje.

Rozdział ten opowiadał o tym, że procesy wtórne mogą być zawarte nie tylko w podwójnych sygnałach jednostek związanych z grupą, ale również w układzie, w jakim siedzą i kierunku, w który się zwracają. Ukazałem również, w jaki sposób I Ching oraz sny z początków znajomości mogą odkrywać procesy wtórne. Podstawowe procesy rodziny mogą ujawnić się także w zabawie dzieci. Znaczenie procesów wtórnych stanie się dla nas oczywiste, jeżeli przypomnimy sobie, że problemy prześladowujące różne rodziny często można rozwiązać poprzez odwołanie się do wtórnych zjawisk.

---

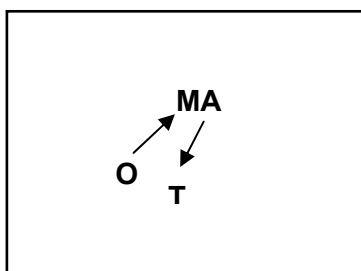
<sup>1</sup> I-Ching (Yijing) – jedna z najstarszych ksiąg wróżebnych i ksiąg mądrości, zawierająca istotę i ducha chińskiego podejścia do człowieka i świata. (przyp. tłum.)

## ROZDZIAŁ VIII

### O pracy z parami

Pracowałem kiedyś z pewnym małżeństwem. Oboje byli dobrzy po pięćdziesiątce. Przyszli do mnie, bo zupełnie nie umieli poradzić sobie z istniejącym w ich związku długotrwałym konfliktem. Mężczyzna ubrany był jak człowiek interesu. Kobieta była psychologiem. Twierdziła, że ma już powyżej uszu zazdrość męża. Mężczyzna mówił, że nie jest zazdrosny. Sądził, że to on, nie jest już nim zainteresowana, że po prostu przestała go kochać.

Gdy weszli do mojego gabinetu, kobieta usiadła wygodnie. Wyglądała jak profesjonalistka i robiła wrażenie osoby zadowolonej z siebie. Stwierdziła, że mąż nie przyznaje się do swojego oporu wobec niej. Poprosiłem, by powiedziała to je mu. Odpowiedział, że nie wie, o co jej chodzi: on nie ma żadnych oporów. Przekształciłem pytanie: czy jest coś, o czym nie może rozmawiać z żoną? W ten sposób szukałem progów, które sprawiały, że nie byli w kontakcie ze swoim polem snów. Zawahał się, a potem wyznał, że nie może rozmawiać z żoną o tym, co dla niego bolesne, ponieważ ma wrażenie, że jej to nie obchodzi.



Rzuciło się w oczy, że zachowywali się wobec siebie najlepiej, jak umieli. To co się między nimi działo, sprawiało wrażenie, jakby dwoje bardzo inteligentnych ludzi odchodziło od siebie emocjonalnie. Dostrzegłem, jak się od siebie oddalają, gdy wysłuchałem ich opinii i zobaczyłem, jak każde z nich próbuje przerzucić winę na barki tego drugiego. Wzbudzali w sobie nawzajem tak wiele emocji, że zdecydowałem się pracować z każdym osobno. Zapytałem męża, czy miał ostatnio jakieś sny. Opowiedział, że śnił o umierającym mężczyźnie, który nikomu nie chciał powiedzieć, że wie o zbliżającej się śmierci. Wszyscy troje zgodziliśmy się, że jest to prawdopodobnie ta część psychiki męża, która bardzo cierpi. Projekcją było to, że uważał, iż żona nie będzie interesować się jego bólem.

– Jakim bólem? Bólem z powodu czego? – zapytałem.

Mężczyzna oznajmił, iż jest mu bardzo ciężko przyznać się, że ma żonę, która zrobiła karierę i jest nieobecna w chwilach, gdy jej potrzebuje. Patrząc w podłogę wyznał, że bez jej opieki i pełnej uwagi nie może żyć. W tym momencie zaczął płakać. Żona słuchała tego wszystkiego w spokoju. Potem lekko odwróciła się w moją stronę, choć wciąż patrzyła na męża. Zauważyłem, że jego przejście przez próg ją także doprowadziło do granicy. Zaproponowałem, by poszła za tym, co próbuje robić jej ciało. Poprosiłem, by cała zwróciła się w moją stronę. Odpowiedziała z pewnym wahaniem, że nie chce dać się ponieść emocjom, nie chce odczuwać żadnego napięcia. Tyle razy już się z nim kłóciła, że nie ma żadnej nadziei na uratowanie tego związku. Nie chce się już ani denerwować, ani odczuwać bólu.

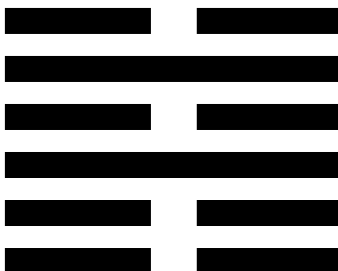
Poprosiłem, żeby zwróciła się bezpośrednio do niego, żeby powiedziała mu, że jej podwójne sygnały wskazują, iż nie chce mieć żadnych kłopotów.

– Przyznaj, że jego projekcje, jakobys nie potrafiła rozmawiać o tym, co sprawia mu ból, są prawdziwe! – powiedziałem.

Jego zaś poprosiłem, by powtórzył jej, że on także nie chce rozmawiać o bólu, że raczej woli cicho umrzeć.

Jeśli świadomie koncentrujemy się na unikaniu bólu, paradoksalnie – wywołamy go. Żona zaczęła

krzyczeć na męża, że ma bzika na punkcie władzy, a on na nią, że na niego wrzeszczy. Kłótnia była długa i zażarta. W końcu żona ucichła i spytała mnie, czy może poradzić się I Chingu. Wylosowała numer 39 – jest to heksagram „Przeszkoda”. Mówi on o wielkim człowieku, który chciałby odejść z tego świata, ale droga jest zablokowana. Musi więc wrócić, aby nieść ludziom pomoc w nieszczęściu.



Kobieta stwierdziła, że treść heksagramu dobrze opisuje jej sytuację. Jako psycholog wiedziała, że powinna wrócić do swojego małżeństwa i pracować nad nim. W istocie jednak wolała pracować nad nim wewnątrz. Wstała więc, podziękowała mi i poszła w kierunku drzwi. Nie zdawała sobie sprawy, że I Ching zalecał jej coś wręcz przeciwnego, a mianowicie, by „wróciła do świata, aby pomóc”. Wtedy jej mąż niespodziewanie zaczął na nią krzyczeć, że ona tylko pozornie przyjmuje coś do siebie, że w rzeczywistości nienawidzi go i ignoruje. Żona zawahała się, przyznała mu rację i usiadła. Mąż wrócił do mówienia o swoim cierpieniu i o tym, jak ciężkie jest „życie”. Potem nagle on właśnie wstał i zaczął się zbierać do wyjścia. Stwierdził, że nie można się z nią porozumieć, gdyż brak choćby cienia zainteresowania z jej strony. Zwróciłem mu uwagę, że to on ma zamiar wyjść i że projektuje swój brak zainteresowania na nią. Zaproponowałem, żeby zrobił to, co według niego ona powinna zrobić: żeby usiadł i zajął się swoim sposobem komunikowania. Zaczął boleśnie płakać i wtedy po raz pierwszy jego ból wzruszył żonę. Usiadła obok niego i położyła mu ręce na ramionach.

W tej pracy pojawiło się wiele interesujących elementów. Przede wszystkim mężczyzna nie był w stanie wyrażać swoich uczuć, co projektował na żonę. Projektował na nią tę część siebie, która nie chciała mówić o cierpieniu. To znalazło też odbicie w jego śnie. To właśnie niezdolność wyrażania własnych uczuć nadała mu wygląd człowieka spokojnego i niewiele wymagającego, a to z kolei było dla jego żony doskonałym wytłumaczeniem, aby unikać trudności.

Mąż „śnił” żonę, ale nie tylko z tym wiązały się trudności tej pary. Problem męża – unikanie napięć i przeciwności – był również problemem żony, co znalazło wyraz w jej podwójnych sygnałach, które komunikowały, że nie chce ona zajmować się bólem, i w heksagramie I Ching, który wylosowała. Ona także powinna mierzyć się z trudnościami, nie unikać napięcia i pracować nad tym. Heksagram I Ching powiedział jej to wyraźnie. Oboje dobiegali sześćdziesiątki. Żadne z nich nie chciało odczuwać napięcia. Zabrakło im nadziei, chcieli umrzeć.

## **Brak nadziei**

W powyższym przykładzie zarówno kobieta, jak i mężczyzna mają ten sam nieświadomy problem. Jedno radzi sobie z rum przy pomocy swojej osoby, drugie wpada w depresję i usuwa się ze świata. Ich prognozy są podobne. Zmęczenie światem jest typowe dla wielu ludzi, szczególnie dla osób po pięćdziesiątce. Zaskakujące jest to, że młodym ludziom także często brakuje nadziei i chcą unikać cierpienia, sądzą bowiem, że nie może ono przynieść nic dobrego.

Brak nadziei częściowo bierze się stąd, że bez zachęty i odpowiednich narzędzi umożliwiających pracę z relacją ludzie nie mają innego wyboru, jak tylko się poddać. Sami nie są w stanie zająć dalej. Zakładają, że ich partner nie może się zmienić lub że zmiana przyniesie tylko więcej cierpienia. Czasem wydaje im się, że w ogóle nie ma potrzeby wprowadzania zmian w ich relacji. Kobieta z powyższego przykładu jest psychologiem, napotyka przez to na dodatkową trudność – sądzi, że jest mądrzejsza i bardziej inteligentna od partnera. Starając się zmienić, nie bierze pod uwagę swego męża.

## ***Introwersja jako złagodzenie trudności***

Brak nadziei skłania ludzi do introwersji i koncentrowania się wyłącznie na pracy nad samym sobą. Kiedy moja klientka zasięgnęła rady I Ching (a więc próbowała pójść w kierunku introwersji), rozłościła męża i zakłóciła relację. Także to, że on chciał odejść, niemal zniweczyło ich szanse zbliżenia się. Są takie momenty w relacji, kiedy tendencja do wycofania się i refleksji nad tym, co się dzieje, może być destrukcyjna, może zwiększać istniejące problemy. Stoi to w sprzeczności z poglądem, że zmiana jednostki jest dobrem największym z możliwych! O czasie i miejscu odpowiednim dla zmian indywidualnych decyduje Tao<sup>1</sup>. Zmiany indywidualne mogą być również ucieczką lub metodą unikania bólu. Introwersja jako taka zaczyna budzić wątpliwości, jeżeli staje się celem, a nie jedną z faz relacji.

## ***Zbiorowe śniące ciała***

Powróćmy do przykładu starszego małżeństwa. W pracy z nimi dwa fakty miały wyjątkowe znaczenie. Po pierwsze, nie możemy ustalić, które z nich trudności wywołuje, a które z powodu tych trudności cierpi. Po drugie, nie istniało rozwiązanie dla ich problemu tak jak go przedstawili. On śnił" ją, aby uniknąć bólu, a ona jego, aby poddać się i umrzeć. Nie zostały rozwiązane w sposób bezpośredni problemy, z którymi przyszli (jej zarzut, że mąż jest zazdrosny i jego skarga, że żona nie kocha). Z sytuacji tej wypływają dwa wnioski. Po pierwsze, nie istnieje linearna przyczynowość: to nie jedna osoba robi drugiej coś "złego". Po drugie, nie ma problemów, które wymagałyby rozwiązania. Przeświadczenie, że jedna z osób jest nie w porządku lub że istnieje jakiś problem, który trzeba będzie rozwiązać, należy do procesu pierwotnego pary i ma minimalny związek z pojawiającym się procesem wtórnym.

W śniącym ciele tej pary pierwotne części, które unikają bólu, muszą nauczyć się komunikować z podwójnymi sygnałami. Wszystkie części śniącego ciała muszą rozwinąć świadomość siebie jako cząstek większej całości. On jest tym fragmentem, który ukrywa ból, a ona tym, który nie jest już zainteresowany rozwiązywaniem problemów. Praca z ich obiema granicami związanymi z cierpieniem sprawiła, że mogli lepiej komunikować się ze sobą, kiedy są razem i lepiej myśleć o sobie, kiedy są oddzielnie.

## ***Ruth i David***

Przytaczam tu fragment zapisu magnetowidowego dłuższej sesji, w czasie której rozważano wiele zagadnień. Zarejestrowany został przez jednego z moich studentów. W przypadku Ruth i Davida wyraźnie widać, w jaki sposób członkowie pary przejmują różne funkcje całościowego procesu relacji. Ruth i David nie są już młodzi. Mają pięcioro dzieci. Obydwoje odbyli wcześniej terapię indywidualną, a teraz zgłosili się jako para. W czasie wspomnianej sesji dyskutowali o swoim życiu seksualnym. Nie współżyli ze sobą już prawie od roku. Gdy rozmowa się zaczęła, David siedział na podłodze, Ruth na krześle, a terapeuta między nimi. Tworzyli trójkąt.

W trakcie czytania zwróćcie uwagę, jak trudno zrozumieć niektóre sformułowania i wręcz sens tej rozmowy.

Terapeuta: No więc, jak to jest z tym waszym życiem seksualnym? Czego w nim brak?

Ruth: Jest trochę nieerotyczne.

David: (*Zirytowany*) Poczekaj, ciągle zdarza się coś nowego, seks dopiero się zaczyna.

Ruth: (*Podniesionym głosem*) Powiedziałam tylko, że byłam w dołku przez tydzień. Jestem przygnębiona. Zauważyłam, że potrzebuję bardzo dużo miłości, a nie dostaję jej.

Terapeuta: Dlaczego by nie zwrócić się z tym do Davida?

---

<sup>1</sup> Czytelnika zainteresowanego uzyskaniem bardziej szczegółowych informacji o taoizmie odsyłamy do książek: Czuang–Tsy, *Prawdziwa księga południowego kwiatu* (PWN, Warszawa, 1953) oraz *Taoizm* (Biblioteka Pisma Literacko – Artystycznego, Kraków, 1988) – przyp. tłum.

Ruth: Mogłabym to zrobić tylko wtedy, gdyby mój partner również to zrobił.

David: (*Kasze*) Nie jestem w stanie robić wszystkiego na raz.

Ruth: Nie potrafię pobudzić jego energii. Potrzebuję kogoś, kto by się mną zaopiekował. Chcę być rozpieszczana i nie chcę o to walczyć.

Terapeuta: Rozpieszczana przez niego?

Ruth: (*Do Davida*) Tak, przez ciebie. Jeżeli nie mogę osiągnąć szczęścia, (*łagodnie*) to sobie pójdę i poszukam innego związku. Wtedy... (*śmieje się*) ale poczekaj, nawet to nie pomoże. (*jej głos słabnie*)

Terapeuta: Jak sobie wyobrażasz ten romans?

Ruth: To smutne, to się nie uda. Ale widzę świece i fajną atmosferę, i wannę pełną piany.

Terapeuta: David powinien ci w tym pomóc.

David: (*Wyglupiając się*) Nie dam rady z tą pianą.

(*Wszyscy się śmieją*)

Ruth: (*Odwracając się do Davida*) Co się w tobie dzieje, kiedy do ciebie mówię?

David: (*Ignorując jej pytanie*) Najpierw muszę pozbyć się tego przeziębienia i przestać pić. (*Kasze*)

Ruth: (*Kontynuując poprzednią myśl*) Najważniejszą rzeczą jest dla mnie miłość. Ona by mi pomogła. Chciałam być inna, ale co mogę na to poradzić?

Terapeuta: Spytaj go.

David: (*Kasze*) Wpierw niech się pozbędę tego przeziębienia. Terapeuta: (*Do Davida*) Co masz na myśli?

David: Dostałem gorączki.

Ruth: W zeszłym tygodniu nie miałeś gorączki.

David: Byłem przygnębiony... (*znowu kasze*)

Ruth: Moja miłość i życie przechodzą obok...

Terapeuta: Uhuu... (*Do Davida*) Co robią twoje stopy?

David: (*Stopy kołyszają się*) Wszedłem w coś butami, zabrudziłem się czymś na schodach...

## **Proces pierwotny i wtórny**

Przedstawiłem to niezbyt dramatyczne, dosłowne sprawozdanie, ponieważ ukazuje ono wiele typowych wzorców relacji. Przede wszystkim możemy zauważyć, że równocześnie toczą się tu dwa oddzielne procesy. Proces pierwotny to dyskusja o kłopotach seksualnych. Ruth skarży się na brak erosu w ich związku, a David obronnie twierdzi, że ich życie erotyczne dopiero zaczyna się rozwijać.

Proces wtórny zawiera wszystko to, co jest nie zamierzone. Gdy Ruth na początku mówiła: „Powiedziała tylko, że byłam w dołku przez tydzień, podniosła głos. David odczuł jej uwagi na temat ich życia seksualnego jako zarzut i zareagował obronnie, na co Ruth odpowiedziała podniesieniem głosu. David był zdenerwowany, ale nie chciał tego po sobie pokazać, dlatego to Ruth stała się jawnie agresywna. Ich proces pierwotny to rozmowa o seksie, a wtórny to walka o to, kto ma rację. Sygnały wtórne są sygnałami walki, a nie komunikatami dotyczącymi seksu.

Podwójne sygnały, które nadają Ruth i David widoczne są również w ich sposobie siedzenia. Terapeuta usiadł na krześle, mąż na podłodze, a żona na krześle ponad mężem. Ruth siedziała wyżej niż David, w pozycji sugerującej dominację i ekstrawersję. Jego pozycja była oznaką defensywności. Terapeuta mógłby zdecydować się na pracę z pozycjami, zamieniając je na początku spotkania.



## **Reakcje symetryczne**

Kiedy Ruth narzekała, że potrzebuje więcej miłości od Davida, a terapeuta nakłaniał ją, aby zwróciła się do niego bezpośrednio, odparta, że nie może, bo on nie zrobi tego samego. Jest to typowa reakcja symetryczna: „Jeżeli ty się nie zmienisz, ja się też nie zmienię. Jeżeli ty nie możesz, to ja też nie mogę.” Zachowanie symetryczne nie jest po prostu wpadnięciem w matnię „kto silniejszy”, które powstrzymuje ludzi od rozwoju. Jest wywołane przez wspólny próg i sen. Ruth i David nie byli w stanie bezpośrednio zwracać się do siebie, chociaż próbowali to robić. Na początku potrzebowali wsparcia, aby świadomie zaprzestać tych prób i zdać sobie sprawę z tego, jakie mają kłopoty, gdy są wobec siebie bezpośredni.

## **Symptomy jako podwójne sygnały**

Gdy David został zaatakowany za to, że zachowuje się w sposób mało erotyczny, zaczął kaszłać. Powiedział, że źle się czuje. Prosił Ruth, by pozwoliła mu pozbyć się przeziębienia, zanim zajmie się seksem. Jego kaszel wydaje się być somatycznym objawem defensywnych zachowań. Symptomy pojawiają się w sytuacji, gdy jednostka nie zdaje sobie sprawy z występowania sygnału lub nie jest dostatecznie silna, aby świadomie ten sygnał wspierać. Mogą się też w takiej sytuacji odnawiać. W relacji z Ruth David potrzebował czasu, aby zdobyć siłę do samoobrony.

## **Polityka trzeciego**

Chociaż Ruth ma wrażenie, że nie potrafi pobudzić energii swojego męża (sama to przyznała), ciągle próbuje tego dokonać. Posługuje się w tym celu pewną formą szantażu, wzorcem groźby, który nazywam „polityką trzeciego”. Ostrzega, że jeżeli David nie zaspokoi jej potrzeb, to ona znajdzie sobie kochanka. „Polityka trzeciego” jest praktyką powszechnie stosowaną. Jeżeli jedna ze stron czuje się zbyt słaba, aby przekazać swoje racje drugiej, wprowadza w relację nieobecną trzecią osobę, która ją w jakiś sposób wspiera. Siła tej taktyki polega na tym, że druga strona nie może bronić się przed tą trzecią osobą, ponieważ fizycznie jej nie ma. Jeżeli jednak przyjrzymy się uważnie zachowaniu Ruth, odnajdziemy kochanka w jej podwójnych sygnałach: w erotycznych fantazjach, które niespecyficznie zaspokajają jej potrzeby.

## **Wyglupianie się**

Kiedy terapeuta prosi Davida, żeby pomógł Ruth zrealizować jej marzenie o kąpieli w wannie pełnej piany, David zaczyna się wyglupiać. Żartuje, zamiast powiedzieć żonie, żeby przestała mu grozić. Wyglupianie się podtrzymuje jego proces pierwotny, którym jest koncentrowanie się na nieistotnych, odległych tematach i unikanie wyrażania siebie i swoich uczuć. Błaznowanie Davida jest ważnym sygnałem: wskazuje na próbę ukrycia lęku i poczucia zranienia. Terapeuta mógłby po prostu powiedzieć do osoby, która robi sobie żarty:

– Wyglupiaj się dalej, dopóki nie odkryjesz, jakie uczucia możesz ukryć błaznując.

## **Zadawanie pytań**

Gdy Ruth zdała sobie sprawę, że prowadzenie „polityki trzeciego” nie pomaga, zwróciła się do Davida z pytaniem, o czym myśli. Takie pytanie jest jednak pułapką: nie można na nie odpowiedzieć w sposób satysfakcjonujący. Ruth w istocie chciała powiedzieć coś w rodzaju: „Ty kretynie, bądź dla mnie miły!” David zareagował na jej pytanie mówiąc, że męczy go kaszel i picie alkoholu. Dlaczego prosił, by dała mu czas? Ruth zignorowała jego odpowiedź i stwierdziła, że potrzebuje więcej miłości. Nawet nie usłyszała, co powiedział, ponieważ nie interesowało jej także własne pytanie! Bądźcie na to uważni: większość pytań związanych jest z procesem pierwotnym i ukrywa w sobie stwierdzenia!

## **Sny**

Łatwo odgadnąć, jakie były sny Ruth i Davida, ponieważ wiemy, że podwójne sygnały są przejawami śniącego ciała. Davidowi przyśnił się młody człowiek, który miał dosyć pracy na rzecz

innych ludzi i reperował jakąś maszynę, która mogła stać się bronią. Ruth śniła o mężczyźnie, którego lubiła. Ten mężczyzna był sobą w domu, ale nie potrafił być sobą w grupie. Sen Davida pokazuje, że irytuje go towarzyskość Ruth i że przygotowuje się do wojny, wewnętrznie się uzbraja. Sen Ruth ukazuje, że ona także nie ma siły, by być autentyczną w kontaktach z innymi; łatwiej jej być „w domu”, to znaczy fantazjować na temat życia.

### **Wzmacnianie całościowego procesu**

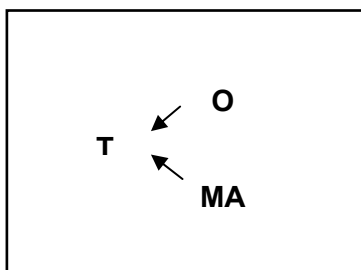
Aby wzmocnić cały proces, poradziłbym Davidowi, żeby zachowywał się najłagodniej i najdelikatniej, jak można. Powinien być uprzejmy, stać mocno na ziemi i prosić żonę, aby nim rządziła. Powinien jej mówić, że jest bezbronnym mężczyzną, niezdolnym jeszcze do wchodzenia w bezpośrednie interakcje. Kiedy Ruth go prowokuje, powinien mówić, że woli raczej kaszleć niż bronić się. Zasugerowałbym Ruth, żeby wymagała od męża, by na nią reagował, był wrażliwy i obudził się. Powinna mu również mówić, że sama nie ma dość siły, aby robić to, czego wymaga od innych.

### **Praca z progami**

Gdyby poprosić tę parę, aby przeskoczyła swoje progi i była bardziej bezpośrednia, prawdopodobnie nie dałoby to efektu. Popychanie ludzi zabiera wiele energii, a osiągnięte w ten sposób zmiany są krótkotrwałe. Wolę więc przedstawić obraz tego, co dzieje się w danej chwili i, zawierając inteligencji zbiorowego śniącego ciała, zreorganizować jego części. To pobudzi twórczy potencjał jednostki, będzie ona mogła dokonać nowych przystosowań. Wyraźnie widać, że Ruth i David potrzebują być bardziej bezpośredni i świadomi, ale nie mogą tego osiągnąć dopóki nie zdadzą sobie sprawy, w których momentach nie są bezpośredni i jak się to przejawia oraz czego nie są świadomi.

Jeżeli ludzie zbyt szybko przekraczają swoje granice, to albo robią sobie fizycznie krzywdę, albo nie są w stanie skorzystać z tego, co się wydarzyło. Często nie są po prostu zdolni do trwałego przyswojenia nowego typu zachowań, ponieważ są one zbyt odległe od ich granicy. Wchodzenie w bezpośrednie interakcje wymaga istnienia wzorców takiego zachowania, a Ruth i David nie mają jeszcze do nich dostępu. Nowe wzorce istnieją już w ich snach i podwójnych sygnałach, ale nie są jeszcze uświadomione. David musi najpierw zreperować swoją maszynę obronna, zanim będzie w stanie się nią posługiwać. Ruth musi nauczyć się, co oznacza bycie sobą wśród ludzi. Potrzeba rozwinięcia nowych wewnętrznych wzorców gwałtownie się nasila, gdy stare wzorce są najpierw doprowadzone do świadomości, a potem świadomie przeżywane.

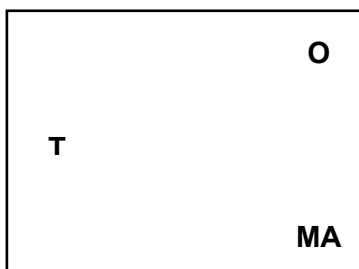
### **Don i Paula**



W moim gabinecie pojawiło się kiedyś młode małżeństwo. Usiedli cicho obok siebie, jedno na sofie, drugie na podłodze. Popatrzyli na mnie. Powiedzieli, że doszli do kresu wspólnej drogi i nie są już w stanie trwać w tym związku. Paula stwierdziła, że nie może się rozwijać będąc z Donem, ponieważ on nie pozwala jej być sobą. Śniła jej się, że są z mężem w Zurychu i jada trolejbusem. Ona jest dla niego gwałtowna, a potem bardzo czuła. Jemu śniło się, że bał się spaść z krzesła.

Kiedy mi o tym opowiedzieli, poradziłem, żeby zwracali się bezpośrednio do siebie. Paula natychmiast wstała, podeszła do męża i odepchnęła go z gniewem. Don powiedział, że chce

przerwać sesję, gdyż boi się, że może zrobić żonie coś złego. Usłyszawszy to, Paula odsunęła się pod ścianę, spojrzała w dół i posmutniała.



Ponieważ oboje byli zorientowani wzrokowo, zacząłem naśladować ich zachowanie. Poprosiłem, aby mnie obserwowali i powiedzieli, co widzą. Gdy odgrywałem zachowanie Pauli, stwierdziła, że gdyby rzeczywiście wierzyła w to, co mówi, dałaby upust swoim uczuciom i zaczęłaby walczyć z mężem. Don oznajmił, że nadal boi się, że skrzywdzi Paulę. Usiadłem, a oni zaczęli się ze sobą zмагаć. Ich walka zmieniła się po chwili w taniec, w formę archaicznej, kinestetycznej komunikacji. Mocowali się i śmiali. Paula gryzła i krzyczała, a Don szarpał się z nią i siłował w bardzo przyjacielski sposób, podobnie jak robią to małpy. Trwało to parę minut. Później oboje padli na podłogę, wyczerpani i zadowoleni z tego, co się wydarzyło.

### **Analiza**

Paula mówiła, że powinna być gwałtowna wobec Dona, ale obawia się takiego postępowania. Uważała bowiem, że kobiety powinny być delikatne, uczuciowe i opiekuńcze w stosunku do swoich mężów. Powiedziałem jej, że te obiegowe opinie chyba się zmieniają. Nawet ona już tak nie myśli, w przeciwnym razie nie śniłaby o tym, że walczyła z nim w trolejbusie!

W jedności, jaką stanowią Paula i Don, on jest tą jej częścią, która jest zbyt nieśmiała, aby wyrażać swoje uczucia, ona natomiast tą jego częścią, która ściąga go na ziemię. Obydwoje mieli próg na agresję. Ona uważała, że kobieta nie powinna być wojownicza, a on sądził, że gdyby dopuścił do siebie agresję, straciłby kontrolę i zabił Paulę lub zrobił krzywdę sobie.

### **Agresja**

Kiedy odgrywałem ich role, dałem im możliwość zobaczenia, jak zachowują się w stosunku do siebie. Niepotrzebnie używali słów. Oboje są śniącym ciałem, którego części próbują być bardziej prymitywne i kinestetyczne. Prezentują dwie różne części tego samego snu: tę która pragnie agresji i tę która ją tłumii. W jedności, którą stanowią te dwie części, gwałtowność jednej wynika do pewnego stopnia z nieśmiałości drugiej. Paula „śniła” Dona, ponieważ obawiała się siebie samej, a on „śnił” jej gwałtowność, ponieważ sam był pełen wahań.

### **Mit Dona i Pauli**

Kiedy spytałem Dona i Paulę o ich sny z początków znajomości, tylko ona coś pamiętała. Miała wtedy sen, że ożyła jej babka, która umarła wiele lat wcześniej. Babka kojarzyła się Pauli z najbardziej gwałtowną i dziką osobą w rodzinie, dlatego matka Pauli jej nie lubiła. Ten sen sugeruje, że jednym z wzorców rządzących małżeństwem Dona i Pauli jest powrót do archaicznej, żeńskiej zasady. Przyjęcie tego wzorca oznaczało dla Pauli wprowadzenie fizycznych zachowań do relacji; dla Dona zaś tyle, że nie musi być zbyt łagodny i dobrze wychowany w stosunku do partnerki ani do kogokolwiek innego. Dodał, że ożenił się z Paulą ze względu na jej prostotę i spontaniczność z jednej strony, a dobre maniery z drugiej. Paula przerwała mu stwierdzając, że lubi zarówno swoją prostotę i spontaniczność, jak i swoją „dobrze wychowaną” stronę, ale ta ostatnia może się pojawić dopiero wówczas, gdy tej pierwszej pozwoli się żyć.

Kłopoty Dona i Pauli biorą się także stąd, że silnie kinestetyczna komunikacja jest, poza seksem, zakazana w kulturze Zachodu. Ludzie wchodzą w kontakt fizyczny z zamiarami seksualnymi bądź

dla wyrażenia agresji. Zwierzęca zabawa i niewerbalna ekspresja w relacjach jest na ogół tłumiona.

Innym interesującym elementem pracy Dona i Pauli było to, że przejście przez próg i walka zakończyły się zabawą. Dlaczego tak się stało? Ludzie sądzą, że po przekroczeniu własnych granic zwariują, zostaną porzuceni albo staną się gwałtowni. Ale przecież sny ustalają wzorce zachowania po drugiej stronie granicy, a podczas przekraczania progów przejmuje władzę samo Tao, mądrość przejścia, i zaczyna się nawiązywanie prawdziwie głębokich stosunków z innymi ludźmi. Kiedy ludzie przestają kontrolować siebie i swoje relacje, świat się nie kończy, lecz w istocie zaczyna od nowa. Zaczyna sam się tworzyć, reorganizuje się w cudowny i nieprawdopodobny sposób. Za moją wiarą w proces i zaufaniem, jakie w nim pokładam, leży zasada samoorganizacji uniwersalnego śniącego ciała. Najgłębsze doświadczenia, które ludzie mogą razem przeżywać wiążą się z tą właśnie zasadą.

### ***Kanały czasu***

Sen Pauli kierował ich związkiem przez wiele lat, by w końcu się ziścić. Paula powiedziała, że babka odeszła od rodziny, aby „robić swoje”. Ona również, w jakiś czas po naszej pracy, opuściła Dona. Rozstaniu towarzyszyła zaciekle walka, ale potem Paula wróciła do Dona i ponownie go poślubiła. Sen się spełnił: Paula musiała walczyć z Donem, aby móc później go kochać. Przykład Dona i Pauli ukazuje, że mit określać może nie tylko sytuacje w danej chwili, ale również cały proces relacji.

To że sen Pauli działał się na ulicach Zurychu, a także to, że jej babka była niezwykłą jak na swoje czasy kobietą, skłania mnie do postawienia sobie pytania, w jakim stopniu proces Dona i Pauli związany jest z naszymi współczesnymi problemami. Przypuszczam, że w trudnościach, które przeżywał ten związek, znajdują swoje odbicie problemy naszego okresu historycznego – ogólna sytuacja kobiet europejskich w latach osiemdziesiątych.

## ROZDZIAŁ IX

### Typowe procesy relacji

#### *Chemia i typologia*

Zajmując się typologią, warto spróbować spojrzeć na ludzi tak, jak zrobiłby to alchemik. Alchemicy badali pierwiastki, które łączyły się i poprzez zjednoczenie tworzyły związki chemiczne. Ludzie również zbliżają się do siebie i poprzez walkę, miłość i nienawiść łączą się, tworząc większe całości. Przykładem może nam tu posłużyć małżeństwo osób starszego pokolenia. Żona zajmuje się domem, a mąż zarabia pieniądze. Uczucia mężczyzny (logicznego i nastawionego na myślenie) są odszczepione, nie zintegrowane. Nie są związane z jego identyfikacją i dlatego mężczyzna ten „śni” żonę, aby je odgrywała. Żona spełnia jego ziemskie cele związane z erosem i on ją za to kocha. Ze swej strony kobieta „śni” towarzysza życia jako osobę logiczną i racjonalną, „śni” te elementy, które są nieobecne w jej świadomości. Razem tworzą dopełnioną i doskonale funkcjonującą jedność. On spełnia jej archaiczne potrzeby i vice versa. W pierwszej fazie związku mogą przeżywać raj na ziemi. Jak niebiańskie małżeństwo słońca i księżyca będą sobą zafascynowani i złączeni tym, że się wzajemnie dopełniają. Będą się czuli swymi lustrzanymi odbiciami. Mogą nawet fizycznie się do siebie upodobnić. Jedno nieświadomie integruje drugie. On może zacząć postępować bardziej uczuciowo, a ona bardziej racjonalnie.

#### *Upodabnianie się do partnera*

W późniejszym życiu mogą przyjąć nawet te same gesty, cechy i postawy cielesne. W jaki sposób odbywa się owa nieświadoma integracja partnera? Na ogół dokonuje się jej bez wysiłku czy kontroli. Mąż projektuje na żonę wewnętrzny obraz składający się z jego własnych gestów i podwójnych sygnałów; ona robi to samo. Z biegiem czasu mąż zaczyna powoli identyfikować się z gestami, które projektuje na żonę i zaczyna przejmować jej gesty i miny. Ten sam proces zachodzi u niej, więc upodabniają się do siebie. Odbywa się to poprzez nieświadomą identyfikację z podwójnymi sygnałami oraz poprzez integrację postaci ze snu. Podobne zmiany (choć zachodzą one szybciej i gwałtowniej, a ich efekty są krótkotrwałe) możemy obserwować u jednostki podczas pracy z ciałem, gdy doświadcza wewnętrznym swoim śniącym ciałem, a potem porusza się zgodnie z nim.

#### *Jak zaczynają się relacje między ludźmi?*

Typologia dostarcza nam wielu informacji o tym, dlaczego i w jaki sposób dwoje ludzi zbliża się do siebie. Wskazuje nam, że czują się oni uzupełnieni przez doświadczenie drugiej osoby, która niesie w sobie coś, co dla partnera jest wtórne. Jednakże przy pomocy typologii nie da się wszystkiego wyjaśnić. Typologia zakłada, na przykład, że każde dwa przeciwstawne typy powinny się przyciągać, a tymczasem, jak wiadomo, nie zawsze tak się dzieje.

Istnieją zatem tysiące powiązań między ludźmi i dopiero poznanie ich wszystkich mogłoby wyjaśnić nam w pełni tajemnicze przeżycia miłości i związku z drugim człowiekiem. Jednym z tych powiązań jest typologia, innym – jak widzieliśmy w poprzednich rozdziałach – wspólny sen. Przypomnijmy sobie na przykład Paulę i Dona. Mogą się nienawidzić, mogą ze sobą walczyć i próbować się pokonać, mogą się rozstawać i wracać do siebie. Czynnikiem utrzymującym ich razem w wielkiej podróży jest wspólny sen, mit, który znalazł swój symboliczny wyraz we śnie o walce i czułości w zuryskim trolejbusie. Wspólnym mitem Pauli i Dona jest też sen o nieprzeciętnej babce. Paula i Don będą dzielić ze sobą te sny, dopóki będą razem. Wiąże ich metafora dzikiego i niezwykłego elementu kobiecego. Oznacza to – inaczej mówiąc – że wspólny jest im nietypowy sposób bycia w relacji ze sobą. Dopóki wspólna im będzie owa niekonwencjonalna postawa uczuciowa będą razem, niezależnie od tego, co robić będzie Don (może zostać naukowcem lub artystą), niezależnie od tego, czym zajmie się Paula (może zostać księgową, psychologiem lub zając się domem) i bez względu na to, co będzie się z nimi działo. Ona może chcieć go opuścić, ponieważ rani jej uczucia. On może mieć jej dosyć, ponieważ jest zbyt niekonwencjonalna.

Jednakże nawet gdy będą rozdzieleni, ona nadal będzie miała w pogardzie konwenanse, a on wciąż będzie podchodził do innych w nietypowy, uczuciowy sposób. Może im się to nie podobać, ale nadal będą ze sobą związani.

## **Zbiorowe powiązania**

Wszystkie pary, rodziny i grupy wydają się posiadać sen lub mit, który „śni” ludzi, by się do siebie zbliżyli. Wydaje się, że to saga poszukuje osób, które ją wypełnią. Istnieją mity lokalne związane z bezpośrednim otoczeniem, w którym żyją ludzie, należące do miasta, narodu, kraju, świata, kosmosu. Mity i sny wiążące ludzi zależne są od czasu, miejsca i wszechświata, w którym ludzie ci żyją.

## **Samotny bohater**

W każdym z nas prawie zawsze istnieje twórcza, niezwykła, mityczna część, której wspieranie i przeżywanie jest dla nas bardzo trudne, ale to ona włame znajduje szacunek i zrozumienie u nowego partnera. Najczęściej znajdują uznanie w oczach naszych partnerów takie mityczne części nas samych, jak: bohaterski mężczyzna, artysta, uczuciowa i silna kobieta, wrażliwy chłopiec, śniąca dziewczyna, rycerski mężczyzna czy kobieta medium.

W normalnych warunkach osobowość nie jest w stanie wspierać tych postaci ze snu. Jednakże silne powiązanie, które występuje na początku relacji, umożliwia nam bycie na tyle nieświadomym, by postaci te miały dość siły, żeby ujawnić się wbrew reszcie osobowości.

W miarę rozwoju relacji jednostki w nią zaangażowane same zaczynają integrować owe mityczne części. Wówczas zaczynają się kłopoty, ponieważ partner nie jest już tak bardzo potrzebny. Zaczyna się wyrastanie z mitu, który utrzymywał związek. Pożyteczna może się wtedy okazać rozmowa o wczesnych snach i przypadkowych wydarzeniach, które miały miejsce na początku relacji. Powróćmy do przykładu pary, o której pisałem w podrozdziale Mity rodzinne. Mężczyzna pamiętał, że pierwszej nocy, którą spędzili razem, zrezygnowali ze współżycia. Kobieta na początku znajomości miała sen, że on strzelił jej w pochwę. Pierwsza faza związku wzmacniała wrażliwość mężczyzny i jego niechęć do „wykazywania się” w łóżku, a także potrzebę kobiety, by pohamować to, co nazywała swoją rozwiązłością. W miarę rozwoju on nie musiał się już w ten sposób bronić przed „wykazywaniem się”, a ona nie musiała już być mniszką. Kryzys związku i potrzeba separacji odzwierciedlały ich wyrośnięcie ze starego wzorca. Ten etap ich życia się zakończył, potrzebowali zmiany i byli do niej przygotowani.

## **Przyczyny separacji**

Napięcia w relacjach między ludźmi może więc stwarzać zarówno integracja nieświadomych aspektów osobowości, jak i rozwój, którego motorem są wczesne wzorce danego związku.

Także inne zmiany psychiczne mogą manifestować się wywołując problemy w związkach. Cała kultura może przeżywać okres przeobrażeń, a więc sen, który „śni daną parę, może ulegać zmianom wyznaczanym przez te transformacje. Przekształcenia kultury mogą zarówno tworzyć, jak i niszczyć relacje. Często obserwowałem następowanie związków homoseksualnych po heteroseksualnych, co było reakcją na mit pojawiający się we współczesnym świecie, który mówi, że ludzie muszą nauczyć się kochać bez względu na to, kto jest obiektem uczuć i jak się ta miłość przejawia. Ten mit jednoczy ludzi, których inaczej dzieliłyby religia, kolor skóry, różnice klasowe czy upodobania seksualne.

## **Wpływ mitu na relacje**

Przypominam sobie w tym miejscu parę, której mit budował strukturę całego systemu rodzinnego. Pochodzili z kraju Trzeciego Świata, gdzie z upodobaniem prowadzili rozległe i intensywne życie rodzinne. Tam należeli do wielopokoleniowej rodziny, która liczyła kilkaset osób. Ilekroć przychodzili do mnie, narzekali na siebie. Mówili, że chcą pracować nad swoją relacją, ale siedzieli w przeciwnych kątach gabinetu. Pewnego dnia, gdy wzmocniłem pozycję siedzenia mężczyzny,

powiedział:

- Wiesz co? My po prostu nie należymy już do siebie.
- Powiedz jej, dlaczego – poprosiłem.
- Nie wiem – odrzekł. – Po prostu nie wiem, to jest jak zły sen.
- Co ci się śni? – próbowałem go zahaczyć.
- Nie wierzę w sny – odpowiedział.
- Opowiedz mi jakiś jeden, może być najkrótszy – prosiłem – jakiś, w który nie wierzysz.
- Ostatnio śniło mi się, że świat się zmienił – rozpoczął – że wszystkie bajki, które opowiadano kiedyś, nie mają już sensu.

Pomyślałem, że jest to sen o współczesnym świecie, ale co to miało oznaczać dla ich relacji? Pracowaliśmy razem, najpierw we trójkę, potem również z niektórymi z ich dzieci, a raz nawet z innymi członkami wielkiej rodziny. Okazało się, że nie powinni oni starać się zrozumieć tego mężczyzny. Rodzina żony i sama żona sprzeciwiali się pomysłom męża, który mówił o potrzebie życia w zachodnim kraju. On sam chciał początkowo zrezygnować z wyjazdu, ale ostatecznie zdecydował się opuścić swój kraj i swój system rodzinny i przenieść się do „nowego świata”.

Jego wyjazd przyniósł wszystkim członkom wielkiej rodziny ulgę, ale zarazem był tragicznym rozstaniem. Proces tego typu musiał często występować w czasie kolonizacji Ameryki. Jest to archetypowe rozstanie: jeden członek rodziny zostaje wezwany do tego, aby się zmienił. Jego przemiana wywoła reakcję łańcuchową albo zakłóci tradycję, do której należy ten człowiek, co przyniesie mu zaszczyt lub obciąży winą. Taki człowiek jest snem swojej społeczności.

## **Zewnętrzne formy relacji**

Sposób, w jaki związek funkcjonuje w danej kulturze, jest sprawą całkowicie indywidualną. Czasem ludzie muszą utrzymywać swoją relację w tajemnicy, czasem od razu integrują ją w danej społeczności. Są miasta, gdzie pary homoseksualne muszą do dzisiaj bronić swoich związków; jest to konieczne nie tylko dla nich, ale i dla świata, który je otacza. Niektórzy ludzie muszą brać ślub albo żyć w klanie rodzinnym. W zachodnim świecie w modzie jest obecnie zrywanie związków i separacja. Takie rozwiązania spotyka się dziś częściej niż kiedykolwiek.

## **Ucieczka z relacji**

Często przyczyną rozstań i rozwodów jest niezdolność do pracy z napięciami (powstającymi wskutek procesów indywidualizacji jednego lub obojga partnerów), a nie niezgodność charakterów lub niemożność porozumienia się. Jeśli dochodzi do rozstania właśnie z powodu nieumiejętności radzenia sobie z takimi napięciami, te same problemy stworzone zostaną w kolejnym związku. Wytworzy się błędne koło zrywania i nawiązywania kolejnych relacji. Takiej cykliczności towarzyszy zwykle depresja i poczucie beznadziejności.

Istnieje również wiele par, które powinny się rozstać, a z takich czy innych względów nie potrafią tego zrobić. W takich związkach pojawiają się często śmiertelne choroby (zwłaszcza w późniejszym okresie życia), doświadczane jako szansa wyrwania się z ograniczającego wolność układu. Próba przeżycia mitu nie należącego do danej osoby, wywołuje gwałtowne reakcje psychosomatyczne. Okresy indywidualizacji każdego z partnerów, typologiczne zmiany i inne transformacje, a także zmiany statusu majątkowego, śmierć, zawarcie związku małżeńskiego i narodziny dziecka wywołują największe stresy w śniącym ciele rodziny. Są to bowiem momenty, gdy rodzina zaczyna się rozpadać, dzielić lub tworzyć na nowo. Wiele par w takich okresach cierpi w osamotnieniu, ponieważ nie znane im są metody teorii komunikacji, pracy ze snem i terapii rodzinnej. Niektóre zniechęcają się na dobre, ponieważ nie uświadamiają sobie, że zmiany, które wywołały stres, były tylko wynikiem przejściowych okresów indywidualizacji. Są też takie pary, które wydają się mieć wrodzone poczucie uczciwości i dobrej woli, i którym dzięki szczęściu albo zwykłemu brakowi wrażliwości udaje się przeżyć okresy kryzysu.

Każda para, małżeństwo czy grupa różnią się nieco od siebie, a ich fazy rozwojowe nigdy nie są takie same. Z punktu widzenia psychoterapii niektóre okresy relacji mają niezwykle znaczenie i warto je omówić. Chcę jednak podkreślić, że okresy te to nie etapy, przez które ludzie powinni przechodzić.

## ***Raj na ziemi***

Na początku związku może spontanicznie i nie wiadomo skąd pojawić się wrażenie, iż przeżywa się raj na ziemi. Ogromne zafascynowanie, które towarzyszy pierwszej fazie relacji, wywołane jest przez świadome lub nieświadome integrowanie drugiej osoby. Pary doświadczają tego okresu jako przełomu; każde z partnerów czuje się dopełnione wewnątrz i zewnątrz. Znikają podwójne sygnały i wydaje się, że nie ma żadnych granic blokujących związek i komunikację. Procesy wtórne stają się pierwotnymi, a poczuciu uniesienia towarzyszy na ogół zrozumiała obawa, że harmonijna struktura okaże się nietrwała.

## ***Wpływ kultury***

W tej fazie procesu relacji dochodzi zwykle do podziału ról. Każde z partnerów identyfikuje się ze swymi podstawowymi cechami i w ten sposób tworzą się granice. Zapobiegają one zmianom ról i utrwalają homeostatyczne funkcjonowanie pary, grupy, rodziny lub społeczeństwa. Partnerzy koncentrują się na wypełnianiu swoich ról i funkcji, dlatego też agresja, poczucie dyskomfortu psychicznego i wszystkie co złe znika ze świadomości, by ukazać się jako podwójne sygnały i postacie ze snów. Granice są obwarowane surowymi prawami, które mogą być sformułowane pośrednio lub bezpośrednio, jak to ma miejsce w wypadku kontraktu małżeńskiego. Obowiązujące w kulturze Zachodu prawa małżeńskie wywodzą się z teologii judeochrześcijańskiej i prawa rzymskiego.

## ***Nuda i zniecierpliwienie***

Nieprzekraczanie progów i związanych z nimi praw wywołuje homeostazę, jest próbą utrzymania harmonii. Zorientowany na role proces pierwotny przeciwstawia się w tej fazie relacji dążeniu do wolności i indywidualności. Prawa i granice (zgodnie z procesem pierwotnym) są zasadniczo respektowane, ale zaczynają się pojawiać podwójne sygnały związane z indywidualnością. Na ogół w tym właśnie okresie planuje się posiadanie dzieci. Blask harmonii zaczyna słabnąć. Partnerzy dostrzegają swoje denerwujące i dokuczliwe cechy. Zazwyczaj przypisuje się to ograniczeniom narzucanym przez życie w małżeństwie i stwierdza: „skończył się miodowy miesiąc”.

## ***Kryzys***

Chwile zdenerwowania pojawiają się i znikają, ale czasem napięcie może się kumulować i doprowadzić do kryzysu. Potrzeba indywidualności jednej z osób w parze może podważyć pierwotną ideę harmonii i spokoju. Partner zareaguje na te usiłowania złością, widząc w nich zagrożenie dla trwałości układu. W tej fazie relacji dążenie do wolności jest nadal względnie nieświadome i pojawia się tylko w podwójnych sygnałach. Dlatego też wściekłość partnera będzie dla osoby, podejmującej próbę stania się w pełni jednostką, niezrozumiała. Żadne z partnerów nie jest w stanie całkowicie zidentyfikować się z procesami wtórnymi, które wyrażają przy pomocy podwójnych sygnałów. Nie mogą więc przyjąć oskarżeń, którymi się obrzucają i zaczynają zarzucać sobie kłamstwo. Gdy partnerzy przestają sobie wierzyć, rodzi się kryzys związany z komunikacją. Jeżeli przeważa wzajemny brak zaufania, kryzys prowadzi do rozstania i całkowitego zaniechania komunikacji. Ludzie, którzy nie mogą znieść napięcia wynikającego z walki, zmieniają lub porzucają partnerów. Żywią bowiem niesłuszne przekonanie, że samotność lub znalezienie nowego towarzysza życia przywróci stan wiecznej harmonii, której można było oczekiwać i którą chroniły ustalone w związku prawa.

## ***Praca z kryzysem***

Istotą pracy z procesem jest przekonanie, że proces, który ujawnia się w danej chwili, zawiera w



sobie wszystkie elementy potrzebne do jego rozwiązania.

Jeżeli terapeuta będzie pracował tylko z jednym członkiem pary, uciążliwe podwójne sygnały klienta znikną. Jeśli jedno z partnerów odmawia przyścia na terapię, to które przychodzi wydaje się być skazane na samotny rozwój i nauczenie się przystosowania do procesu tego nieobecnego. Niektórym parom zależy, by przychodzić razem. Przy pomocy terapeuty mogą się nauczyć, jak wykorzystać ataki i oskarżenia jako bodźce do dalszego rozwoju. Atak partnera jest dla drugiej strony wyzwaniem, aby lepiej poznała swoje uczucia i mocniej stanęła w obronie swoich indywidualnych potrzeb. Chociaż obie strony chcą zwyciężyć, nie ma zwycięzców w wojnie między procesami wtórnymi. Część pozornie słabsza zawsze znajdzie pośrednie, acz skuteczne metody, które zniszczą część pozornie silniejszą. W większości wypadków praca z procesem relacji daje w efekcie mocniejszych i bardziej świadomych siebie ludzi oraz pełniejszy, bardziej zróżnicowany, niepowtarzalny związek

Kiedy mija okres wzajemnych oskarżeń i zaprzeczeń, para, która przetrwała ten czas wspólnie, odradza się. Kryzys minie samoistnie lub jedna z osób przyjmie stawiane jej oskarżenia i będzie starała się zmienić. Jeśli jedna osoba zarzuca drugiej, że nie czuje się przy niej wolna, że tamta ją uzależnia i jest nieprzewidywalna w swoich działaniach, oskarżający musi ostatecznie uznać, że zależność się skończyła, a oskarżany musi bronić konsekwencji procesu, który zainicjował, dając powód do wymówek.

U podstaw fazy kryzysu leży interesujący paradoks: ten sam proces, który rozdziela parę, może ją również zjednoczyć. Większość par stara się zachowywać wobec siebie przyzwoicie, ale zarazem trawi je pragnienie większej swobody. Przejście granicy dobrego wychowania pozwala partnerom w pełni wejść w interakcję a także zetknąć się z tymi poziomami doświadczenia i wolności, o których przedtem tylko śnili. Znika identyfikacja z rolą kata lub ofiary i tworzy się silne poczucie bycia w związku, które było tylko mgliście obecne we wcześniejszych oskarżeniach.

### **Czynnik podwójnej granic**

Pary i małe grupy stwierdzają, że podczas kryzysu w relacjach największą ulgę odczuwa się, gdy każda z osób przekracza swoje progi, nawet gdyby było to niezgodne z celem, do którego te pary i grupy dążą. Czynnikiem decydującym o tym, czy doświadczenie kryzysu będzie owocne, jest czynnik podwójnej granicy.

Występowanie podwójnej granicy ilustruje poniższy przykład. Zgłosiła się kiedyś do mnie pewna para. Mąż chciał, bym pomógł żonie. Kobieta była dwa lata wcześniej hospitalizowana ze względu na epizod psychotyczny. Od lat moi klienci żyli w ciągłym konflikcie. W czasie pierwszej sesji kobieta była trochę nieprzytomna. Mruknęła:

– Jestem chora.

– Wierzę, ale tylko częściowo – odparłem. –Twoja choroba musi być w pewnym stopniu reakcją na to, co się dzieje w otaczającym cię świecie.

– Nigdy nie byłam nieszczęśliwa z moim mężem – odpowiedziała.

– Nawet wtedy, kiedy byłaś ostatnio nieszczęśliwa? – zapytałem.

Wtedy wyrwało jej się, jak bardzo się na niego złości, bo on tak dużo czasu spędza poza domem pijąc z kolegami.

– To dobry człowiek... och... och... och... to nadchodzi... Widzę katastrofę nuklearną na księżycu – powiedziała.

– Pojedźmy razem na ten zwariowany księżyc i zróbmy wy

buch nuklearny w związku z jego piciem – zawołałem. – Teraz! Zaczęła na niego krzyczeć. Była w tym momencie zupełnie przytomna. Gdzieś znikło jej otępienie.

– Jesteś dla mnie podły!

Jego oczywiście ani trochę nie ucieszyło normalne w tej sytuacji zachowanie żony. Krzyknął:

– Przestań być taka uczuciowa!

A potem naskoczył na mnie:

– Stoisz po jej stronie, a nie po mojej!

Wtedy usiadłem za nim, aby go wesprzeć i trzymałem go, kiedy płakał jak dziecko błagając o pomoc. Powiedział mi później, że płakał po raz pierwszy od czasów dzieciństwa.

W tej pracy mieliśmy do czynienia z dwiema granicami: jej progiem na bycie agresywną i jego – na okazywanie emocji. Obojgu niezbędne było wsparcie, aby mogli poradzić sobie z kryzysem wywołanym przez obecną u każdego z nich potrzebę rozwoju.

Przekroczenie tylko jednej granicy destabilizuje funkcjonowanie pary lub rodziny. Wywołuje wielkie zamieszanie, ponieważ jednostka, która nie otrzymała dostatecznego wsparcia, aby przejść przez swój próg, ma to za złe terapie.

Należy zatem przekraczać albo obie granice, albo żadnej. Jeśli pokonano tylko jeden próg należy ostrzec parę, że osoba, która swojej granicy nie przeszła, może być rozdrażniona. Po zakończeniu sesji taka osoba może się czuć zawiedziona lub skrzywdzona. To samo dzieje się w pracy indywidualnej, jeśli wspiera się tylko jedną część osobowości, to znaczy wyłącznie sen lub proces wtórny. W takiej sytuacji trzeba ostrzec jednostkę, że jej proces pierwotny, który nie został dostatecznie doceniony w czasie sesji, wkrótce silnie na to zareaguje.

## **Indywidualność związków**

Praca z procesem relacji daje w efekcie indywidualizację pary. Patrząc z zewnątrz właściwie nigdy nie będziemy umieli zrozumieć osób tworzących parę, ponieważ najczęściej mylnie oceniamy ich uczucia i działania. Istnieją pewne programy ustalone dla relacji, takie jak: wspieranie się, wzajemna miłość i przyjaźń, swoboda ekspresji, poszanowanie indywidualności itd., ale rzadko są one tymi wzorcami, które wiążą ludzi. Chwilowymi indywidualnymi procesami par mogą być: wzajemne matkowanie, dawanie rodzicielskiej lub terapeutycznej opieki, tłumienie uczuć, ukrywanie seksualności, niekomunikowanie się, stawianie się szamanami itp.

## **Tao relacji**

Chwiejne zasady rządzące związkami w zachodnim społeczeństwie dowodzą konieczności stworzenia nowej formy relacji międzyludzkich. Jak będzie wyglądać ta nowa forma związków? Pojęcia związane z procesem wprowadzają nowy paradygmat relacji. Osoba, która podjęła pracę z procesem, nie tylko potrafi wspierać zasady i reguły procesu pierwotnego, ale jest również wyszkolona w uświadamianiu sobie subtelnego i bogatego języka śniącego ciała, umie odczytywać jego komunikaty dotyczące miłości, przyjaźni i rozwoju. Wiele par i rodzin nauczyło się już odbierania zmiennych sygnałów komunikacyjnych, dzięki czemu rozwinęła się u nich tak niezbędna świadomość relatywizowania reguł i zasad kulturowych. Ludzie ci mogą być najlepszymi taoistami. Uczą się, w jaki sposób pozwolić, aby sam proces organizował ewolucję miłości i przyjaźni. U podstaw miłości leży pozorny paradoks: głębokie i rozwijające się relacje zależą od odwagi i wykształcenia umiejętności świadomego odbierania sygnałów.

Gdy relacja przeżywa kryzys, umiejętność świadomego odbierania sygnałów oznacza, że zamiast upierać się przy swoich poglądach i bronić swoich pozycji – uświadamiamy sobie procesy wszystkich osób w nią zaangażowanych. Jeżeli Tao wysyła przekaz mówiący o łagodności, ustąpi bądź łagodny. Gdy jesteś nieszczęśliwy lub zazdrosny – bądź nieszczęśliwy i postępuj zgodnie ze swoją zazdrością, zamiast działać jak racjonalny komputer. Gdy czujesz się zraniony – idź za swoim bólem, zamiast zachowywać się dumnie. Jeśli czujesz się jak zapłakany maluch – płacz, zamiast zachowywać się jak osoba dorosła. Kiedy czujesz, że twoje sprawy są najważniejsze – spróbuj stać się dyktatorem, zamiast być demokratą, ale rób to świadomie. Jeżeli w czasie walki poczujesz nagle, że przepelnia cię miłość, bądź uczuciowy. Jeżeli jesteś przygnębiony, spróbuj pograć się w tym aż do końca. Jeżeli nie masz już nadziei, wyraż swoje obawy, że nikt cię nie kochał i nie kocha. Wtedy zrodzi się coś nowego, co sprawi, że relacje z innymi staną się niewyobrażalną inicjacją w samą esencję życia.

## ROZDZIAŁ X

### Uniwersalne śniące ciało

Starożytni wierzyli, że o relacjach decydowały niebiosy. Związki między ludźmi organizowali bogowie. Były one zdeterminowane układem gwiazd w momencie narodzin. W innych kulturach uważano, że relacjami rządzi los, karma lub Tao. Współczesna psychologia utrzymuje, że jednostka poślubia ojca, matkę lub swoje nie zrealizowane „ja”. W tym rozdziale kontynuuję poszukiwania struktur istniejących w relacjach i czynników z nią związanych. Omawiam działanie pola, śniące ciała, hologramy i mit świata jako *anthropos*. Teorią organizującą zjawiska związane z relacjami jest koncepcja uniwersalnego śniącego ciała, które ma charakterystykę polową. W dowolnym momencie zachowuje się jak hologram i rozwija jak ogromna istota ludzka, *anthropos*.

#### **Działanie pola**

Sięgnijmy do przykładu. Prowadziłem kiedyś warsztaty w domku w Alpach Szwajcarskich. Pracowałem z parą, która zgłosiła się na seminarium, aby odnaleźć więcej pasji w swoim związku. Byli parą o dwudziestopięcioletnim stażu małżeńskim. Opisali swoje małżeństwo jako „dobre, ale nie wystarczające”. Ich mit został określony przez pamiętne wydarzenie: samochód wiozący ich do ślubu stanął w płomieniach.

Pierwotnym procesem tej pary było kochanie się i opiekowanie sobą, procesem wtórnym zaś ognista energia i pasja. Gdy odbywaliśmy sesję, w kuchni – gdzie jeden z uczestników seminarium piekł szarlotkę – nagle wybuchł pożar. Wszyscy byliśmy porażeni związkiem między ogniem w kuchni i ogniem wewnętrznym, energią, której szukała ta para. Bardzo racjonalny obserwator mógłby po prostu nazwać to „trafem” lub „przypadkiem”, odrzucając emocjonalne powiązanie zawarte w synchroniczności. Dla nas jednak bardziej użytecznym sposobem podejścia będzie spojrzenie na ową synchroniczność jak na proces wtórny, który odszczepił się od tej pary i który w związku z tym pojawia się w snach, podwójnych sygnałach, a nawet w otaczającym świecie.

Zgodnie z tego rodzaju podejściem otoczenie spostrzegane jest jako część śniącego ciała pary i odwrotnie – para traktowana jest jako część większego ciała świata. Przyjęcie punktu widzenia uwzględniającego aspekt pola pozwala dokładniej zrozumieć także proces całej grupy uczestników seminarium. Do czasu pojawienia się ognia proces grupowy był „pieczeniem dla siebie szarlotek” – unikaniem ognistych emocji i konfliktów, które wybuchły później.

Para może więc być kanałem dla grupy, tak jak grupa lub otoczenie mogą być kanałem dla pary. Siły, które tworzą tę sytuację, działają jak hologram, dlatego też wprowadzam pojęcie „teorii hologramu”. Wyobraźcie sobie hologram jako kawałek szkła z bardzo szczególnym obrazkiem. Jeżeli upuścicie go na podłogę, stłucze się i rozpadnie na setki kawałków, ale na każdym z nich będzie można odczytać wzór, który znajdował się na większym oryginale. Świat, w którym żyjemy, zachowuje się pod wieloma względami podobnie. Jest rozbity na części: narody, miasta, religie, grupy i rodziny, ale każdy z tych mniejszych fragmentów niesie w sobie ten sam wzorzec, który można znaleźć w kwiecie jako całości.

#### **Śnienie, projekcja i teoria hologramu**

Zjawiska śnienia i projekcji pasują do teorii hologramu. Jak widzieliśmy we wcześniejszych rozdziałach, ktoś może „nieść” w sobie sen, związany z osobistym procesem. Jednakże kiedy zbliży się do innej osoby, ów indywidualny sen niespodziewanie zmienia się w zależności od cech charakterystycznych obu tych osób i staje snem dwojga. Organizuje ich projekcje i ruchy ciała. Jeżeli śniłeś, że masz z kimś zatarg albo jeśli dochodzi do nieporozumień między dwiema innymi postaciami z twego snu, jest prawie pewne, że nazajutrz będziesz uczestniczył w jakimś relacyjnym konflikcie.

#### **Wypełnianie hologramu**

W książce *O pracy ze śniącym ciałem* napisałem, że wypełnienie śniącego ciała lub hologramu

zależy od tego, co w danej chwili jest dostępne. Na przykład kobieta z silnym doświadczeniem negatywnego ojca będzie śniła, że jest ofiarą jego brutalności. Jeżeli ma męża, który jest twardszy i mniej wrażliwy niż ona, stanie się on surowym ojcem, a ona jego ofiarą. Sen będzie podtrzymywał jej małżeństwo. Mogą się z mężem bardzo nie lubić, ale ona będzie odczuwać przymus trwania w tym związku, co będzie jej dawać szansę odkrycia, jak przeobrazić zewnętrznego i wewnętrznego brutalnego ojca.

Może się zdarzyć, że wśród przyjaciółek tej kobiety znajdzie się taka, która będzie od niej słabsza. Sen, który niesie w sobie pierwsza z kobiet, zorganizuje tę przyjaźń. Ale w tym związku to właśnie ona będzie twardsza od swojej przyjaciółki, będzie czuła się w tej parze jak ojciec. Przyjaciółka czasami będzie prawdopodobnie odnosić wrażenie, że stała się jej ofiarą!

Zajmijmy się teraz sytuacją mężczyzny, który nauczył się być miłym i śni, że jest zdominowany przez matkę, którą skądinąd kocha. Jest trochę maminsynkiem. Ma tendencję do spełniania oczekiwań innych ludzi. Ten sen funkcjonuje również w jego otoczeniu. Jeżeli ożeni się z kobietą, która jest silniejsza i bardziej stanowcza niż on, żona stanie się dla niego złą, dominującą matką, a on będzie się czuł kimś, kto musi słuchać i spełniać jej oczekiwania.

Mężczyzna ten zawsze będzie niósł w sobie swój hologram. Wypełnienie wzorca zależy od ludzi w jego otoczeniu. Jeżeli współpracownicy w biurze będą, mniej wymagający niż on, stanie się tam dominującą osobą i szefem wszystkich dookoła. Rolę słabszego przejmą koledzy i to oni będą musieli słuchać i podporządkowywać się. Mężczyzna będzie zatem wierzył, że jest pantoflarzem tylko u boku żony, co będzie oczywiście przypisywał jej „dominującemu charakterowi”.

Możemy zatem stwierdzić, że najłatwiej dostępna i najlepiej pasująca do danej postaci w hologramie część osoby lub członek grupy otrzymują rolę do odegrania. Rola, którą gramy w danej rodzinie zależy od tego, kto jeszcze wchodzi w jej skład; w innej rodzinie możemy być całkiem inni. Ponieważ większość ludzi dąży do tego, aby doświadczać wszystkich części siebie, zrozumiałe staje się, że ludzie muszą wchodzić w wiele relacji, gdyż w każdej z nich doświadczają innej swojej części.

## **Zmiany paradygmatu**

Na początku naszego wieku psychologia wyjaśniała cechy jednostki poprzez jej indywidualne zachowania. Ludzie byli spostrzegani jako odrębne, niepodzielne całości podobne do cząstek w klasycznej fizyce. Zgodnie z takim podejściem, świat był rozumiany jako suma indywidualnych części. Jednakże wyniki badań nad rodziną i terapią par, a także istnienie synchroniczności, podwójnych sygnałów i zjawisk psychosomatycznych wskazują, iż teoria jednostki wymaga uzupełnienia. Musi ona uwzględnić również teorię śniącego ciała i hologramu. Teorie te rozpatrują wszechświat i to, co się w nim dzieje, jako hologram: jest to wszechświat modelowany poprzez zbiorowe sny, który jawi się jako zbiorowe ciało, w skład którego wchodzi ty i ja, ale także piec w kuchni i drzewa na dworze.

## **Zbiorowa nieświadomość**

Wprowadzenie do współczesnej psychologii poglądów związanych z nieprzyczynowym widzeniem zjawisk stanowi głównie zasługę Junga. Pole, w którym żyjemy, Jung nazwał zbiorową nieświadomością. Uważał, że jest ono kształtowane przez archetypy. Archetypy modelują pole na podobnych zasadach, na jakich konstelacje i związane z nimi mity (o których kiedyś sądzono, że rządzą wszechświatem) kształtują gwiazdy na niebie.

Zgodnie z teorią Junga archetypy są „formami bez treści, przedstawiającymi jedynie możliwość pewnego typu percepcji lub działania”. Czytelnicy, którzy znają 1 Ching wiedzą, że koncepcja archetypów nie jest czymś nowym. Można ją odnaleźć nie tylko we współczesnej fizyce i psychologii, ale również w taoizmie, gdzie rządzące Tao jest polem z liniami siły zwanymi „liniami smoka”. Linie te organizują tak różne wydarzenia, jak wybuchy pobliskich wulkanów, ból brzucha prezydenta, kryzys na Bliskim Wschodzie i wylosowany układ monet, kiedy radzimy się *I Chingu*.

## Teoria *anthropos*

Teoria hologramu swoimi korzeniami sięga najdawniejszych czasów. Hologramy wyobrażano sobie jako bogów, którzy rządzą wszechświatem. Byli oni gigantami podobnymi do ludzi. Mitologowie nazywają takie postacie obrazami *anthropos*. Buddyści na przykład wierzą w wielką i mądrą Istotę zwaną Atmanem<sup>1</sup>, w której wszyscy żyjemy. W wielu wschodnich religiach zjednoczenie się z tą istotą uważane jest za cel życia. Żydzi i chrześcijanie wierzą, że człowiek został stworzony na podobieństwo Boga. W wielu religiach wszechświat traktuje się jako gigantyczne, antropomorficzne bóstwo, którego ciało podzielone na części stało się różnymi elementami świata. Włosy bóstwa stają się drzewami, oddech wiatrem, krew rzekami itd. W swojej książce *Creation Myths* von Franz opisuje, w jaki sposób możliwe było, że postać *anthropos* była jednocześnie spostrzegana jako świat i jego stwórca. Niektóre mity mówią, iż *anthropos* budząc się tworzy świat. Według innych „śni” on świat do istnienia. W wielu mitach, gdy *anthropos* umiera lub zostaje zabity, rozpada się na kawałki. Świat i wszystkie jego elementy, takie jak wiatr, słońce, gwiazdy i woda, powstają z poszczególnych części jego ciała.

Cykliczność budzenia się, snu i umierania *anthropos* jest mitycznym wyjaśnieniem wiecznego doświadczania historii. Tłumaczy ona także, dlaczego mamy zarazem wrażenie wielości i jedności życia naszej planety. Gdy *anthropos* nie śpi i jest zdrowy, dominuje harmonia i porządek. Ale kiedy zaczyna chorować lub umiera, tajemnicze odczucie jedności rozpada się i stajemy się samotnymi, wyizolowanymi jednostkami, zagubionymi w wielkim i przerażającym wszechświecie. W takich chwilach jesteśmy jak hologram rozbity na miliony kawałków. Każdy z nas jest małym fragmentem zawierającym obraz całości i walczącym najlepiej, jak tylko potrafi, aby się znów połączyć z całością.

Kiedy *anthropos* rozpada się, nasze społeczne struktury i instytucje chwieją się w posadach. Światu zaczynają zagrażać katastrofy, religie podupadają, a systemy rodzinne przeżywają fale kryzysów. W poprzednim rozdziale pisałem o tym, że rodzina lub grupa podlega napięciom z powodu procesu indywidualizacji jednego z członków. Indywidualizacja może się wiązać z rozwojem, śmiercią, zawarciem przyjaźni poza grupą, narodzinami dzieci lub poważną chorobą. Takie zmiany druzgoczą system rodzinny i homeostazę organizmu. Podobnie jak *anthropos* rozpada się, gdy zmiana ściera się z nieugiętością. Musimy wziąć pod uwagę możliwość, iż proces indywidualizacji jednostki stanowi w istocie funkcję ogólnego procesu *anthropos* lub śniącego ciała: żadna osoba nie może być całkowicie odpowiedzialna nawet za swoje osobiste zachowania!

## Tworzenie i niszczenie

Proces tworzenia i destrukcji *anthropos* odbywa się według wzorca okresowych zmagania jednostki, która porusza się w swoim życiu spiralną drogą: ma ze sobą konflikty, rozpada się na „kawałki” i znów staje się jednością albo w tym, albo w tamtym życiu.

Ewolucja *anthropos* jest podobna. Obawiamy się, że nasz świat rozpadnie się i zadajemy sobie pytanie czy kiedykolwiek potem się scali. Pary i grupy schodzą się, rozchodzą i ponownie tworzą. Różnica między ewolucją pary, rodziny, grupy, narodu czy planety a ewolucją jednostki polega tylko na tym, że w wypadku jednostki ewolucja jest bardziej gwałtowna. Zadawalające rozwiązanie konfliktu między poszczególnymi częściami osobowości można często osiągnąć w ciągu godziny; aby uzyskać ten sam efekt w pracy z rodziną potrzebne są na ogół trzy lub cztery sesje. Jednostka jest wobec swoich części w zupełnie innej sytuacji niż para czy grupa. Dana osoba może obawiać się śmierci, ale raczej nie powstrzymuje jej to od badania różnych części samej siebie i

---

<sup>1</sup> Tu wkradła się podwójna pomyłka. Prawdopodobnie Mindell miał na myśli nie Atmana lecz Brahmana w rozumieniu Hinduizmu a nie Buddyjskim. Atman - w Hinduizmie oznacza oddech lub duszę i zasadę życia. Wierzy się, że atman, inaczej dusza indywidualna, jest tożsamy z Brahmanem, duszą świata, boskością. W filozofii hinduskiej termin ten określa prawdziwą esencję wszystkiego, a w szczególności wszechświata. Uznaje się, że atman jest jedyną rzeczą, która w ogóle istnieje, nieśmiertelną substancją przemieszczającą się z ciała do ciała". W Buddyźmie zaś, jeżeli w ogóle odwołuje się do terminu Atman, to jest on kojarzony z aspektami ja, które wiążą ludzi w Samsarze. (przyp. J. Filip Fronczak)

podejmowania prób ich połączenia. Para musi podjąć większe ryzyko: partnerzy nigdy nie są pewni, czy ich związek utrzyma się, czy znieśie napięcia związane ze wzrostem i rozwojem. Mitologia mówi nam, że kiedy *anthropos* umiera, jego ciało rozpada się, a części łączą w nowy sposób. Tak więc podziały grup lub rodziny stwarzają jednostkom szanse połączenia się na nowych zasadach. Poprzednio były one tylko częściami rodziny, teraz są częściami świata. Czy to możliwe, że tak wiele rozstań ma obecnie miejsce po to, byśmy mogli doświadczyć siebie nie tylko jako części rodziny, ale również jako części świata?

## **Globalne śniące ciało**

Aby przybliżyć zrozumienie globalnego śniącego ciała, które organizuje relacje międzyludzkie, posługiwałem się wieloma pojęciami z zakresu psychologii, mitologii, fizyki i teorii śniącego ciała. Spróbujemy teraz zebrać cechy charakterystyczne globalnego śniącego ciała i pokazać jego związek z innymi teoriami i systemami. Zwróćcie uwagę na to, że w globalnym śniącym ciele:

- całość jest kształtowana według wzorca;
- każda część zawiera całość;
- każda część jest związana przyczynowo i nieprzyczynowo ze wszystkimi innymi częściami;
- całość sama tworzy się i uzdrawia;
- całość może ulec samozniszczeniu lub wywołać swoją chorobę;
- całość charakteryzuje się cechami mitycznymi;
- całość ma zmienną zasadę wypełniania;
- całość ma ludzkie właściwości;
- całość jest celem rozwoju ludzkiego.

Pojęcie globalnego śniącego ciała (wraz z koncepcją pola i hologramu, a także teoriami śniącego ciała i *anthropos*) pomaga nam wprowadzać ład do tego, co widzimy, czujemy i słyszymy będąc w kontakcie z jednostkami, grupami, parami i rodzinami. Aspekty relacji, które trudno zrozumieć w ramach paradygmatów koncentrujących się na jednostce bądź rodzinie, można uporządkować przy użyciu koncepcji globalnego śniącego ciała. Globalne śniące ciało to postać *anthropos*. Ma swój proces, własne życie i śmierć, tak jak każdy z nas. Mit o tworzeniu i niszczeniu *anthropos*, o stawaniu się człowiekiem i „śnieniu” siebie do istnienia wyjaśnia, w jaki sposób pary łączą się i rozchodzą, zmagając się ze swoim rozwojem na podobieństwo jednostek.

Określanie i rozdzielanie różnych części siebie jest istotą świadomości. *Anthropos* również rozszerza świadomość samego siebie dzięki okresom zmagania i przywracania jedności. Podobnie jak my dowiadujemy się czegoś więcej o swoim brzuchu, gdy nas boli, *anthropos* dowiaduje się więcej o nas, kiedy mamy kłopoty. Odkrywa wówczas, w jaki sposób odnosimy się do otoczenia, w którym żyjemy. Wzrastająca samoświadomość *anthropos* koresponduje z naszą wzrastającą świadomością tego, co dzieje się w społeczeństwie i świecie; znajduje swoje odbicie choćby w naszym pogłębiającym się zainteresowaniu psychologią!

Globalne śniące ciało działa podobnie do jednostkowego śniącego ciała. Organizuje wzorce, sny i fantazje pojedynczych części. Ludzie poruszają się, chorują i śnią zgodnie ze swoimi mitami, które wszystko porządkują. Podwójne sygnały, spójne i niespójne za chowania, procesy pierwotne i wtórne są przyczynowymi i technicznymi aspektami komunikacji między częściami uniwersalnego śniącego ciała i wskazują na jego działanie podobne do działania pola. Jednocześnie jednak, rozpatrując to z szerszego punktu widzenia, globalne śniące ciało jest nieprzyczynowym polem z synchronicznymi połączeniami, które są organizowane przez wzorce bez żadnego znanego nam zewnętrznego wpływu na jego części. Globalne śniące ciało działa ponadto jak hologram: jego pojedyncze części odbijają te same wzorce, które obecne we wszystkich innych częściach i w całości.

## **Praca z procesem zmiany**

Transformacje w uniwersalnym śniącym ciele mogą prowadzić świat do wojny albo pokoju. Zależy to nie tylko od Boga, ale również od nas wszystkich. Podejmując wysiłek zmiany napotykaemy na dwa podstawowe problemy. Pierwszym jest nasza wiedza i stosunek do różnych części nas samych. Wierzymy w demokrację tylko na zewnątrz. Wewnątrz natomiast dyskryminujemy wszystkie nasze dziecięce części, takie jak nienawiść, zazdrość, egotyzm, seksualizm czy ambicja. Potępiamy je i tłumimy. Musimy jednak pamiętać, że każda część odłączona od nas teraz, uderzy w nas później, występując przeciwka ustalonemu porządkowi. Każde „zło” wypchnięte z procesu pierwotnego w końcu zaskoczy nas i opanuje, zakłócając relacje z innymi ludźmi. Jeżeli nie jesteśmy otwarci na wszystkie części nas samych, nie będziemy w stanie ich zmienić, a wtedy one zmienią nas! Zawładną nami tak, jak obalony niegdyś tyran opanowuje z powrotem swój kraj. Brak otwartości w stosunku do wszystkich części nas samych w nieunikniony sposób prowadzi do wojny światowej. To, że bywamy dziecinni, uczuciowi, zazdrośni czy zranieni należy, lub przynajmniej powinno należeć, do obrazu nas samych.

Innym niezwykle ważnym czynnikiem, który wiąże się z przeprowadzaniem procesu zmiany, są nasze przekonania, sposób, w jaki spostrzegamy świat, a także uczucia, które do świata żywimy. Czynnikiem ten nazywam problemem postawy terapeuty. Jest to problem zarówno religijny, jak i naukowy.

## **ROZDZIAŁ XI**

### **Postawa terapeuty**

Znajomość snów, pól i anthropos organizujących życie jednostki i zbiorowości ma określone implikacje tak dla terapeuty, jak i dla klienta. Daje terapii możliwość zmiany stosunku do siebie samego i do swoich klientów.

#### ***Całość i części***

Pracując z klientem, wychwytyuję każdą postać z jego snu czy każdy symptom cielesny i dostrzegam ich znaczenie dla całej osobowości. Gdy pracuję z parą lub rodziną, postrzegam osobę, która ma problemy, jako symptom, narzędzie użyte przez pole dla wyrażenia siebie. Dostrzeganie zbiorowego pola umożliwia mi pracę z poszczególnymi osobami w rodzinie. Znając teorię pola, wiem, że nie mogę całkowicie utożsamiać jednostki z jej rolą w rodzinie: w innej grupie może bowiem grać inną rolę, nawet przeciwstawną do tej, którą gra teraz. Dlatego właśnie większość ludzi ma bardzo różnych przyjaciół każda przyjaźń tworzy pole śniącego ciała, które być może przypomina inne pola, ale rozmieszczenie poszczególnych części w każdym polu jest inne. W jednym potu możemy zachowywać się jak typ uczuciowy, inne może nas zmusić do bycia typem intelektualnym.

#### ***Wspieranie procesu***

Pole śniącego ciała ciągle się zmienia i dlatego sprawia kłopoty sztywnym i stałym procesom pierwotnym. Terapeuta, który pracując z klientem koncentruje się na procesie, a nie na znajdowaniu rozwiązań, wspiera ewolucję. Jeżeli skupi się na zmianach, które przechodzi klient, uniknie behawiorystycznej tendencji do udzielania rad, jak pacjent ma się zmienić, jakie cechy osobowości rozwijać, jakie nowe wzorce zachowań wykształcić. Wspierając zmianę, wspieram świadomość tego, co dzieje się w każdym momencie, dzięki czemu unikam programowania osoby jako dobrze funkcjonującej i zrównoważonej całości. Z drugiej strony, muszę być dostatecznie elastyczny, aby zdać sobie sprawę, że jakiś program zachowania może być właśnie tym procesem, którego dana osoba potrzebuje!

Pracując z parą, postępuję podobnie: wspieram i to o co proszą, i to co się z nimi dzieje. Wspierając cały proces nie wspieram bezwarunkowo żadnej części śniącego ciała ani nie utożsamiam jednostki z tą postacią ze snu, która w danym momencie dominuje.

#### ***Stronniczość***

Chociaż terapeuta chce pozostawać jak najbardziej neutralny, często staje w trudnej i nie milej sytuacji, kiedy opowiada się po stronie jednego z członków pary lub rodziny. Gdy jeden z klientów przekazuje swoją historię, terapeuta współczuje mu i chce go wesprzeć. Uważa bowiem, że jest on skrzywdzony przez resztę rodziny i potrzebuje pomocy. Ale zaraz potem inna osoba może opowiedzieć tę samą historię ze swojego punktu widzenia, a wtedy terapeuta stwierdza, że jego stosunek do całej sprawy uległ zmianie.

Śmieszne byłoby w tej sytuacji, gdyby terapeuta udawał całkowity obiektywizm i neutralność. Najuczciwiej byłoby oczywiście zadeklarować całkowitą bezstronność, ale takie zapewnienie obudziłoby u członków rodziny podejrzliwość. Ich podejrzliwość jest całkowicie uprawniona, wiedzą bowiem, że terapeuta (jak każdy człowiek) musi mieć przynajmniej chwilowo, określone preferencje. Jeżeli terapeuta przez cały czas bezwarunkowo skłania się ku jednej tylko osobie, może poważnie skrzywdzić rodzinę lub grupę i doprowadzić do jej rozpadu. Problem ten staje przed terapeutą szczególnie wyraźnie w momencie, gdy skupia się on na pracy z jednym członkiem rodziny, a mniej uwagi poświęca innym.

W jaki sposób terapeuta może radzić sobie ze swoimi preferencjami? Po rozpoczęciu pracy, kiedy para zaczyna się ze sobą komunikować, sympatia i wsparcie terapeuty bezustannie przenoszą się z jednej osoby na drugą, bez względu na to, którą z nich zna lepiej. Na taki stan rzeczy wpływ ma



kilka czynników. Po pierwsze, oskarżenia, którymi żonglują partnerzy lub członkowie grupy czy rodziny często zawierają ziarno prawdy. Terapeuta poprzez swoje sympatie i antypatie w istocie dostrzega prawdę ukrytą w danym oskarżeniu. Nawet jeśli zarzut jest uzasadniony, osoba obwiniana w zasadzie nie ma możliwości dostrzec tego, nie jest w stanie przyznać, że oskarżenie jest prawdziwe. Najbardziej naturalną reakcją jest zaprzeczenie i postawienie zarzutu drugiej stronie! Terapeuta może więc skutecznie wykorzystać swe preferencje w danym momencie do niesienia pomocy członkom rodziny we wzajemnym przekształcaniu samych siebie. Stawianie zarzutów nie jest najbardziej efektywną metodą komunikacji. Jeżeli terapeuta dostrzega zasadność oskarżenia, powinien ułatwić osobie obwinianej przyjęcie zarzutu. Jest to najbardziej pożyteczna rzecz, jaką może w takiej sytuacji zrobić. Może tego dokonać sprawdzając wątpliwości osoby oskarżającej, dzięki czemu ją także wzmocni.

U terapeuty mogą się też pojawiać chwilowe preferencje, gdy jeden z klientów będzie próbował wejść z nim w koalicję. Jeśli jedno z partnerów jest niezadowolone z drugiego, ale nie potrafi tego wyrazić, będzie nieświadomie próbowało wejść w koalicję z terapeutą, aby w ten sposób uzyskać większe wsparcie dla swoich uczuć. Terapeuta, zamiast dać się wciągnąć w rozgrywkę, może wykorzystać swoją świadomość tego, co się dzieje i zasugerować, że osoba, która próbuje wejść w koalicję, potrzebuje wsparcia, aby móc powiedzieć o tym, czego nie jest zdolna poruszyć w normalnej, domowej sytuacji.

Terapeuta często staje po czyjejś stronie także wtedy, gdy jest „śniony” przez jakąś część śniącego ciała. Wychwytuje podwójne sygnały, uczucia, reakcje lub opinie osoby, która w danym momencie nie jest w stanie ich wzmocnić lub świadomie przekazać. Terapeuta może pracować z progiem tej osoby, zamiast zabierać głos w jej imieniu. Może ją zachęcić, by spróbowała uwzględnić zablokowaną część samej siebie i jej przekazy. Może bezpośrednio dać klientowi wsparcie, którego ten poszukuje starając się stworzyć koalicję.

Czasami terapeuta musi długo czekać, zanim będzie mógł działać zgodnie ze swoimi preferencjami. Pamiętam pracę z pewnym rozwodzonym się małżeństwem i ich córką – samotniczką, nieśmiałą jedynaczką. Stałem od razu po stronie córki, ponieważ dostrzegłem "jej introwersję i przerażenie, gdy rodzice zaczęli się kłócić. Niestety, jedynym skutkiem wszelkich moich prób zbliżenia się do dziewczynki było to, że coraz bardziej odsuwała się w kąt pokoju. Matka starała się uspokoić córeczkę, ale to także napotykało na opór z jej strony. Nie mogłem zbyt długo koncentrować się na dziecku. Zacząłem obserwować walkę dorosłych. Spierali się o to, kto będzie sprawował opiekę nad jedynaczką po rozwodzie. Gdy kłótnia przybrała na sile, dziewczynka nagle rzuciła zabawkę w naszą stronę. Zrozumiałem to jako sygnał zapraszający mnie do udziału w zabawie. Dziewczynka bawiła się małymi laleczkami w dom. W lalkowej rodzinie matka chciała pozbyć się córki i oddać ją ojcu. Córka odeszła z ojcem, ale wkrótce rozchorowała się. Wtedy matka musiała ją odwiedzić, a córka opowiedziała jej, jak bardzo jej potrzebuje. W tym momencie prawdziwa matka, przyglądająca się zabawie, zaczęła płakać. Przyznała, że rzeczywiście chciała pozbyć się dziewczynki, ponieważ sądziła, że dziecko już jej nie kocha. Czuli się winni, gdyż to ona uczyniła pierwszy krok prowadzący do rozbicia rodziny: miała romans z innym mężczyzną. Córka wtórowała jej płaczem, a ojciec się uśmiechał. Dlaczego? Okazało się, że inna kobieta, z którą zamierzał się ożenić, miała dostatecznie dużo własnych dzieci!

## **Mądrość śniącego ciała**

Jeżeli usunie się granice, które przerywają komunikację, i pójdzie za procesem, wówczas oddzielone od siebie części spontanicznie połączą się i zreorganizują. Dzieje się tak, dlatego że każde śniące ciało stanowi *anthropos* z własną, naturalną mądrością i inteligencją. Doświadczenie uczy, że jeżeli pomoże się ciału osiągnąć świadomość, zrobi ono wszystko, co niezbędne, aby się twórczo zreorganizować. Jeżeli terapeuta próbuje przejąć odpowiedzialność za to, żeby ciało miało się dobrze i było zdrowe, to identyfikuje się z magiczną, twórczą potęgą, którą dysponują wyłącznie sny. Taka pycha zrodzi jedynie przygnębienie ludźmi i naturą ludzką. Proponuję raczej, by terapeuta pokornie przyjął zadanie czynienia nieświadomego świadomym i pozwolił tajemniczemu zjawisku, zwanemu życiem, robić swoje: tworzyć i reorganizować.

## **Wtrącanie się**

Najistotniejszą zasadą jest to, by nie wtrącać się w sprawy natury. Pamiętam mężczyznę żonatego z alkoholiczką, która go biła, ubliżała mu przy ludziach i gorąco nienawidziła. Skarżył się na swoją sytuację, więc oczywiście poradziłem mu, aby stanął do walki o swoje prawa. Nie dowierzałem sobie jednak, więc poprosiłem go, by – zanim skorzysta z mojej dobrej rady – opowiedział mi swoje sny. Powiedział, że często śni mu się, iż powinien być bierny i nie rozpoczynać walki z żoną!

Minęło wiele tygodni. Mąż, wierny swoim snom, nie okazywał agresji wobec żony. Pewnego dnia, pijana żona przypadkowo spowodowała pożar domu i zginęła w płomieniach. Okazało się (o czym mąż nie wiedział), że posiadała dużą sumę pieniędzy, którą odziedziczył. Wkrótce potem ożenił się ponownie i żył odtąd mniej lub bardziej szczęśliwie! Z historii tej płynie następujący morał: nikt, nawet wykształcony i zdolny psycholog, nie zna zrzędzeń losu. Zadaniem terapeuty jest nie tylko udzielanie rad, ale także uświadamianie nieświadomego i wiara w to, że życie dokona reszty.

## **Zmiany percepcji**

Gdy terapeuta zaczyna traktować parę jako całość, zmienia się jego sposób postrzegania świata. Jeżeli spostrzegam parę jako jedność, której elementy są ze sobą połączone, zadając pytanie jednej z osób mogę spodziewać się odpowiedzi od każdej z części. Otwarcie się na odbiór przekazów od różnych części poszerza mój system percepcji. Gdy pracuję z parą i zadaję pytanie jednej osobie, często rzeczywiście otrzymuję odpowiedź od drugiej, od innego kanału, a nawet od jakiegoś przedmiotu! Z czasem dochodzę zatem do wniosku, że moje oczy wpatrują się w przestrzeń między ludźmi, że widzę jednostki jako punkty w większym polu. Ten nowy i niezwykły rodzaj percepcji zmienia sposób patrzenia terapeuty i rozbija jego oczekiwania dotyczące ludzkich zachowań. Ponadto pozwala mu rozszerzyć percepcję i otworzyć oczy na otaczający go świat.

## **Znaczenie zmienności percepcyjnej terapeuty**

Umiejętność zmiany punktu koncentracji uwagi pozwala terapeutce = w zależności od potrzeb – przenosić ją z jednostki na grupę i odwrotnie. Jeżeli terapeuta nie posiada takiej umiejętności, potrafi skupiać się wyłącznie na indywidualnym kliencie (wtedy ignoruje problemy występujące w relacji) lub wyłącznie na rodzinie (wówczas nie dostrzega potrzeby skupienia się na jednostce).

Pracowałem kiedyś z rodziną która przyszła do mnie z powodu dolegliwości skórnych jednego z dzieci: chłopiec często dostawał ostrej wysypki. W czasie pierwszej sesji zauważyłem, że proces pierwotny moich klientów związany był ze skupianiem się na sytuacji rodzinnej. Przeczytali mnóstwo książek z zakresu współczesnej psychologii i czuli, że nad chorobą syna powinna pracować cała rodzina.

Gdy tylko zaczęliśmy sesję, mąż odwrócił się w kierunku okna. Spytałem, czy chce wyjść, mimo że wcześniej deklarował chęć „uczestniczenia w terapii rodzinnej”. Powiedział, że chce zostać. Wyznał później, że ma romans z kobietą w innym kraju, dokąd często wyjeżdża służbowo. Żona usłyszawszy to zapewniła, że rozumie jego postępowanie, a w chwilę później u chłopca wystąpiła rozległa wysypka. Zwróciłem się do matki i pracowałem z jej progiem na ujawnianie emocji. Przyznała, że nie chce okazywać zazdrości i przeciwstawiać się mężowi, bo boi się, że ją porzuci. Gdy opowiadała o tym, stan zdrowia dziecka wyraźnie się pogarszał. Im bardziej matka powstrzymywała swoje uczucia, tym gorzej czuł się chłopiec.

Zdecydowałem się skoncentrować przez chwilę na matce. Byłem pod wrażeniem związku przyczynowego między zazdrością, progiem na nią i wysypką chłopca. Na początku chciałem wykorzystać tę zależność i zachęcałem matkę do zmiany. Okazało się jednak, że skupienie się na matce przyniosło mi konflikt z nią. Zaczęła się ze mną kłócić, upierając się, że nie jest uczuciowa. Ja mówiłem, że jest. Aby ulżyć chłopcu, poprosiłem go, żeby poczekał na zewnątrz gabinetu ze swoimi siostrami. To podziałało. Matka wybuchła i oskarżyła mnie o rozbijanie rodziny. Zdawałem sobie sprawę z tego, że jej złość jest procesem wtórnym rodziny. Poradziłem więc, aby ojciec wyjechał gdzieś na tydzień, dzieci zostały z babką, a matka wybrała się w tym czasie z przyjaciółką nad Morze Śródziemne. Rodzina zareagowała na moją propozycję złością. Wyszli z gabinetu

zjednoczeni gniewem przeciwko mnie, działając w pełnej harmonii. Dwa tygodnie później znów ich spotkałem. Mąż przyznał, że w istocie kocha żonę, a swój romans zaczął tylko po to, by uciec z dusznej, rodzinnej atmosfery. Wysypka dziecka znikła.

Opowiedziałem tę historię, by pokazać, że moja zmienność percepcyjna była na początku ograniczona. Chciałem widzieć ich tylko jako rodzinną całość i unikałem interakcji z matką. Zaprogramowałem siebie w ten sposób, by skupić się wyłącznie na rodzinie. Okazało się jednak, że to właśnie było podstawowym problemem rodziców. Zmieniłem więc punkt koncentracji uwagi, skupiając się na matce i prosząc dzieci o wyjście z pokoju. Dzięki temu udało mi się pomóc im wszystkim.

## ***Napięcie śniącego ciała***

Praca z rodziną jest zarazem łatwiejsza i trudniejsza niż praca z jednostką. Jest łatwiejsza, ponieważ wszystkie części są obecne i oddziałują na siebie. Mogę się do nich zwrócić bezpośrednio i spytać, co robią i czują. Nie muszę domniemywać, co stanowi problem i jakie są proggi. Zyskuję dzięki temu większą jasność co do sytuacji w zbiorowym śniącym ciele, ale płacę za to odpowiednio większym napięciem. Praca z rodziną lub grupą, które mają wiele progów i problemów, przypomina siedzenie koło bomby. W każdej chwili może nastąpić wybuch. Nic więc dziwnego, że uczestnicy takiego spotkania często chcą wyjść: napięcie jest ogromne. Nawet zabranie głosu wymaga dużej odwagi. Dobrze rozumiem, dlaczego wielu terapeutów woli nie pracować z rodzinami albo organizuje ich zachowania przy pomocy gier, w których obowiązują ściśle określone reguły i zasady.

## ***Znaczenie napięcia w rodzinie***

Wielkie napięcie i ból, którego doświadcza terapeuta w ciele rodziny podobne są do bólu, który przeżywamy, gdy poszczególne części indywidualnego ciała mają ze sobą kłopoty lub do bólu, jakiego doznaje Bóg, gdy doświadcza nas wszystkich jako części siebie samego. Przed tym cierpieniem nie ma ucieczki ani dla terapeuty, ani dla aktywnego uczestnika zbiorowego śniącego ciała. Ból łagodnieje, gdy poszczególne części przekraczają swoje granice i zaczynają się ze sobą komunikować, do czego zmusza je napięcie, którego nie mogą już wytrzymać. Mogę jedynie zalecać, by członkowie rodziny spróbowali znieść tyle napięcia, ile mogą, i by zdawali sobie sprawę z tego, że jest to również napięcie i ból większego ciała, które przeżywa rozterki, ponieważ nie wie, jak rozwiązać istniejące problemy.

## ***Praca z napięciem***

Wrażliwy terapeuta zdaje sobie sprawę, że pracując z rodziną działa jako medium: odbiera to, co się z nią dzieje. Smutek i stres, które odczuwa, są często reakcją na jej ból. W takiej sytuacji może albo zwerbalizować swoje uczucia, albo próbować odkryć je w podwójnych sygnałach i snach klientów. Pola niektórych rodzin „śnią”, aby terapeuta był racjonalny, przemyślał problemy i wszystko wyjaśnił. Inne rodziny potrzebują po prostu obecności kogoś neutralnego. Nie chcą się zmieniać, wymagają jedynie wsparcia i opieki. Jeszcze inne potrzebują tylko tego, aby je tolerować i doceniać.

## ***Wciąganie terapeuty***

Istnieje niebezpieczeństwo, że terapeuta zostanie nieświadomie wciągnięty w pole rodziny i zrobi za nią to, co rodzina powinna dla siebie zrobić sama. Jeden z moich studentów pracował w czasie sesji treningowej z pewnym małżeństwem. Żona bała się okazywać zazdrość, bo uważała, że jest to złe uczucie. Potrzebowała siły, aby być zazdrosną i obronić to stanowisko. Przyciągnęła męża na sesję terapeutyczną, a następnie flirtowała z terapeutą. Zagrała na męskich uczuciach terapeuty, który w związku z tym po pewnym czasie zaczął jej bronić, wszczynając walkę z mężem. Klientka była zachwycona: osiągnęła to, czego potrzebowała, ale sama nie była w stanie zrobić – konfrontację z mężem. Terapeuta został nieświadomie wciągnięty w koalicję, w której popierał żonę.

Gdy wszedłem na sesję, sytuacja tej trójki była już mocno zagmatwana. Poradziłem, aby kobieta odegrała terapeutę w stosunku do męża. Zauważyłem bowiem, że obawia się przeciwstawić małżonkowi i dlatego ustawiła terapeutę tak, aby zrobił to za nią. Kiedy w końcu zdecydowała się odegrać terapeutę i sama przeciwstawiła się mężowi, stała się kobietą o wiele bardziej interesującą. Zaskakujące było to, że mąż nie tylko nie rozgniewał się na nią, ale nawet uznał, że jest o wiele bardziej dynamiczna i atrakcyjna!

To że terapeuta jest medium oznacza, iż stanowi on narzędzie, którego pole rodziny może użyć, aby wyrazić siebie. Gdy terapeuta uświadomi sobie, którą część śniącego ciała rodziny odgrywa, może użyć tej roli dla dobra wszystkich. W idealnym wariacie terapeuta zauważa swoje uczucia, rozpoznaje je i łączy z sygnałami oraz procesem jednego lub wszystkich członków grupy. Jeżeli natomiast nie jest świadomy roli, jaką ma do odegrania w śniącym ciele rodziny, nigdy nie będzie w stanie wnieść jej do rodzinnego systemu. W rezultacie rodzina będzie po prostu robić dalej to, co robiła. Pozostanie zupełnie nieświadoma swojego procesu wtórnego. Z czasem nabywamy świadomości i doświadczenia, które są nam potrzebne, aby podążać za „ja” drugiej osoby, za sytuacją zewnętrzną i za związkiem tych dwóch spraw. Dlatego też radzę wszystkim zainteresowanym pracą z relacjami, aby sami wzięli udział w analizie i prosili o okresowe superwizje (albo na żywo, albo na podstawie nagrań video).

## **Niespodzianki**

Posłużmy się w tym miejscu przykładem dwojga dzieci, które przyprowadzili do mnie rodzice, zaniepokojeni ich ciągłymi konfliktami. Chłopiec był bardzo nieśmiały. Gdy siostra krzyczała na niego – odwracał się i patrzył w podłogę. Pracowałem z postawą cielesną chłopca. Pomogłem mu zwerbalizować jego potrzebę spokoju i niechęć do walki. Gdy udało mu się powiedzieć to siostrze, wydawało się, że zapanowała między nimi pełna harmonia i stali się najlepszymi przyjaciółmi. Rodzina wyszła z mojego gabinetu uszczęśliwiona.

Jakież było moje zdziwienie, gdy następnego dnia zadzwoniła do mnie matka dzieci. Była zaniepokojona, ponieważ chłopiec zamknął się w pokoju, a jego siostra chodziła po domu przygnębiona. Gdybym był zdał sobie sprawę z całego procesu, mógłbym pracować z tym procesem już w czasie pierwszej wizyty. Powinienem być pomóc chłopcu fizycznie odwrócić się od siostry, zamiast ograniczać się do pomagania mu w werbalizowaniu życzeń w stosunku do niej. Powinienem być zorientować się, że werbalizacja była wtedy także formą kontaktu, a ten w ogóle go nie interesował. Gdy spotkałem ich następnym razem, naprawiłem błąd: zachęciłem chłopca, aby odwrócił się do siostry plecami, zamiast patrzeć w dół kiedy ona go atakuje. Siostrę to oczywiście zmartwiło, ale przy niewielkim wsparciu z mojej strony przyznała, że kocha brata, potrzebuje go i tęskni za nim. Jej wyznanie głęboko wzruszyło chłopca. Obydwoje popłakali się i obiecali szanować to, co ich różni od siebie. Ta scena była też bardzo ważna dla rodziców, ponieważ introwersja w ich rodzinie była w widoczny sposób zakazana. Gdy dziewczynka zdecydowała się zaakceptować u brata potrzebę życia w spokoju i ciszy, matka załamała się i zaczęła płakać. Potrzebowała tego samego! Rodzina postanowiła zrezygnować z obowiązkowych wspólnych zajęć i szanować potrzebę prywatności każdej z osób.

Chłopiec niósł w sobie proces wtórny całej rodziny: introwersję. Początkowo nie zauważyłem znaczenia tego procesu i skłaniałem chłopca, aby poświęcił go dla dobra werbalnej komunikacji z siostrą. W ten sposób wzmocniłem proces. Ujawnił się on nagle i niespodziewanie, z siłą gwałtownego wybuchu, kiedy chłopiec zamknął się w swoim pokoju. Cała rodzina, włącznie z synem, była zszokowana, gdyż ich procesem pierwotnym była otwartość i bycie razem.

Jeżeli terapeuta jest zaskoczony działaniem klienta, oznacza to, że nie dostrzegł jakiegoś sygnału, że zignorował proces wtórny. Powinien skorzystać z tej lekcji dwojako. Po pierwsze, musi zorientować się, jakich sygnałów zwykle nie dostrzega. Po drugie, powinien odkryć, dlaczego ich nie zauważa i nie docenia. Jeżeli terapeuta będzie miał większą świadomość sygnałów i będzie dokonywał mądrzejszej oceny ukrytych za nimi procesów, jest bardzo mało prawdopodobne, by klient mógł go zaskoczyć. Równie świadomym powinien być terapeuta w życiu prywatnym. Należy zawczasu dostrzegać przebieg procesów. Chorobę, rozstanie, małżeństwo, rozwód, psychozę, samobójstwo, Śmierć czy ciężę można rozpoznać, zanim się urzeczywistnią.

## **Słabość i siła**

Na dobrą sprawę nie ma silniejszych i słabszych członków żadnego ludzkiego układu. Nawet najslabsza część układu – dziecko, może np. dostać wysypki, która wywoła przerażenie dorosłego i doprowadzi go do granicy. Nie jest mi już przykro, kiedy myślę o mężu, typowym „pantoflarzu” lub o kobiecie, która poślubiła niewrażliwego, władczygo człowieka interesu. Pozornie słabszy członek pary ma w swojej nieświadomej dyspozycji niewyczerpany zapas procesów wtórnych i „magicznych zaklęć”, które rozsądziłyby nawet skałę Gibraltaru. Słabszy powoli kruszy wyniosłą pozycję silnego, budząc w nim poczucie winy za całe zło z przeszłości. Osiąga to przy pomocy subtelnych aluzji do opinii dzieci, sąsiadów i przyjaciół, przez ignorowanie go, wysyłanie podwójnych sygnałów nienawiści i wstrętu, a czasami nawet zaskakuje go pozwem rozwodowym.

Silniejszy członek pary nie jest nigdy na tyle silny, aby okazywać ludzkie uczucia, takie jak zranienie, zazdrość czy obawa. Hipnotyzuje natomiast słabszego zachowując się w trudnych sytuacjach jak nieczuły komputer. Silniejszy wydaje się na początku wygrywać, ponieważ reprezentuje akceptowany proces pierwotny: spokój i opanowanie. Jednakże pozornie słabsza osoba niesie w sobie potężny proces wtórny, który ostatecznie określi bieg wydarzeń.

Jestem przekonany, że nawet jeżeli słabszy przegra pierwszą bitwę, to i tak pojęcia zwycięzcy i przegranego są tylko złudzeniem. Ponadto, każde „zwycięstwo” w grze życia okupione jest cierpieniem spowodowanym odbieraniem podwójnych sygnałów, mówiących o chęci zemsty. Sygnały te dotkliwie ranią „triumfatora”. Choć powieści i filmy pełne są romansów uwiecznionych *happy endem*, ten kto pracuje z procesem wie, że początki i zakończenia, zwycięzcy i pokonani oraz problemy i rozwiązania są tylko iluzjami procesu pierwotnego.

## **Zjawisko problemu nie do rozwiązania**

Co dzieje się, gdy para lub rodzina napotyka na nierozwiązywalny problem? Jeżeli terapeuta nie może pomóc osobom pozostającym w relacji w przekroczeniu ich progów i w nawiązaniu komunikacji, wówczas ludzie ci rozchodzą się. Idą do osób spoza rodziny, aby plotkować, szukać wsparcia i prosić o radę. Oczywiście można to oceniać negatywnie jako destrukcyjny i nieproduktywny proces, ponieważ taka sytuacja rozprasza energię rodziny. Bardziej interesujące jest jednak obserwowanie tego, jak nierozwiązywalne problemy rozmywają granice rodziny, w jaki sposób sprawiają, że zaczyna się ona określać uwzględniając szersze otoczenie. W wychodzeniu poza granice jednego ludzkiego układu i łączeniu się z innymi ludźmi, aby stworzyć większe *anthropos*, można dostrzec jedną z funkcji, jakie pełnią nierozwiązywalne problemy. Znaczenie tych problemów można zrozumieć, jeżeli zauważymy, że *anthropos*, większa całość, ma swój proces, który rozwija poprzez swoje mniejsze części. To, co nie może być rozwiązane przez elementy składowe, jest więc etapem rozwoju większego *anthropos*. Społeczność należąca do wyższej klasy białych, mieszkająca w dobrej podmiejskiej dzielnicy może np. „wyśnić”, że jedna z rodzin chroni w swym domu złodziei, gangsterów lub morderców. Taka rodzina może nie być w stanie rozwiązać tych „wyśnionych” problemów wewnątrz siebie samej. Większa społeczność potrzebuje jej po prostu jako kozła ofiarnego dla zbiorowego procesu wtórnego. Hologram podmiejskiej społeczności, obejmujący tę rodzinę jest bowiem w trakcie rozwijania kontaktu z dzikością, agresją lub innymi zagubionymi instynktami. Całościowy rozwój *anthropos* przyczynia się do rozpadu granic rodziny i do używania pewnych rodzin dla większego dobra danej społeczności.

## ROZDZIAŁ XII

### Psychologia planetarna

Wyobraź sobie, że jesteś terapeutą interesującym się sprawami psychosomatycznymi. Odbyłś podróż do jednego z przeludnionych krajów Trzeciego Świata i tam spotykasz jakiegoś rolnika, który przychodzi do ciebie po poradę. Skarżył się, że żona jest bezpłodna, bo mimo że są małżeństwem od wielu lat, ciągle nie mają dzieci. Wyjaśnia, że w jego kraju rolnik musi mieć przynajmniej troje dzieci, aby przetrwać. Potrzebuje dwóch chłopców do pracy w gospodarstwie i trzeciego dziecka, które będzie jeździć do miasta, sprzedawać płody, kupować zapasy i zarabiać pieniądze. Rolnikowi śniło się, że jego prywatne interesy i bóg duch społeczeństwa, do którego należy, są w konflikcie. Mówi, że ludzie cierpią, bo mają za mało jedzenia.

Wydaje się, że *anthropos* tego społeczeństwa jest tak przeludnione, że gdyby prywatne interesy i potrzeby każdej jego indywidualnej części spełniły się, wkrótce całość uległaby zagładzie. Bóg społeczeństwa we śnie rolnika przeszkadza jego celom osobistym, wywołując niepłodność żony. Niekoniecznie jest to „przeszkodą” dla interesów rolnika, przynosi bowiem korzyść całemu społeczeństwu, więc pośrednio również jemu samemu. Gdyby zostały osiągnięte cele każdej części, społeczeństwo uległoby zagładzie. Nikt by nie przeżył, aby cieszyć się ze spełnienia swoich planów. A więc uniwersalne śniące ciało przeszkadza indywidualnemu i rodzinnemu systemowi rolnika. Zagroza jego identyfikacji jako ojca i poprzez sen oraz bezpłodność żony zmusza go, aby dostrzegł, że jest częścią świata w którym żyje. Teraz nie jest on już tylko rolnikiem z małej wsi, ale członkiem całego naszego świata.

#### **Empiryczny aspekt filozofii religijnej**

Z powyższego przykładu płynie pewien morał, co ciekawe –bliski obiegowemu przesłaniu religijnemu: „Żyj dla innych i kochaj bliźniego swego”. Różnica między przesłaniem naszego przykładu i nakazem filozofii wieczystej polega na tym, że przykazania religijne miały do niedawna status snów, które nie muszą się spełniać, podczas gdy nasz morał płynie z empirii. Nieuniknioną koniecznością staje się doświadczenie przynależności do większego ciała. Od tego niewątpliwie zależy przyszłość naszej planety. Możliwe, że łatwiej nam będzie zdać sobie z tego sprawę, jeżeli zwrócimy uwagę, że nie tylko wpływamy na świat, w którym żyjemy, ale – podobnie jak nasz rolnik – mocno odczuwamy ogólną sytuację na ziemi.

#### **Zmiany postawy osobistej**

Do tej pory cieszyliśmy się z tego, że coraz lepiej potrafimy rozumieć szczegóły. Wymyśliliśmy soczewkę, potem mikroskop, a w końcu mikroskop elektronowy. Mieliśmy nadzieję, że lepsze rozumienie detali doprowadzi nas ostatecznie do zrozumienia mechanizmu działania wszechświata. Nie wydaje się jednak, byśmy na drodze badania szczegółów, mogli dotrzeć do jakiegoś najmniejszego, który byłby jej kresem. Rozpatrywanie szczegółów nie wyjaśnia na przykład, w jaki sposób możliwe jest przebywanie w wielu miejscach na raz, nie tłumaczy występowania synchroniczności, które nagle łączą nas z miejscami znajdującymi się poza zasięgiem komunikacji.

Pojęcie globalnego śniącego ciała (a także konsekwencje płynące z przyjęcia tej koncepcji), ruch całościowy Davida Bohma<sup>1</sup>, Jungowska zbiorowa nieświadomość, mity *anthropos* w różnych kulturach i współczesna teoria kwantów ukazują nam, że praca nad sobą jest znacznie poważniejszym zajęciem, niż nam się początkowo wydawało. Zmienianie siebie, nawet w niewielkim stopniu, zmienić może cały świat. Tę tezę zawsze głosili taoiści. Gdy pracujemy nad sobą, z indywidualnymi problemami klienta lub z trudnościami rodziny, tworzymy na swój sposób politykę światową. I odwrotnie: na nasze problemy cielesne i trudności w relacjach z innymi ludźmi

---

<sup>1</sup> Bardziej szczegółowe informacje o koncepcji Davida Bohma znajdzie Czytelnik w książce Renee Weber, *Poszukiwanie jednokli. Nauka i adstyk, Pusty Obłok, Warszawa, 1990* (przyp. tłum.).

wpływ ma (a być może nawet je organizuje) rozwój większego *anthropos*, w którym żyjemy – podobnie jak miało to miejsce w przypadku wspomnianego rolnika. Jeżeli naprawdę istnieją powyższe zależności, okazuje się, że w rzeczywistości *anthropos* istnieje nie na zewnątrz nas, ale w nas samych – jako część naszej psychiki. Świat jest więc dla nas kanałem, postacią ze snu, częścią naszej osobistej historii, wyrazem nas samych. Dopóki doświadczamy go wyłącznie jako czegoś, co zakłóca nasze losy, nigdy nie będziemy umieli darzyć go miłością, która jest niezbędna, aby poprzez zmienianie samych siebie móc go ocalić.

Dlatego też następny wielki krok w naszym procesie indywidualizacji musi polegać na odkrywaniu, odczuwaniu, widzeniu i słyszeniu świata. Musimy zacząć się doń odnosić tak, jakby był częścią nas samych, mając zarazem świadomość, że my również należymy do procesu jego rozwoju. Być osobą w drugiej połowie XX wieku znaczy zdawać sobie sprawę z tego, że rozwijamy się zarówno jako jednostki, jak i jako części planety. Te dwa aspekty rozwoju osobistego łączą się: planetarne cele rodzaju ludzkiego są przeciwwagą dla naszego egotyzmu, a cele ego dają ognistemu duchowi świata możliwość zapuszczenia ziemskich korzeni w nas wszystkich.

### ***Indywidualizacja i globalne śniące ciało***

W Indiach doświadczanie siebie jako Atmana lub *anthropos* od dawna uznawane jest za cel, do którego powinny dążyć wszystkie istoty ludzkie. W naszym przypadku oznaczałoby to odczuwanie w sobie konfliktów i problemów, o których czytamy w gazetach. Ciekawe, jak wyglądałby świat, gdyby ludzie wszystko, o czym piszą gazety traktowali jako informacje o sobie. Gdyby np. czytali o niebezpiecznym wycieku, który zatruwa tysiące ludzi, odnosiliby tę informację również do swojego nałogu palenia. Gdyby niepokoił ich dyktator wtrącający ludzi do więzienia bez powodu, odkrywaliby, w jaki sposób sami tyranizują siebie lub innych, a także zastanawialiby się, co zrobić z rzeczywistym dyktatorem.

### ***Lokalne i globalne interwencje***

Pracując z problemami cielesnymi jednostki potrzebujemy dwóch punktów widzenia: lokalnego i globalnego. Jeżeli ktoś np. ma łupież, wzrośnie jego świadomość własnego ciała. Będzie próbował znaleźć lokalne rozwiązanie swojego problemu: kupi nowy szampon, będzie masował skórę głowy i dokładniej mył włosy.

Jednakże większość problemów psychosomatycznych nie daje się zwalczyć wyłącznie „lokalną” kuracją – wymaga leczenia „globalnego”. Terapeuta pracujący ze śniącym ciałem powie klientowi z łupieżem, by nie przerywał leczenia objawowego, ale by starał się również znaleźć globalne rozwiązanie problemu swędzącej skóry. W jaki sposób odczuwa swoje dolegliwości? Jeżeli proprioceptywne doświadczenie swędzenia doprowadzi klienta np. do problemu używania siły i wyrażania agresji, globalne leczenie będzie polegało na zmianie postawy biernej na bardziej energiczną. „Lokalną” kuracją pozostanie natomiast używanie szamponu przeciw łupieżowi.

## Globalna praca ze śniącym ciałem w świecie

Jak zastosować teorię lokalnych i globalnych interwencji we współczesnym świecie? Jak możemy ją wykorzystać do rozwiązywania takich problemów, jak przeludnienie, skrajna nędza, choroby, niedobór energii i zanieczyszczenie środowiska? Oczywiście są to zbyt rozległe tematy, by można się było nimi zająć tutaj bardziej szczegółowo, ale warto o nich choćby wspomnieć.

„Lokalna” praca ze śniącym ciałem na rzecz całej planety obejmuje próby powstrzymania przeludnienia, starania o bardziej równomierny rozdział żywności i bogactwa, rozwijanie badań medycznych i podnoszenie zbiorowej świadomości dotyczącej energii atomowej, paliw i innych źródeł energii. Globalna interwencja wymaga natomiast przekształcenia planetarnej psychiki.

„Globalna” praca ze śniącym ciałem wymaga, aby każdy z nas w każdym momencie był w pełni swoim „ja”, ponieważ zachowanie poszczególnych jednostek wpływa na społeczność, w której żyją. Jednostka, która umie wykorzystać swoje podwójne sygnały, może zmienić nawet całe miasto. Wyraźnie ilustruje to poniższy przykład.

### Zmiany w pewnym mieście

Pracowałem ostatnio na zlecenie władz jednego z dużych miast. Zostałem zatrudniony do wykonania pewnych zadań, m.in. do rozwiązania trapiącego miasto problemu rozpowszechnionego uzależnienia od heroiny. Dyskusja, którą prowadzili na ten temat urzędnicy miejscy, utknęła w martwym punkcie. Stracili nadzieję, że uda im się cokolwiek zrobić. Podejmowali wiele prób rozwiązania tego problemu, ale ponieśli klęskę, ponieważ proponowane projekty były zbyt zawile.

Podczas zebrania rady miejskiej, w którym uczestniczyłem, jeden z urzędników był rozdrażniony, co psuło atmosferę spotkania. Siedział samotnie w kącie i burczał coś pod nosem. Widząc, że spotkanie do niczego nie prowadzi, zachęciłem go, aby uzewnętrznił swoje mamrotanie, które niewątpliwie należało do procesu wtórnego. Początkowo zaprzeczył, jakoby mówił coś pod nosem, ale wystarczyła odrobina zachęty z mojej strony, aby wpadł we wściekłość nie tylko na mnie, ale na wszystkich psychologów w ogóle.

– Jak możecie twierdzić, że jesteście pomocni – mówił – skoro nie uświadamiacie sobie rzeczywistych problemów stojących przed miastem? Wy, psychologowie, jesteście po prostu głupi!

Jego atak zranił mnie. Straciłem zdolność całościowego widzenia sytuacji. Zranił moją dumę. Nie potrafiłem przyznać się przed sobą, że w tym, co powiedział urzędnik było trochę prawdy. W końcu on wiedział o sytuacji miasta znacznie więcej niż ja! Na szczęście jedna z moich asystentek pokazała, jak bardzo ją zranił ten atak. Wzięła na siebie poczucie zranienia i uwolniła mnie od niego na tyle, że zdałem sobie sprawę, iż zmienił się proces wtórny urzędnika. Przedtem był po prostu rozdrażniony, a teraz w sposób wtórny prosił, by pozwolono mu zostać liderem grupy! Zachęciłem go do tego.

– Przestań być taki nieśmiały – powiedziałem – pokieruj nami, powiedz nam co robić. Przejmij prowadzenie!

Natychmiast wyjaśnił, że powinniśmy przede wszystkim dowiedzieć się czegoś więcej o heroinie i odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego tak oddziałuje na narkomanów, czemu opanowała miasta

– Fakty – domagał się odważnie i wojowniczo – nie uczucia! Opowiedziałem wtedy uczestnikom spotkania o niektórych moich doświadczeniach z narkomanami uzależnionymi przez dłuższy czas od heroiny. Wyjaśniłem, w jaki sposób radzono sobie z problemem narkomanów w innych kulturach, zwłaszcza w Chinach za czasów Mao Tsetunga. Wszyscy byli zafascynowani tematem i uczucie beznadziejności, obecne na początku spotkania, zmieniło się w żywą dyskusję o tym, dlaczego niektóre z tych metod nie mogą być skuteczne w demokratycznym kraju. Dyskusja zakończyła się praktycznym zaleceniem, aby spostrzegać problem heroiny jako symptom wskazujący na to, że miasto chce się zmienić.

Praca z procesem rozdrażnienia urzędnika spowodowała, że jego nastrój stał się elementem



przekształcającym całe spotkanie, które inaczej spełzłoby na niczym. Praca z negatywizmem jednej osoby, a także ujawnienie takiego podejścia w dużej grupie może zmienić postawy w całym mieście. Zwykle, „lokalne” rozwiązanie problemu uzależnienia od heroiny: edukacja w zakresie narkomanii oraz podejście medyczne i terapeutyczne, zostało w przypadku tego miasta wzmocnione przez globalną obejmującą całą społeczność, zmianę świadomości. Świadomość ta została wyzwolona dzięki przekształceniu złego humoru sfrustrowanego uczestnika zebrania zarządu miasta.

## **Wojna światowa?**

Powyższy przykład pokazuje, że praca z jednostkami w lokalnym polu może dać globalne efekty w mieście. Ale czy będzie ona skuteczna w przypadku czegoś tak poważnego, jak wojna światowa? W zasadzie powinna dawać efekty i w tym przypadku, ale praktycznie rzecz biorąc, ponieważ świat jest znacznie większy od jednego miasta, sądzę, że raczej nie będzie owocna. Jeśli chcemy doprowadzić do globalnych zmian w świecie, wpływ jednostek na otoczenie musi trwać znacznie dłużej niż w przypadku przekształceń w mieście. Ponadto globalne zmiany w świecie wymagają udziału wielu jednostek, świadomych swoich procesów relacyjnych.

Dzisiaj, ilekroć jakieś dwa narody wchodzą ze sobą w konflikt, wszyscy ocieramy się o wojnę światową. „Lokalne” rozwiązania i natychmiastowe decyzje rozładujące konflikt dziś mają oczywiście większe znaczenie niż kiedykolwiek przedtem. Ktoś musi dotrzeć do tej części *anthropos*, która jest w konflikcie, do tego lokalnego „stanu zapalnego”. Ktoś musi rozbroić walczące strony i powstrzymać je od użycia broni nuklearnej. Ale niech Bóg ma nas w swojej opiece, jeżeli będziemy polegać tylko na „lokalnych” rozwiązaniach. Organizacji Narodów Zjednoczonych albo lokalnej polityce, wierząc, że powstrzyma to „stan zapalny” przed rozwinięciem się w „szalejącą gorączkę”.

Ponieważ wszyscy jesteśmy skazani na życie na tej planecie, wszyscy jesteśmy politykami, czy nam się to podoba, czy nie. Wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za przekształcanie globalnych konfliktów i za przeistoczenie groźby niszczącej wojny światowej w silniejsze poczucie wspólnoty i lepsze zrozumienie. Oczywiście, będziemy musieli ulepszać „lokalne” metody radzenia sobie z zagrożeniem wojny światowej, ale będziemy musieli również stworzyć globalną planetarną terapię.

## **Elementy globalnej terapii**

Ogromne *anthropos*, w którym żyjemy, musi nauczyć się przekształcać swoje konflikty. Oznacza to, że wielu z nas musi zdobyć się na odwagę wchodzenia w konflikty z krewnymi, listonoszami, rzeźnikami czy policjantami, a następnie nauczyć się je przekształcać.

Ale męstwo to nie wszystko. Odwaga daje tylko wygrane albo przegrane, a jak pamiętamy, nie ma zwycięzców w konfliktach relacyjnych: każdy triumf opłacony jest nadwężeniem samej relacji. Potrzebujemy czegoś więcej niż tylko odwagi. Globalne leczenie, działanie przeciwko wojnie, będzie wymagać od każdego z nas, aby rozpoczął inną wojnę – walkę, która toczy się nie tylko po to, by wygrać, ale także po to, by poznać siebie i swojego przeciwnika. Myślę tu o wojnie bez rozlewu krwi, o interakcji między stronami, które mają świadomość, że istnienie każdej z nich jest niezbędne dla życia systemu jako całości. Każda ze stron musi być świadoma, że przeciwnik jest równie niezbędnym elementem życia i że konflikt z nim jest nieuniknionym procesem wymagającym szacunku i bojaźni.

Odwaga, świadomość, lęk i szacunek są konieczne, ale w dalszym ciągu niewystarczające, aby przekształcać globalne konflikty. Potrzeba nam jeszcze dokładnej znajomości naszego zachowania w relacjach, ale tę dziedzinę dopiero zaczynamy poznawać. Wiemy już, jak ważne jest dostrzeganie podwójnych sygnałów i używanie łagodnych metod w celu przełożenia tych często tajemniczych znaków na zrozumiałe terminy. Należy pamiętać, że niejedna wojna wybuchła z powodu niezrozumienia lub błędnej interpretacji sygnałów. Zdobycie wiedzy, jak uzyskiwać jasność co do własnych i cudzych sygnałów, pozwoli przeobrazić wiele konfliktów w bogate i pełne relacje.

## **Tragiczne konsekwencje niezgody**

Czasami jednak nawet właściwa interpretacja sygnałów nie wystarcza. Niekiedy obaj przeciwnicy są głusi i ślepi na zachowanie drugiej strony. Stworzenie programu zmian w relacji w oparciu o jasną i prawidłową komunikację nie jest panaceum na konflikty. Często dla którejś ze stron ważne jest, aby pozostać nieświadomym i nie dostrzegać tego, co rzeczywiście robi przeciwnik (o tym mechanizmie piszę także w podrozdziale Funkcje nieświadomości). Pamiętajmy, że nieświadomość jest również procesem i ma swoje funkcje: chroni jednostkę przed otwarciem się na empiryczną rzeczywistość otaczającego ją świata, pozwala jej pozostać wewnątrz siebie i przekształcać nieświadome wierzenia i mity. Uparte trzymanie się nieświadomości jest często udziałem przeciwników, z których każdy obstaje, że to właśnie ten drugi na niego napada. Co można zrobić, gdy ktoś ciągle oskarża nas o atakowanie go i podtrzymuje oskarżenia, niezależnie od tego czy im zaprzeczamy, czy częściowo przyznajemy rację?

Jeżeli przyznajemy się do agresji, możemy zacząć pracować z nieporozumieniami, ale jeśli nie czujemy się agresywni, wkrótce druga strona zacznie nas „śnić”. Zaczniemy się złościć i nagle okaże się, że walczymy zażarcie, a nasz przeciwnik będzie miał usprawiedliwienie dla swoich oskarżeń. Jeżeli takie interakcje będą się często powtarzać, spowoduje to tragiczne pęknięcie w relacji. Na poziomie planetarnym prowadzi to do wojny.

## **Rola nieświadomości**

Jakie mamy możliwości zajmowania się jednostkowym i zbiorowym zachowaniem w przypadku poważnych konfliktów? Jeżeli uważnie sprawdzimy nasze sygnały, ale przeciwnik nadal nie będzie nam wierzył, musimy rozważyć możliwość, że dokonuje on projekcji. Bądźmy jednak ostrożni! Powiedzenie komuś, że dokonuje projekcji albo że nas „śni”, jest na ogół nieprzydatne. Są to bowiem wyszukane terminy, używane zwykle, aby krytykować i unikać konfrontacji z rzeczywistością przeciwnika.

Pamiętajmy: to że nasz przeciwnik pozostaje nieświadomy, może również pełnić ważną rolę. Może na przykład sprawić, że uwierzmy we własne uczucia, a nie w jego projekcje. W takiej sytuacji istotne jest także zbadanie naszych własnych motywów. Jeśli nie interesuje nas wyłącznie wygrana, moglibyśmy się nawet zastanowić nad wspieraniem projekcji adwersarza! Jeśli chcemy pomóc przeciwnikowi w dokończeniu procesu bycia nieświadomym, który go usidlił, musimy przede wszystkim świadomie dać mu się „zaśnić”. To znaczy musimy działać jak agresywna osoba z jego projekcji, zachowując jednocześnie spojrzenie z zewnątrz na cały proces i mając na uwadze dobro wszystkich jego uczestników.

Stronie usidłonej przez nieświadomość chcę dać tylko jedną radę: nie wierz (przynajmniej na razie) partnerowi, uwierz własnym doświadczeniom i spostrzeżeniom. Może to przynieść wiele cierpienia zarówno tobie, jak i światu, ale pamiętaj, że konflikt między uwierzeniem sobie i uwierzeniem innym szukał ujścia od początków cywilizacji. Jeżeli uda się przekształcić ten konflikt i otaczająca go nieświadomość (zachowując dla nich szacunek), nie tylko będziemy mieli szansę poznania nieznanych części nas samych, ale również zmusimy świat wokół nas do uzyskania generalnego wglądu we wszystkie reakcje i konflikty. Dopóki nie osiągniemy takiego oświecenia, będziemy doszukiwali się agresji i chęci walki w osobach z naszego otoczenia.

Kiedy dostatecznie wielu z nas dowie się czegoś o takich doświadczeniach, rozpoczniemy globalne leczenie problemu wojny światowej. Zadaniem naszego świata jest uzyskanie tego rodzaju świadomości. Od takiej właśnie formy globalnego rozwoju naszej świadomości zależeć będzie ewolucja planety. Zmiany polityczne, będące lokalnymi i krótkotrwałymi rozwiązaniami ważnych konfliktów światowych, tylko oddalają nadejście kryzysu. Są to zmiany powierzchowne, nie potrafią (w przeciwieństwie do zmian globalnych) przekształcić całego ludzkiego otoczenia. Czasowe i lokalne rozwiązania powodują tylko to, że konflikt znika z pola widzenia. Wkrótce wybuchą znowu w nie dający się przewidzieć sposób.

Pozostaje pytanie, czy rodzaj świadomości zorientowanej na proces, który ta książka propaguje, będzie mogło uzyskać dostatecznie dużo osób, by wypracować globalne rozwiązanie problemu

wojny światowej. Odpowiedź na to pytanie może przynieść jedynie ewolucja naszej planety. Podejrzewam, że odpowiedź będzie twierdząca, ponieważ nie mamy innego wyboru. Nie możemy dłużej udawać, że jesteśmy wyłącznie kochającymi się i spokojnymi istotami. Nie możemy nadal wierzyć, że można wciąż bezpiecznie rozbudowywać potencjał militarny!

### ***Wojownik duchowy***

Każdy z nas będzie więc musiał wstąpić na ścieżkę samopoznania. Będziemy musieli osiągnąć pełnię, o której dotąd tylko śniliśmy, uzyskać poziom wysoko rozwiniętej świadomości. Omawiany przeze mnie rodzaj indywidualnej i grupowej świadomości ma w sobie duchową wartość: nie jest to ani ruch na rzecz pokoju, który siłą rzeczy neguje istnienie konfliktów, ani też ruch wojenny, napędzany banalną nienawiścią. Proponowany przeze mnie typ świadomości jest drogą żarliwego duchowego wojownika, sposobem służenia ognistemu globalnemu duchowi, który tworzy nasze życie.

## ROZDZIAŁ XIII

### Przemyslenia

W książce tej zajmuję się przede wszystkim relacjami, stąd też naturalnym jej zakończeniem byłaby prośba pod adresem czytelnika o jego refleksje, pytania i komentarze. Mam nadzieję, że poniższe pytania i uwagi zbliżone są do tych, które rzeczywisty czytelnik mógłby wygłosić. Podejrzewam, że nie wszystko uda mi się w pełni wyjaśnić. Ten rozdział jest podsumowaniem. Próbuję w nim powrócić do niektórych trudnych momentów tej książki. Prowadzi on w te obszary psychologii, w których nie ma jasnych odpowiedzi i które potrzebują dalszych badań. Jeżeli czytelnicy mieliby inne pytania od zamieszczonych poniżej, proszę, by nadsyłały je w listach. Uwzględnię je w następnych wydaniach tej książki.

**Pytanie:** Skończyłem czytać tę książkę, ale muszę przyznać, że w dalszym ciągu obawiam się konfliktów w relacjach. Lękam się nagromadzonych tam uczuć i boję się konfrontacji z tak silnymi emocjami. Czy konflikty w relacjach mogą być niebezpieczne?

**Odpowiedź.** Zaniedbane konflikty relacyjne, które rozwijały się przez wiele lat, mogą być bardzo dramatyczne. Nigdy nie zalecam pracy z relacją, jeżeli ludzie nie czują, że naprawdę muszą to zrobić. Kiedy jeden z członków pary odmawia przyjścia na terapię, popieram także taką decyzję. Często trudne do przekroczenia progi oddzielające ludzi rodzą się z lęku, że zbytne zbliżenie się do uczuć jest prostą drogą do szaleństwa. Niewykształcony w pracy z procesem terapeuta rodzinny może przepchnąć przez progi ludzi, którzy nie są jeszcze do tego gotowi. Natomiast osoba znająca pracę z procesem nie będzie próbowała realizować żadnego programu: nie będzie podkreślać znaczenia emocji, konfrontacji, otwartości czy skrytości. Terapeuta posiadający odpowiedni trening w czasie pracy z procesem podąża za samą naturą. Gdy ludzie wycofują się pełni lęku, popiera ich introwersję i potrzebę bezpieczeństwa. Kiedy zbliżają się do siebie, zachęca do wejścia w kontakt. Gdy jedna z osób wycofuje się prosząc o indywidualną pomoc i wsparcie, popiera również taką postawę. W ten sposób nawet niebezpieczne sytuacje (np. stany psychotyczne) mogą zostać przekształcone w pozytywne procesy.

Z drugiej strony, gdy mam do czynienia z chronicznymi dolegliwościami cielesnymi, śmiertelną chorobą lub okresowym załamaniem, radzę ludziom, aby spróbowali zbliżyć się do niebezpieczeństwa i swoich lęków. Są to okoliczności sprzyjające podjęciu uczuciowego ryzyka, ponieważ praca z procesem często wyjaśnia i osłabia psychotyczny brak równowagi czy chroniczną chorobę.

Pamiętam pewną kobietę cierpiącą na astmę, która pracowała ze swoim} uczuciami w czasie prowadzonego przeze mnie seminarium. Jej uczucia zranił mężczyzna także biorący udział w zajęciach. Kobieta długo nie mogła przekroczyć swego progu na okazywanie uczuć. Gdy wreszcie przeszła tę granicę, zaczęła błagać mężczyznę, by poświęcał jej więcej uwagi. Mężczyzna odmówił, a potem rozdrażnił ją, naśladując jej zachowanie. Wywołało to natychmiastowy atak astmy. Dolegliwości osłabły, gdy kobieta powiedziała, że jej potrzeby są prawdziwe, a jeśli nie zostaną uznane, może nawet umrzeć. Dostrzegła znaczenie swego chronicznego symptomu cielesnego. Przedtem bez przerwy żartowała ze swoich potrzeb, zamiast je docenić. Obwiniając się o posiadanie uczuć i potrzeb, zabijała samą siebie.

**Pytanie:** Problemy w relacjach są również trudne dla terapeutów. Przebywanie z parą, odczuwanie napięć i konfliktów, słuchanie oskarżeń i dostrzeganie ich cierpienia wydaje się czymś prawie niemożliwym do zniesienia.

**Odpowiedź:** Praca z relacjami nie jest pracą dla każdego terapeuty. Dobrze by jednak było, gdyby każdy terapeuta wiedział o istnieniu tego typu pracy, a także gdyby zdawał sobie sprawę, że on też ma pewne bloki i progi. Warto, by zetknął się ze swoimi słabymi punktami, blokami i granicami. Jeśli nie jest dostatecznie ich świadom, może nieumyślnie (z powodu własnych ograniczeń) powstrzymać pacjenta przed wyjaśnieniem znaczenia trudności relacyjnych, chronicznych dolegliwości czy psychotycznych zakamarków. Często terapeuta pokrywa swoją obawę przed uczuciami i konfliktem kruchymi teoriami i bezpłodnymi dyskusjami.

**Pytanie:** W głębi duszy jestem przekonany, że praca z procesem w relacjach może złamać tradycyjne, kulturowe zasady wysuwające na pierwszy plan harmonię, spokój i szczęście. Czy nie ma takiego sposobu, żeby bezboleśnie rozwiązać konflikt?

**Odpowiedź:** Nie ma wątpliwości, że przekształcanie zjawisk wtórnych powoduje przekraczanie granic kulturowych. Jak już powiedziałem, nie zachęcam ludzi, aby przełamywali kulturowe wzorce, chyba że są zmuszeni to zrobić. Skłonny jestem raczej wspierać pierwotne procesy kulturowe. Powinniśmy łamać pewne reguły, ale należy to robić z pełną świadomością.

Jak większość ludzi, nie lubię uczuciowego bałaganu. Mam jeden tylko argument na rzecz podejmowania ryzyka pracy z relacją i przyjmowania bólu i zamieszania, które się z tą pracą wiążą. Otóż dwie czy trzy godziny pracy z relacją, nawet jeśli jest to praca trudna i bolesna, są niczym w porównaniu z cierpieniem i zamętem, które towarzyszą powolnym śmiertelnym chorobom, takim jak rak lub stwardnienie rozsiane. Jeżeli osoba poważnie chora ma wielkie trudności w relacji, w pewnym sensie ma szczęście, ponieważ rozwiązanie problemów relacyjnych okazuje się często znacznie skuteczniejszym lekarstwem niż jakakolwiek tabletki czy terapia.

**Pytanie:** Jakie stwierdzenia najczęściej leżą po drugiej stronie granicy?

**Odpowiedź:** Powszechnie tłumione emocje, które ujawniają się po przekroczeniu granicy, najczęściej zawierają się w zdaniach: «Jeżeli mnie nie pokochasz, umrę», „Będziesz musiał mnie zabić, zanim przyznam, że czuję się słaba”, „Chcę cię zabić”, „Potrzebuję cię”, „Nie mogę żyć bez wsparcia ze strony grupy”, „Nie chcę nikogo potrzebować, ale potrzebuję”, „Obiecałem sobie, że nigdy nikogo nie zrnię, ale w głębi ciucha nienawidzę ludzi”, „W środku jestem nadal dzieckiem”, „Nie znoszę życia rodzinnego”.

**Pytanie:** Nie jestem analitykiem. Jestem przeciętnym człowiekiem, ale chciałbym wiedzieć, jak sam mogę pracować z problemami w relacji.

**Odpowiedź:** Każdy może odkryć swoje granice, które wywołują trudności w relacjach. Wystarczy tylko zadać sobie pytanie, czego nie jesteśmy w stanie zrobić w obecności jakiejś osoby: naszego wroga czy przyjaciela. Powiedzmy, że nie jesteś w stanie płakać lub nie umiesz się sprzeciwić. Powinieneś zatem po prostu wytrenować takie zachowania. Uczenie się pracy z procesem własnym lub partnera jest kwestią treningu i praktyki. Możesz przećwiczyć okazywanie uczuć, możesz nauczyć się, jak czasem się przeciwstawiać.

Następnym krokiem w pracy nad sobą jest praca nad własną świadomością; to również kwestia treningu. Minie dużo czasu zanim zdasz sobie sprawę, że wszystkie zasady kierujące relacjami tkwią w twoim własnym ciele, w twoich intuicjach i snach. Nikt nie może być dla ciebie lepszym ani bardziej godnym zaufania guru, niż twój własny proces. Jeżeli zatem chcesz funkcjonować na tej ziemi jako niezależna osoba, pytaj swoje ciało, patrz na własne podwójne sygnały, a znajdziesz w nich informację, jak powinieneś się zachowywać wobec innych. Ale bądź ostrożny – pamiętaj, że jeżeli np. charakteryzuje cię siła, nie będziesz dostrzegał sygnałów swojej słabości, a jeśli uważasz się za osobę słabą, przeoczysz moment, gdy masz zaciśnięte pięści.

Ostatni etap w pracy z procesem jest w rękach losu. Jest to faza stawania się wojownikiem. Jeżeli brak ci odwagi do wchodzenia w konflikty, możesz potraktować relację jako źródło wiedzy i szansę rozwoju. Twoja świadomość pomoże ci się przekształcić, a także umożliwi rozwój i zmianę twojemu partnerowi. Konflikt jest wstępem do samowiedzy. Za swoje relacje zapłacisz utratą twojej cennej tożsamości, ale mogą ci one również przynieść rozszerzony obraz twojej rzeczywistej osobowości. Poczekaj więc aż energia zjednoczy się w tobie z odwagą, a potem idź ku wiedzy tak, jak wojownik wyruszający na wojnę.

Jeśli przepracowałeś już sprawę swoich granic, jeśli poszerzyłeś świadomość i wykształciłeś w sobie odwagę, jesteś gotów, aby zwrócić się w stronę partnera. Pomóż mu przejść tę drogę, którą ty masz już za sobą: spytaj, czego nie jest w stanie zrobić w twojej obecności, wysłuchaj go i obserwuj sygnały komunikacyjne pojawiające się między wami.

**Pytanie:** Czy możliwa jest praca z problemami relacji, gdy nie ma jednego z partnerów?

**Odpowiedź:** Oczywiście. Z mojego doświadczenia wynika, że te same trudności, które mamy

wobec osoby kochanej, mamy również wobec innych ludzi. Jeśli partner twojego klienta nie chce przyjść na terapię, pamiętaj, że wszystkie trudności pojawiające się w waszej relacji mogą odzwierciedlać problemy, jakie występują w relacji klienta z jego partnerem. Jeżeli masz tyle szczęścia, że uda ci się wejść w konflikt z klientem, możesz mu pomóc we wszystkich innych jego związkach. Relacje wydają się być często procesami szukającymi ludzi, którzy je wypełnią.

Pamiętam zaskakującą sytuację, która miała miejsce w trakcie jednego z moich seminariów. Pewna kobieta pracowała z problemem dotyczącym nie uczestniczącego w naszych zajęciach mężczyzny, który całymi latami odmawiał spotkania się z nią. Wybrała sobie jednego z uczestników seminarium, aby wraz z nią odegrał ten konflikt. Gdy zaczęli grać, zachowania kobiety stały się tak gwałtowne, że mężczyzna przeraził się i poprosił, aby przestała walczyć i porozmawiała z nim. Ruchowa ekspresja kobiety nie wciągnęła partnera w konflikt, ponieważ w zachowaniu mojej klientki było zbyt dużo agresji, a także dlatego, że było to tylko odgrywanie ról. Aby wzmocnić realia, kobieta wybrała do odegrania swojej sceny innego uczestnika seminarium, z którym miała rzeczywisty, chociaż niewielki konflikt. I w tym przypadku zachowywała się bardzo agresywnie i uczuciowo, z dużą ekspresją ruchową. Szybko doprowadziła partnera do progu. On był nastawiony wizualnie i werbalnie, a ona chciała wszystko odgrywać. Odepchnęła go tak mocno, że w końcu fizycznie ją unieruchomił i zmusił, by zaczęła rozmawiać. A to właśnie była jej granica, coś czego musiała się nauczyć. Emocjonalne zachowania kobiety doprowadziły jej partnera do granicy: spowodowały, że przestał panować nad sobą i wyraził więcej uczuć niż miał w zwyczaju.

Podaję ten przykład dlatego, że proces mojej klientki był niezależny od ludzi, z którymi miała problemy. Chociaż same problemy były różne, proces związany z koniecznością rozmawiania o trudnościach był ten sam.

**Pytanie:** Odpowiadając na poprzednie pytanie, wspomniałeś, iż poprzez konflikt z terapeutą można pracować z relacją pod nieobecność partnera. Jak możesz stwierdzić, że klient jest z tobą w kanale relacji?

**Odpowiedź:** Jeżeli klient mówi bezustannie o nieobecnej osobie, wiesz, że jest z nią w kanale relacji. Jeżeli w jego snach postaci spierają się ze sobą, możesz być pewien, że wejdzie w konflikt z tobą lub z kimś innym, aby dowiedzieć się czegoś więcej o takich interakcjach. Jeśli zakochuje się w tobie, nienawidzi cię, krytykuje, albo wprowadza tego trzeciego, który o tobie mówi, wtedy na pewno ma nieświadomy konflikt z tobą. Jeżeli ty z kolei nie jesteś w stanie skoncentrować się w czasie spotkania, odczuwasz silne emocje nie związane ze swoją personą, bronisz się, zaprzeczasz oskarżeniom albo zaczynasz śnić o swoim kliencie, wówczas możesz mieć pewność, że jesteście w kanale relacji.

Jeżeli terapeuta znajduje się w kanale relacji, nie może ograniczyć się do działań właściwych swojej roli. Musi zrezygnować z kontroli nad sytuacją, ze swojego procesu pierwotnego i programów terapeutycznych. Oznacza to, że stał się częścią pola i że utracił część swojej świadomości. Utrzyma się na powierzchni lub utonie w zależności od tego, ile wie o swoich podwójnych sygnałach, czy ma siłę i odwagę, aby przyznać rację oskarżeniom klienta, oraz tego na ile posiada wgląd we własne sny.

Terapeuta powinien wiedzieć, że gdy znajdzie się w kanale relacji ma szansę przekraczania swoich progów. Jego zdolność do przejścia granie spowoduje, że klient zrobi to samo. Niektórzy terapeuci nigdy nie zachęcają klientów do szybkiego rozwoju, ponieważ rozwój klienta zmuszałby ich do przekraczania własnych progów. Żaden terapeuta nie lubi swoich granic, więc jeśli nie będzie dość uważny, może powstrzymać rozwój klienta, aby utrzymać bezpieczne status quo.

Dopóki terapeuta i klient współpracują ze sobą, relacja jako taka nie stwarza problemów i inne sprawy wysuwają się na pierwszy plan. Największe trudności rodzą się, gdy terapeuta otrzymuje od klienta negatywny oddźwięk lub gdy zaczyna pacjenta nie lubić, co ten wyczuwa i zaczyna narzekać. A wtedy terapeuta często broni się stwierdzając, że klient jest neurotyczny lub że projektuje jakiś wczesny, negatywny obraz rodzica. Terapeuta odwołuje się w takich chwilach do magicznych zaklęć swojego zawodu, aby wzbudzić w kliencie poczucie winy i powrócić do wcześniejszego układu terapeutycznego. Jeśli terapeuta nie jest w stanie poradzić

sobie z własnymi progami, może nawet zasugerować klientowi, by zrezygnował z terapii, wrócił do świata i tam pracował z konfliktami w relacji.

Jeżeli terapeuta ma szczęście, klient pozostanie w kontakcie z nim na tyle długo, aby pojawiła się świadomość i dokonała zmiana, a podstępna beznadziejność nieprzepracowanej relacji ustąpiła miejsca przyjaźni pełnej nadziei i ciepła.

**Pytanie:** W jaki sposób duch uniwersalnego śniącego ciała wpływa dzisiaj na nasze osobiste relacje?

**Odpowiedź.** Pytanie to dotyka kwestii zbyt rozległej. Mogę tylko powiedzieć, że problemy planetarne mają silny wpływ na życie osobiste każdego człowieka. Jednym z najważniejszych aspektów uniwersalnego śniącego ciała jest dzisiaj powszechna obawa przed wojną światową i zainteresowanie tym, jak jej uniknąć. Kwestie te dotyczą istoty wszystkich relacji.

Wydaje się, że ze względu na narastanie napięcia w świecie, coraz częściej ludzie będą chcieli wytrzymywać i przetwarzać napięcia w relacjach. Obawa przed wojną nuklearną jest częścią tego wzorca, którego elementem jest także odwaga przekraczania w życiu osobistym granic uznawanych przedtem za niemożliwe do przejścia. Wzrost zainteresowania przekształcaniem konfliktów i rozwój umiejętności radzenia sobie z nimi odsłaniają w morzu ludzkich relacji głęboki prąd, który łączy nas wszystkich. Przedtem pojawiał się on jedynie w religijnych wierzeniach nie mających zazwyczaj związku z życiem codziennym. Nowy sposób przekształcania złości czy zazdrości zwiększa nadzieję na stworzenie lepszego świata i w rezultacie przyczyniać się będzie do łagodzenia napięć. Praca nad relacją z samym sobą, z partnerem, policjantem, urzędnikiem miejskim, nauczycielem, z przyjaciółmi czy lokalnymi politykami z pewnością zmniejszy zainteresowanie unicestwieniem obcych krajów, a być może dokona nawet czegoś więcej.

W książce tej starałem się uzmysłowić czytelnikowi jeden z paradoksów, związanych z procesami relacyjnymi: to że gdy przekształcimy konflikt, który tworzą „najniższe” ludzkie popędy, takie jak zazdrość, współzawodnictwo czy gniew, staną się one bramą do tego, co moglibyśmy nazwać nieskończoną, boską miłością.

Boimy się wchodzenia w konflikty. jeśli jednak zdecydujemy się na pracę z nimi, przeżyjemy prawdziwy szok, gdy zza zasłony utrwalonego poczucia beznadziejności wyłoni się miłość i szansa na głębokie związki z innymi ludźmi.

## Bibliografia

- Bateson, Gregory, *Steps to an Ecology of Mind*, Ballantine Books, New York, 1972.
- Birdswheistell, Ray, *Kinesics and Context, Essays on Body Motion Communication*, University of Pennsylvania Press, Philadelphia, 1970.
- Capra, Fritz, *The Tao of Physics*, Wildwood House, London, 1975.
- Capra, Fritz, *The Turning Point; Science, Society and the Rising Culture*, Wildwood House, London, 1982.
- Chomsky, Noam, *Language and Mind*, Harcourt Brace Jovanovich, New York, 1968.
- von Franz, M.L., *Patterns of Creativity Mirrored in Creation Myths*, Spring, Dallas, 1978.
- von Franz, M.L., *Mirrors of the Soul, Projection and Inner Centering*, Northwestern, Evanston, Ill. 1980.
- von Franz, M.L., 'The Inferior Function', in *Jung's Typology*, together with J.Hillman, Spring, Dallas.
- Günter, 'Die Köpernikanische Revolution in der Psychotherapie: Familiendynamik' (Zeitschrift), 1980.
- Günter, *Social Change, Stress and Mental Health in the Pearl of the Alps*, Springer, New York, 1979.
- Haley, J., *Problem Solving Therapy*, JosseyBass, San Francisco, 1976.
- Jung, C.G., *Complete Works* vols, 2, 15, 16., Routledge & Kegan Paul, London, 1982; Princeton, New Jersey.
- Kohut, H., *The Restoration of the Self*, International Universities Press, New York, 1977.
- Kohut, H., 'The Two Analyses of Mr.Z: International Journal of Psychoanalysis, vol. 6, Paris, 1979, p.3.
- Mandances, Cloe, *Strategic Family Therapy*, Jossey-Bass, London, 1981
- Miller Alice, *The Drama of the Gifted Child and the Search of the True Self*, trans. by Ruth Ward, Faber, London, 1983.
- Minuchin Salvadore, *Families and Family Therapy*, Harvard University Press, Cambridge, Mass., 1974.
- Minuchin Salvadore, *Psychosomatic Families: Anorexia Nervosa in Context*, Harvard University Press, Cambridge, 1978.
- Mindell Arnold, *Dreambody*, Sigo Press, Boston, 1982.
- Mindell Arnold, *Working with the Dreaming Body*, Routledge & Kegan Paul. London and Boston, 1985.
- Mindell Arnold, *River's Way*, Routledge & Kegan Paul, London and Boston, 1985.
- Schwartz, Nathan, 'Archetypal Factors and Underlying Sexual Acting Out in Transference-



*countertransference Process`*,  
Chiron, Spring, 1984.

Wilber Ken, ed., *The Holographic Paradigm and Other Paradoxes*,  
Shambhala, Boulder, 1982.