



CHRIS THURMAN

**KŁAMSTWA,
W KTÓRE
WIERZYM**

przetoczyła
Marta Staszewska

**Wydawnictwo „AKURACIK”
Warszawa 1998**

Tytuł oryginału:
THE LIES WE BELIVE

Copyright © 1989 by Chris Thurman
Copyright © 1998 for the Polish edition by Wydawnictwo AKURACIK

Wydanie I
Wydawnictwo AKURACIK, Warszawa 1998

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy reprodukcje i przekazywanie w jakiegokolwiek postaci ani za pomocą jakichkolwiek środków elektronicznych czy mechanicznych, włącznie z fotokopiowaniem i nagrywaniem, ani za pomocą innego systemu pozyskiwania i odtwarzania informacji, jakiegokolwiek części niniejszej książki jest zabronione.

Redakcja: *Renata Durda*

Korekta: *Stanisława Jakubiak-Adamik*

Adres do korespondencji:
Stanisława Jakubiak-Adamik
ul. Modzelewskiego 23 m. 246, 02-679 Warszawa
tel. (0-22) 647-38-02

Opracowanie graficzno-techniczne i skład:
Agencja Wydawniczo-Reklamowa ARIAD
Szekspira 3 m. 29, 01-913 Warszawa, tel. (0-22) 669-12-04

Projekt okładki: *Waldemar Lechowicz*

Druk i oprawa: KRISMARK Sp. z o.o.
ul. Chełmińska 36, 04-247 Warszawa, tel. (0-22) 610-34-26

ISBN 83-905084-5-1

Z wyrazami miłości i wdzięczności
książkę tę dedykuję
mojej żonie, *Holly*

Wszystkie cytaty biblijne pochodzą z nowego przekładu *Pisma Świętego Starego i Nowego Testamentu*, wydanego przez Brytyjskie i Zagraniczne Towarzystwo Biblijne, Warszawa 1982.

Przekładu cytatów, których źródeł nie podano w oryginale lub które były dostępne tylko w języku angielskim, dokonała tłumaczka.

SPIS TREŚCI

Podziękowania	vii
Słowo wstępne	ix

CZEŚĆ PIERWSZA ŻYCIE OPARTE NA KŁAMSTWACH

1. PRAWDA O KŁAMSTWACH, W KTÓRE WIERZYMYS	1
---	---

CZEŚĆ DRUGA KŁAMSTWA, W KTÓRE WIERZYMYS

2. KŁAMSTWA, KTÓRE SAMI SOBIE WMAWIAMY	17
Muszę być doskonały	18
Muszę zyskać sympatię i aprobatę wszystkich	24
Lepiej odsuwać od siebie problemy niż stawiać im czoło	27
Nie mogę być zadowolony, jeśli coś idzie nie po mojej myśli	30
Winien jest ktoś inny, nie ja	33
3. KŁAMSTWA, KTÓRE WMAWIA NAM ŚWIAT	41
Można mieć wszystko	42
Jedynym wyznacznikiem twojej wartości jest to co robisz	46
Życie może być łatwe	49
Życie mogłoby być sprawiedliwsze	52
Nie warto zwlekać	55
Ludzie są z gruntu dobrzy	58
4. KŁAMSTWA O MAŁŻEŃSTWIE	66
To wszystko twoja wina	67
Skoro trzeba w to włożyć aż tyle wysiłku, to widać nie pasujemy do siebie	71
Możesz i powinieneś zaspokoić wszystkie moje potrzeby	75
Jesteś mi to dłużny	79
Nic nie poradzę, taki już jestem	82

Powinieneś być taki jak ja	84
5. KŁAMSTWA SPACZONEGO POSTRZEGANIA	89
Z igły widły	90
Wszyscy są przeciwko mnie	92
Świat jest czarno-biały	95
Mylenie drzew a lasem	99
Historia lubi się powtarzać	102
Jeśli fakty są przeciwko mnie, to tym gorzej dla faktów ...	104
6. KŁAMSTWA DOTYCZĄCE RELIGII	111
Na Bożą miłość trzeba zasłużyć	113
Bóg nienawidzi grzechu i grzesznika	116
Ponieważ jestem wierzący, Bóg uchroni mnie od bólu i cierpienia	120
Wszystkie moje problemy są skutkiem moich grzechów ..	124
Spełnianie wszystkich potrzeb innych ludzi to mój chrześcijański obowiązek	126
Dobry chrześcijanin nie odczuwa złości, niepokoju ani przygnębienia	128
Jeśli brak mi siły duchowej, nie mogę być narzędziem w rękach Boga	132
CZĘŚĆ TRZECIA	
ŻYCIE OPARTE NA PRAWDZIE	
7. PRAWDA O PRAWDZIE	141
8. PRAWDA O PRZEMIANIE	155
DODATKI	166
Dodatek A: Świeckie i teologiczne prawdy pomagające pokonać kłamstwa	166
Dodatek B: Świeckie i teologiczne nauki o istotnym wpływie umysłu na zdrowe życie	175
Dodatek C: Literatura	178
Przypisy	179

Podziękowania

Gdy piszę te słowa, mija właśnie dwa i pół roku od rozpoczęcia mojej pracy nad *Kłamstwami*, w które wierzymy. Sprawiała mi ona dużo radości, choć bywały też trudne chwile. Wielu osobom winien jestem podziękowania za okazane mi wsparcie i zachętę.

Pragnę gorąco podziękować mojej żonie, Holly. Dodawała mi otuchy w momentach, gdy najbardziej tego potrzebowałem i nie ustawała w wysiłkach, aby upewnić mnie, jak bardzo wierzy w to, co robię. Moje częste wieczorne powroty do kliniki, gdzie do bladego świtu pracowałem nad książką, przyjmowała bez słowa protestu, nieraz na mnie czekając, by o pierwszej czy drugiej nad ranem zapytać, jak sobie radzę. Cierpliwie znosiła wszelkie perturbacje związane z przeredagowywaniem tekstu, zmianą tytułów, opóźnieniem w planach wydawniczych i w ogóle wszystkim tym, przez co musi przejść książka, zanim trafi do rąk Czytelnika. Moja Holly to dzielna kobieta, a wedle *Przypowieści Salomona* taka dzielność to więcej niż perły. Pełen życzliwości i oddania wpływ mojej żony bije z kart niniejszej książki.

Dziękuję też wspomniałym pracownikom Thomas Nelson Publishers. Ci najwyższej klasy profesjonaliści pomogli mi poczuć się ważnym i docenionym, chociaż to moja pierwsza książka. Specjalne podziękowania należą się Janet Thoma, która opiekowała się nią jak własnym dzieckiem, doglądając jej z troską i niestrudzeniem. Szczególną wdzięczność winien jestem Lindzie Stephenson, która zajęła się redakcją maszynopisu. Jej ciężka praca przyniosła doskonałe efekty. Również wielkie dzięki dla Susan Salmon za skład tekstu i przygotowanie go do druku – była niezrównana w swojej uprzejmości i sumienności.

Wielu przyjaciół i kolegów po fachu zapoznało się z moim tekstem, dzieląc się ze mną krytycznymi uwagami. Ich wkładu pracy nie sposób przecenić. Na moją wdzięczność zasługują bez wątpienia: dr Fred Lopez, William Lamb, Henry Oursler, dr Les Carter, dr Shed McWilliams, dr David Nicholson, John Patredis, dr Horace

Lukens oraz Steve Thurman. Bardzo dziękuję także dr. M. Scottowi Peckowi za recenzowanie tekstu – choć nie we wszystkim się ze mną zgadzał, dodał mi odwagi, a poczynione przez niego obserwacje okazały się nader trafne.

Dług wdzięczności winien też jestem kolegom, którzy zajmują się terapią poznawczą, a z którymi nie zetknąłem się: dr. Albertowi Ellisowi (jego prace o przekonaniach irracjonalnych stanowią podstawę rozdziału drugiego), dr. Aaronowi Beckowi i dr. Davidowi Burnsowi (ich prace o zniekształceniach poznania stanowią podstawę rozdziału piątego), dr. Williamowi Backusowi i dr. Davidowi Stoopowi. Każdy z nich w istotny sposób przyczynił się do zgłębienia destrukcyjnej roli, jaką odgrywa w naszym życiu fenomen „wadliwego” myślenia. Niniejsza książka w dużej mierze czerpie z ich dorobku.

Wyrazy wdzięczności należą się również kolegom, których dane mi było poznać bardzo dobrze, a mianowicie personelowi Minirth-Meier Clinic. Nasza trwająca od czterech lat współpraca przynosi mi dużo satysfakcji i cieszę się, że – w sensie zawodowym – klinika ta jest moim drugim domem. Szczere podziękowania kieruję pod adresem Franka Minirtha i Paula Meiera, którzy nie skąpią mi swego wsparcia od chwili, gdy dołączyłem do zespołu. Wielkie dzięki dla Dona Hawkinsa za niesłabnące poparcie i otuchę, okazane mi zwłaszcza przy pracy nad tą książką. Jego pomoc wiele dla mnie znaczyła.

Szczególną wdzięczność winien też jestem dr. Benowi Albrittonowi, Edowi Lucasowi, Richardowi Maasowi i dr. Davidowi Nicholsonowi („Texoma boys”). Obcowanie z nimi wywarło na mnie zaiste uzdrawiający wpływ.

Na koniec chcę również podziękować Bogu – za Jego bezwarunkową miłość i pomoc w uporaniu się z kłamstwami, które zatruwały moje własne życie. Bóg jest prawdą, a prawda nas wyzwala. Dziękuję więc Bogu za prawdę i za wolność, jakiej w Nim zaznałem.

*Dr Chris Thurman
Richardson, Teksas
grudzień 1988*

SŁOWO WSTĘPNE

Czy rzeczywiście wierzymy w kłamstwa? Ależ tak, z całą pewnością! Zmagamy się z nimi zarówno na poziomie intelektualnym, jak i – kto wie czy nie bardziej – emocjonalnym. Sposób zaś, w jaki na nie reagujemy, decyduje o tym, czy czujemy się szczęśliwi czy przygnębieni, spokojni czy rozbici – decyduje o naszym zdrowiu psychicznym lub też psychicznych zaburzeniach.

Paul Meier i ja poprosiliśmy Chrisa Thurmana, aby w naszym szpitalu w Dallas przeprowadził zajęcia w małych grupach na temat sposobów przeciwdziałania kłamstwom, w które wierzymy, za pomocą prawdy. Ze wszystkich propozycji programowych te zajęcia okazały się najwartościowsze dla naszych pacjentów.

Sądzę, że uzyskaną podczas tych zajęć wiedzę Chris przelał w dużej mierze na karty niniejszej książki. Z niezrównanym spokojem i wyrozumiałością pomaga nam przedrzeć się przez gąszcz kłamstw zalegających w naszym umyśle. Prowadzi nas tym szlakiem z zapalem właściwym młodości i roztropnością godną leciwego mędrca.

Oby zalecana przez niego lecznicza dawka zdrowego rozsądku przywróciła wszystkim Czytelnikom radość życia i zbawienia.

Dr Frank Minirth



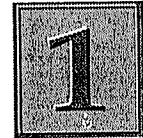
**CZĘŚĆ
PIERWSZA**



**ŻYCIE
OPARTE
NA
KŁAMSTWACH**



PRAWDA O KŁAMSTWACH, W KTÓRE WIERZYMY



Niemal wszystkie nasze życiowe nieszczęścia wynikają z błędnego pojmowania tego, co nas spotyka.
Henri Stendhal

Janet przycupnęła na brzegu kanapy w moim gabinecie. Ze zdenerwowania nie wiedziała, co powiedzieć – była to nasza pierwsza sesja. Moja pacjentka nie korzystała nigdy przedtem z porad psychologa i jej zakłopotanie rzucało się w oczy. Przygnębienie, które zaczęła odczuwać kilka miesięcy wcześniej, wciąż się pogłębiało; gdyby nie to, pewnie w ogóle nie zdecydowałyby się na tę wizytę.

– Sama nie wiem, od czego zacząć – przemówiła wreszcie, wierząc się niespokojnie na kanapie. – Chodzi o to, że ostatnio jestem jakaś taka nieszczęśliwa. Chyba nic mi się w życiu nie układa jak należy.

– Może zacznij od tego, co martwi cię najbardziej? – zaproponowałem.

Pokręciła głową, nerwowym ruchem wygładzając spódnice.

– Najgorsze jest chyba to, że ja i mój mąż nie potrafimy się dogadać. Byle głupstwo zaraz prowadzi do awantury. Na przykład parę dni temu do późna w nocy prasowałam i segregowałam ubrania. Mąż wiedział, że rano będę musiała wstać tak samo wcześnie jak on, i do tego dać dzieciakom śniadanie i wyprawić je do szkoły. Ale nie wpadł na to, że mógłby mi pomóc. Zresztą nigdy mu to nie przychodzi do głowy. Więc sama go wtedy poprosiłam, żeby mi pomógł, chociaż ten jeden raz. A on się wściekł. No i z nim tak zawsze. Ja robię co mogę, żeby utrzymać nasze małżeństwo, a on nawet palcem nie kiwnie.

– To pewnie wciąż są między wami jakieś tarcia? – domyśliłem się.

– Owszem – przytaknęła wzdychając. – I obawiam się, że jeśli nasz związek dalej będzie zmierzał w tym kierunku, to albo zatrujemy sobie nawzajem resztę życia, albo skończy się to rozwodem.

– Powiedziałaś przed chwilą, że prawie wszystko się źle układa. Co jeszcze cię niepokoi?

– Martwi mnie moja tusza, a także sposób, w jaki wpływa na mój nastrój. Gdy się któregoś ranka zważyłam, odkryłam, że mam pięć kilo nadwagi. Chcę powiedzieć, że autentycznie nie znoszę siebie za to, że tak utylam. Przygotowując śniadanie byłam tak pochłonięta myśleniem o tym, jaka to jestem gruba, że upuściłam na podłogę mój najładniejszy szklany dzbanek. W dodatku po brzegi wypełniony sokiem pomarańczowym. A kiedy dzieciaki urządziły sobie berka i rozniosły to paskudztwo po całym domu, to – a jakże! – nie omieszkałam na nie ryknąć. Prawdę mówiąc, to im kazałam w końcu posprzątać ten bałagan... – Janet spuściła oczy.

– Tamtego ranka jedynym szczęśliwym członkiem naszej rodziny był pies – dodała po chwili, znów na mnie patrząc. – Wprost uwielbia sok pomarańczowy.

Zmusiłem się do uśmiechu, doskonale rozumiejąc, że w gruncie rzeczy historia Janet wcale nie jest zabawna.

– Wygląda mi na to, że masz do siebie straszną pretensję o te nadprogramowe kilogramy. I o to, że tak cię to potrafi wyprowadzić z równowagi.

– Jak powiedziałam, czasem aż siebie nienawidzę. – Zaczęła nerwowo strzepywać ze spódnicy jakiś niewidoczny pyłek. – Nie powinnam była tego odreagowywać na dzieciach; na domiar złego robi się ze mnie koszmarna matka.

– Co jeszcze cię trapi?

– W pracy jest właściwie OK, ale ciągle się obawiam, że popełnię jakiś błąd i wpadnę w tarapaty. Ludzie, z którymi pracuję, są w porządku, tylko że jakoś z nikim tam nie jestem blisko. Mam wrażenie, że moje relacje i związki z ludźmi są jakby jałowe. Zresztą nie tylko w pracy, również te w parafii. Po prostu nie umiem się już do nikogo zbliżyć. Tyle razy zostałam odrzucona i rozczarowana... Rzecz w tym, że nie mam zbyt wielu prawdziwych przyjaciół.

– Czujesz się samotna, ale obawiasz się zażyłości, bo ona oznacza ryzyko i podatność na zranienie. Wspomniałaś o religii. Czy ze swojej przynależności do Kościoła czerpiesz jakieś wsparcie i ukojenie? – zapytałem.

Janet złapała się na tym, że bezmyślnie mnie w palcach rąbek spódnicy. Położyła ręce na kolanach i ciężko westchnęła.

– Szczerze mówiąc, nawet w Kościele nie czuję się najlepiej. Wszyscy są niby tacy szczęśliwi, ale wie pan, mnie to się wydaje powierzchowne. Poza tym zawsze mam poczucie winy, bo wiem, co powinnam robić – te wszystkie powinności dobrego chrześcijanina! – a wcale tego nie robię. Wydaje mi się, że Bóg musi być mną bardzo rozgoryczony. Ja w każdym razie odczuwam niesmak.

Janet była w oczywisty sposób nieszczęśliwa. Gdybyście spytali ją o przyczynę tego stanu, wymieniłaby zapewne swoje problemy małżeńskie, kłopoty z nadwagą, nieumiejętność bycia dobrą matką, poczucie osamotnienia i parę innych powodów.

Czy bardzo się zdziwicie, gdy powiem, że Janet nie znała r z e c z y w i s t e j przyczyny swoich problemów emocjonalnych?

Problemy Janet miały swe źródło w kłamstwach, które sobie nieustannie wmawiała. Wierzyła w cały szereg destrukcyjnych emocjonalnie kłamstw, których skutkiem było jej złe samopoczucie.

Jakież to kłamstwa? – zapytacie. Jeśli brak Wam wprawy w wychwytywaniu kłamstw, to pewnie wcale nie zauważyliście, że Janet wmówiła sobie nieprawdę. A jednak tak właśnie było. Przyjrzyjmy się bliżej czterem spośród wielu kłamstw, z którymi bezwiednie się przede mną zdradziła, a następnie zestawmy je z prawdą. Janet wmówiła sobie, że:

❖ popełnianie błędów jest czymś strasznym; prawda jest taka, że ludzie bez przerwy popełniają błędy i rzadko kiedy są one naprawdę katastrofalne w skutkach – być człowiekiem oznacza robić błędy. To kłamstwo opatrzmy etykietką: „Muszę być doskonały!”; omawiam je w rozdziale poświęconym kłamstwom, które sami sobie wmawiamy.

❖ jej mąż ponosi odpowiedzialność za wszystkie problemy w ich małżeństwie; prawda jest taka, że w równej mierze i Janet jest za nie odpowiedzialna. To kłamstwo opatrzmy etykietką: „To wszystko twoja wina”; omawiam je w rozdziale poświęconym kłamstwom, które dotyczą małżeństwa.

❖ skoro nie umie pozbyć się nadwagi, to jest do niczego; prawda jest taka, że nadwaga ma niewiele (jeśli cokolwiek) wspólnego z wartością Janet jako istoty ludzkiej. To kłamstwo opatrzmy etykietką: „Jedynym wyznacznikiem twojej wartości jest to, co robisz”; omawiam je w rozdziale poświęconym kłamstwom, które wmawia nam świat.

❖ Bóg gniewa się na nią, ponieważ nie zachowuje się „po chrześcijańsku”; prawda jest taka, że Bóg kocha Janet bez względu na to, jak ona się zachowuje. To kłamstwo opatrzmy etykietką: „Na Bożą miłość trzeba zasłużyć”; omawiam je w rozdziale poświęconym kłamstwom, które dotyczą religii.

Jeśli nabraliście przekonania, że Janet jest szczególnie podatna na kłamstwa, mylicie się – pod tym względem nie różni się specjalnie ani od Was, ani ode mnie. Większość z nas jest omotana siecią kłamstw i, w sensie emocjonalnym, płacimy za to równie słono jak Janet. W im więcej kłamstw wierzymy, tym bardziej się czujemy nieszczęśliwi i zagubieni emocjonalnie.

Nasze złe samopoczucie i problemy emocjonalne w przeważającej mierze mają swe źródło w kłamstwach, które sobie wmawiamy.

Powyższa prawda ma fundamentalne znaczenie. Leży ona u podstaw przesłania zawartego w niniejszej książce. Dopóki nie zdemaskujemy kłamstw, w które wierzymy, i nie zastąpimy ich prawdą, dopóty zdrowie emocjonalne i dobre samopoczucie pozostaną poza naszym zasięgiem.

MAGNETOFON W TWOJEJ GŁOWIE

Twój mózg przypomina magnetofon: umie nagrywać i odtwarzać, ma też dostęp do twojej prywatnej kolekcji taśm, w każdej chwili

przygotowanych do włączenia. Zawierają one wszystkie poglądy, postawy i oczekiwania, jakie „nagrałeś” idąc przez życie.

Niektóre z tych nagrań mówią prawdę – np.: „Nie sposób zadowolić wszystkich” albo „Życie nie jest łatwe”. Inne zwyczajnie kłamią, wmawiając Ci np., że „Jedynym wyznacznikiem twojej wartości są twoje dokonania” albo że „Życie mogłoby być sprawiedliwsze”, albo że „Nie możemy być szczęśliwi, jeśli coś idzie nie po naszej myśli”.

Sporo „taśm” towarzyszy Ci od wielu lat, niektóre niemal od kołyski. Słuchasz ich już od tak dawna, że nawet gdy zawierają kłamstwo, uznajesz je za prawdę. Im więcej razy odtwarzałeś jakąś „taśmę”, tym bardziej obstajesz przy jej prawdziwości.

Nasz umysł „puszcza taśmy”, choć my możemy o tym wcale nie wiedzieć. Gdy życie naciska odpowiedni klawisz, włączają się automatycznie, bez naszego świadomego udziału. Czy jesteśmy tego świadomi czy nie, „taśmy” owe mają przemożny wpływ na nasze codzienne odczucia i zachowania. Jeśli nie uzyskamy w nie wglądu, wciąż będziemy zdani na ich łaskę i niełaskę.

Jakość naszego życia emocjonalnego zależy od równowagi. Emocje, które przeżywamy, odzwierciedlają stan naszego umysłu. Jeżeli umysł jest zdominowany przez kłamstwa, mamy skłonność do wpadania w smutek, przygnębienie i niepokój. Jeżeli w umyśle dominuje prawda, przeważnie nie narzekamy na samopoczucie. Kiedy natomiast w umyśle na równi współlistnieją ze sobą kłamstwa i prawda, doświadczamy swego rodzaju niestabilności emocjonalnej – prawda i kłamstwo na przemian obejmują kontrolę nad „magnetofonem”, windując nasze życie i zdrowie „do góry” lub też ściągając je „w dół”.

Główne wyzwanie nie polega zatem na zmianie tego, co nas otacza – choć próby poprawienia warunków naszego życia wtedy, gdy jest to możliwe, nie są niczym niestosownym. Główne wyzwanie polega na tym, aby na „taśmach” w naszej głowie zmieścić jak najwięcej prawdy, która pozwoli nam szczęśliwie się ze wszystkim uporać, niezależnie od okoliczności, w jakich się znajdziemy.

Kłamstwa ściągają na nas niedolę i cierpienie emocjonalne.

Prawda owocuje zdrowiem emocjonalnym i dobrym samopoczuciem.

Ot, i cała tajemnica – zdumiewająco proste, nieprawdaż? Podobnie napisał o tym James Allen w swojej książce *As a Man Thinketh*: „Kaźde ziarno myśli zasiane w umyśle, dopuszczone w głąb tak, by mogło w nim zakiełkować, wyrasta na jej podobieństwo... Dobre myśli rodzą dobre owoce, zaś myśli złe rodzą złe owoce”¹.

Ta rządząca światem psychologicznym „reguła dziedziczenia” jest dla nas w istocie przesłaniem niosącym nadzieję. Dlaczego? Dlatego, że dobre samopoczucie emocjonalne przedstawia się tu jako osiągalne dla każdego, kto tylko zechce poznać prawdę, uwierzyć w nią i zastosować ją w swoim życiu.

Niniejsza książka pomoże Wam rozwinąć wiedzę, świadomość i narzędzia, potrzebne do odkrycia prawdy.

CO TO SĄ KŁAMSTWA? CZYM JEST PRAWDA?

Zanim podążymy dalej, powinniśmy zdefiniować te dwa kluczowe pojęcia.

Ujmując rzecz najprościej: kłamstwami są wszelkie poglądy, postawy lub oczekiwania, które nie odpowiadają rzeczywistości. Nie musimy ich wcale szukać na końcu świata – same do nas przychodzą. Uczymy się ich z wielu rozmaitych źródeł – np. od rodziców czy przyjaciół; czerpiemy je z kultury, w której przyszło nam żyć, a nawet z nauki Kościoła, którego jesteśmy członkami. Czynią nasze życie niespełnionym i bolesnym, czasem wręcz nie do zniesienia.

Niektóre nasze kłamstwa umiemy rozpoznać. Co do innych jednak, jak wspomniałem, wierzymy, iż stały się „prawdą” – gdyż dawno temu na dobre zadomowiły się w naszym życiu. Tego rodzaju kłamstwa są najniebezpieczniejsze, ponieważ rzadko je kwestionujemy – nie roztrząsa się przecież tego, co uważa się za oczywistą prawdę.

Czym zatem jest prawda? Wielkie pytanie. Niełatwo jednak udzielić godnej pytania odpowiedzi. Albowiem prawdę niebawem trudno odkryć. Fakty można, nawet nieumyślnie, przekreślić, a w zależności od interpretacji da się za ich pomocą potwierdzić niemal każdą dowolnie wybraną „prawdę” albo „kłamstwo”. Nie tak dawno temu

znane podówczas fakty pozwalały sądzić, że Ziemia jest płaska. Sprawa zabójstwa prezydenta Kennedy’ego to doskonały przykład: mimo obecności naocznych świadków i całej masy wiarygodnych dowodów, eksperci nadal nie są w stanie zgodzić się co do tego, ilu właściwie było zabójców, ile oddano strzałów i skąd one padły ani kto za tym wszystkim stał. Od śmierci Kennedy’ego minęło ponad ćwierć wieku, a ci, którzy zajmują się studiowaniem „faktów”, wciąż nie mogą dojść do porozumienia, jaka była prawda.

Czym więc jest prawda? W pełni świadom, iż nie wyczerpię tym całej złożoności zagadnienia, poważę się na następującą tezę: prawda to rzeczywistość – taka jaka ona j e s t, a nie taka, jaką się wydaje czy na jaką wygląda. Czy jesteśmy zatem w stanie poznać tzw. nagą prawdę? Owszem. Ale poszukiwanie prawdy i zgłębianie jej to umiejętności, których trzeba się nauczyć; i jak to z większością umiejętności, kształcenie ich bywa trudne i bolesne. Jednak im więcej ćwiczymy, tym lepiej nam to wychodzi. A im lepiej nam to wychodzi, tym zdrowsi jesteśmy. Im wyraźniej siebie i życie potrafimy postrzegać w prawdzie, tym bardziej „przezroczysta” staje się zasłona dymna czyhających na nas kłamstw.

Na koniec chciałbym się podzielić jednym istotnym zastrzeżeniem. Gorąco wierzę, że pewne prawdy – tzw. prawdy najwyższe czy ostateczne, które nadają treść, sens i kierunek naszemu życiu – możemy osiągnąć jedynie drogą doświadczenia duchowego. Prawda jest niczym góra lodowa. Wszystko, czego uczymy się przechodząc przez codzienne doświadczenia, to zaledwie jej wierzchołek, do którego jesteśmy w stanie zbliżyć się o własnych siłach. Dotarcie do najgłębszych, ukrytych pod powierzchnią, duchowych prawd o życiu wymaga zdania się na siłę większą od nas samych. By osiągnąć prawdy o działaniu niemal magicznym – te, które niekiedy dosłownie podtrzymują nas przy życiu – musimy zwrócić się do jakiejś siły większej niż my sami.

KŁAMSTWA JANET – SPOJRZENIE Z BLISKA

Wróćmy do Janet. Była zupełnie nieświadoma kłamstw, które wywoływały jej przygnębienie. Skupiała się na zewnętrznych okolicznościach swojego życia, przekonana, że dopóki one nie ulegną zmianie,

dopóty nie będzie szczęśliwa. Pozwólcie, że – mając prawdę za przewodnika – na przykładzie prostych pytań i odpowiedzi pokażę Wam, jak pomogłem Janet zobaczyć jej sytuację.

– Wspomniałaś, Janet, że myśl o zrobieniu błędu budzi w tobie niepokój i irytację. Zawsze masz sobie za złe, gdy coś ci nie wychodzi? – spytałem.

– Tak, raczej tak. Nie powinnam popełniać błędów. A już na pewno nie powinnam ich powtarzać – odparła.

– Czemu?

– Jak to: „czemu”? – zdziwiła się, trochę zbita z tropu. – Bo robienie błędów jest głupie. Bo mądrzy ludzie nie popełniają błędów.

– Chcesz powiedzieć, że jeśli zdarza ci się zrobić błąd, to znaczy, że nie jesteś mądra?

– No cóż, n i e c z u j ę się zbyt mądra, to jedno wiem na pewno.

– Więc nie czujesz się zbyt mądra albo nie czujesz się sobą, kiedy krzyczysz na dzieci, upuszczasz dzbanek lub trochę przybierasz na wadze? – dopytałem.

– Mało kto przepada za grubymi jak beka niezdarami, które wyżywają się na własnych dzieciach – rzuciła z ironicznym uśmiechem.

– Mało kto?

Zmierzyła mnie wzrokiem.

– Przecież pan wie, o co mi chodzi.

– Nic podobnego. O co ci chodzi?

– A kiedy p a n robi błąd, to bardzo pan siebie lubi? – spytała, próbując odbić piłeczkę.

– Jasne, że nie zachwyca mnie fakt, że popełniłem błąd, ale staram się nie rozpatrywać tego w kategoriach samooceny. – Spokojnie się jej przyjrzałem. – Czy ty nie postępujesz odwrotnie?

– Samooceną – Zmarszczywszy brwi, Janet zastanowiła się przez chwilę. – Cóż, może i tak... Ale ja... wysoko ustawiam poprzeczkę. J a c h c ę zrobić wszystko jak najlepiej!

– Znasz kogoś, kto w s z y s t k o robi najlepiej jak potrafi? – skontrolowałem jej słowa pytaniem.

– No ... nie, prawdę mówiąc nie – wyjąkała zaskoczona.

Wyglądała, jakby wpadła w pułapkę.

– To znaczy, że usiłujesz zrealizować w swoim życiu cel, którego żadnej ze znanych ci osób nie udało się osiągnąć?

– Bo ja ...

– A jeśli ci się nie powiedzie, to jaki z tego wniosek? Że jesteś do niczego?

– Ojej... Muszę przyznać, że c z u j ę s i ę jak ktoś do niczego, ale przecież wiem..., to znaczy tak na rozum..., że wcale nie jest tak – wyznała wreszcie.

– Janet, zabaw się przez chwilę w psychologa. Czy dostrzegasz jakieś kłamstwa w tym, co sobie wmawiasz?

– Kłamstwa?

– Tak, kłamstwa.

– Szczerze mówiąc, nie.

– A to jak ci brzmi? „Nie mogę siebie zaakceptować, jeśli nie jestem doskonała.”

– A niby czemu to ma być kłamstwo?

– Po prostu dlatego, że to nie odpowiada rzeczywistości. Nikt nie jest doskonały. Jeśli z zaakceptowaniem siebie będziesz czekać do chwili osiągnięcia doskonałości, to możesz sobie czekać do śmierci.

Janet uniosła brew.

– No już dobrze, dobrze, przekonał mnie pan.

– Chciałbym cię o coś zapytać – zacząłem z trochę innej beczki. – Jak, twoim zdaniem, ludzie reagowałiby na ciebie, gdybyś rzeczywiście b y ł a doskonała? Bardziej by cię lubili? Zanim odpowiesz, przypomnij sobie jakichś znajomych, którzy robią wrażenie „doskonałych”.

– No cóż, pewno nie, skoro tak pan stawia sprawę... Z tymi „doskonałymi” czasem trudno wytrzymać – powiedziała, znów niepokojna. – Do czego pan zmierza, doktorze?

Nachyliłem się ku niej i wyjaśniłem:

– Opowiadasz sobie kłamstwo za kłamstwem i na dodatek jeszcze w nie wierzysz. To dlatego jesteś taka przygnębiona. Ale możesz się pozbyć tych kłamstw – i swojego przygnębienia – jeśli poświęcis na to trochę czasu i zdobędziesz się na wysiłek. – Zrobiłem krótką

pauzę; Janet wlepiła we mnie oczy, nieco zaskoczona. – Jakie, na przykład, kłamstwo związane jest z twoją tuszą?

– Kłamstwo? Hmm... – zamruczała, szukając w myślach odpowiedzi.

– Jak się czułaś dziś rano, przygotowując śniadanie?

– To najłatwiejsze pytanie pod słońcem. Czułam się brzydka, głupia i bezwartościowa. Bo nie umiem zrzucić paru kilogramów.

– Skoro te uczucia są takie nieadekwatne, to jakie kłamstwo mogłoby za nimi stać?

– Pewnie coś w rodzaju: Żeby być wartościową osobą, muszę być „szczupłą”, czy tak? – Usadowiła się wygodnie na kanapce i splótłszy ręce na piersiach, dodała po chwili milczenia: – Albo że muszę dorastać do wzorca ustalonego przez innych. Tak, to chyba rzeczywiście są kłamstwa. I w gruncie rzeczy zawsze to wiedziałam. Tylko że ta wiedza nijak się nie przekłada na to, co czuję...

– Jak na początek, to i tak całkiem nieźle – pocieszyłem ją.

I naprawdę tak uważałem. Janet była na dobrej drodze. Miała szansę nauczyć się rozpoznawać swoje kłamstwa i analizować sposób, w jaki rządzą jej życiem. A od tego już tylko krok do uwolnienia się spod ich zgubnego wpływu.

Zastanawiacie się teraz, jakie są wasze kłamstwa? Jeśli chcecie się tego dowiedzieć, zróbcie Test. Przeczytajcie poniższe stwierdzenia i określcie swój stosunek do nich według następującej skali:

1	2	3	4	5	6	7
absolutnie się nie zgadzam			nie mam zdania			całkowicie się zgadzam

Nie roztrząsajcie każdego słowa, tylko odpowiadajcie spontanicznie, zgodnie z waszymi odczuciami. W miarę możliwości starajcie się unikać „czwórki”, czyli odpowiedzi neutralnej.

_____ 1. Muszę być doskonały

_____ 2. Muszę zyskać sympatię i aprobatę wszystkich

_____ 3. Lepiej odsuwać od siebie problemy niż stawić im czoło

_____ 4. Żebym mógł być zadowolony, sprawy muszą się układać po mojej myśli

_____ 5. Przyczyny tego, że jestem nieszczęśliwy, leżą gdzieś na zewnątrz

_____ 6. Możesz mieć wszystko

_____ 7. Jedynym wyznacznikiem twojej wartości są twoje dokonania

_____ 8. Życie powinno być łatwe

_____ 9. Życie mogłoby być sprawiedliwsze

_____ 10. To, czego się chce, powinno się dostawać natychmiast

_____ 11. Ludzie są z gruntu dobrzy

_____ 12. Za problemy w naszym małżeństwie ponosi winę mój partner

_____ 13. Skoro muszę się w tym związku aż tak wysilać, to widocznie ja i mój partner nie pasujemy do siebie

_____ 14. Mój partner powinien zaspokajać wszystkie moje potrzeby

_____ 15. Moja „druga połowa” jest mi coś dłużna za to, co dla niej/niego zrobiłem

_____ 16. Żeby jakoś mojego małżeństwa mogła ulec poprawie, wcale nie muszę się zmieniać

_____ 17. Mój partner powinien być taki jak ja

_____ 18. Często robię z igły widły

_____ 19. Często biorę wszystko do siebie

_____ 20. Widzę świat w czarnobiałych barwach

- 1 21. Często myślę las z drzewami
- 1 22. Z przeszłości można bezbłędnie wywróżyć przyszłość
- 3 23. Częściej kieruję się emocjami niż faktami
- 1 24. Na Bożą miłość trzeba zasłużyć
- 1 25. Bóg nienawidzi grzechu i grzesznika
- 2 26. Ponieważ jestem wierzący, Bóg uchroni mnie od bólu i cierpienia
- 1 27. To grzechy powodują problemy
- 1 28. Moim chrześcijańskim obowiązkiem jest spełnianie wszystkich potrzeb innych ludzi
- 4 29. Jeśli brak mi siły duchowej, nie mogę być narzędziem w rękach Boga
- 1 30. Przykre emocje – takie jak złość, przygnębienie i niepokój – są oznaką słabej wiary

Każde z powyższych stwierdzeń jest jakąś odmianą kłamstwa. Im bardziej zgadzałeś się z jakimś zdaniem, tym bardziej zgadzałeś się z nieprawdą. Przejrzyj teraz swoje odpowiedzi i zakreśl miejsca, w których wpisałeś cyfrę 5, 6 lub 7. Widniejące obok nich kłamstwa – to kłamstwa, w które najmocniej wierzysz. Zachęcam, abyś czytając tę książkę zwrócił na nie szczególnie baczną uwagę.

Droga od kłamstwa do prawdy jest długa i ciernista. Pokonywanie jej w samotności to zadanie bardzo trudne. Spróbujcie potraktować tę książkę jako narzędzie przemiany – być może pomoże Wam ona zdemaskować kłamstwa i od nowa zbudować życie oparte na prawdzie. W kolejnych rozdziałach szczegółowo omawiam rozmaite kłamstwa, które „przebierając się” za prawdę, zatruwają nasze małżeństwo, naszą wiarę, nasze zwykłe, codzienne życie. Następnie zamierzam przedstawić Wam sposób na pozbycie się ich. Jak pewnie sami zauważycie, niektóre kłamstwa częściowo

nakładają się na siebie – niemal każdy z nas zmaga się z określonym „zestawem” kłamstw, które są zarazem pożywką dla innych.

Podczas lektury zapewne nieraz będziecie mieli wrażenie, że czytacie o sobie samych, ale przed oczyma mogą stanąć Wam także wasi przyjaciele, członkowie rodziny, współpracownicy, a może nawet jakaś osoba duchowna. Z tymi, których znamy i kochamy, dzielimy wiele wspólnych kłamstw. Ale łączy nas coś jeszcze – możliwość zmiany. Żeby mogło do niej dojść, trzeba jej szczerze zaprzagnąć. Podobnie jak Janet, sami się unieszczęśliwiamy; ale tak jak ona, możemy podjąć odpowiednie kroki, by temu zaradzić. Osiągnąć zdrowie, pełnię i równowagę emocjonalną; czerpać zadowolenie z rzeczywistości, takiej jaką ona jest: naprawdę – oto nasz cel.

Magnetofon w twojej głowie ustaw więc na klawiszu „pauza” i z otwartym umysłem przystąp do czytania.





**CZĘŚĆ
DRUGA**



**KŁAMSTWA,
W KTÓRE
WIERZYM**



KŁAMSTWA, KTÓRE SAMI SOBIE WMAWIAMY



Najłatwiej oszukać samego siebie
– albowiem w to, czego pragniemy,
chętnie gotowiśmy uwierzyć.
Demostenes

Nic nie idzie tak, jak bym chciała! Susan zaczęła wpadać do mnie na wizyty, ponieważ zamieniała się w chodzącą złość – zaprawioną sporą domieszką goryczy. –

– Nie mam chwili spokoju – pożałowała się. – Dziś też nie obeszło się bez przygód. Jadąc tu, utknęłam za ciężarówką ze źwirem. I nagle ten przeklęty żwir się wysypał, oczywiście prosto na mój samochód. Cała przednia szyba jest popękana! Więc żeby ocalić resztki karoserii, czym prędzej skręciłam w boczną uliczkę. Ale rzecz jasna trafiłam na palanta, który nie chciał mi zrobić miejsca. Tak zaczął trąbić, że umarły by się obudził!

– Ciężki dzień, nie ma co – przyznałam. – Ale mówisz tak, jakbyś uważała, że inni mają lepiej.

– No bo właśnie tak mi się zdaje. Inni ludzie są szczęśliwi. Po prostu nie rozumiem, czemu akurat mnie spotyka zawsze to, co najgorsze. Dlaczego mam takiego nieużytego męża? Dlaczego nie dostałam pracy, na której tak mi zależało? Dlaczego mam zniszczoną szybę w samochodzie? Życie powinno być łatwiejsze, ot co.

Większość z nas codziennie przeżywa podobne stany. Ale Susan sądzi, że innym ludziom wszystko idzie jak z płatka, że tylko ona ma pod górkę. Wierzy także, że aby mogła być szczęśliwa, sprawy muszą toczyć się po jej myśli. A kiedy się denerwuje lub martwi, to

zawsze ktoś albo coś jest tego przyczyną, nigdy ona sama. Nie dziwnego, że pogrążyła się w żalu nad sobą, niezdolna do normalnego funkcjonowania. A wszystko dlatego, że kiedyś uwierzyła w cały stek kłamstw – kłamstw o sobie.

Według przytoczonych powyżej słów Demostenesa, kłamstwa, za pomocą których się oszukujemy, są wyrazem tego, co chcielibyśmy, żeby było prawdą – nawet jeśli nią nie jest. Kiedy ktoś zwróci na nie uwagę, często zaprzeczamy, jakobyśmy w nie wierzyli – tak nam się wydają absurdalne i pozbawione realizmu. Gdybym postąpił tak z Susan, na pewno wszystkiemu by zaprzeczyła. Ale z naszych zachowań i emocji wynika coś przeciwnego, i kłamstwa owe mają przemożny wpływ na to, jak postrzegamy siebie, innych ludzi i świat wokół nas. Osobom, które zgłaszają się do mnie po pomoc największą szkodę wyrządzają kłamstwa omawiane w tym rozdziale. Rozpocznijmy od tego, które w naszym nastawionym na sukces społeczeństwie szerzy się niczym epidemia.

Muszę być doskonały

Jimowi udało się zrobić karierę w pewnej dobrze prosperującej firmie, w branży elektronicznej. Zgłosił się do mnie kilka lat temu. Wyznał mi, że większość swojego życia spędził na zmaganiu się z intensywnym poczuciem niższości, które starał się przezwyciężyć za pomocą supersięgnięć. Ale mimo godnych pozazdrosczenia dokonań jego stosunek do siebie nie uległ zmianie. Prawdę mówiąc, Jim ciągle był w depresji i nie umiał czerpać z życia radości ani satysfakcji.

– Rzecz chyba w tym, że siebie nie znoszę – powiedział mi pewnego dnia.

– A za co? – spytałem.

– Niczego nie robię jak należy.

– Niczego?

– Niczego! – powtórzył z uporem.

Ręce miał założone na piersiach, a plecy wyprostowane tak, jakby kij połknął. Domyśliłem się, że „ćwiczył” tę odpowiedź wiele razy.

Jim powiedział coś niebywałego! Większość z nas jest zadowolona, chociaż z jednej rzeczy, którą robi, i uważa, że robi ją dobrze. Z jego odpowiedzi wynikało więc, że ma bzika na punkcie perfekcjonizmu.

– Przecież wiesz, że jesteś zdolny – zwróciłem się do niego po chwili. – Zadziwiasz mnie mówiąc, że nigdy nie zrobiłeś niczego na tyle dobrze, by móc czuć się zadowolonym z siebie.

– No ale taka jest prawda.

– Może za wysoko ustawiasz poprzeczkę?

– Niczego nie ustawiam za wysoko! – wybuchnął. – Gdybym nie stawiał sobie ogromnych wymagań, nie byłbym tym, kim jestem.

– No a będąc tym, kim jesteś, jak się czujesz?

Jim wyglądał jak balonik, z którego spuszczone powietrze. Popatrzył na mnie bez słowa – aż za dobrze znał odpowiedź na to pytanie.

– Może te normy i standardy, które sobie narzuciłeś, stały się dla ciebie ważniejsze niż twój własny spokój i zadowolenie? – zaryzykowałem.

Choć pytanie to miało być nieśmiałą zachętą do dyskusji, Jim nie zamierzał się w nią wdawać.

– A jednak muszę znaleźć jakiś sposób na pogodzenie wysokich wymagań wobec siebie ze spokojem mojego umysłu – powiedział tylko.

Owa wymiana zdań z Jimem doskonale ilustruje sposób myślenia perfekcjonistów. Choć stawiają sobie nierealne wymagania, których im się nigdy nie udało ani nie uda spełnić, kurczowo się ich trzymają, niczym jakichś obiektów kultu. Nawet gdy wpadają w depresję lub są bliscy samobójstwa, sam pomysł zrewidowania wyznawanych przez nich norm wydaje im się bluźnierstwem. Tym samym pozwalają na to, by tzw. standardy stały się ważniejsze od nich samych – a to oznacza ból i cierpienie.

Podobnie jak Jim, wszyscy czasem czujemy się – w jakimś sensie i w jakimś stopniu – gorsi czy niedowartościowani. Austriacki psycholog Alfred Adler twierdził, że być człowiekiem znaczy czuć się gorszym. Niekiedy radzimy sobie z tym

poprzez akceptację własnych ograniczeń i mądre samodoskonalenie się. Gorzej, kiedy próbujemy zwalczać te uczucia za pomocą przesadnej korekty własnej osoby, wpadając przy tym w obsesję doskonałości. Całkiem jakbyśmy mówili sobie: „Jeśli tylko uda mi się być doskonałym, to wreszcie uwolnię się od poczucia niższości i w pełni siebie zaakceptuję”. Ale o s i ą g n i ę c i e doskonałości to cel z góry skazany na przegraną.

Czym właściwie jest perfekcjonizm? Dr David Burns, psychiatra znany ze swych badań nad zaburzeniami nastroju, takimi jak np. depresja, proponuje bardzo dobrą definicję:

Nie chodzi mi o zdrowe dążenie do doskonałości, podejmowane przez ludzi, którzy z prób osiągnięcia znakomitych efektów czerpią autentyczną przyjemność. Bez troski o jakość, nasze życie wydawałoby się płytkie, a godne podziwu dokonania należałyby do rzadkości... Mówię o tych..., których standardy są całkiem niedosiężne i absurdalne, o ludziach nieustannie kierowanych przymusem stawiania sobie celów niemożliwych do spełnienia, którzy swoją wartość mierzą wyłącznie w kategoriach sukcesu i produktywności. Dla takich ludzi pogoń za doskonałością może być jedynie zabójcza.¹

Rozpoznajecie siebie? Jeśli tak, to aż za dobrze wiecie, jaką cenę emocjonalną płaci się za bycie perfekcjonistą. Zresztą w meczu o „puchar doskonałości” nigdy nie jest się zwycięzcą. Dlaczego? Dlatego, że jeśli już osiągnięcie ten trudny cel, któryście sobie postawili, to pomyślicie tak: „To nic nie znaczy. Pewnie, że mogłem to zrobić. Żadne halo”. Jeśli natomiast tego samego celu nie uda Wam się osiągnąć, z pewnością pomyślicie tak: „Co się ze mną dzieje? Ależ ze mnie głupek! Czy niczego już nie umiem zrobić jak należy?”

Kiedy jest się perfekcjonistą, życie szybko zamienia się w niekończącą się serię „zadań” i „sprawdzianów”, które budzą w nas nieustanny niepokój o to, jak nam pójdzie – tak że nawet gdy się coś udaje, nie mamy czasu poczuć zadowolenia ani radości z własnych osiągnięć.

Niemal wszyscy perfekcjonści zdają sobie w głębi duszy sprawę z tego, że bycie doskonałym jest niemożliwe. Ale większość tych, z którymi miałem zawodowo do czynienia, uznałaby siebie za

„dezserterów”, gdyby swoje oczekiwania obniżyli do jakiegoś bardziej realistycznego i ułatwiającego życie poziomu. Nie uwalniają się oni od tej postawy nawet wtedy, gdy zaczynają dostrzegać, że owo rozmijające się z rzeczywistością nastawienie źle wpływa na ich samopoczucie.

Prawdę mówiąc, chodzi tu o coś poważniejszego niż złe samopoczucie. Wielu perfekcjonistów kończy tak, jak pewien młody i bystry prawnik, który zjawił się u mnie zeszłego roku, ponieważ nie mógł się opędzić od myśli o samobójstwie. Ten miły człowiek, z najlepszymi widokami na przyszłość, zupełnie nie umiał dostrzec swoich dokonań, gdyż wciąż skupiał się na swoich niedociągnięciach. Zamiast zrezygnować z kłamstwa, które leżało u podstaw jego perfekcjonizmu, w imię tegoż doprowadził się niemal do śmierci. Oto jak przemożne potrafi być działanie kłamstwa w naszym życiu.

Czego obawiają się perfekcjonści? Tego, że jeśli nie postawią sobie niebosiężnych wymagań, to niczego nie uda im się osiągnąć. Zostaną okrzyknięci nieudacznikami – a w pewnych kręgach współczesnego społeczeństwa nie wybacza się ludziom, którym się nie powiodło. To taka ciemna strona amerykańskiej duszy, bałwochwalczo wielbiącej zaradność, kompetencję i sukces („Amerykanin potrafi”). A przecież, jak na ironię, to właśnie niepowodzenie było podwaliną Ameryki: zjeżdżali do niej ci, którym nie powiodło się w Europie. A potem ci, którym nie udało się w mieście, osiedlali się na dzikich terenach. Według najlepszej amerykańskiej tradycji duchowej, kluczem do sukcesu nie jest lęk przed porażką, ale uczenie się na niej. Tylko że perfekcjonści nigdy nie pozwolą sobie na taki luksus.

Mówię o tym kłamstwie dużo i bez ogródek, gdyż sam nieustannie się z nim zmagam. Potrafię być wobec siebie tak krytyczny i wymagający, że mógłbym konkurować z najzagorzalszymi z perfekcjonistów. Na przykład w szkole średniej chętnie grywałem w tenisa, ale kiedy nie udawało mi się grać „doskonale”, z wściekłością ciskałem raketą o kort. Moja płynąca z perfekcjonizmu złość niszczyła jedną raketę po drugiej, toteż byłem stałym klientem pobliskiego sklepu sportowego, przez lata przyczyniając się do jego prosperity. Na studiach było jeszcze gorzej. Jeśli podczas tur-

nieju coś mi nie wychodziło, wydzierałem się na cały głos, używając przy tym słów uznawanych powszechnie za niecenzuralne. Tyle razy zrobiłem z siebie widowisko, że aż szkoda gadać. I czemu to wszystko? Bo wmówiłem sobie, że jeśli czegoś nie robię doskonale, to znaczy, że nie jestem wartościowym człowiekiem. Mój umysł wiedział, że podobnego celu nie da się osiągnąć. Ale moje serce i dusza nie zawsze chciały na to przystać.

Jak się uporać z tym kłamstwem? Jim zdobył się na wysiłek. Jedną z naszych kolejnych rozmów zakończyła się następująco:

– Jeśli nie będę się starał robić wszystkiego jak najlepiej, stanę się przeciętny, taki jak wszyscy – stwierdził, przyznając się tym samym do swego największego lęku.

– Powiedziałeś: „najlepiej”? A jaka jest różnica pomiędzy „najlepiej w ogóle” i „najlepiej jak potrafisz”? – spytałem.

– Nie powinno być żadnej – odparł bez wahania Jim.

– A jeśli jednak jakaś jest? – upierałem się.

– To znaczy, że jestem do luzu – powiedział cicho.

Nie umiał się wyrwać z zakłętego kręgu. Wmówił sobie, że „najlepiej jak potrafisz” musi zawsze oznaczać „najlepiej w ogóle”. Nie do przyjęcia była dla niego możliwość, że nie da rady sprostać takiemu wyzwaniu. Siedział teraz w milczeniu na fotelu, bębniąc palcami po poręczach.

– Czyli że chcesz być robotem? – spytałem.

Bębnienie ustało.

– Co takiego? – zdziwił się.

– Tylko roboty, albo jakieś inne nieludzkie istoty, mogą być aż tak doskonałe.

Jim roześmiał się – po raz pierwszy od wielu tygodni.

– To zabawne, że właśnie tak pan to ujął. Często czuję się, jakbym był robotem. Albo jakbym próbował nim zostać.

– I jakie to uczucie? – zaciekałem się.

– Paskudne! – wyznał z westchnieniem. – Naprawdę okropne. Jakbym był spętany, zniewolony. Jakbym nie mógł być normalnym człowiekiem.

– Otóż to – zgodziłem się z nim. – Twój perfekcjonizm nie pozwala ci być normalną istotą ludzką. Choć może wyda ci się to paradoksalne, uważam, że obniżenie poprzeczki do jakiegoś realnego poziomu wcale nie odbije się na jakości twoich dokonań. Może wręcz ją podwyższy. Wierzę, że sam się o tym przekonasz.

– To dobrze brzmi w teorii, ale skąd mam wiedzieć, jaki poziom jest realny, a jaki wyidealizowany? – spytał Jim po chwili zastanowienia.

– Może za punkt wyjścia przyjmijmy twój obecny poziom – zaproponowałem. – Innymi słowy, przyjrzyj się swojej „średniej dokonań” w jakiejś dziedzinie i wyznacz sobie cel t r o c h ę – ale nie znacznie! – trudniejszy. Grywasz w golfa, prawda? Jaki przeciętnie osiągasz wynik?

– Szesnaście.

– Czyli że taka jest twoja średnia uderzeń w rozgrywce?

– Zgadza się.

– Czy nie rozsądniej byłoby spróbować zmniejszyć tę liczbę o jedno uderzenie lub dwa, zamiast od razu o dziesięć? Robisz wrażenie kogoś, kto zawsze chciałby wyrabiać dwieście procent normy. A to jest i niemożliwe, i zabójcze.

Jim na dłuższą chwilę wrócił do bębnienia palcami. Wreszcie powiedział:

– Może i tak. Chyba zaczynam rozumieć, o co panu chodzi. O to, żeby pracować nad specjalnie wybranymi celami i robić to po kawałku.

Kłamiwą zmorem perfekcjonizmu trudno przepędzić. Pozbycie się jej wymaga, aby perfekcjonista traktował siebie z szacunkiem, ale zarazem pozwolił sobie na robienie takich samych błędów, jakie popełniają inni śmiertelnicy; trzeba też, aby uznał, że liczy się już w y s i ł e k, a nie tylko rezultaty. Jim – jak i wielu innych – jest ofiarą bardzo obecnie rozpowszechnionej „mentalności zwycięzcy”. A zwycięzców – nawet w sporcie – jest mniej niż przegranych. Nie najlepszą praktyką w dziennikarstwie sportowym jest filmowanie niedoszłych mistrzów, płaczących w szatni po porażce. Jakby chciano nam wbić do głowy szkodliwą lekcję, że ważna i piękna

jest nie walka, lecz nagroda. Czy chodzi o wybory miss, czy o awans na dyrektorskie stanowisko, status „vice” jest przedstawiany jako niewystarczający. Doskonałość, bycie „numerem jeden” – to wszystko, co się liczy.

Efektom takiego podejścia są rzesze ludzi, którzy czują się przegrani, ponieważ nie byli „numerem jeden”. Kierowane do nas wszystkich przesłanie brzmi tak: „Nieważne, że robisz co w twojej mocy. Ważne, czy wygrywasz.” Cóż za upiorny komunikat! (Pamiętajcie, że zwycięzcy, zanim zaczną wygrywać, muszą często wiele razy przegrać.) Na szczęście wielu myśliciele, tacy jak lord Houghton, proponują nam prawdę, która przeciwstawia się temu kłamstwu: „Cnotą jest zmaganie, nie nagroda”.

Jim stał się osobą, która zmierza do przerwania błędnego koła autodestrukcji, karmiącej się kłamstwem perfekcjonizmu. Och, oczywiście że słabość do superosiągnięć leży w samej naturze Jima – i taki już pewnie umrze; ale teraz przynajmniej uczy się czerpać radość ze swoich wysiłków i nie oglądając się na normy narzucane przez świat, sam ustanawia swoje własne.

Muszę zyskać sympatię i aprobatę wszystkich

„Bez sympatii i akceptacji wszystkich nie mogę się dobrze czuć.” Tak wmawiają sobie wierzący w kłamstwo, którym się teraz zajmujemy. Ludzie tego rodzaju to społeczne „kameleony” – w zależności od „terenu”, na którym się akurat znajdują, tak dostosowują się „barwą” do otoczenia, żeby wszystkim dogodzić i wszystkim się spodobać. Jednak po kilku latach takiego funkcjonowania tracą poczucie własnego „ja” – swoją indywidualną „barwę”. „Kim jestem? Jaki jestem naprawdę? Co naprawdę czuję?” – pytają pacjenci zniewoleni omawianym tu kłamstwem.

Cindy dorastała ucząc się przypodobać wszystkim. Swoje poczucie wartości czerpała w ogromnej mierze z tego, że ludzie byli z niej zadowoleni: zawsze dostawała dobre stopnie, nigdy nie przysparzała problemów rodzicom i żyła w zadziwiającej zgodzie z przyjaciółmi. Teraz, w wieku dwudziestu trzech lat, zaczęła odzuwać, że ten bezkonfliktowy okres życia miał i ujemne skutki.

Jedno z pierwszych zdań, jakie wypowiedziała w moim gabinecie, wyjaśniło mi całą sprawę.

– Nie mogę znieść, gdy ktoś jest ze mnie niezadowolony – wyznała. – Czuję, że muszę coś zrobić, żeby zaczął do mnie żywić jakieś lepsze uczucia.

Spuściła oczy; zresztą z reguły unikała mojego wzroku.

– Czy ostatnio stało się coś szczególnego? – odważyłem się zapytać.

– Tak... Zaczęłam chodzić do innego kościoła niż moi rodzice... i chciałabym zmienić wyznanie. A im to się bardzo nie podoba. I nalegają, żebym zrezygnowała – wymamrotała pod nosem.

– Jak byś się czuła, gdybyś uległa tym naciskom?

– Fatalnie – odparła bez namysłu, tym razem patrząc mi prosto w twarz. – Ta nowa wiara bardzo mi odpowiada, czuję się dużo bliżej Boga. Za to rodzice doprowadzają mnie do obłędu. To się skończy jakąś awanturą. Nie mam pojęcia, co robić!

– Na mnie sprawiasz wrażenie kogoś, kto doskonale wie, co chce zrobić – powiedziałem powoli.

– Naprawdę? Coś takiego! – zdziwiła się. – Uważa pan, że chcę wstąpić do tego nowego Kościoła?

– Czy nie to właśnie cały czas mi mówisz? Ale nie pozwól, żebym przypisywał ci słowa, których nie powiedziałaś – zaznaczyłem wiedząc, że, zgodnie ze swoim zwyczajem, również mnie może starać się „zadowolić”.

– Nie myli się pan – powiedziała cicho. – Ja naprawdę chcę tej zmiany.

– A co będzie z dezaprobatą rodziców?

– Ciężko mi z myślą, że nie podoba im się ten pomysł. Ale może uda mi się jakoś im to wytłumaczyć?

– A jeśli nie zrozumieją?

– To będę się czuła okropnie. Wiem, że nie powinnam się tak uzależniać od ich opinii, ale na tym polega mój problem.

Z nieokiełznaną potrzebą aprobaty jest tak samo jak z nieokiełznaną potrzebą doskonałości: właściwie nigdy nie czujesz, że „wygrałeś”. Nawet jeśli ktoś cię pochwali czy zaakceptuje, jutro może się to zmienić. Co dzień od nowa stajesz przed tym samym wyz-

waniem: „Czy umiem zyskać i utrzymać aprobatę otaczających mnie ludzi?”

Za sprawą omawianego tu kłamstwa składacie swoje samopoczucie emocjonalne w ręce innych ludzi, bardziej lub mniej godnych zaufania. Tym samym pozwalacie, by mieli nad Wami pewną władzę. Niektórzy z nich mogą to po prostu wykorzystać, zarówno rodzina, jak i znajomi. Taka postawa daje okazję do łatwego manipulowania Wami – szczególnie tym, z którymi jesteście najbliżej. „Zadowolacze” stają się ofiarami, ponieważ bardziej niż o siebie troszczą się o innych, skrywając przy tym wzbierającą w nich złość.

Doug, jeden z moich przyjaciół, to typowy domator i szczęśliwy ojciec rodziny. Zbliży się właśnie do czterdziestki. Ma miłą żonę, dwoje ładnych dzieci i uroczonego psa. Ale miał też nieodpartą potrzebę „zadowalania” swojej matki, która mieszkała w odległości czterystu pięćdziesięciu kilometrów od niego. Choć dom rodzinny Doug opuścił już we wczesnej młodości, wciąż spędzał z matką co ważniejsze chwile w roku – był u niej na Wielkanoc i na Boże Narodzenie, w Dzień Matki i w Dzień Dziękczynienia. Nawet zawarcie małżeństwa nie położyło temu kresu. Podobnie było z wakacjami. Rodzina jego żony mieszkała w tym samym mieście co oni, toteż Doug uznał, że „gwoli sprawiedliwości” powinni jak najczęściej spędzać urlop u jego matki. Jeśli nawet raz na sto lat udawało im się spędzić wakacje w towarzystwie rodziców żony, to i tak tłukli się potem przez pół kraju, żeby ostatnie wolne chwile dzielić z matką Douga.

Pewnego roku, tuż przed Wielkanocą, Doug miał wyjątkowo dużo zajęć w pracy i czuł się naprawdę zmęczony, toteż święta postanowił spędzić spokojnie w domu, z żoną i dziećmi. Jego matka nie była tym, delikatnie mówiąc, zachwycona. W ostrych słowach oskarżyła go o to, że nie jest dobrym synem, skoro nie ma zamiaru jej odwiedzić.

– Naprawdę kocham moją matkę, Chris – zwierzył mi się. – Ale czasem nadchodzi mnie myśl, że dbając tak bardzo o nią, zaniedbuję moją własną rodzinę.

Wielu z nas dobrze zna tego rodzaju chore przywiązanie. Zadajemy sobie pytania: „Czy powinienem postąpić w zgodzie z własnymi

uczuciami? Zrobić to, co uważam za słuszne, nawet jeśli ktoś może to nie odpowiadać? Czy też powinienem raczej uszczęśliwić innych? Zrobić to, czego się po mnie spodziewają, ignorując własne przekonania?”

Ścieranie się tych pozostających w konflikcie racji powoduje, że miotamy się pomiędzy poczuciem winy i złością: wyrzucamy sobie, że chcemy zaspokoić własne potrzeby kosztem tego, czego oczekują od nas inni; irytujemy się na myśl o spełnianiu woli innych kosztem tego, czego sami byśmy chcieli. Wina albo złość. Niezbyt imponujący wybór, he?

Prawda jest taka, że nasze zachowania i my sami niektórym ludziom nie spodobamy się nigdy – choćbyśmy się nie wiem jak starali. Próbując zaskarbić sobie miłość, sympatię i aprobatę wszystkich, za pomocą wiecznie czynionych ustępstw, narażamy się na utratę samych siebie. Jak więc rozwiązać ten dylemat? Najlepiej, wytrwale powtarzając sobie prawdę, która w razie potrzeby da odpór czającemu się na nas kłamstwu: „Nie sposób zadowolić wszystkich, a daremne próby sprostania tej niemożliwości czynią życie coraz bardziej nieznośnym”. Dzięki temu nasza świadomość oswoi się z prawdą i zapamięta ją (nawet jeśli podświadomość wciąż będzie nam podsuwała fałszywą wersję zdarzeń). Nauczmy się wówczas panować nad swoimi emocjami i podejmować rozsądne decyzje. Taki proces osobistej interpretacji rzeczywistości to dosłownie „rozmowa z samym sobą” (selftalk). Zajmiemy się tym dokładnie nieco później.

Lepiej odsuwać od siebie problemy niż stawiać im czoło

Kiedy wykładałem na uczelni, spostrzegłem pewne interesujące zjawisko. Mając do wykonania wyznaczone przeze mnie zadanie, takie jak np. esej lub obszerna lektura, niektórzy studenci zwlekali z wypełnieniem tego obowiązku aż do ostatniej chwili. Mniej czy bardziej świadomie wierzyli oni, iż najlepszym sposobem radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w życiu jest unikanie ich, trzymanie się od nich z daleka najdłużej jak to możliwe. Ci „unikacze” mar-

nowali mnóstwo czasu na zamartwianie się tym, co muszą zrobić, a konkretne działanie wciąż odkładali na później.

Drugą kategorię studentów stanowili ci, którzy bez ociągania stawiali czoło problemowi, mierząc się z nim stopniowo i systematycznie. Co dzień zdobywali się na rozsądną porcję wysiłku, dzięki czemu zadanie z pozoru trudne i niezwykle czasochłonne zamieniało się w takie, nad którym można zapanować. Radząc sobie w ten sposób, czerpali ze swej pracy autentyczny pożytek.

Postawy prezentowane przez obie grupy doskonale odzwierciedlają stosunek do omawianego kłamstwa. „Unikacze” poddawali się mu; „stawiacze czoła” działali zgodnie z prawdą. Sami się domyślacie, którzy osiągnęli lepsze efekty. “

„Unikacze” chętnie udają, że problem nie istnieje – liczą na to, że może sam zniknie. Często więc doprowadzają do pogorszenia się sytuacji – w końcu trzeba jednak coś zrobić z tą obłuzowaną śrubką; z tym nie zapłaconym rachunkiem, z tym drobnym nieporozumieniem w małżeństwie. „Unikacze” wyznają pogląd, iż ludzie sukcesu – nie będą sobie zawracać głowy takimi niepowodzeniami. Toteż za wszelką cenę próbują odsunąć od siebie problemy. Problemy są dla innych, dla nieudaczników. Jest to, oczywiście, fikcja. Wszyscy wiemy, jak drobne problemy potrafią skomplikować życie. Same sobie nie pójdą – większości z nich musimy jakoś zaradzić.

Niezwykle martwi mnie fakt, że wielu rodziców zupełnie bez potrzeby ochrania swoje pociechy przed problemami – czyniąc to w imię źle pojętej miłości, która podpira się kłamstwem. Jeśli rodzice mają zwyczaj „wybawiania” dziecka, ono samo też zaczyna wierzyć, że zamiast rozwiązywać trudności, lepiej jest je od siebie odsuwać. Postępując w ten sposób, rodzice wyświadczają dziecku doprawdy niedźwiedzią przysługę: pozbawiają je bowiem szansy zdobycia podstawowych umiejętności radzenia sobie w życiu. Gdy dzieci dorosną, życie – w całej swej nieuchronnej złożoności i bólu – wymierzy im ciosy, wobec których okażą się bezradne. Nie ulega dla mnie wątpliwości, że – z wyjątkiem sytuacji, które pod takim czy innym względem są nie na miarę dziecka – naszemu dorastającemu potomstwu powinna być dana możliwość przyjmowania na

siebie odpowiedzialności za rozwiązywanie własnych problemów i twórcze zmaganie się z trudnościami.

Sam również miewam kłopoty ze zdrowym wychowaniem swoich dzieci. W odruchu nadopiekuńczości, chciałbym ochronić je przed wszystkim co złe, trudne, przykre czy bolesne. Moim głównym pragnieniem jest, aby Matthew i Ashley przeszli przez życie bez jednej troski, bez jednej łzy czy zmarszczki na czole. Ale po zastanowieniu przyznaję, że to po prostu niemożliwe.

Jakiś czas temu moja rodzina zaczęła uczęszczać do nowego kościoła. Mój synek nie był zachwycony swoją nową szkołką niedzielną i dawał temu wyraz za każdym razem, gdy prowadziłem go do klasy. Cóż to za straszne uczucie – pozostawić za sobą swoje zapłakane, załężnione dziecko!... Przez sześć niedziel z rzędu kusiło mnie, żeby wykrzyknąć: „Do licha z tym!”, wrócić po mojego dziecka i zabrać go razem do „dużego” kościoła. Na krótką metę działanie takie rozwiązałoby sytuację, ale jego dalekosiężne skutki byłyby szkodliwe: Matthew wciąż oczekiwałby mojej pomocy, ja zaś wpadłbym w „koleinę wybawiania”. Przemogłem się więc i skonfrontowałem ze swoim bólem, dając synowi możliwość doświadczenia tego samego. Po niedługim czasie Matthew przywykł do nowego miejsca, polubił swoich kolegów i nauczycieli.

Jeśli wierzymy, że ignorując problemy likwidujemy je, to narażamy się na poważne kłopoty emocjonalne. Oto, co w książce *Bezlitosna Łaska* pisze na ten temat amerykański psychiatra M. Scott Peck:

Z obawy przed cierpieniem każdy z nas ma tendencję do unikania problemów. Zwlekamy w nadziei, że same znikną. Udajemy, że ich nie ma... Próbujemy je raczej obchodzić niż wyjść im naprzeciw, raczej od nich uciec niż je przecierpieć.

Właśnie ta skłonność do unikania problemów i związanego z nimi emocjonalnego cierpienia stanowi pierwotne podłoże wszelkich chorób umysłowych.²

Ci, którzy doraźnie odsuwają od siebie ból, na dłuższą metę muszą go zazwyczaj znosić w nadmiarze. Ci zaś, którzy śmiało mierzą się ze swym bólem, oszczędzają sobie mnóstwo niepotrzebnego cierpienia. Jakież to proste!

Nie mogę być zadowolony, jeśli coś idzie nie po mojej myśli

Kiedyś przyszedł do mnie pewien nastolatek. Z obsesyjnym uporem twierdził, że jeśli ma mieć „dobry dzień”, to muszą zostać spełnione pewne warunki. Poprosiłem, aby wypisał je na kartce. Oto początek tej niewiarygodnej listy:

- ◆ radiowy budzik budzi go jedną z jego ulubionych melodyjek,
- ◆ ubiera się w jakiś rewelacyjny dres i tenisówki,
- ◆ na śniadanie nie musi jeść płatków owsianych, jajecznicy ani kaszki mannej z otrębami,
- ◆ w autobusie do szkoły ma miejsce przy oknie,
- ◆ wszyscy koledzy przez cały dzień mówią mu same miłe rzeczy.

Lista była tak długa i szczegółowa, że spełnienie wszystkich warunków jednego dnia było absolutnie niemożliwe, wskutek czego chłopak żadnego dnia nie mógł uznać za naprawdę „dobry” – zawsze coś szwankowało.

Bądźcie szczerzy: Czy umiecie cieszyć się filmem, jeśli siedząca przed Wami w kinie osoba zasłania Wam ekran? Czy umiecie czerpać radość z posiłku, jeśli obsługa jest powolna i nieuprzejma? A może powiecie mi, że utknięcie w długim korku za jakimś kierowcą od siedmiu boleści wcale Was nie rusza?

Rzeczywistość już taka jest, że zielone światło gaśnie często w chwili, kiedy chcemy przejść przez jezdnię; ludzie gadają jak najęci, choć my wolelibyśmy, żeby milczeli; nasi najbliżsi są szorstcy lub zajęci sobą, podczas gdy nam potrzeba czułości; a najdłuższe kolejki są wtedy, gdy naprawdę się śpieszymy. Tych, którzy nie umieją czuć się zadowoleni, jeśli coś toczy się nie po ich myśli, czekają migreny, wrzody żołądka i wiele osobistej zgrzyzoty.

Pewnego dnia włożyłem do magnetowidu kasetę wideo, a ona od razu wyskoczyła z powrotem. Energicznie podniosłem pokrywę, żeby sprawdzić, co się stało. I wiecie, co zobaczyłem? We wnętrzu mojej drogiej zabawki nasz synek ukrył swoje cenne skarby: dwa samochodziki, szczoteczkę do zębów i plaster opatrunkowy. Oczyma

wyobraźni ujrzałem astronomiczny rachunek za naprawę i poczułem, że jestem wkurzony – ten figiel losu zupełnie mi się nie podobał. W ówej chwili mogłem albo dać posłuch kłamstwu i uwierzyć, że w obliczu t a k i é j niespodzianki nie mogę być zadowolony z życia, albo też powiedzieć sobie prawdę, że w życiu różnie bywa i że jeśli zechcę, to nie pozwolę, aby mi to popsuło nastrój.

Wiara w omawiane tu kłamstwo idzie często w parze z przeświadczeniem, że w mniejszym czy większym stopniu świat kręci się wokół nas. Owa egocentryczna postawa jest źródłem wielu naszych cierpień; co gorsza, całkiem nam ona uniemożliwia wczucie się w sytuację i potrzeby innych – a taki brak „wyobraźni emocjonalnej” niesłuchanie utrudnia budowanie zdrowych i trwałych związków.

Ogromna szkodliwość tego kłamstwa najwyraźniej ujawnia się podczas terapii małżeńskiej. „Ja” jest w niektórych związkach tak silne, że nie pozostawia miejsca dla „my”. Takie pary to w gruncie rzeczy dwa sąsiadujące ze sobą egoizmy; kierując się kłamstwem, każde z partnerów ciągnie w swoją stronę.

Przypominają mi się Jon i Debbie – para atrakcyjnych, młodych ludzi, która zjawiała się u mnie pewnego dnia. Od czasów szkoły średniej byli nierozłączni. Ale kiedy zgłosili się do mnie, ostentacyjnie usiedli na dwóch końcach kanapy. Byli małżeństwem od pięciu lat i wyjąwszy kilka pierwszych miesięcy, wciąż o wszystko walczyli.

– Debbie nie wie, co ja czuję – rozpoczął Jon.

– To samo mogę powiedzieć o tobie – wtrąciła szybko Debbie.

– Jesteś tak skupiony na tym, czego sam chcesz, że m o j e potrzeby pozostają niezauważone.

– Nieprawda. Wciąż coś dla ciebie robię – bronił się Jon.

– Najwyżej to, co jest ci obojętne albo co tobie samemu sprawia przyjemność – mruknęła Debbie, odsuwając się jeszcze o centymetr.

– Poczekajcie – przerwałem im. – Zatrzymajmy się na chwilę. Jakie uczucia wywołuje w was słowo „my”?

Spojrzeli na mnie tak, jakbym postradał zmysły.

– Co takiego? – wykrztusiła wreszcie Debbie.

– Sądzę, że „ja” jest w waszym małżeństwie silniejsze niż „my”, i stąd tyle wzajemnej urazy. Myślicie w kategoriach wspólnoty czy raczej w kategoriach pojedynczego „ja”?

– Najczęściej to drugie – odparł bez wahania Jon, odrobinę się ku mnie nachylając i podejrzliwie marszcząc brwi.

– Jest dla mnie jasne, że oboje bardzo cierpicie – powiedziałem. – A nawet jeśli któreś z was stawia wreszcie na swoim, odbywa się to kosztem drugiego, więc cierpieniu nie ma końca.

– No cóż... – nieśmiało zaczął Jon, spoglądając ukradkiem na Debbie. – Czasem jestem tak uparty i tak pochłonięty przeciwstawianiem się Debbie, że wcale nie myślę o tym, że obojgu nam będzie tylko gorzej.

Następnie Jon opowiedział, jak to poprzedniego dnia chcieli pójść do kina. Naturalnie, na dwa różne filmy. I naturalnie żadne nie zamierzało ustąpić. No więc który film – zapytał bezradnie Jon – powinno się było wybrać?

Zdawałoby się, że takie sprzeczki i takie pytania przystoją raczej dzieciom. A jednak wszyscy wiemy, że mnóstwo dorosłych ludzi co dzień kłóci się o podobne sprawy. Kryjącego się pod ich nieugiętością kłamstwa bronią niczym niepodległości. „Tak jak ja chcę albo wcale” – to wręcz próba pokazania, kto tu rządzi. Nie ma miejsca na „my” – żadnych ustępstw, kompromisów czy wyrzeczeń.

Gdy tak rozprawialiśmy o zwykłej, zdawać by się mogło, umiejętności „negocjowania”, Debbie powiedziała nagle coś odkrywczego, co skierowało naszą rozmowę na nowy tor:

– Najśmieszniejsze w tym wszystkim jest to, że kiedyś, zanim zaczęliśmy walczyć, naprawdę lubiałam sprawiać Jonowi przyjemność. Nawet trochę „wbrew sobie”.

– Myślenie w kategoriach wspólnoty nie oznacza rezygnacji z własnych uczuć – uściśliłem. – Chodzi tylko o to, żeby zachować umiar i nie stawiać ich wciąż na pierwszym miejscu. Jeśli nie dokłada się starań, „my” szybko rozpada się w proch i żadne z partnerów nie ma już najmniejszej ochoty robić czegokolwiek dla drugiego.

– A co jeśli życzenie Jona jest w konflikcie z wyznawanymi przeze mnie wartościami? – dopytywała się Debbie. – Jon lubi mocne filmy, a ja nie uznaję przemocy w kinie.

– To dobre pytanie – zauważyłem. – Uważam, że w pewnych sytuacjach należy swoich wartości zdecydowanie bronić, nawet jeśli burzy to małżeńską harmonię. Ale zazwyczaj „my” powinno być

jednak ważniejsze niż „ja”. Jak trochę poćwiczycie, to złapiecie tę różnicę – zapewniłem, polecając im tego rodzaju praktykę.

A potem zobaczyłem, jak Jon przysuwa się troszeczkę do Debbie, mówiąc:

– Hmm... może spróbujemy się nauczyć odróżniać jedno od drugiego...

I, co jeszcze dziwniejsze, Debbie uśmiechnęła się do niego! Nie wszystko musi iść po naszej myśli, zresztą nie tylko w małżeństwie. Mając „wprawę emocjonalną”, nie wyjdziemy z kina wyłącznie dlatego, że ktoś nam trochę zaśłania, zaś brak odpowiedniego stroju nie przeszkodzi nam uznać dnia za całkiem udany. Pogodzimy się z faktem, że świat może nie zawsze jest dokładnie „tym, co tygrysy lubią najbardziej”. A mimo to przekonamy się, że możemy być szczęśliwi i zadowoleni.

Życie ma brzydki zwyczaj przypominania nam, że nie sprawujemy nad nim całkowitej kontroli. Jeśli jeszcze w to nie wierzymy, poczekajmy na następny dowód. Gdy znów tego doświadczymy, będziemy mieli wybór: możemy złościć się lub płakać, żądając od życia, aby dostosowało się do naszych oczekiwań – czego często nam odmawia; albo możemy nauczyć się mądrze pojętej elastyczności, dzięki której pogodnie poddamy się temu, co życie nam przynosi, i będziemy zadowoleni niezależnie od tego, po czyjej myśli się ono potoczy.

Winien jest ktoś inny, nie ja

„Robiąc to, doprowadzasz mnie do szału!”

Niniejsza książka opiera się na założeniu, że nasz sposób myślenia o tym, co przydarza nam się w życiu, może nas albo wzmacniać i rozwijać, albo niszczyć i ograniczać. Omawiane poprzednio kłamstwo uzależnia nasze poczucie zadowolenia od tego, czy wszystko jest tak, jak byśmy chcieli. Kłamstwo, którym zajmujemy się teraz, podejmuje tę ideę, posuwając ją o krok dalej. Pozwala nam ono obarczyć winą za nasze problemy emocjonalne cokolwiek lub kogokolwiek znajdującego się pod ręką. To kłamstwo jest jak wskazanie palcem. Nie ma w nim miejsca na osobistą odpowiedzialność.

To ty doprowadzasz mnie do szału.

Wyobraźcie sobie, że stoicie w bardzo długiej kolejce, która nie chce posuwać się do przodu. Zaczynacie się irytować, przestępujecie z nogi na nogę, nerwowo spoglądacie na zegarek. Kobieta, która stoi tuż przed Wami, jest całkiem spokojna i opanowana, zupełnie jakby jej to wcale nie przeszkadzało – choć pewnie i ona nie ma za dużo czasu. Zastanówcie się więc: Czy wasze zdenerwowanie spowodowane jest stanem w kolejce, czy raczej sposobem, w jaki o tym myślicie? Skoro powodem miałyby być samo zdarzenie, czemu kobieta przed Wami nie reaguje tak samo jak Wy?

No dobrze – powiecie – ale co z wydarzeniami, które u większości ludzi wywołują podobną reakcję emocjonalną? Takimi jak np. śmierć bliskiej osoby. I w tym wypadku przyczyną reakcji nie jest samo zdarzenie. Ludzi, których mamy na myśli, łączy wspólny system wartości i przekonań, według którego śmierć jest czymś niepomysłnym czy tragicznym – stąd podobieństwo reakcji.

Zresztą nawet w przypadku śmierci reakcje mogą się nieco różnić. Powiedzmy, że jakiś starszy człowiek, bardzo religijny, od wielu miesięcy cierpi na nieuleczalną chorobę, zmagając się przy tym ze straszliwym bólem. Członkowie rodziny, którzy są chrześcijanami, przyjmują jego śmierć z ulgą i spokojem, wierząc, że jego męczarnia dobiegła kresu i że jest on wreszcie u boku Pana. Niewierzący członkowie rodziny odczuwają taką samą ulgę, ale nie zaznają podobnego pocieszenia. Mamy jedno i to samo wydarzenie, a jednak indywidualna reakcja każdej z osób zostaje „przefiltrowana” przez jej własny sposób postrzegania.

Kłamstwo mówiące, że winien jest ktoś inny, może przeniknąć każdy aspekt życia, każdy związek, każde działanie. Trzydziestoletnia Beth zbudowała na nim kawał swego życia, nie mając o tym najmniejszego pojęcia. Pewnego dnia wspomniała mi o swojej siostrze, która zabierała jej mnóstwo czasu, bez przerwy do niej wydzwaniając i monotonnym głosem opowiadając „do znudzenia” o swoich problemach. Beth uważała, że te telefony – oraz wiele innych rzeczy – są powodem jej złego samopoczucia. Gdy skończyła mówić, zaproponowałem jej, żeby poinformowała siostrę, jak to na nią działa.

– Nie mogę tego zrobić – obruszyła się. – Z pewnością by ją to zraniło.

Tak jak wielu moich pacjentów, Beth broniła się przed wszystkim, co mogłoby jej naprawdę pomóc.

– A co gdybym ci powiedział, że problem jest nie w siostrze, ale w tobie? – rzuciłem, czekając na jej reakcję.

Beth ogromnie się zdziwiła.

– Na pewno nie ja jestem powodem moich problemów. To przez nią. Ona zupełnie nie ma wycucia. – Sposób, w jaki to powiedziała, przypominał warczenie rozeżłonego pieska.

– Więc to j e j wina, że się na nią wściekasz? – spytałem.

– Oczywiście! – odparła Beth, sadowiac się wygodniej na fotelu.

– Jakim cudem problem miałby tkwić we mnie, skoro to j e j dzwonienie mnie złości?

– Czy ona dzwoni tylko do ciebie?

– Na Boga, nie!

– A czy ci inni też się tak denerwują? – zaciekawilem się.

– Nie mam pojęcia – powiedziała marszcząc brwi. – Może i nie.

Ale nie rozumiem, co to ma do rzeczy. – Uciekła spojrzeniem gdzieś w bok.

– Założmy, że telefonujesz do dziesięciu osób z prośbą o datki na cele dobroczynne – powiedziałem. – Cztery z nich od razu odkładają słuchawkę, trzy grzecznie ci odmawiają, a trzy wyrażają zgodę. Choć wszystkie otrzymują dokładnie taki sam telefon, ty otrzymujesz trzy różne rodzaje odpowiedzi. Czy to twoja wina, że tak jest?

– Nie – odrzekła Beth. – To nie może być moja wina, prawda? Sposób, w jaki ci ludzie reagują, ma chyba raczej coś wspólnego z tym, jacy są... – Urwała i zerknęła na mnie kątem oka. – Wiem, o co panu chodzi. O to, że to ma coś wspólnego ze mną, a nie z nią – czy tak?

Poznając prawdę, Beth dała sobie szansę wyjścia z roli ofiary – „Patrzcie, jak ona mnie traktuje!” – i przyjęcia zdrowszej roli osoby odpowiedzialnej za swoje samopoczucie. Teraz śmiało mogła już powiedzieć siostrze, jak reaguje na jej uporczywe telefony.

„Ludzi niepokoi nie to, co widzą, lecz sposób, w jaki to widzą” – twierdził rzymski filozof Epiktet. Tylko że spoglądając na życie przez okulary zamglone kłamstwem, nie widzimy życia zbyt wyraźnie. Sens pozostawionej nam przez Epikteta wielkiej prawdy sprowadza się do tego, że ważne są nie tyle same wydarzenia, ile nasz sposób myślenia o nich. Przypadek Beth tę prawdę potwierdził.

A teraz wyobraźcie sobie, że jesteście w supermarkecie i potrzebujecie pomocy obsługi. Zwracacie się do sprzedawcy z prośbą o jakieś informacje.

– Słuchaj no, głupku, nie widzisz, że to nie mój dział? – odpowiada lekceważąco sprzedawca.

Przyjmijmy, że jego zachowanie budzi w Was autentyczny gniew:

– Nie nazywaj mnie głupkiem! Co za bezczelność! Każę cię wyrzucić!

Co spowodowało waszą reakcję? Większość ludzi bez wahania odpowie, że grubiaństwo sprzedawcy. Epiktet jednakże twierdziłby, że ono ją tylko wyzwoliło, uruchomiło, a nie spowodowało. Albowiem zgodnie z jego filozofią, samo w sobie zachowanie sprzedawcy nie wystarczy, żeby spowodować waszą złość. Dopiero sposób, w jaki je postrzegacie i interpretujecie, może ją spowodować. Tak więc sami wybieracie swoją reakcję.

Może i brzmi to trochę zawile („psychologiczna nowomowa!”), ale zechciejcie się nad tym zastanowić: za nasze uczucia nie możemy winić zdarzeń, gdyż nasze uczucia są efektem naszych myśli.

Jak zatem można by było zareagować na zachowanie tego sprzedawcy? Popatrzcie na sprawę w następujący sposób: Czy on z własnego doświadczenia wie, że jesteście głupi, i po prostu stwierdza tę prawdę na głos? A może jego złość to jego problem? Może pozwolił, aby coś z zewnątrz uruchomiło w nim złość, i wyładował ją na Bogu ducha winnym kliencie, który nawinął się akurat pod rękę? Tak to widząc, możecie zdecydować, czy pozwolicie, aby jego problem stał się waszym.

Rzecz w tym, że nasze życie emocjonalne kształtuje się zależnie od sposobu, w jaki decydujemy się myśleć o tym, co nas spotyka. Nieprzyjęcie tej prawdy oznacza brak odpowiedzialności za

własne emocje, a to z kolei znaczy, że w swoim samopoczuciu zdani będziemy na łaskę i niełaskę zdarzeń, które przyniesie nam życie. To, jak reagujemy, jest w końcu wyłącznie kwestią naszego osobistego wyboru.

JAK POKONAĆ KŁAMSTWA

Wicie już co nieco o naturze kłamstw i ich przemożnym wpływie na nasze życie emocjonalne. Przedstawiłem Wam też parę drobnych przykładów ilustrujących, jak się z nimi w danej sytuacji uporać.

Teraz – i na końcu każdego z czterech następujących rozdziałów – szczegółowo zajmę się swego rodzaju „samouczkiem”, dzięki któremu uda Wam się posiąść sztukę unieszkodliwiania kłamstw. A wierzcie mi, że to wielka sztuka – i że walka będzie zacięta. Będziecie się w niej zmagać o własne życie, dążąc do uwolnienia się spod tyranii kłamstw, których staliście się zakładnikami.

Żeby zacząć przeciwstawiać się jakiemuś kłamstwu przeciwstawiać, trzeba najpierw wiedzieć, że się w nie wierzy. Trzeba je zidentyfikować i w pełni zrozumieć. I od tego właśnie zaczniemy.

Jedną z najlepszych metod rozpoznawania kłamstw w naszym życiu opracował amerykański psycholog Albert Ellis. Nazwiemy ją metodą ABC (ABC approach). Z pozoru jest ona bardzo prosta: potrzebne Wam będzie tylko coś do pisania i zeszyt (który posłuży za „dziennik uczuć”), a także samoświadomość własnych emocji w danej chwili.

- ◆ A. reprezentuje zdarzenie, które nas spotyka; uruchamia ono w naszej głowie „taśmę” z adekwatnymi do sytuacji kłamstwami; może to być zarówno coś błędnego, jak i ważnego – od paru minut spóźnienia na randkę do utraty pracy.
- ◆ B. reprezentuje naszą osobistą interpretację wydarzenia – to oceniające myśli czy też rodzaj monologu wewnętrznego, który wygłaszamy w duchu; może on być prawdą albo kłamstwem, albo mieszaniną obydwu.

- ◆ C. reprezentuje naszą reakcję emocjonalną, wywołaną powyższą interpretacją; może to być dowolne uczucie, od radości po czarną rozpacz.

Wypróbujmy to na przykładzie:

A – ZDARZENIE: Jesteś w sklepie spożywczym. Stoisz w kolejce do kasy obsługującej klientów, którzy kupują nie więcej niż dziesięć pozycji. Kobieta przed tobą ani myśli się śpieszyć – rozkosznie gaworzy z kasjerką, upomina rozbrykane dzieci, w ostatniej chwili dokłada do koszyka kolejne sprawunki, a potem w nieskończoność szuka portfela. W dodatku zauważasz, że w sumie uzbierało jej się więcej niż dziesięć pozycji. W swoim „dzienniku” dokładnie odnotowujesz przebieg całego wydarzenia.

B – OSOBISTA INTERPRETACJA: Zwykle jest tak, że najpierw zauważasz swoją reakcję emocjonalną. (Czujesz frustrację? Irytację? Złość?)

W przyjętej przez nas metodzie pojawia się ona dopiero w punkcie

C. Jak widać szyk: ZDARZENIE → REAKCJA nie odpowiada rzeczywistości. Zdarzenia nie są przecież powodem emocji (toteż od A nie można od razu przejść do C). Zdarzenia zapoczątkowują jedynie proces osobistej interpretacji (B). Uważne wsłuchanie się we własne myśli to najtrudniejsza część zadania – ale zarazem klucz do rozwiązania go.

A zatem stoisz w tej nieszczęsnej kolejce, tłumiasz w sobie frustrację, irytację i złość, ażeby móc w miarę spokojnie przeanalizować „osobistą interpretację”, która stanowi przyczynę twoich emocji. Gapisz się na tę paniusię przed tobą i zadajesz sobie w duchu pytanie: „No dobra, więc co ja o tym wszystkim myślę? Co sobie mówię?” I rozpoczynasz analizę – najpierw ujmując każde kłamstwo ogólnie, a potem dopasowując je do konkretnej sytuacji.

„Mówię sobie, że:

- ◆ nie mogę być zadowolony, jeśli coś idzie nie po mojej myśli; czyli że abym mógł być zadowolony, kolejka musi się posuwać szybciej;
- ◆ powinienem, a właściwie wszyscy powinni być doskonali; czyli że ta kobieta powinna była o wszystkim pomyśleć wcześniej i przygotować się do zapłacenia rachunku; nie zrobiła tego, więc nie jest doskonała – a to jest niewybacalne;

- ◆ przyczyny mojego złego samopoczucia leżą na zewnątrz; czyli że zły jestem dlatego, że ta kobieta się grzebie i przez nią wszystko się przeciąga.”

Łapiecie, o co chodzi?

Notując podobne spostrzeżenia w „dzienniku uczuć”, pamiętajcie o tym, że wasza „osobista interpretacja” niemal zawsze polegać będzie na mówieniu sobie któregoś z kłamstw opisanych w tej książce (lub jakiejś jego odmiany). Obserwując pod tym kątem swój dzień, przede wszystkim starajcie się wychwycić kłamstwo ujęte ogólnie, a dopiero potem zagłębiajcie się w szczegóły, poszukując własnej wersji. Pamiętajcie również, że stosowanie metody ABC wymaga jak największej precyzji i konkretnego wskazywania kłamstw, którymi się posługujecie.

C – REAKCJA EMOCJONALNA: Jaka zatem jest twoja natychmiastowa reakcja? Czy to frustracja? Irytacja? Złość? Emocje, które odczuwasz, zapisz w swoim „dzienniku”. (A jak wreszcie dotrzesz do kasy, to może się zdarzyć, że burkniesz na kasjerkę – nieprawdaż?)

Przebrnąłeś przez tę nieszczęsną kolejkę. Z torbą pełną zakupów idziesz do samochodu. Jeśli masz chwilę czasu, od razu opisujesz w notatniku całą sytuację, od A do C. Jeśli się śpieszysz, dokładnie zachowujesz ją w pamięci aż do momentu, w którym będziesz mógł wszystko zanotować. Przyjrzyj się swojej „interpretacji”. Co poczułeś, gdy uświadomiłeś sobie prawdziwą przyczynę swoich emocji? Czy poczułeś się lepiej? A może ta wiedza nic Ci nie pomogła, pozostała bez wpływu na twoje emocje? A może rozżłościłeś się nie tylko na tę kobietę, ale i na siebie? Jakkolwiek było, zapisz wszystko w „dzienniku”. Jeśli zdenerwowanie utrzymało się ponad pół godziny, to również zapisz.

Z reguły zalecam pacjentom stosowanie metody ABC przez co najmniej dwa tygodnie, zanim przejdę do innych zadań. Wypróbujcie ją. Myślę, że zadziwi Was głębia i obfitość obserwacji, jakich dostarczy, rzucając światło na Wam tylko właściwe sposoby radzenia sobie z życiem. Dostrzeżecie, jak uparcie powtarzają się niektóre kłamstwa. Jeśli na przykład wciąż mówicie sobie: „Muszę być dosko-

nały” albo „Muszę zyskać sympatię i aprobatę wszystkich”, to wiedza o tym może dla Was stanowić cenny materiał do pracy nad sobą. Nie dziwcie się, jeśli rosnąca samoświadomość nie przełoży się od razu na zmianę nastawienia – wszystko w swoim czasie.

Najważniejsze, że prowadzenie „dziennika uczuć” naprawdę pozwoli wyraźnie zobaczyć kłamstwa, które – całkiem zresztą niepotrzebnie – wnoszą w Wasze życie zamęt i niepokój. W kolejnych „samouczkach” wykorzystamy tę nowo przez Was zdobytą umiejętności.

W następnym rozdziale przyjrzymy się kłamstwom, którymi karmią nas świat – a także całej prawdzie o nich.



KŁAMSTWA, KTÓRE WMAWIA NAM ŚWIAT



W zasadzie należy przyjąć, że prawda jest w konflikcie z tym światem – świat nigdy nie był ani nigdy nie będzie na tyle dobry, ażeby większość pragnęła prawdy.
Søren Kierkegaard

NIE ODMAWIAJ SOBIE ŻADNEJ PRZYJEMNOŚCI!
SIĘGAJ TYLKO PO TO CO NAJLEPSZE!
ZAWSZE RÓB TO CO CHCESZ!

Reklamy, telewizja, kino, prasa – a ostatnio nawet książki – nieprzerwanie zasypują nas tego rodzaju propozycjami. A my, niczym naiwne dzieci, bezkrytycznie dajemy im posłuch. W pustostoiu chwytliwych hasełek pragniemy doszukać się prawdy.

Nasza łatwowierność wypływa po części z życzeniowego myślenia – czyż nie byłoby miło, gdyby zawarte w tych sloganach sugestie dało się wprowadzić w życie? Poza tym, „dziecko, które mieszka w każdym z nas”, chce wierzyć, że skoro ktoś nam coś mówi, to widocznie tak jest. Z takich lub innych powodów, rzadko sprawdzamy prawdziwość ładnie brzmiących, spływających na nas potokiem słów.

Czy przesłaniu, jakie niosą, można zaufać? W większości przypadków zawierzenie mu jest po prostu niebezpieczne. Jednak kłamstwa te nieustannie docierają do naszych uszu i przenikają do naszych umysłów; bombarduje się nas nimi minuta po minucie, dzień po dniu – tak iż w końcu jawią się nam jako stwierdzenia nie tylko nieszkodliwe, ale wręcz zgodne z prawdą.

Oczywiście z prawdą mają one niewiele wspólnego. Toteż im bardziej w nie wierzymy, tym więcej zadajemy sobie cierpienia. Przyjrzyjmy się teraz najbardziej rozpowszechnionym i najniebezpieczniejszym z nich.

Można mieć wszystko

„Kto Ci zabroni zgarnąć całą pulę?” – mami dziewczyna z reklamy, sfotografowana na tle wytworzonego kasyna. Przypomina to pytanie dziecka rzucającego wyzwanie dorosłym: „A k t o mi zabroni?”

Życie – odpowiadam – oto, kto ci zabroni. Banalna prawda brzmi: „Nie można mieć wszystkiego”. Albo to o ciastku: nie można zjeść ciastka i mieć ciastka. Lepiej uwzględnić te prawdy w życiu.

Słyszeliście je pewnie nie raz i nie dwa, ale czy to coś zmienia? Może mimo to wierzyć, że można mieć wszystko?

Jeśli jesteście tacy jak większość ludzi dzisiaj, odpowiecie na to pytanie twierdząco. Mnóstwo osób uważa, że nie tylko mogą, ale wręcz p o w i n n y mieć wszystko. Dlaczego? Dlatego że rozglądając się, widzimy wokół siebie ludzi, których życie zdaje się wolne od zmagania i bólu, jaki sami przeżywamy. O n i są piękni, mądrzy, bogaci (czasem wszystko to jednocześnie), i wydaje się nam, że przy odrobinie szczęścia my też moglibyśmy tacy być.

Samuel jest jednym z „tych” – człowiekiem sukcesu, który zrobił błyskotliwą karierę; biznesmenem, który obraca milionami dolarów, jeździ mercedesem, nosi złotego Rolexa i należy już nie do jednego, ale do trzech ekskluzywnych klubów. Samuel ma śliczną i inteligentną żonę, a także trójkę wspaniałych dzieciaków. Na wakacje jeżdżą wszędzie, gdzie im się tylko zamarzy. Do tego Sam jest osobą powszechnie znaną, lubianą i cenioną. Jak widzicie, jego życie zaczyna przypominać fikcyjne losy bohaterów niektórych seriali. A mimo to Sam jest jednym z najnieszczęśliwszych ludzi, jakich spotkałem.

– Zawsze myślałem, że jak osiągnę taki poziom życia, to będę szczęśliwy – wyznał podczas naszego pierwszego spotkania. Siedział w fotelu naprzeciwko mnie, smutny i przygarbiony. – Wiem, że

to brzmi jak wariactwo, ale wszystkie te rzeczy, które posiadam, wcale nie dają mi szczęścia. Prawdę mówiąc, stały się raczej ciężarem.

– Ciężarem? – zdziwiłem się. – W jakim sensie?

– Przede wszystkim jesteśmy strasznie zadłużeni. Poza tym, im więcej się ma, tym bardziej trzeba się tym zajmować. No i wreszcie to, że... apetyt rośnie w miarę jedzenia, rozumie pan? – spytał, obracając na palcu sygnet, w którym lśnił diament.

– Mógłbyś dać jakiś przykład? – poprosiłem.

– Mamy bardzo okazałą i kosztowną rezydencję. Ale już sobie upatrzyliśmy coś jeszcze wspanialszego. W lepszej dzielnicy i w ogóle. Moja żona bardzo chce się tam przenieść. Tylko że koszty... Wie pan, to się będzie wiązało z ogromnym stresem.

– Wolałbyś tego stresu uniknąć?

– Całkiem go uniknąć się nie da, taką mam pracę. Tylko że tym razem w grę wchodzi wyjątkowy wysiłek... – Przeszedł palcami gęste, przyprószone siwizną włosy. – Ale jeśli się nie przeprowadzimy, żona będzie niezadowolona.

– Przynagła cię? – domyśliłem się.

– Owszem... Ale mnie samemu też na tym zależy.

– Krótko mówiąc, branie z coraz wyższej półki – może po to, by dotrzymać kroku innym – nie daje ci żadnej satysfakcji.

– Wstyd powiedzieć, ale nie – przyznał wpatrując się w podłogę. Po chwili spojrzął na mnie. – Wygląda to na straszną zachłanność, prawda? Wciąż sięga się po więcej i więcej... Niczego sobie nie odmawiamy, a jednak to nic nie znaczy. A ze mną jest coraz gorzej.

Chcecie znać prawdę? Prawda jest taka, że n i g d y nie spotkałem człowieka, który miałby naprawdę w s z y s t k o. Nigdy! Przypomnijcie sobie kogoś, o kim sądzicie, że ma wszystko. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że gdybyście zajrzeli „pod powierzchnię”, życie tej osoby również nie okazałoby się wolne od pewnych bolesnych braków.

Najlepsze studium tego kłamstwa znajduje się w Biblii, w *Księdze Kaznodziei Salomona*. Król Salomon był Rockefellerem, Redfordem i Einsteinem swoich czasów w jednej osobie. Ten bogaty, sławny i nad wyraz mądry człowiek czerpał z życia pełnymi garściami.

Podjąłem wielkie dzieła: wybudowałem sobie domy, zasadziłem sobie winnice, założyłem sobie ogrody i parki i zasadziłem w nich różnego rodzaju drzewa owocowe. Urządziłem sobie stawy z wodą, aby z nich nawadniać las rosnących drzew. Nabyłem sobie sługi i służebnice, miałem też niewolników urodzonych w domu. Nadto miałem stada wołów i owiec, więcej niż wszyscy, którzy byli przede mną w Jeruzalemie. Nagromadziłem sobie też srebra i złota, nadto skarbów królów i krajów; wystarałem się o śpiewaków i śpiewaczki, i o to, czym synowie ludzcy się rozkoszują, mnóstwo kobiet. I tak stałem się wielki, i przewyższyłem wszystkich, którzy byli przede mną w Jeruzalemie; nadto pozostała mi mądrość. I niczego, czego tylko zapragnęły moje oczy, nie odmawiałem im...¹

Nie wiem jak Wam, ale mnie to wygląda na dążenie do tego, żeby „mieć wszystko” – dążenie w ogromnej mierze uwieńczone zresztą sukcesem. A jednak spostrzeżenia, jakimi następnie dzieli się z nami Salomon, nie brzmią zbyt optymistycznie:

- ❖ „... bogaczowi obfitość nie daje spać spokojnie.”²
- ❖ „Kto miłuje pieniądze, pieniędzmi się nie nasyci...”³
- ❖ „Widziałem wszystkie sprawy, które się dzieją pod słońcem, a wszystko to jest marnością i gonitwą za wiatrem.”⁴

Salomonowi niemal się powiodło; ale zabrakło mu tej jednej jedynej rzeczy, która dopełniłaby całości – szczęścia.

Poddanie się kłamstwu, które mówi, że „można mieć wszystko”, kończy się rozczarowaniem tym, co zdołaliśmy zdobyć lub osiągnąć i daremną „gonitwą za wiatrem”. Za motto życia wielu z nas mogłoby przyjąć oto powiedzonko: „Trawa jest zawsze zieleńsza p o t a m t e j stronie płotu”. Toteż próbujemy się na tę drugą stronę przedostać. Lecz przeskoczywszy płot, odkrywamy często, że zastana tam rzeczywistość nie dorasta do naszych oczekiwań.

Innymi słowy: nie istnieje taki obszar, na którym moglibyśmy stwierdzić, że wreszcie „mamy wszystko” – a tylko to pozwoliłoby nam uwolnić się od przejmującego pragnienia „jeszcze zieleńszej trawy”. Jeśli naprawdę wierzymy, że możemy i powinniśmy mieć

wszystko, nigdy nam się nie uda tego celu osiągnąć: nastawienie się na „wszystko” sprawia, że choćbyśmy nie wiem ile dostali, i tak zawsze nam będzie mało. Im więcej oczekujemy, tym więcej trzeba, by nas zadowolić.

Właściwą postawę wobec tego zagadnienia przyjął św. Paweł, pisząc w liście do Tymoteusza: „Albowiem niczego na świat nie przynieśliśmy, dlatego też niczego wynieść nie możemy. Jeżeli zatem mamy wyżywienie i odzież, poprzestawajmy na tym”⁵. Żyjący zaś w ubiegłym stuleciu Izaak Bickerstaffe ujął to tak: „Jeśli zadowala mnie «niedużo», to «dostyc» starczy mi za ucztę”. To wielka prawda.

Ja i moja żona nie różnimy się zbyt od innych małżeństw. Kiedy wykładałem na uczelni, mieszkaliśmy w średniej wielkości apartamencie, marząc o tym, by kiedyś mieć swój własny dom. Sądziliśmy, że gdy uda nam się go kupić, to – duży czy mały – sprawi nam radość i satysfakcję. W końcu nasze marzenie spełniło się i przez kilka miesięcy byliśmy naprawdę zadowoleni – do czasu, gdy zaczęliśmy zauważać, że inne domy są o wiele większe i ładniejsze niż nasz. Jeliśmy też zwracać uwagę na takie zalety, jak piękna okolica czy kulturalne sąsiedztwo. Oboje przyznaliśmy, że nie mielibyśmy nic przeciwko temu, żeby „wspiąć się o szczebel wyżej”. Kiedy teraz o tym myślę, zastanawiam się, czy nie stałoby się z nami to samo, co z Samuelem – jak szybko zapragnęlibyśmy czegoś jeszcze atrakcyjniejszego. Przypuszczam, że tęsknota za „więcej” i „lepiej” jest po prostu nienasycona.

Wielu moim pacjentom los nie poskąpił pieniędzy ani urody, a jednak czują się rozgoryczeni – ponieważ nie jest im dane „więcej”. Taka jest ludzka natura. „Niedużo” rzadko nas zadowala – żądamy i spodziewamy się „uczty”. Może ta zachłanność bez dna to nie nastawienie, a przeznaczenie.

Kłamstwo mówiące, że można mieć wszystko, jest niemożliwą do zrealizowania, niebezpieczną mrzonką, która każe nam lekceważyć to, co posiadamy; zamiast cieszyć się darami terażniejszości, uganiamy się za „przyszłym spełnieniem”. Bardzo niewielu ludzi jest na to kłamstwo „uodpornionych”, ale wszyscy mamy szansę nie pozwolić, by nadawało bieg naszemu życiu.

Jedynym wyznacznikiem twojej wartości jest to, co robisz

– Od miesiący nie doprowadziłem do żadnej transakcji – wyznał Ted, zajmujący się pośrednictwem w handlu nieruchomościami.

Dopóki interes szedł dobrze Ted dobrze się czuł. Jednak ostatnio, wraz ze spadkiem koniunktury, nastrój obniżył się tak bardzo, że postanowił przyjść do mnie po poradę.

– Żyjemy z oszczędności – dodał – ale to przecież nie jest worek bez dna. To nie może trwać wiecznie!

Siedział naprzeciwko mnie w fotelu, wyraźnie przygnębiony. Oparłszy łokcie na kolanach, dłońmi rozmasowywał skronie.

– Jak się z tym czujesz? – spytałem.

– Okropnie – przyznał wyprostowując się. – W życiu nie czułem się gorzej. Normalnie jestem raczej pogodnym facetem, pełnym wiary w siebie. Nigdy przedtem nie zdarzyło mi się coś podobnego!

– A jak się czuć, zanim sytuacja uległa pogorszeniu? – dopytałem.

– Wspaniale! – odparł bez namysłu, rozpierając się na fotelu.

– Twoja samoocena zależy od sytuacji na rynku? – rzuciłem bez ogródek.

– No...tak, chyba można tak powiedzieć.

– Rozwińmy tę myśl: kiedy sprawy idą dobrze, masz o sobie dobre zdanie i jesteś z siebie zadowolony. Czy z tego wynika, że twoja wartość jest w stu procentach tożsama z tym, co udaje ci się zrobić?

– Nie podoba mi się takie postawienie sprawy... – zamilkł.

– Ale wierzysz, że tak właśnie jest?

– No, może – wymamrotał niechętnie. – Wiem tylko, że dużo bardziej lubię siebie, kiedy coś mi wychodzi.

W naszej kulturze ludzie przywiązują ogromną wagę do tego, „jak się kto spisał”. Interesują nas „wyczyny” i „osiągnięcia”: ile piłkarz strzelił bramek, ile adwokat wygrał spraw, ile robotnik zarobił pieniędzy, ile uczeń dostał piątek, ile pracownik naukowy zdobył

tytułów – itd., itp. Wszystko to są oznaki „sukcesu”, dowody, że się nie jest „do niczego”. Tylko że charakter i postawę moralną człowieka pomieszałyśmy ze sprawami czysto zewnętrznymi: „Skoro X zawiera piętnaście transakcji miesięcznie, to znaczy, że X jest wspaniałą osobą”. Takie podejście to nieodłączny element życia opartego na konkurencji i współzawodnictwie, lecz wielu ludziom kazało ono uwierzyć, że człowiek wart jest tyle, ile warte są jego dokonania.

Czy znacie smutną historię, która przydarzyła się Kathy Ormsby? Było to w roku 1986, w Indianapolis w stanie Indiana, podczas odbywających się tam zawodów lekkoatletycznych. Kathy była zdolną, wielokrotnie nagradzaną studentką, a zarazem gwiazdą biegni na uniwersytecie stanowym w Karolinie Północnej i mistrzynią w biegu kobiet na dziesięć tysięcy metrów. W trakcie wspomnianych wyżej zawodów stało się coś zdumiewającego: Kathy została nagle w tyle i najwyraźniej nie była w stanie dogonić zawodniczki, która wyszła na prowadzenie. Wprawiając wszystkich w osłupienie, Kathy pędem opuściła stadion. W rozpaczy rzuciła się z pobliskiego mostu. Wskutek niefortunnego upadku uległa nieodwracalnemu paraliżowi od pasa w dół.

Nie znałem Kathy osobiście, więc mogę jedynie zgadywać, iż to perfekcjonizm i skłonność do utożsamiania swojej wartości ze swoimi osiągnięciami wywołały w tej biednej dziewczynie ogromne napięcie wewnętrzne, z którym nie umiała sobie poradzić – wielki talent i umiejętności bez reszty zniweczone przez kłamstwo.

Ludzie poddający się omawianemu kłamstwu stają u progu samobójstwa, gdy opisana przeze mnie zgubna skłonność wywołuje w nich intensywne uczucie przegranej i nienawiści do siebie.

Oczywiście jak większość kłamstw, także to zawiera w sobie ziarno prawdy: nasze czyny i osiągnięcia w życiu niewątpliwie coś o nas mówią. Jednakże nigdy nie odzwierciedlają one pełnego obrazu naszej osoby. Dwójka lub piątka, którą student ma w indeksie, nie oznacza, że jest on „dwójkowym” czy „piątkowym” człowiekiem. Niestety, taka właśnie błędna interpretacja ocen jest rozpowszechniona nie tylko wśród uczniów i ich rodziców, ale nawet wśród nauczycieli. Osiągane przez kogoś dochody nijak się mają do jego wartości jako istoty ludzkiej, a jednak w naszym

społeczeństwie panuje przekonanie, że „jesteś coś wart tylko wtedy, gdy wspiąłeś się na szczyt drabiny” – pracujesz na kierowniczym stanowisku, zarabiasz dużo pieniędzy, mieszkasz w eleganckiej willi, jeździsz drogim samochodem, nosisz firmowe ubrania... itd., itp. – sami dopiszcie pozostałe „warunki”.

W istocie powyższe mniemanie jest jak najbardziej odległe od prawdy. Aby pokonać kryjące się w nim kłamstwo, posłużymy się „samouczkiem”, który umieściłem na końcu tego rozdziału. Na razie jednak wróćmy do Teda i prześledźmy dalszy tok jego rozumowania.

– Wiem, że to brzmi trochę głupio – powiedział wzruszając ramionami. – To, że bardziej siebie lubię, jak mi dobrze idzie w pracy. Ale przecież wkładam w nią tyle serca i wysiłku. Poza tym, gdy odnosiłem sukcesy, wszyscy mnie chwalili i podziwiali. To chyba normalne, że w takich okolicznościach człowiek lepiej się ze sobą czuje.

– W pewnym sensie ta zła sytuacja na rynku nieruchomości może ci wyjść na dobre – zasugerowałem.

– Co też pan mówił – wykrzyknął Ted, w geście protestu unosząc ręce. – Jakim cudem mógłbym z tego mieć jakąś korzyść?

– Masz szansę zobaczyć, że akceptujesz siebie zależnie od tego, co i jak robisz, zamiast sięgać do tego, kim jesteś.

– Ale kimże ja jestem b e z tego, co robię? – spytał ledwie słyszalnym szeptem.

– Swoją godność i poczucie wartości spróbuj oprzeć na stabilniejszym fundamencie.

– Przykładowo na czym?

– Sam musisz sobie na to odpowiedzieć.

Czekałem w milczeniu. Ted poprawił się na fotelu i przez chwilę mi się przyglądał.

– Coś czuję, że trzeba będzie do tego wrócić – powiedział.

Na czym zatem należy budować mądrze pojętą miłość własną? Uważam, że winni sobie jesteśmy szacunek z racji tego, kto nas stworzył, a nie z racji tego, co osiągamy. Spróbujmy postrzegać siebie w wymiarze „pionowym” (czyli patrząc na siebie oczyma Boga), a nie na „poziomych” płaszczyznach aktywności, której celem jest często wywarcie wrażenia na innych, za pomocą rozmaitych sukcesów,

dokonań i osiągnięć. Chcecie wiedzieć, jak widzi nas Bóg? Człowiek został przezeń „cudownie stworzony”⁶; uczyniony „niewiele mniejszym od Boga” i uwieczony „chwałą i dostojeństwem”⁷. Był swemu Stwórcy na tyle drogi, że ten poświęcił dla niego swojego syna.

Dla Boga jesteśmy cenni i ważni, ponieważ stworzył nas na swój własny obraz i podobieństwo. Oto prawdziwy fundament wartości człowieka. Jednak łatwiej w to uwierzyć niż na co dzień z tego źródła czerpać. Jak mamy darzyć siebie miłością, akceptacją i szacunkiem w świecie, który bardziej dba o to, co robimy, niż o to, kim jesteśmy? Iluż ludzi przeszło podobną drogę, co Salomon! Zdobywali władzę, zaznawali sławy, odnosili sukcesy, gromadzili dobra, zwyciężali w podbojach miłosnych – wszystko po to, by się spełnić i zgodzić na siebie. A zamiast tego doświadczali zniechęcenia, ogarniało ich uczucie pustki i jałowości.

Nie dajmy się zwieść temu kłamstwu, bo inaczej spotka nas ten sam smutny los.

Kim jesteśmy „sami w sobie” – bez całej tej otoczki sukcesów, dokonań i osiągnięć? Chcąc odkryć naszą przyrodzoną wartość, musimy sobie zadać to pytanie. A potem musimy popracować nad wyczerpującą i wiarygodną odpowiedzią.

Życie może być łatwe

Automatyczne zmywarki do naczyń, automatyczna regulacja światła, automatyczne otwieranie drzwi, automatyczna klimatyzacja. Spójrzmy prawdzie w oczy – ze wszystkich narodów świata my, Amerykanie, najchętniej i najczęściej korzystamy z „wynałazków”, które ułatwiają nam codzienne życie. Raz się z nimi zetknąwszy, uznajemy, że nie możemy się bez nich obejść.

Oczywiście w próbach uczynienia naszej egzystencji nieco łatwiejszą nie ma nic złego – w dużej mierze temu właśnie służy postęp techniczny i naukowy. Gorzej natomiast, kiedy owa twórcza postawa zamienia się w kategoryczne żądanie, ażeby życie – w całej swojej głębi i złożoności – zawsze było łatwe i proste.

Pozwalając sobie na taką postawę, zaczynamy kierować się zasadą przyjemności: ulegamy obecnej w każdym z nas pierwotnej

skłonności, która ma na celu zminimalizowanie bólu i zmaksymalizowanie przyjemności – mimo że tendencja ta pozostaje najczęściej w sprzeczności z rzeczywistością, w niezgodzie z prawdą o realnym życiu.

Sami wiecie, jak to jest. Zresztą jak moglibyśmy zachowywać się inaczej, skoro reklamy telewizyjne dzień w dzień udowadniają nam, że przedsiębiorczy ludzie sukcesu w mgnieniu oka rozwiązują swoje problemy? Jeśli panu X odwołano lot, to pan X nonszalancko wyciąga z kieszeni złotą kartę kredytową, podchodzi nieśpiesznie do uśmiechającej się za ladą hostessy i zdobywa bilet na inny samolot. Tylko że w realnym życiu pan X musiałby zapewne spędzić noc na lotnisku.

Świat przekonuje nas, że im lepiej sytuowani jesteśmy, tym mniej mamy zmartwień i trudności – życie w dostatku to życie łatwe; a skoro nasze życie nie jest łatwe, to widocznie źle nam się powodzi. Sami wciąż powtarzamy to kłamstwo, i tak gorąco pragniemy w nie wierzyć, że gdy świat umacnia nas w tym przekonaniu, ochoczo potakujemy, święcie wierząc, iż kłamstwo jest prawdą.

Jednak życie wcale nie jest łatwe, bez względu na to, ile mamy kont w banku czy zmywarek do naczyń. Cytowana już *Bezlistosna Łaska* Pecka zaczyna się następująco: „Niełatwo jest żyć... Gdy dogłębnie pojmimy i pogodzimy się z faktem, że życie nie jest sielanką, wówczas codzienne kłopoty przestaną dla nas być problemem”⁸. Złote słowa!

Pamiętacie, co na początku rozdziału drugiego mówiła Susan? Sądziła, że wszyscy poza nią mają lekkie życie. Narzekała na męża, na to, że nie dostała upragnionej pracy, na to, że zawsze ma pecha na jezdni. Była pewna, że tylko ona jedna na świecie ma takie problemy. Jaki był rezultat tej postawy? Rozgoryczenie. To najczęstsza reakcja pacjentów, którzy ulegają omawianemu kłamstwu.

Ludzie wierzący w Boga witają je, że tak powiem, z otwartymi ramionami – narażając się tym samym na gorzkie rozczarowanie. Wielu z nich uważa, że prawdziwego chrześcijanina czeka życie wolne od trosk, wręcz „usłane różami”. Gdy dzieje się inaczej, zaczynają wątpić w szczerść swojej wiary. A przecież Jezus tuż przed Ukrzyżowaniem, przygotowując swych uczniów na to wydarzenie,

zarazem przestrzegł i pocieszył ich: „Na świecie ucisk mieć będziecie, ale ufajcie, Ja zwyciężyłem świat”⁹. Kłamstwo o rzekomo łatwym życiu każe nam ogłuchnąć na przestrogę i słyszeć jedynie pociechę.

Jedna z najwspanialszych obietnic chrześcijaństwa polega, moim zdaniem, na tym, że „Bóg współdziała we wszystkim ku dobremu z tymi, którzy Boga miłują, to jest z tymi, którzy według postanowienia jego są powołani”¹⁰. Rozprawiając się z wizją życia jako „sielanki”, musimy dogłębnie zrozumieć te słowa. Bóg nie obiecuje, że w naszym życiu nie będzie żadnych zmartwień, trudności czy niepowodzeń; obiecuje natomiast, że nawet zło uda się obrócić w dobro. Aby spełnić ten ostateczny cel, potrzeba zmagania, wyrzeczenia i bólu.

Prawdziwie chrześcijańska postawa wymaga ogromnej ofiary – a to boli; wymaga życia opartego na „konfrontacji z cierpieniem” – i zapewne to właśnie sprawia, że wielu ludzi odwraca się od religii albo angażuje się w nią cząstkowo. Skoro już o tym mowa, pozwólcie, że przytoczę tu krótki komentarz Wilburta Reesa, który zachwyił mnie swoją trafnością i dowcipem: „Chciałbym kupić Boga za trzy dolary. Takiego w sam raz – żeby mi nie rozerwał duszy ani nie spędzał snu z powiek, ale żeby starczył akurat za szklankę ciepłego mleka i popołudniową drzemkę na słońcu... Chcę uniżenia, nie przemiany. Pragnę ciepła matczynego łona, a nie nowych narodzin...”¹¹.

Życie nie jest łatwe. Życie jest trudne. Przyjęcie tej prawdy i gotowość do mierzenia się z problemami, które napotykamy, to fundament życia wolnego od goryczy i zagubienia.

W jednym Susan miała rację: niektórzy ludzie są w lepszej sytuacji niż ona. Niektórzy jednak – a jest ich znacznie więcej – są w sytuacji gorszej.

Któregoś dnia Susan wpadła do mojego gabinetu z uśmiechem na ustach. Klapnęła na fotel i bez żadnych wstępów oznajmiła:

- Doktorze, miałam wczoraj stłuczkę.
- Co ty powiesz? – zaniepokoiłem się. – Czy coś ci dolega?
- Wszystko w porządku – uspokoiła mnie. – Wgnieciony błotnik, nic więcej. Za to ta kobieta!... Mówię panu, wyskoczyła z wozu jak oparzona i zaczęła się wydzierać: „Dlaczego m n i e to zawsze

spotyka? Dłużej już tego nie wytrzymam!” I tak dalej w tym stylu. A ja stałam jak wryta i gapiałam się na nią. Nawet o tym błotniku całkiem zapomniałam. I nagle zobaczyłam w niej c a ł a s i e b i e! Wreszcie do mnie dotarło, że nie ja jedna się tak czuję w podobnych sytuacjach. Ale co ważniejsze, zrozumiałam, że wcale nie muszę tak reagować. Mam wybór, naprawdę.

Zdrowie emocjonalne Susan zależało od tego, czy zdoła ona zastąpić kłamstwo prawdą. Rosnąca samoświadomość dziewczyny pozwoliła mi myśleć, że udało jej się tego dokonać. Susan pogodziła się z faktem, że życie jest trudne, i to nie tylko dla niej. W efekcie złość i rozgoryczenie ustąpiły. Oczywiście stara „taśma” z kłamstwem nadal włącza się od czasu do czasu, ale nagrana na nowej „taśmie” prawda brzmi głośniejsze i bardziej przekonująco. Dzięki temu Susan jest na najlepszej drodze do zdrowia. W jej życiu emocjonalnym nastąpił przełom.

Życie mogłoby być sprawiedliwsze

– To niesprawiedliwe, twój kawałek jest większy niż mój! Mam!!!

– Bądźmy sprawiedliwi, Chris. Podziel się z braciszkiem.

Od najmłodszych lat uczy się nas sprawiedliwości – na podwórku, boisku szkolnym, w klasie i w domu, szczególnie jeśli przyszło nam dorastać wśród rodzeństwa. Jednak patrząc na to z perspektywy lat, dochodzimy do wniosku, że taki model wychowania „po równo” miał nie tylko dobre, ale i złe strony. Jego zalety polegały na tym, że urabiał nasz charakter i dawał nam poczucie, iż rodzice jednakowo troszczą się o wszystkie swoje dzieci. Jego wadą było to, że kształtował w nas oczekiwanie, iż życie zawsze będzie wobec nas sprawiedliwe. A życie, niestety, wcale takie nie jest. Nie do końca żartuję mówiąc, iż życzyłbym sobie, aby częściej nas ciastem, moja matka choć raz dopuściła się jakiejś drobnej „niesprawiedliwości”, i wyjaśniła nam to w następujący sposób: „Słuchajcie, chłopaki, kochamy was wszystkich tak samo, ale wiedźcie, że życie potrafi być bardzo niesprawiedliwe – im szybciej oswoicie się z tą prawdą, tym lepiej”.

Kłamstwo o sprawiedliwym życiu to odmiana kłamstwa o łatwym życiu, a jego zasięg i moc są równie potężne. Wypływa ono z życzeniowego myślenia, które zawsze jest szkodliwe.

Młody człowiek ginie w wypadku spowodowanym przez pijanego kierowcę; wymarzoną posadę dostaje ktoś o gorszych kwalifikacjach; jeden z biegaczy podstawia nogę zawodnikowi prowadzącemu w wyścigu, pozbawiając go tym samym złotego medalu olimpijskiego. To niesprawiedliwe! – oburzamy się, tak jakby nazwanie rzeczy po imieniu mogło tu coś zmienić. Salomon już dawno temu odkrył, że życie ma niewiele wspólnego ze sprawiedliwością: „Marnością jest to, co się dzieje na ziemi: że są sprawiedliwi, którym się powodzi tak, jak gdyby popełniali czyny bezbożne, i są bezbożni, którym się powodzi tak, jak gdyby popełniali czyny sprawiedliwych”¹².

Kilka lat temu ojciec jednego z moich znajomych poważnie zachorował na serce i musiał przez dłuższy czas przebywać w szpitalu. Ponieważ sam nie mógł się zajmować prowadzoną przez siebie apteką, zatrudnił początkującego farmaceutę, który miał doglądać interesu aż do jego powrotu. Ów młody człowiek zdefraudował pieniądze i towar wartości czterdziestu tysięcy dolarów – na własny nałóg. Jakby tego było mało, wkrótce po tym, jak młodzieńca zwolniono za kaucją, w aptecce z niewyjaśnionych przyczyn wybuchł pożar. Niczego nie można było udowodnić, więc towarzystwo ubezpieczeniowe pokryło jedynie koszty odnawiania. Po trwającym pół roku remoncie aptekę ponownie otwarto. Miesiąc później znów wybuchł pożar. Tym razem towarzystwo ubezpieczeniowe zgodziło się wypłacić odszkodowanie, ale nie było zainteresowane przedłużeniem umowy, co dla właściciela apteki mogło oznaczać konieczność wycofania się z interesu, który prowadził od trzydziestu lat.

Co za niesprawiedliwość! – wykrzyknjemy. W rzeczy samej. Ale jakże spodziewać się sprawiedliwości po świecie, w którym handlarze narkotyków dorabiają się fortun, mordercy unikają kary „ze względów proceduralnych”, a dyktatorzy bezlitośnie rozprawiają się z „nieprawomyślną” opozycją?

Oczywiście życie bywa też sprawiedliwe. Twierdzić, że n i g d y takie nie jest, również znaczyłoby kłamać. Wcale nie tak rzadko dajemy wyraz tłęcej się w nas wszystkich „iskierce boskości”, w głębi

duszy tęskniąc za grą fair i oczekując podobnego traktowania od innych. I właśnie owe oczekiwania są źródłem naszych problemów. Gdy nie zostaną spełnione, niektórzy moi pacjenci potrafią przez długie lata nosić w sobie urazę i poczucie krzywdy. Aby wrócić do równowagi emocjonalnej, muszą uczciwie sporządzić „rachunek krzywd” i zobaczyć prawdę, która ich uzdrowi.

Na przykładzie Anne pokażę Wam, o co mi chodzi. Anne pochodziła z Południa i w latach pięćdziesiątych była mniej więcej siedmioletnią dziewczynką. Wychowywała się w rodzinie, w której na pierwszym miejscu stawiano zawsze mężczyznę, i nikt tego specjalnie nie ukrywał. Jej brata rodzice posłali do dobrej szkoły, opłacili mu studia na drogiej uczelni, a następnie pomogli otworzyć własną kancelarię adwokacką. Anne musiała zadowolić się byle jaką szkołą. Gdy zaczęła coś przebąkiwać o dalszym kształceniu, ojciec powiedział jej: „Przecież i bez tego wyjdiesz za mąż”.

Długo sama uważałam to za naturalne. Było jasne, że wszystko co najlepsze należy się mojemu bratu. Olśniło mnie dopiero po dwudziestce – wyznała. – Tak mnie ta prawda poraziła, że mało się nie wściekłam. Cóż za okropna niesprawiedliwość! Byłam tak samo bystra jak on, może nawet bystrzejsza. Tylko że on był mężczyzną.

Co Anne mogła zrobić, żeby uwolnić się od urazy?

Jak już wcześniej wspominałem, równowagę można osiągnąć za pomocą racjonalnej i odpowiadającej prawdzie „osobistej interpretacji” (dokładniej zajmiemy się tym przy omawianiu „samouczka”). Przede wszystkim zgodziłem się z Anne co do jej odczuć – cała ta sytuacja faktycznie była rażąco niesprawiedliwa. Podkreśliłem jednak, że była to rzeczywistość minioną.

– Jaka tam „miniona”! – obruszyła się Anne. – Przecież ja to nadal czuję!

– Z wczorajszych wydarzeń robisz dzisiejszy problem – zauważyłem. – Ciągłe od nowa przeżywasz przeszłość, nawet w tej chwili, prawda?

– No... owszem – przyznała z wahaniem. – Ale o jakim „rachunku” pan mówił?

– Największa niesprawiedliwość dzieje się wtedy, gdy dzisiaj każesz sobie powtórnie płacić za coś, co wydarzyło się wczoraj

– wyjaśniłem. – Tkwisz w tej przeszłości jak w korku. Z psychologicznego punktu widzenia tak to właśnie wygląda.

Anne zapatrzyła się na widok za oknem. Po chwili zastanowienia spytała: – Czy chce pan przez to powiedzieć, że dopóki wciąż tym żyję, dopóty to nie może odejść w przeszłość?

– Właśnie tak – odparłem. – Pomyśl: czym wyrządzasz sobie najgorszą krzywdę? Co jest podwójnie niesprawiedliwe?

Zaczynała rozumieć.

– Na nowo przeżywam to, co było, i pozwalam, żeby sprawiało mi ból. Zupełnie niepotrzebnie. Na przeszłość nie ma to żadnego wpływu, za to na teraźniejszość wpływa fatalnie.

Dzięki takiemu rozumowaniu Anne udało się wyjść z roli ofiary. Oddzieliła przeszłość od teraźniejszości i teraz lepiej radzi sobie z problemami dnia dzisiejszego. Tylko od nas zależy, czy z niesprawiedliwością, jaka nas spotkała, zdołamy uporać się tak, żeby nie płacić za nią dwukrotnie – wtedy, gdy do niej dochodzi, i wtedy, gdy ją po czasie rozpamiętujemy, zatruwając sobie obecne życie.

Nie warto zwlekać

Elaine uwielbiała piękne stroje. Zawsze wyglądała tak, jakby zeszła z okładki magazynu mody. Lecz owa słabość przywiodła ją w końcu do mnie. Elaine straciła kontrolę nad wydatkami i po uszy się zadłużyła. Nie umiała powstrzymać się od kupowania wszystkiego, co jej wpadło w oko.

– Znów to zrobiłam – wyznała mi któregoś dnia. – Kupiłam suknię, której wcale nie potrzebuję. Po prostu nie mogłam się oprzeć. Nigdy nie widziałam czegoś równie oszalałającego!

– Poczułaś, że musisz ją mieć? – domyśliłem się.

– Właśnie! Kosztowała prawie pięćset dolarów, ale naprawdę nie mogłam jej nie kupić.

– Czy na ostatniej sesji nie mówiłaś czasem, że do cna wyczerpałaś limit kredytowy? – upewniłem się.

– Owszem, ale na jednej z kart mi go podwyższyli. Podobno jestem dobrą klientką – szepnęła z zakłopotaniem.

– Jak się czujesz z tym, co zrobiłaś?

– Szczęśliwa, ale i winna. Wiem, że nie powinnam kupować tej sukni. A mimo to się cieszę. Bo wspaniale w niej wyglądam.

Na początku tego rozdziału przypatrywaliśmy się kłamstwu, które mówi, że można mieć wszystko. To, którym zajmujemy się teraz, jest w gruncie rzeczy jego odnogą, wariacją na ten sam temat. Zawarty w nim fałsz ma swój początek w podobnym impulsie – skoro można mieć wszystko, to po co zwlekać? Czemu nie zgarnąć ile się da o d r a z u, w t e j c h w i l i, t e r a z? No już, na co czekasz? – kup tę sukienkę; wejdź do tego kasyna; powiedz temu sprzedawcy, co o nim myślisz.

Większość z nas dobrze wie, jak kusząca jest obietnica natychmiastowej gratyfikacji. Oczywiście, nie powinniśmy się obżerać tymi tłustymi, wysokokalorycznymi frytkami – ale co u licha? W końcu żyje się tylko raz! Jutro zaczniemy się odchudzać. Po co więc zwlekać? Nad czym tu dumać?

Dość szybko orientuję się, którzy z moich pacjentów mają kłopoty z omawianym tu kłamstwem. Przychodzą po pomoc z nadzieją, że psycholog zaserwuje im jakieś magiczne zaklęcie, które natychmiast uczyni ich życie wolnym od bólu. Przekonawszy się, że terapia oznacza intensywny i czasochłonny wysiłek, najczęściej z niej rezygnują. Ci pacjenci zgłaszają się po to, żeby prędko zmienił ich psycholog, a nie po to, żeby dokonać w sobie przemiany.

Ale rzeczywiście – niby czemu mielibyśmy zwlekać? Obecnie ludzie żyją dłużej niż przedtem, a jednak wciąż się śpieszą, wciąż są zagonieni. Czas ucieka, płynie szybciej. Zwłoka i oczekiwanie nie pasują do naszego wyobrażenia o wspaniałym życiu. Przeglądałem ostatnio dane statystyczne, z których wynika, że z każdego zarobionego w Ameryce dolara tylko dwa centy są odkładane. Innymi słowy, przeciętny Amerykanin jedynie 1/50 swoich zarobków umieszcza na koncie oszczędnościowym, które jest narzędziem „odraczania gratyfikacji”. Tak źle jeszcze nigdy nie było.

Zdawałoby się, że dla ludzi wierzących oczekiwanie czy wstrzymywanie się powinno być czymś naturalnym. O czekaniu na Boga mówi się niemal na każdej stronie Biblii; mówi się tam też o rezygnacji

z doczesnych dóbr i przyjemności na rzecz przyszłej nagrody w niebie: „Miej nadzieję w Panu! Bądź mężny i niech serce twoje będzie niezłomne!”; „Nie gromadźcie sobie skarbów na ziemi, gdzie je mól i rdza niszczą i gdzie złodzieje podkopują i kradną; Ale gromadźcie sobie skarby w niebie...”¹³

Z doświadczenia wiem, że na kłamstwo kuszące natychmiastowym spełnieniem ludzie wierzący są podatni nie mniej od innych. Być może wynika to z tego, że chrześcijanie żyją na tym samym świecie, co wszyscy, więc jak wszyscy, oni też w kółko słuchają jakichś kłamstw. Czemu zatem ich słuchają? Słuchają, bo chcą. Ponieważ kłamstwa ładnie brzmią. Na krótką metę mogą nawet zaspokoić jakieś potrzeby. Dopiero na dłuższą metę widać, ile to warte. Elaine przekonała się o tym podczas jednej z naszych sesji.

– Wróćmy do tej sukni – powiedziałem. – Czy czułabyś się mniej pewnie, gdybyś jej nie miała i nie mogła w niej wystąpić?

– Będę w niej wyglądać jak królowa! Wszyscy będą patrzeć tylko na mnie! – wykrzyknęła Elaine z promiennym uśmiechem i błyszczącymi oczyma.

– Może wygląd ma dla ciebie takie duże znaczenie dlatego, że w głębi duszy pragniesz uwagi i tęsknisz za miłością?

W milczeniu czekałem na jej reakcję.

– No cóż, nie wiem – powiedziała wreszcie; jej oczy straciły blask. – Zawsze chciałam ładnie wyglądać – dodała, przyjmując wystudiowaną pozę.

– Dla kogo? – spytałem.

– Dla wszystkich. Dla siebie samej!

– W porządku. A czemu sądzisz, że powinnaś ładnie wyglądać? Zbliżyła swoją twarz do mojej.

– Sugeruje pan, że wydaję tyle pieniędzy dlatego, że chcę być kochana i podziwiana?

Bez słowa wzruszyłem ramionami.

– Wie pan, to może być prawda. Chyba wszyscy chcą być kochani i podziwiani.

– Owszem, ale nie wszyscy z tego powodu wpadają w dług. Ty i twoja karta kredytowa jesteście nierozłączne, jak najlepsze przyjaciółki.

Elaine roześmiała się. Ale już po chwili zmarszczyła brwi w zadumie.

– No dobrze, chyba wiem, w czym rzecz. Ale co mam na Boga robić, jak mnie kusi, żeby użyć tej mojej „najlepszej przyjaciółki”?

– A jak myślisz?

– Mam przylecieć do pana.

– Nie sądzę, żeby to było dobre rozwiązanie. Do mnie możesz przychodzić po to, żebyśmy razem spróbowali określić twoje podstawowe potrzeby i razem wymyślili jakiś zdrowszy sposób zaspokajania ich. Ale na razie zastanów się: co „na teraz” możesz zrobić, żeby znów nie wyrzucić pieniędzy w błoto? Masz jakieś pomysły?

– Może będę zostawiać moją „najlepszą przyjaciółkę” w domu? – powiedziała po chwili zastanowienia. – Chyba od tego powinnam zacząć.

Pokiwałem głową z aprobatą, czekając na następne propozycje. Elaine ruszyła we właściwym kierunku.

Ludzie są z gruntu dobrzy

Niedawno zaczęła do mnie przychodzić Amy – atrakcyjna programistka komputerowa przed trzydziestką. Wspólnie staramy się ustalić, dlaczego jej związki z mężczyznami są nieudane i, jeden po drugim, rozpadają się. Amy jest bystrą, elokwentną, odpowiedzialną kobietą, która – ogólnie rzecz biorąc – panuje nad swoim życiem. Ale w tej jednej sferze wydaje się naprawdę bezradna. Wszystkie związki, w które weszła przez kilka ostatnich lat, wniosły do jej życia chaos i cierpienie.

– Nie rozumiem, czemu mi się ciągle nie układa – pożaliła się któregoś dnia. – W dodatku za każdym razem czuję się zraniona i wykorzystana.

– Kiedy umawiasz się z mężczyzną na randkę, to zakładasz, że jakie ma wobec ciebie zamiary? – spytałem.

– To ja coś zakładam? – zdziwiła się. – Hm, sama nie wiem...

Jeśli już, to chyba to, że ma zamiary podobne do moich.

– Czyli jakież?

– No, że mu się podobam i że chciałby mnie bliżej poznać. I przekonać się, czy coś z tego może być.

– Ma więc zamiary, nazwijmy to, szlachetne?

– Zgadza się.

– Powiedz mi dokładniej, co konkretnie przez to rozumiesz – poprosiłem.

– Przecież pan wie, co mam na myśli – powiedziała ze smutnym uśmiechem. – Zakładam, że facet nie jest draniem. Że nie chodzi mu tylko o seks. Że mnie lubi, że lubi moje towarzystwo.

– A jak to się ma do twoich doświadczeń?

– Nijak – odparła z kwaśną miną. – Większość mężczyzn szuka tylko własnej przyjemności. Nie obchodzi ich, że kogoś ranią.

Problem Amy nie polega na tym, że wybiera ona niewłaściwych mężczyzn – choć i to bezsprzecznie jest faktem. Jej podstawowym problemem jest to, iż gdzieś w głębi duszy przyjęła, że mężczyźni – i ludzie w ogóle – są z gruntu przyzwoici.

Czyżby więc założenie o przyrodzonej dobroci natury ludzkiej było kłamstwem? Dziwnie to brzmi w ustach psychologa, prawda?

W naszych czasach wciąż słyszy się o „potencjale ludzkich możliwości” i „pełnej samorealizacji”, a tytuły świetnie sprzedających się książek brzmią np. „Bądź swoim najlepszym przyjacielem” albo „Spodziewaj się najlepszego”. W tych okolicznościach pomysł, że ludzka natura mogłaby mieć jakieś skazy, jest dla nas nie lada zagrożeniem. Pogląd taki zmusza nas do porzucenia hołubionego w głębi serca przeświadczenia o naszej dobroci. Większość z nas pragnie widzieć naturę ludzką w jasnych barwach czy też tak, jak postrzegają ją niektórzy humaniści. Oto fragment ilustrujący zapamiętany słynnego amerykańskiego psychologa Abrahama Masłowa:

Ta wewnętrzna natura, na ile ją dotychczas poznaliśmy, nie zdaje się być w swej istocie czy przede wszystkim, czy też z konieczności, zła. Główne potrzeby ludzkie... podstawowe ludzkie uczucia i zdolności są na pozór albo neutralne, przed-moralne, albo zdecydowanie „dobre”... Skoro [ta] wewnętrzna natura jest raczej dobra lub neutralna, a nie zła, należy ją uzewnętrznić i rozwijać, nie zaś

powściągać. O ile jest nam dana możliwość pokierowania swoim życiem, rozwijamy się zdrowo, owocnie i szczęśliwie.¹⁴

Taki pogląd na temat natury człowieka z pewnością dobrze wpływa na nasze samopoczucie, ale czy na pewno jest on zgodny z prawdą? Moim zdaniem, nie. Przedstawię Wam trzy „źródła dowodów” wskazujące na to, że w ludzkiej naturze szala zwycięstwa aż nazbyt często przechyla się na stronę zła.

1. Poziom interpersonalny, czyli stosunki międzyludzkie

Historia ludzkości dostarcza niezliczonych przykładów nienawiści, chciwości, mordu, niezgody i walki; bezinteresowność, miłość i pokój zajmują w niej pośrednie miejsce. Wojny religijne, krucjaty i działalność Wielkiej Inkwizycji hiszpańskiej pokazują, że nawet samo dobro można obrócić w zło. Przykłady z naszego stulecia – np. holocaust czy groźba konfliktu nuklearnego – mają nie mniej wstrząsającą wymowę.

2. Poziom intrapersonalny, czyli w obrębie jednostki

Człowiek, jako pojedynczy przedstawiciel gatunku ludzkiego, wydaje się w równym stopniu skłaniać do wzrostu i rozwoju, jak i do autodestrukcji. W aspekcie fizycznym, ludzie zażywają nie dość ruchu i niewłaściwie się odżywiają. W aspekcie emocjonalnym, większość ludzi cierpi na takie czy inne zaburzenia, często na tyle poważne, że potrzebują oni pomocy profesjonalisty. W aspekcie psychicznym, ludzie często wadliwie postrzegają siebie, innych i życie w ogóle. W aspekcie duchowym, większość ludzi nie poszukuje więzi z Bogiem ani nie próbuje nadać swemu życiu jakiegoś głębszego znaczenia. Prawdę mówiąc, dla wielu życie nie ma właściwie żadnego sensu ani celu.

3. Biblia

Dowiadujemy się z niej, że natura człowieka jest grzeszna i że zgubi ona nas samych, jeśli nie poddamy jej woli i kontroli Boga; „Jawne zaś są uczynki ciała, mianowicie: wszeteczeństwo, nieczystość, rozpusta... wrogość, spór, zazdrość... knowania, waśnie... zabójstwa, pijaństwo, obżarstwo i tym podobne...”¹⁵

Raczej nam to nie przynosi chluby, prawda? A jednak chcę wyraźnie zaznaczyć, że nie zgadzam się z tymi, którzy twierdzą, iż jesteśmy

bez reszty źli, zepsuci do szpiku kości i absolutnie niezdolni do świadczenia dobra. Na szczęście historia dostarcza również pozytywnych przykładów – takich, które pozwalają nam wierzyć, że człowiek potrafi zdobyć się na miłość, ofiarność i szlachetność; jako dzieci naszego Ojca, odzwierciedlamy chociaż niektóre jego cechy.

A zatem, jak widać, jesteśmy zdolni zarówno do ogromnego zła, jak i do ogromnego dobra. Tylko że w moim odczuciu, bardziej pociąga nas zło.

No dobrze – powiecie pewnie – ale co to ma wspólnego z kłamstwami? Otóż zrozumienie ludzkiej skłonności do zła oraz zaakceptowanie zarówno tego, co w nas dobre, jak i tego, co w nas złe, to wysiłek, który trzeba podjąć, jeśli chcemy uczciwie i szczęśliwie przejść przez życie bez kłamstw i cieszyć się udanymi związkami z ludźmi.

Jakże wielu moich pacjentów pada ofiarą omawianego kłamstwa! Podobnie jak Amy, po swoich bliźnich spodziewają się oni jedynie najlepszego. A przydałaby się szczypta zdrowego sceptycyzmu.

– Co w tym złego, że dobrze myślę o ludziach! – wykrzyknęła Amy, kiedy jej ów zdrowy sceptycyzm zaproponowałem.

– Nic – odparłem. – Ale to ci się chyba nie sprawdza w życiu, co?

Amy na chwilę znieruchomiała, jakby trochę zaskoczona. Zaraz potem pokręciła głową.

– Zupełnie się nie sprawdza – przyznała z ciężkim westchnieniem. – Ale co w takim razie robić? Mam zakładać, że wszyscy mężczyźni to dranie, i w ogóle nikomu nie ufać?

Tym razem ja potrząsnąłem głową.

– To też przesada, tyle że w drugą stronę.

– Chyba ma pan rację.

– Widzisz coś p o m i ę d z y tymi skrajnościami? – podpowiedziałem.

– Niech no pomyślę – mruknęła, wbijając wzrok w dywan. – Może powinnam się wstrzymać z oceną? – Spojrzała znów na mnie. – Żeby wiedzieć, czego facet naprawdę chce, muszę mu się przedtem trochę poprzyglądać.

– Niczego nie zakładałabyś z góry?

– Otóż to – przytaknęła. – Nie będę zakładać ani tego, że jest dobry, ani że jest zły. Albo jeszcze inaczej: w ogóle niczego nie będę zakładać. Kropka. I może przestanę być taka wylewna. Najpierw sprawdzę, z kim mam do czynienia.

– A jak to wpłynie na twoje „romanse”?

– Dobrze mi to robi, zwolnię tempo. I nie będę naiwna jak dziecko... Jestem zbyt ufna, prawda? – bardziej stwierdziła niż spytała. – Ode mnie zależy, czy mężczyźni będą mnie wykorzystywać. Więcej im na to nie pozwolę. Postaram się być ostrożna i uzbroję się w cierpliwość.

Z przyjemnością stwierdzam, że podjęte przez Amy decyzje zaowocowały istnym przełomem w jej stosunkach z mężczyznami, i w ogóle wywarły korzystny wpływ na jej relacje z ludźmi. Amy bardzo się teraz pilnuje, żeby nie zaczynać „od końca” i nie formułować bezpodstawnych opinii. Pamiętajcie też, że skrajności – „ludzie to anioły”/ „ludzie to bestie” – są niebezpieczne, destrukcyjne, niezgodne z prawdą. Moim pacjentom proponuję podejście umiarkowane, dzięki któremu siebie i innych postrzegają jako istoty pełne cnót i słabości zarazem, potrzebujące Bożego wsparcia, by umieć nie poddać się złu. Takie podejście, jako najbardziej wyważone, uważam za najzdrowsze.

JAK POKONAĆ KŁAMSTWA

Poznaliście już sporo kłamstw, które wmawia nam świat, kłamstw o życiu i o naszym w nim miejscu. Jest ich, oczywiście, znacznie więcej, ale wybór, jakiego dokonałem, wynika z moich doświadczeń zawodowych – właśnie te kłamstwa najczęściej słyszę w moim gabinecie i prawdopodobnie również Wy macie z nimi kłopoty.

Na końcu rozdziału drugiego przedstawiłem Wam metodę ABC, która pomogła Wam wsłuchać się w kłamstwa o nas samych. Prowadząc dalej wasz „dziennik uczuć”, zaczynajcie uwzględniać w nim także kłamstwa o życiu i o świecie.

Chciałbym jeszcze coś dodać. W rozdziale drugim poprzestaliśmy na wychwytywaniu i „prześwietlaniu” kłamstw, które powodują przykrą reakcję emocjonalną. Ponieważ metodę ABC opanowaliście

już w praktyce (rozumiem, że ją stosujecie?), sądzę, że najwyższy czas, by zrobić następny krok i kłamstwa te unieszkodliwić. Rzucimy im wyzwanie, rozszerzając nasz „samouczek” o dwa nowe punkty.

Nie obawiajcie się, to nic trudnego. Jak pamiętacie, A reprezentuje wydarzenie, B – Waszą mniej lub bardziej kłamliwą interpretację tego wydarzenia, a C – Waszą reakcję emocjonalną. Nowe punkty to:

D – czyli osobista interpretacja zgodna z prawdą; świadomie się w nią angażując, będziecie w stanie przeciwstawić się kłamstwu zawartym w punkcie B;

E – czyli nowa reakcja emocjonalna, bardziej pożądana i bardziej adekwatna do wydarzenia opisanego w punkcie A.

Sami widzicie, jakie to proste. Pamiętajcie podany przeze mnie przykład z kolejką do kasy? Dodajmy do niego powyższe dwa punkty.

A – WYDARZENIE: Stojąc w kolejce, odczuwasz rosnącą irytację, frustrację i złość. Kobieta przed Tobą zachowuje się tak, jakby była sama w sklepie. W punkcie B powiedziałeś sobie: „Nie mogę być zadowolony z życia, skoro ta kolejka w ogóle nie posuwa się naprzód”, a także: „Ta kobieta powinna być doskonała” i: „Wściekam się, ponieważ ona się guzdrze”. Tym kłamstwom musisz natychmiast dać odpór za pomocą prawdy:

D – OSOBISTA INTERPRETACJA ZGODNA Z PRAWDĄ

W myślach mówisz sobie na przykład tak:

- ◆ „Nie muszę się tym przejmować. Mogę mieć dobry humor, nawet jeśli coś idzie nie po mojej myśli”;
- ◆ „Ludzie są tylko ludźmi. Dlatego nie zawsze robią wszystko doskonale”;
- ◆ „Wściekanie się nic tu nie pomoże, tylko pogorszy sytuację”;
- ◆ „Nie zachowanie tej kobiety, ale moje własne myślenie jest powodem złości, którą odczuwam”;
- ◆ „Nie przepadam za staniem w kolejkach, ale przecież to nie koniec świata”.

Powtarzając sobie w duchu tego rodzaju prawdy, zdołacie „okiełznać” niejedną przykrą sytuację emocjonalną.

E – NOWA REAKCJA EMOCJONALNA:

W wyniku nowego sposobu myślenia trochę się uspokajasz i nabierasz dystansu do całej sprawy. Rozumiejąc, że przyczyna twoich emocji tkwi w Tobie, obracasz ten fakt na swoją korzyść – mówiąc sobie prawdę, wpływasz na siebie „uzdrawiająco”.

Jeszcze raz wypróbujmy całość, od A do E, na przykładzie innej sytuacji.

A – WYDARZENIE: Wizytę u lekarza miałeś zamówioną na trzecią po południu. Jest czwarta, a Ty nadal siedzisz w poczekalni (zresztą całkiem przyjemnie urządzonej).

B – Co zazwyczaj myślisz w podobnych wypadkach?

C – Jak na to myślenie reagujesz?

Pewnie zwykle powiadasz sobie w duchu tak: „To nie w porządku! Przecież ja przyszedłem na czas. Cemu on nie może być punktualny?”. Zastanów się: jakie kłamstwa da się zauważyć w tym rozumowaniu? Oto one:

- ◆ Życie mogłoby być sprawiedliwsze;
- ◆ Nie mogę być zadowolony, jeśli coś idzie nie po mojej myśli;
- ◆ Ludzie powinni być doskonali.
- ◆ Łatwo przewidzieć twoją reakcję emocjonalną (C): nerwowo ogryzając paznokcie albo bezmyślnie kartkując stare czasopisma, czujesz, jak wzbiera w Tobie złość – w kółko powtarzasz sobie wszystkie „przydatne” na ten moment kłamstwa, których się nauczyłeś. A przecież mógłbyś zareagować inaczej. Spróbuj sobie pomóc i posłuż się prawdą (D). Jak sądzisz: co mógłbyś pomyśleć, żeby dać odpór mącącym Ci umysł kłamstwom?

D – OSOBISTA INTERPRETACJA ZGODNA Z PRAWDĄ:

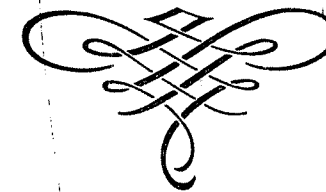
- ◆ „To nic fajnego tak czekać, ale zbyt nie przejmowanie się tym uderza we mnie samego”;
- ◆ „Mój czas jest tak samo cenny, jak jego, ale przecież dobry lekarz nie patrzy wciąż na zegarek. Może i ja będę kiedyś potrzebował dłuższej wizyty”;
- ◆ „Nie lubię czekać. Ale nic innego mi nie pozostaje. Zamiast użalać się nad sobą, mógłbym się zdobyć na coś, co pozwoli im rozładować złość”;

- ◆ „Co mogę zrobić? Mogę zająć się czymś pożytecznym. Może napiśzę list, do którego zabieram się od tygodnia? Albo porozmyślałam o czymś przyjemnym? A w ogóle to następnym razem na wszelki wypadek wezmę ze sobą książkę”.

Jaką nową reakcją (E) wywołałoby takie rozumowanie?

Zadanie polega na tym, aby do ABC dodać D i E – wykorzystać prawdę do obrony przed kłamstwami. Nie zniechęcajcie się, jeśli rezultaty nie będą natychmiastowe – kłamstwa, którym ulegaliście od wielu lat, to naprawdę potężny przeciwnik.

Kłamstwa, w które wierzycie, są Wam bliskie jak mowa ojczysta. Prawda natomiast to trudny język obcy – dużo dziwnych dźwięków i całkiem nowa gramatyka. Ale tak jak przy odpowiednim wysiłku można nauczyć się obcego języka, podobnie można opanować umiejętność „biegłego posługiwania się prawdą”. Tylko wymaga to cierpliwości. Nie znajdziecie prawdy w błyskotliwych sloganach, ale jeśli będziecie do niej zmierzać wytrwale i konsekwentnie, stosując ją w swoim życiu, przyniesie Wam upragnioną równowagę i poczucie zadowolenia.





KŁAMSTWA O MAŁŻEŃSTWIE

Żeby zrozumieć, co w związku małżeńskim jest realne, trzeba najpierw zrozumieć, co jest w nim nierealne.
William Lederer i Don Jackson¹

Joe i Carol mieli romans jak z filmu. On – przystojny i opiekuńczy, ona – elegancka i bystra. Zaręczyli się. Pobrali się. A potem mieli żyć długo i szczęśliwie. Zamiast tego, wkrótce byli nieszczęśliwi. Kiedyś Joe po prostu „dbał o formę” – teraz Carol nazywała to „próżnością”; kiedyś mówiła, że jest „pełen uwagi” – teraz twierdziła, że jest „zaborczy”. Co do Carol zaś, to z „inteligentnej kobiety z klasą” przeobraziła się w „przemądrzałą strojnisię i materialistkę”. Zaczęły się żale, pretensje, kłótnie. Dwoje miłych i zakochanych w sobie ludzi zmieniło się w dwoje nieszczęśliwych ludzi – zastanawiających się, czy oboje nie popełnili wielkiego błędu.

Co się takiego stało? Nic, co nie mogłoby się przydarzyć jakiegokolwiek innej parze – po prostu w ich związku „do akcji” wkroczyła rzeczywistość. Pobierając się, Joe i Carol mieli bardzo wyidealizowane wyobrażenie o byciu razem. Kiedy realne życie odmówiło spełnienia ich marzeń, pojawiły się kłopoty.

Z wielu rozmaitych powodów większość par rozpoczyna wspólne życie wspólnie wierząc w mnóstwo kłamstw. Gdy prawda wychodzi na jaw, mogą albo wziąć ją pod uwagę, zdobywając się na miłość i wysiłek, albo ją zignorować – i kurczowo trzymając się kłamstw, pozwolić, by małżeństwo się rozpadło.

Małżeństwo to ciężka praca. Taka, niestety, jest prawda. Ale my, pochłonięci romantyczną mrzonką, nie widzimy jej niemal do ostatniej chwili. Wiele par naprawdę doświadcza rozdzierającego

serce cierpienia – lecz najczęściej dotyczy to związków, które zbudowano na kłamstwach. Słysząc te kłamstwa w wypowiedziach smutnych, rozczarowanych ludzi, którzy trafiają do mojego gabinetu. Te kłamstwa są główną przyczyną małżeńskich niepowodzeń.

Większość par nie przyznałaby się do wiary w omawiane w tym rozdziale kłamstwa. Nawet nie wiedzą, że w nie wierzą. Kłamstwa bowiem atakują podstępnie i niejako odkładają się w podświadomości – co zresztą bardzo utrudnia konfrontację z nimi.

To wszystko twoja wina

Powyższe kłamstwo to odmiana kłamstwa, które mówi, że „winien jest ktoś inny”, z tym że tutaj kierujemy zarzuty pod bardzo konkretnym adresem: do naszego partnera w związku. Z kłamstwa tego wynika, że niewłaściwe postępowanie jednego partnera – wywołujące niepożądane reakcje w „drugiej połowie” – jest wyłącznym powodem małżeńskich nieporozumień i zmartwień. Mówiąc najprościej, to wszystko jego – lub jej – wina.

Od razu się zorientowałem, że na tym właśnie polega problem Carol i Joe’go. Na pierwszej sesji usiedli niemal tyłem do siebie, oboje nadąsani i zawzięci. No i zaczęło się...

– O tym, co robię, nie powie nigdy jednego miłego słowa – poskarżył się Joe.

– Bo też nie robisz nic miłego – wtrąciła kwaśno Carol. – Ledwie wrócisz z pracy, na wszystko zaczynasz narzekać.

– Gdybyś okazywała mi więcej zrozumienia, to może bym tyle nie narzekał – odciął się Joe.

– A więc to tak? – zdenerwowała się Carol. – Więc to niby moja wina, że wciąż narzekasz?

– Jakbyś mnie częściej słuchała i rzadziej krytykowała, na pewno bym aż tak nie narzekał – upierał się Joe.

– Nie, mój drogi, odwrotnie – powiedziała z przekąsem Carol. – Gdybyś ty ciągle nie narzekał, wówczas ja mogłabym cię spokojnie wysłuchać.

Taki „pojedynek na słowa” trwał w ich małżeństwie od piętnastu lat, ale żadne z nich nie wpadło na to, żeby uczciwie przyjrzeć się

sobie i z samym sobą się rozliczyć. Kiedy próbowałem otworzyć im oczy na konieczność indywidualnej przemiany w każdym z nich, przyjęli postawę defensywną i zarzucili mi stronniczość.

Pamiętacie to stare powiedzonko: „Do tanga trzeba dwojga”? Otóż to! Do tego, że małżeństwo zmienia się w zacieklą walkę, przyczynia się d w o j e ludzi. Nawet gdy z pozoru wydaje się, że tylko jedno z nich jest sprawcą całego nieszczęścia. Po prostu uważam, że r e a k c j e „drugiej połowy” – tej niby pokrzywdzonej – są dla harmonii małżeńskiej równie ważne, jak postępowanie pierwszej.

Wyobraźcie sobie, że pewnego pięknego popołudnia pani X oznajmia swojemu mężowi, iż wydała właśnie tysiąc dolarów na stroje. Moim zdaniem to, czy na tym tle dojdzie do awantury, zależy w takim samym stopniu od tego, co zrobiła pani X, jak i od tego, jak zareaguje teraz na to pan X. Na wiadomość o tym pan X może się wściec albo zmartwić, może to przyjąć z rezygnacją albo podjąć środki zaradcze. Innymi słowy, pan X ma wybór – to on decyduje o swojej reakcji (choć w danej chwili trzeba by mu o tym zapewne przypomnieć). Dokonany przez niego wybór ma równie ważny wpływ na harmonię małżeńską, jak wybór, którego dokonała wcześniej pani X, decydując się na wydanie dużej sumy pieniędzy.

Pan X może więc próbować:

❶ **obwinić partnera**

– Chcesz mi powiedzieć, że w jeden dzień lekką rączką puściłaś aż tyle na szmatki? – złości się pan X. – Ale to przecież cała ty! Myślisz wyłącznie o sobie. Masz w nosie nasze finanse, nie obchodzi cię, że na coś nie starczy. Jesteś gorsza niż rozpieszczony dzieciak!

W obliczu tej czczej, a niezbyt miłej dla ucha gadaniny, pani X przyjmuje postawę obronną, odpowiadając w podobnym tonie – o ile, oczywiście, jest jeszcze w pokoju (bo być może już z niego wybiegła, trzaskając za sobą drzwiami).

❷ **za wszelką cenę utrzymać spokój**

– Ach tak?... – rzuca słabym głosem pan X. – No to... wspaniale..., że dostałaś dla siebie... coś ładnego. – Cedząc słowa, pan X chwytą się framugi drzwi z taką mocą, że aż mu bieleją knykcie.

Odpowiedź pani X na podobne zachowanie może być dość niepokojąca: – Jesteś cudowny, kochanie! Jutro wrócę do tego sklepu i dokupię to, z czego dziś zrezygnowałam.

❸ **z miłością dać wyraz prawdzie**

– Cieszę się, że kupiłaś sobie to, co ci się podoba – mówi pan X odstawiając aktówkę, a następnie spogląda żonie prosto w oczy. – Tylko wiesz, jak na nasze możliwości, tysiąc to moim zdaniem trochę za dużo. Chodź, pogadamy o tym.

Co na to pani X? Jeśli mąż z reguły reaguje tak rozsądnie, odparłaby zapewne: „Naturalnie, razem to uzgodnijmy. Chciałabym, abyś akceptował moje wydatki.”

Oczywiście za najzdrowszy uważam wariant trzeci – nikt nikogo nie obwinia, zostaje też zachowana normalna łączność pomiędzy partnerami. Taki obrazek wygląda może na nieco wyidealizowany, ale wierzę, że przy odpowiednim wysiłku można sobie wypracować podobny model porozumiewania się.

Zdarzają się też poważniejsze przypadki. Patty miała męża alkoholika, który ją znieważał, atakował i wykorzystywał. Była przekonana, że to on ponosi winę za wszystkie problemy w ich małżeństwie; i rzeczywiście, w większości sytuacji właśnie on był sprawcą konfliktów. W końcu Patty straciła resztki szacunku do siebie. W obecności znajomych czuła się upokorzona. Dzieci wstydyły się tatusia pijaka, na którym w ogóle nie można było polegać. „To jego wina – powtarzała wciąż Patty. – Tylko jego.” Ja jednak przypomniałem jej, że o ile jej mąż jest odpowiedzialny za swój alkoholizm i za zachowania, do jakich ta straszna choroba prowadzi, o tyle ona sama jest odpowiedzialna za to, czy pozwala, by jego postępowanie marnowało jej życie.

Wreszcie, na jednej z naszych sesji, Patty wyrzuciła z siebie „prawdę”, według której żyła:

– Dopóki on pije, nie mogę być szczęśliwa – stwierdziła zdecydowanie, rzucając mi gniewne spojrzenie.

– Nie uważasz, że to zbyt wysoka cena? – odezwał się po chwili.

– Co pan ma na myśli? – spytała podwajając czujność.

– Chodzi mi o to – wyjaśniłem – że jakby nie dość było, że twój mąż jest chory, to jeszcze ty z ochotą dorzucasz do tego swoje własne nieszczęście.

– Jak się ma męża alkoholika, który cię obraża i oszukuje, raczej trudno być specjalnie szczęśliwą – odparowała.

Myślała, że mnie zagięła: to zdanie zawierało z pozoru całą prawdę i tylko prawdę. Z pozoru. Bo kryło się pod nim kłamliwe założenie, że Patty nie ma żadnego wpływu na swoje własne reakcje.

– Zgadzasz się, że to nie ułatwia życia – powiedziałem. – Ale coś mi się zdaje, że chcesz w tym widzieć okrutny cios losu, który skazuje cię na dożgonne cierpienie. Naprawdę sądzisz, że musi tak być?

– Sama nie wiem. Może i nie musi, ale... – urwała.

– Patty, jesteś w trudnej sytuacji, nie ma co do tego wątpliwości. Ale masz wybór. Czy postępowanie męża m u s i cię skazywać na cierpienie?

Przez dłuższą chwilę bez słowa gapiała się w podłogę. Wreszcie odparła:

– Wcale nie chcę, żeby tak było. Ale po prostu nie wyobrażam sobie, jak niby mam być szczęśliwa, skoro on pije i wciąż unieszczęśliwia mnie i dzieciaki. Na dodatek w kółko powtarza, że tłumimy jego osobowość.

– Może nawzajem ją w sobie tłumicie?

– Może – mruknęła. – Czasem czuję, że się duszę.

– Musisz zdecydować, czy chcesz należeć do siebie samej i mimo wszystko cieszyć się życiem. Zastanów się: jak mogłabyś to osiągnąć?

– Myślałam o... jakiejś separacji – powiedziała unikając mojego wzroku. – Chociaż na pewien czas.

– W czym to by mogło pomóc?

– To bolesne, ale może to by dało do myślenia, obudziło go. Sama już nie wiem... To wbrew wszystkiemu, czego mnie uczono, ale czasem... po prostu tego nie wytrzymuję.

– Co jeszcze mogłabyś dla siebie zrobić, żeby poczuć swego rodzaju spełnienie?

– Kiedyś... miałam wielu przyjaciół. Ale jego picie... Zawsze byłam taka zakłopotana, więc przyjaźnie się pozrywały. Teraz czuję

się okropnie samotna. Chodziłam kiedyś na różne kursy. Potem ze wszystkiego zrezygnowałam. Nawet kościół zaczęłam omijać z daleka, wstydziłam się ludziom spojrzeć w oczy...

– Czy, poza lekkim skrępowaniem, coś cię powstrzymuje od odnowienia znajomości?

– Nie, chyba nie – szepnęła z nieśmiałym uśmiechem, a w jej oczach dostrzegłem nadzieję.

Być zadowolonym niezależnie od okoliczności – oto wielki cel. Łatwiej powiedzieć niż zrobić? Jasne, że tak. Co nie zmienia jednak faktu, że wszystko w naszych rękach. Naprawdę nie myślę, żeby w dzień Sądu Ostatecznego Bóg powiedział do Patty: „Wiem, skarbie, jak ciężko było być żoną pijaka, więc wcale nie winię cię za to, że tak reagowałaś, pozwalając, by niszczył ci życie”. Bardziej prawdopodobny wydaje mi się taki komentarz: „Wiem, skarbie, że twój mąż zachowywał się okropnie, ale mimo wszystko to ty ponosiłaś odpowiedzialność za swoje reakcje i mogłaś nie pozwolić, żeby jego problem zrujnował ci życie”. Nie mamy do końca wpływu na to, jak odnoszą się do nas inni ludzie, lecz musimy przyjąć odpowiedzialność za własne postępowanie i reakcje.

W miarę ludzkich możliwości, pary powinny wziąć sobie do serca naukę zawartą w Biblii: że zanim zabierzemy się do oskarżania i krytykowania innych, powinniśmy najpierw uczciwie przyjrzeć się własnym wadom i błędom. Tego właśnie dotyczy słynne pytanie: „Czemu widzisz źdźbło w oku brata swego, a belki w oku swoim nie dostrzegasz?”². Nie pozwólmy, aby „źdźbło” w oku naszego partnera powiększało „belkę” w naszym, do reszty nas zaślepiając.

Wyobrażacie sobie małżeństwo, w którym i mąż, i żona z równą sumiennością stosowaliby tę radę w życiu?

Jeśli trzeba w to włożyć aż tyle wysiłku, to widać nie pasujemy do siebie

Na początku tego rozdziału stwierdziłem, że małżeństwo to ciężka praca. Zmieńcie to na: Małżeństwo t o b a r d z o ciężka praca. **S t r a s z l i w i e** ciężka praca. Podkreślcie to zdanie. Napiszcie drukowanymi literami. Wytatuujcie je sobie na przedramieniu.

W małżeństwie bowiem obowiązuje taka oto zasada: mimo upływu lat, małżeństwo może pozostać zdrowe i szczęśliwe, ale tylko pod warunkiem, że sobie na to z a p r a c u j e. Prawdę tę, niestety, mało kto rozumie. Toteż gdy sprawy przestają iść gładko, para od razu się zastanawia: „Czy jesteśmy dla siebie odpowiednimi partnerami?”. Podobne wątpliwości mają źródło w innym kłamstwie, które mówi: „gdzieś na świecie jest ktoś, z kim nie byłoby ż a d n y c h problemów”. Takich właśnie rozterek doświadczyli wspomniani już Carol i Joe – para, która miała „romans jak z filmu”.

Może brzmi to paradoksalnie, ale moim zdaniem konieczność „ciężkiej pracy” w małżeństwie wskazuje raczej na to, że poślubiło się w ł a ś c i w ą osobę (choć przyznaję, że zdarzają się wyjątki). Uważam bowiem, że małżeńskie potyczki każdemu z partnerów unaoczniają jego własne wady i ograniczenia, stwarzając zarazem możliwość rozprawienia się z nimi.

Niedawno zaczęła do mnie przychodzić na terapię para, która dobrze pasuje do takiego scenariusza. Cheryl i Dan są małżeństwem dopiero od roku, a niemal codziennie o coś się sprzeczkają – o sprawy istotne, o drobiazgi, o wszystko. Mają niewiele wspólnych zainteresowań, więc raczej nudzą się ze sobą. Unikają bycia ze sobą sam na sam i rozmowy o tym, co naprawdę czują, ponieważ sprawia im to trudność. Ich wzajemne relacje przenoszą się na życie erotyczne, więc do zbliżeń dochodzi, w najlepszym wypadku, sporadycznie. Od rozstania się powstrzymuje ich jedynie lęk przed samotnością oraz obawa, jak zareagowałiby na to przyjaciele i rodzina.

Zgodnie z rozpowszechnionym stereotypem, Cheryl i Dan wzajemnie się obwiniają i uważają za „beznadziejnie niedobraną parę”. Łagodnie próbowałem nakłonić ich, aby każde przestało zajmować się partnerem, a zaczęło uczciwie przyglądać się sobie.

Gdy są u mnie, Dan i Cheryl zajmują zawsze dwa oddzielne fotele, biorąc je we władanie niczym król i królowa – każde szczelnie ogrodzone na swojej własnej przestrzeni. Cheryl jest wyniosła, pewna siebie i nienagannie ubrana; Dan przyjmuje niedbałe pozy, demonstracyjnie obnosząc się z równie niedbałym strojem.

– Rozumiem, że jest wam bardzo ciężko – zwróciłem się do nich pewnego razu. – Ale wasze problemy małżeńskie wcale nie muszą oznaczać, że nie nadajecie się dla siebie.

– A cóż innego mogłyby oznaczać? – spytał z powątpiewaniem Dan.

– Na przykład to, że osobowość każdego z was wymaga jakiejś korekty. Te sprzeczki i napięcia są przejawem przywar, nad którymi powinniście popracować.

– No co pan! – zniecierpliwiał się Dan, wywracając oczy. – Jakim cudem coś takiego miałyby nas prowokować do kłótni?

– Wspomniałeś mi, Dan, że bardzo lubisz oglądać w telewizji programy sportowe. Ale podejrzewam, że odbywa się to kosztem Cheryl – ośmieliłem się zauważyć.

Dan cały zeszywniał.

– Uwielbiam futbol. Pomaga mi się odprężyć. Zamierza mi pan powiedzieć, że mam z tego zrezygnować?

– Nic podobnego – uspokoiłem go. – Zresztą nawet nie jestem do tego upoważniony. Chodzi raczej o to, czy ty sam nie uważasz, że warto by pomyśleć o jakimś kompromisie. Dla dobra waszego małżeństwa. Ale to musiałyby wyjść od ciebie.

– Oczekuje pan rzeczy niemożliwej, doktorze – mruknęła Cheryl, wyraźnie zniechęcona. – Nie sądzi pan, że byłoby lepiej, gdyby każde z nas poszukało sobie kogoś innego? Kogoś, z kim to wszystko nie szłoby jak po grudzie?

– Nie przeczę, że pewnie są gdzieś ludzie, którzy byłiby dla was łatwiejszymi partnerami – odparłem. – Ale nie uważam, że należy odłożyć wasze małżeństwo na półkę i ruszyć na poszukiwanie ich. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że poślubilibyście kogoś, kto okazałby się wcale nie lepszy, a może nawet gorszy. Bolesna prawda jest taka, że małżeństwo wydobywa na jaw te obszary naszego życia, nad którymi przydałoby się popracować. W następne małżeństwo wkroczylibyście z tymi samymi wadami i słabościami co teraz. Rozwód to tylko doraźne rozwiązanie, taka „prowizorka emocjonalna”.

Słyszając słowo „rozwód”, Cheryl i Dan jednocześnie spojrzeli na mnie. Było jasne, że oboje liczyli na rozmowę o rozwodzie, że szukali szybkiej i łatwej drogi wyjścia z impasu.

– Mogę się z wami podzielić moim osobistym poglądem na ten temat – ciągnąłem. – Według mnie, właśnie to małżeństwo daje wam szansę maksymalnego rozwoju. Uganianie się za nowym, rzekomo „lepszym” partnerem to zazwyczaj eskapistyczna fantazja.

Skończywszy mówić spostrzegłem, że nie chcą tego dłużej słuchać. Na razie wciąż są na etapie rozważania wszystkiego, co im powiedziałem. Ale ich ból jest tak dojmujący, a złość taka zapiekła, że do rozwodu może dojść lada chwila – zanim zdążą choćby rozpocząć czekającą ich pracę, nie mówiąc już o pomyślnym ukończeniu jej. Ciągłe im przypominam, że nękające ich problemy wcale nie są sygnałem do rozstania: Dan i Cheryl potrzebują swojej pomocy, aby uporać się ze szwankującymi aspektami własnej osobowości.

Prowadzona przeze mnie terapia małżeńska często, niestety, przebiega tak, jak to wygląda z Danem i Cheryl. Zanim zdążę doprowadzić partnerów do punktu, w którym zaczęliby rozpracowywać swoje indywidualne problemy, oni „wykańczają” związek kłótniami i wzajemnym obwinianiem się. Ultimatum: „Albo się zmienisz, albo będzie ktoś inny” rzadko przynosi pożądane efekty. Prawdę mówiąc, przeważnie tylko pogarsza sytuację, bo ludzie nie lubią być zmieniani na siłę, a już na pewno nie za pomocą groźby i szantażu.

Joe i Carol również mają ten problem. A oboje są wierzący. W gruncie rzeczy, chrześcijanie wykazują niezwykłą podatność na omawiane kłamstwo. Gdy są zakochani, wierzą, że „to Bóg ich połączył” i że zostali sobie „przeznaczeni” – toteż kończą tę myśl przekonaniem, że ich wspólne życie będzie niekończącą się sielanką. Kiedy sprawy się komplikują, partnerzy dochodzą do wniosku, że musiała zajść jakaś tragiczna pomyłka, bo przecież Bóg nie mógł chcieć, aby ich małżeństwo było takie trudne i bolesne. Przeświadczenie to pozostaje oczywiście w jawnej sprzeczności z nauką Biblii: „A jeśli się ożeniłeś, nie zgrzeszyłeś, a jeśli panna wyszła za męża, nie zgrzeszyła; wszakże tacy będą mieli doczesne kłopoty...”³

Małżeństwo to bardzo ciężka praca; lecz nie wykorzystujcie tej prawdy jako pretekstu do tego, aby „wyłgać się” od wysiłku w związku, w którym właśnie jesteście.

Możesz i powinieneś zaspokoić wszystkie moje potrzeby

Zgodnie z innym rozpowszechnionym a odbiegającym od rzeczywistości poglądem, na pewno jest na świecie ktoś, kto umiałby i chciał zaspokoić wszystkie nasze potrzeby – bez reszty, bez wyjątku i bez słowa protestu. Pewnego dnia spotykamy więc tę rzekomo „doskonałą” osobę i poślubiamy ją – by szybko odkryć, że w jej stosunku do nas są jednak pewne „luki”. Tylko że doświadczenie to w żaden sposób nie modyfikuje wyznawanego przez nas poglądu. Nie macie pojęcia, jak uparci potrafią być ludzie na tym punkcie! Znam małżeństwa, które żyjąc ze sobą od trzydziestu lat, nadal są zdania, że partner powinien zaspokoić każde życzenie, pragnienie i prośbę drugiego. Jak widać, kłamstwa niełatwo się poddają.

George i Sue zjawili się u mnie zaraz po swojej dziesiątej rocznicy ślubu – której zresztą wcale nie świętowali, jako że bilans emocjonalny owych dziesięciu lat okazał się niezbyt imponujący. George pracował jako inżynier – powściągliwy i chłodny w obejściu, o umyśle skłonny do analizy; Sue była poniekąd jego przeciwieństwem – kipiącą życiem i wesołą szczebiotką, która zawsze starała się być w pobliżu kogoś „silniejszego”, kto poratowałby ją w trudnych sytuacjach. Otwarciem przyznała, że widzi w George’u swego „mężnego księcia”, co czyniło go zresztą podobnym do jej zmarłego już ojca. To George zawsze płacił rachunki, załatwiał różne sprawy w urzędach, naprawiał samochód itp. Ale w którymś momencie zaczęło go to złościć.

– Sue oczekuje, że będę się zajmował dosłownie wszystkim! – wyrzucił z siebie z irytacją.

– Wcale nie. Chcę tylko, żeby był pod ręką, jak będę go potrzebowała – wyjaśniła Sue, kobiece wcielenie zdrowego rozsądku.

– Czy ty wiesz, co mówisz? – rzucił z westchnieniem George. – Mówisz tak: „Oto moje życie, zadbaj w nim o wszystko!”. A ja nie jestem w stanie tego zrobić! Chyba nikt tego nie potrafi.

– Ależ, George, wcale się nie spodziewam, że będziesz robił wszystko. Tylko to, czego ja nie umiem. W końcu od tego się ma męża, prawda? – zażartowała.

– Sue, to ważne. Słuchaj, co do ciebie mówię. Czasem ledwie swoje sprawy ogarniam, a co dopiero twoje! – zdenerwował się.

Zmarszczywszy brwi, Sue bacznie przyjrzała się mężowi.

– Ale jeśli ty mi nie pomożesz – powiedziała cicho – to kto to zrobi?

– To chyba ważne pytanie – wtrąciłem, zwracając się bezpośrednio do Sue. – Kto zadba o twoje sprawy i zaspokoi twoje potrzeby, skoro George nie może czy też nie chce tego zrobić?

– W przeciwieństwie do George'a nie mam rodziny ani przyjaciół, na których mogłabym polegać – odparła z wyrazem niepokoju w oczach.

– Co w związku z tym czujesz? – naciskałem dalej.

– Chyba się po prostu... boję... Że też George tak to odbiera! Że niby ze wszystkim lecę do niego... Ale może to i racja, może robię to za często. Gdyby nie on...

– A może uciekasz do niego od swojego lęku przed niezależnością? – zasugerowałem.

– Muszę przyznać, że gdy się poznaliśmy, George z ochotą zaspokajał wszelkie moje potrzeby – powiedziała niemal szeptem. – A ja z ochotą mu na to pozwalałam. Szukałam schronienia i oparcia.

– To prawda – zgodził się z nią George. – Wtedy naprawdę mi to odpowiadało, czułem się ważny i potrzebny. Za to teraz czuję się po prostu zniewolony i wykorzystywany.

– Odnoszę wrażenie, George, że reguły gry trochę się zmieniły – podsumowałem. – Tylko że Sue jeszcze o tym nie wie. Prawda, Sue?

Sue w zadumie poprawiła sukienkę i założyła nogę na nogę.

– Myślę, że z takich czy innych względów George nie będzie mi już pomagał tak jak kiedyś. Więc chyba powinnam się nauczyć sama o siebie troszczyć, przynajmniej w niektórych sprawach. Mam nadzieję, że George pokaże mi, jak to się robi – powiedziała spoglądając na męża.

– Co ty na to, George? – spytałem.

– Ależ oczywiście! – zapewnił, wyraźnie rozpozgodzony. – Przecież nie chodzi o to, żebym nie miał żadnych obowiązków. Tyle że nie dają już rady myśleć o wszystkim.

Prawda jest taka, że żaden człowiek nie może być dla drugiego „doskonałym zaspokajaczem wszystkich potrzeb”. Ponieważ są one

i liczne i różnorodne, dobrze jest czerpać spełnienie z paru rozmaitych źródeł – byle tylko „zdrowych”, to jest takich, które nie niszczą ani nas, ani związku, w którym pozostajemy. Ludzie kurczowo trzymający się omawianego tu kłamstwa najczęściej cierpią po prostu na ich brak – nie mają np. przyjaciół, zainteresowań, przynoszącej zadowolenie pracy czy nawet solidnej więzi z Bogiem. Zamiast dostrzec w tym braku swój problem, zwracają się oni z nierealnymi żądaniami do partnera; „Oto moje życie, zadбай w nim o wszystko!” – jak ujął to na sesji George. To taki wygodny i szybki sposób, żeby uniknąć odpowiedzialności za uczynienie własnego życia pełnym i satysfakcjonującym.

Podkreśliłem, że mam na myśli „zdrowe” źródła spełnienia, ponieważ w dzisiejszych czasach proponowaną przeze mnie elastyczność partnerzy rozumieją często opacznie – i realizują swoje nie zaspokojone potrzeby w sposób, który wyraźnie szkodzi ich małżeństwu.

Dobrze ilustruje to historia Toma. Mówiąc najprościej, Tom wierzył w kłamstwo, zgodnie z którym jego żona nie była wystarczająco „doskonała”. Nie żałował więc sobie kontaktów z innymi kobietami, które lepiej odpowiadały jego „wymaganiom”. Tom ulegał po prostu nieodpartej potrzebie odmiany w sferze seksualnej – wciąż szukał wrażeń, ponieważ jego żona nie była w stanie co rusz zmieniać radykalnie swojego wyglądu (co dostarczałoby mu coraz to nowych podniet wizualnych – a lá comiesięczna „rozkładówka” w Playboyu). Poddając się kłamstwu o rzekomej „niedoskonałości” żony, Tom doprowadził swoje małżeństwo do ruiny. Przy tym nie wziął pod uwagę faktu, że przecież sam również nie zaspokajał potrzeb żony w „doskonały” sposób. Jego egoizm zniszczył ich związek, być może nieodwracalnie. Tom nie mieszka teraz w domu, więc żona została bez męża, a dzieci bez ojca. A wszystko dlatego, że Tom uznał, iż należy mu się „doskonałe zaspokojenie wszystkich potrzeb”.

Już słyszę, jak mówicie: „Wcale nie oczekujemy, że partner zaspokoi wszystkie nasze potrzeby. Bylibyśmy w siódmym niebie, gdyby zaspokoił chociaż p a r ę!”. Naprawdę wiem, o co Wam chodzi. Znam związki, w których panuje rażąca „nierówność” co do stopnia

zaspokojenia podstawowych nawet potrzeb, wskutek czego któreś z dwojga czuje się mocno „poszkodowane”. Tom, na przykład, całkowicie zignorował potrzeby swojej żony, która pragnęła wierności, towarzystwa, partnerstwa i pomocy w wychowywaniu dzieci. Niektórzy partnerzy nie dopuszczają się wprawdzie zdrady, ale za to kompletnie zaniedbują inne, równie ważne, potrzeby swojej „drugiej połowy”, często nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Oczywiście „poszkodowany” partner ma wówczas poczucie drastycznego braku równowagi pomiędzy tym, co daje, a tym, co otrzymuje. Mimo to zawsze podkreślam, że niezwykle ważne jest, by zdobyć się w takich sytuacjach na spokój i cierpliwość (wyzwiska i oskarżenia niewiele tu pomogą). „Poszkodowany”, który jest „skory do słuchania, nieskory do mówienia, nieskory do gniewu”⁴, może dać swojemu partnerowi szansę zbadania jego własnych niedostatków i dokonania zmian na lepsze – ku obopólnemu zadowoleniu.

W przypadku omawianego tu kłamstwa nasze zadanie składa się więc z trzech części: ❶ powinniśmy uczciwie określić zakres naszych oczekiwań wobec partnera ❷ powinniśmy uczciwie orzec, czy on lub ona chce i może je zaspokoić ❸ potrzeby, które przerażają możliwości naszego partnera, powinniśmy albo zaspokoić w jakiś inny sposób (jeśli nie zagraża to naszemu związkowi), albo też uznać je za niewłaściwe i popracować nad uwolnieniem się od nich.

Wspomniani już Carol i Joe mieli z tym pewne problemy. Otóż Carol uwielbiała starocie i bardzo chciała, żeby Joe towarzyszył jej przy takich zakupach. Ale gdy Carol delectowała się ich widokiem, Joe po prostu się nudził; w przeciwieństwie do żony wcale nie przepadał za takimi „antykami” i martwił się, że ich dom zacznie niedługo przypominać dom jego prababki (w którym nigdy nie czuł się dobrze). Męczyło go włóczenie się za żoną, plądrującą po pachnących starzyzną antykwariatach, w których pełno było przykurzonych stołów i serwantek... Było jasne, że Joe nie znosi tego, co Carol wręcz uwielbia. Dlatego na takie eskapady powinna wybierać się ze znajomymi o podobnych upodobaniach. Oczekiwanie, że Joe będzie w stu procentach podzielał jej zainteresowania, było nie-realne – więc musiała z niego zrezygnować.

Nikt nie zaspokoi wszystkich naszych potrzeb i oczekiwań. Jeśli spodziewacie się tego po swoich partnerach, to miejcie litość i trochę obniżcie poprzeczkę.

Jesteś mi to dłużny

Pamiętacie pierwsze randki z waszym obecnym partnerem? Byliście szczęśliwi mogąc zrobić coś dla ukochanej osoby i niczego nie chcieliście w zamian – wystarczało Wam jej lub jego towarzystwo.

Jak teraz wygląda wasz związek? Jeśli jesteście jak większość par, wasze małżeństwo wkroczyło zapewne w fazę „wymiany żetonów”. Wszystko, co robicie dla swojego towarzysza życia, mierzycie w duchu określoną liczbą „żetonów”. Na przykład wyniesienie śmieci może być warte dziesięć „żetonów”, pozbieranie brudnych skarpetek – pięćdziesiąt, pójście z partnerem do teściowej, której nie znosicie – sto. A potem, w dogodnym dla Was momencie, opróżnicie swoją „skarbonkę”, mówiąc: „Słuchaj, chcę wymienić te żetony na tygodniową wycieczkę do Paryża” albo: „Za to wszystko należę mi się trzy godziny twojej nieprzerwanej uwagi – natychmiast!”.

Z jakichś względów – może dlatego, że wraz z poufałością łatwiej o lekceważenie – okres „romantycznych schadzek” (kiedy to umieliśmy być bezinteresowni) niepostrzeżenie przechodzi w czas „małżeńskiego dożywocia” (kiedy to skrzętnie „notujemy”, ile nam się za co należy).

Podobna mentalność wyrządza w związku bardzo wiele szkód. Wyrasta ona z kłamstwa, które mówi, że ludzie – a szczególnie nasi partnerzy życiowi – powinni zawsze rewanżować się nam za wszystko, co „dla nich” robimy.

Melissa i Burt byli chodzącym ucieleśnieniem tego kłamstwa. Wciąż wystawiali „czułki”, żeby broń Boże nie przeoczyć czegoś, co partner jest im „dłużny”. A gdy „zapłata” była mniejsza niżby należało, odnosili się do siebie z wzajemną wrogością. Sprawy zaszły tak daleko, że właściwie nigdy nie było między nimi zgody. Nasze rozmowy na sesjach obracały się wokół jednego tematu – tematu „należności”. Aż pewnego dnia udało nam się dokonać ustaleń, które skierowały ich małżeństwo na nowy tor.

– Doktorze – zwrócił się do mnie Burt – całe życie ciężko pracuję, żeby dać żonie wszystko, czego chce. W zamian oczekuję jedynie tego, że i ona zrobi czasem coś miłego dla mnie.

– Czujesz, że jest ci to dłużna, prawda? Za to, co dla niej zrobiłeś? – domyśliłem się.

– No właśnie! – przytaknął opierając się w fotelu. Melissa omal nie wyskoczyła ze swojego.

– No dobrze, a co z tym, co ja zrobiłam dla ciebie? Może ty też jesteś mi coś winien?

– Niby co? – zdziwił się Burt, splatając ręce na piersiach. – Przecież to ja zarabiam na utrzymanie.

Melissa rozpoczęła wyliczankę na palcach:

– Holowałam cię, kiedy byłeś na uczelni. Co dzień sprzątam w domu i pod nos podstawiam ci jedzenie. Pamiętam o płaceniu rachunków, żebyś nie musiał sobie tym zawracać głowy. Sama wychowuję dzieci – bo ty najpierw studiowałeś, a teraz spędzasz pół dnia w pracy. M a m m ó w i ć d a l e j ?

– Zaczekajcie – wtrąciłem się. – Oboje wyglądacie mi na przekonanych, że partner jest wam winien więcej niż wy jemu. Spróbujmy to uporządkować. Burt, twoim zdaniem czyj wysiłek jest wart więcej: twój czy Melissy?

– Tak nie można. Tego się nie da rozstrzygnąć – odparł Burt.

– Otóż to – zgodziłem się z nim. – Nie sposób dokładnie i uczciwie ocenić wkładu partnera we wspólne życie.

– No to co zrobimy? – zapytała Melissa.

– Wy mi powiedzcie – zaproponowałem.

– Przede wszystkim powinniśmy się chyba sprawiedliwiej podzielić domowymi obowiązkami. Dla mego własnego spokoju chciałabym mieć przekonanie, że istnieje tu choćby cień równowagi – wyznała Melissa.

– A następnie...? – dopytałem ją.

– A następnie damy sobie spokój z wszelkimi „długami” i „powinnościami”. Jeśli się na to zdobędziemy... – dodała.

Burt kilka razy przeczesał włosy dłonią. Poprawiając się na fotelu, powiedział:

– Zgoda. Chyba mogę na to przystać. W każdym razie trzeba spróbować.

Wyobraźcie sobie taką oto radykalną zmianę w podejściu do waszego małżeństwa: przyjmujecie nowy punkt widzenia, zgodnie z którym wasz partner nie jest Wam absolutnie nic dłużny – choćbyście nie wiem co dla niego uczynili. Przyjmujecie, że zrobiliście to, co zrobiliście, dlatego że chcieliście, a nie dlatego że musieliście – a za to, co uczyniliście z własnego wyboru, nikt nie jest Wam nic winien.

Posuńcie się jeszcze o krok dalej: przyjmijcie taki punkt widzenia, zgodnie z którym wasz partner robi dla Was „coś w zamian” również nie dlatego że musi, ale dlatego że chce – czyli podobnie jak Wy, czyni to z własnego wyboru. I w tym, co partner Wam oferuje, zobaczcie coś, co należy p r z y j ą ć i d o c e n i ć, a nie coś, czego wolno się spodziewać jako rzeczy całkiem o c z y w i s t e j.

Proponuję Wam takie podejście, ponieważ wiem z doświadczenia, że stosunki małżeńskie układają się dużo lepiej, kiedy partnerzy wyzbywają się o c z e k i w a ń i zastępują je p r a g n i e n i a m i (które, jeśli nie zostaną spełnione przez partnera, można zaspokoić w inny sposób).

Dobrze mnie zrozumcie: mówiąc o wyzbyciu się oczekiwań, nie sugeruję, że powinniśmy przestać czegoś chcieć. Przecież naprawdę c h c ę, żeby żona mnie kochała, żeby była mi wierna, żeby rozsądnie wydawała pieniądze. Chodzi mi tylko o to, że żadna z tych rzeczy nie należy mi się od niej w sposób oczywisty – żona nie jest mi nic dłużna, nawet jeśli j a z a s p o k a j a m j e j oczekiwania. Z chwilą gdy zaczynam d o m a g a ć s i ę tego wszystkiego (na podstawie „przyrodzonego małżeństwu prawa”), zaczynam wierzyć w omawiane tu kłamstwo, a tym samym natychmiast przestaję być żonie wdzięczny za to, co mi ofiarowuje.

No dobrze – powiecie pewnie – załóżmy, że oczekiwania zastąpiłymi pragnieniami. Ale co mamy zrobić w sytuacji, gdy nie dostajemy tego, czego chcemy?

Jest parę możliwości – niektóre zdrowe i sensowne, inne wręcz przeciwnie. Nie zalecałbym, na przykład, krzyków, pretensji, szantażu, zamykania się w sobie, poniżania ani zawstydzania Waszego

partnera po to, żeby wymusić na nim to, czego chcecie. Nawet jeśli uda Wam się to „wyłudzić” – wygrawszy bitwę, na dłuższą metę przegracie wojnę. Albowiem sposób, w jaki nauczycie się stawiać na swoim, wyzwoli wrogość i złą wolę, które zabijają w Waszym związku miłość, zaufanie i harmonię.

Zalecałbym raczej następujące posunięcia: **P o p r o ś c i e** partnera, żeby jeszcze raz rozważył wasze życzenie lub prośbę; albo spróbujcie trochę „spuścić z tonu”; albo wspólnie z partnerem uzgodnijcie jakiś kompromis; albo zrezygnujcie ze swojego pragnienia; albo – jeśli wszystko inne zawiedzie – postarajcie się bez rozgoryczenia „samemu to sobie załatwić”.

Prawda jest taka, że w małżeństwie – czy innym trwałym związku – partnerzy nie są sobie nic dłużni. Najlepsze małżeństwo to takie, w którym każde z małżonków **d a j e d l a t e g o, ż e c h c e** – uważając to za słuszne i naturalne – a nie dlatego, że musi za coś „odpłacić” lub na coś „zarobić”.

Nic nie poradzę, taki już jestem

Kiedy byłem nastolatkiem, bardzo podobała mi się pewna piosenka, której refren brzmiał następująco: „Jestem, jaki jestem, i taki już zostanę”. Wiele osób będących w trwałym związku z drugim człowiekiem używa podobnych sformułowań, broniąc się przed zmianą, której nie chcą czy też rzekomo nie mogą w sobie dokonać.

„Zawsze taki byłem – mówi pan X do żony – i naprawdę nic się z tym nie da zrobić. Gdybyś mnie kochała, zaakceptowałabyś mnie takim, jaki jestem, a nie próbowała mnie zmieniać.”

Oczywiście argumentacja taka opiera się na kłamliwym założeniu, że w dobrym małżeństwie partnerzy nie muszą dokonywać w sobie żadnych zmian – a przynajmniej nie ze względu na osobę partnera. Pani X winna więc po prostu powiedzieć: „No cóż, taki jest mój mąż, więc zgadzam się na wszystko”. Tak jakby należało bezwolnie usunąć się w cień i z radością przyjąć „niezmienną” postać partnera.

Takie tam gadanie! Nie ulega wątpliwości, że aby lepiej dopasować się do naszych partnerów, **m u s i m y** się trochę zmienić.

Trzeba tylko zdecydować, c o ma ulec zmianie. Gdy wchodzimy w związek małżeński, żadne z nas nie jest wolne od wad i braków, które utrudniają harmonijne zestrojenie się z partnerem i mogą stać się zarzewiem konfliktów. Czasem niedoskonałości te wymagają jedynie drobnych „zabiegów kosmetycznych”, czasem potrzebny jest „generalny remont”. Zwłaszcza że z reguły nasze słabe punkty są mocną stroną partnerów. Małżeństwo polega, między innymi, na przewyciężaniu naszych słabości – a nie na obwarowaniu się frazesem: „Masz mnie przyjąć z dobrodziejstwem inwentarza”.

Moja żona świetnie radzi sobie z bliskością emocjonalną; nie obawia się zażyłości ani intymności, a także potrafi okazywać ciepłe uczucia. Ja jestem raczej chłodny i powściągliwy i bardziej trzymam ludzi na dystans. W pierwszych latach naszego małżeństwa jej potrzeba bliskości – wyrażona, na przykład, zwykłym przytulaniem się – sprawiała mi nie lada dyskomfort, i wcale nie miałem ochoty dawać żonie tego, czego pragnęła. Dla nas obojga było to szalenie frustrujące. Szczerze mówiąc, marzyłem czasami o tym, żeby Holly najzwyczajniej przyjęła do wiadomości to moje ograniczenie i nie oczekiwała ode mnie bliskości większej niż ta, którą sam chciałem jej zaoferować.

Przypominam sobie, jak kiedyś chciała mnie tylko potrzymać za rękę. A ja miałem akurat ciężki dzień i przez wiele godzin musiałem skupiać się na potrzebach innych ludzi. W chwili, gdy do mnie podeszła, marzyłem wyłącznie o tym, żeby mieć trochę przestrzeni dla siebie. Nie chciałem, żeby brała mnie za rękę. I nie chciałem, żeby była rozżalona. Po prostu chciałem być sam, to wszystko. Ale w głębi duszy wiedziałem, że w pragnieniu Holly nie było nic niestosownego. Zrozumiałem, że powinienem nad sobą popracować. Innymi słowy, zdałem sobie sprawę, że owe problemy z bliskością to swego rodzaju „rysa” na mojej osobowości. Czuję, że powinienem zdobyć się wobec żony na maksymalną otwartość – a już zwłaszcza w przypadkach, gdy to ona pierwsza wyciąga do mnie rękę. Nie powiem, żeby przychodziło mi to łatwo, ale z pomocą Holly wciąż usiłuję wyzbyć się swojego lęku przed intymnością. Być może nigdy nie osiągnę w tej sferze takiej swobody i natural-

ności, jak moja żona, ale już sam jej wpływ – samo obcowanie z nią – niepomernie przybliżył mnie ku pełni osobowości.

W I Księdze Mojżeszowej małżeństwo nazywa się „jednym ciałem”⁵; lecz stanie się „jednością” jest niemożliwe, jeśli małżonkowie – czy choćby jedno z nich – odmawiają dokonania w sobie jakichkolwiek zmian. W pełni popieram tzw. indywidualność jednostki i bynajmniej nie proponuję bezkrytycznego ustępowania partnerowi we wszystkim, tylko po to, żeby go za wszelką cenę zadowolić. Sądzę jednak, że skoro moja żona jest mocna w tym, w czym ja nie czuję się zbyt pewnie, to podążanie w jej kierunku ma dla mnie głęboki sens. Naturalnie działa to również w odwrotną stronę. Podobna postawa obojgu nam przynosi określone korzyści emocjonalne i duchowe – podczas gdy każde z osobna przybliży się do swej pełni, we dwoje, razem, coraz bardziej stajemy się „jednością”.

Powinieneś być taki jak ja

Powyższe kłamstwo to wariacja na temat poprzedniego (mająca też związek z przedostatnim kłamstwem omówionym w rozdziale drugim). Kryje się w nim założenie, że nasz własny „styl bycia i życia” jest najlepszy, toteż jeśli partner chce zyskać nasze uznanie i akceptację, musi myśleć, odczuwać i zachowywać się tak samo, jak my. Ludzie poddający się temu kłamstwu operują zazwyczaj kategoriami „czarne-białe, dobre-złe, wszystko-nic”. Ich pełne arogancji przekonanie o własnej wyższości sprawia, że odmienne zachowania i poglądy partnera oceniają nader krytycznie. Mówiąc bez obłonek, ludzie tacy – choć często wcale o tym nie wiedzą – poszukują nie tyle partnera, ile raczej bliźniaczej wersji siebie.

Carol i Joe – nasza para „jak z filmu” – mocno wierzyła w omawiane tu kłamstwo; i było to kolejne błędne mniemanie, które przyczyniało się do ich cierpienia i małżeńskich nieporozumień. Własny pogląd każde z nich uważało za najlepszy, najmądrzejszy, najcelniejszy i najbardziej przenikliwy; toteż kiedy dochodziło między nimi do starcia, było to starcie nie byle jakie. Na przykład pewnego roku Carol „wiedziała”, że najlepiej by im zrobiły wakacje nad morzem – i miała mnóstwo logicznych argumentów na popar-

cie tej tezy. Joe tymczasem zdecydował, że najlepiej byłoby wybrać się w góry – i nie mniej logicznie od Carol uzasadniał ten właśnie pomysł. Ponieważ żadne z nich nie było skłonne odstąpić od swojego zdania, przez wiele godzin wzajemnie się przekonywali. W końcu tak się na siebie zezłościłi, że w ogóle nigdzie nie wyjechali.

Omawiane kłamstwo nadaje ton życiu bardzo, bardzo wielu par. A przecież gdybyśmy naprawdę poślubili kogoś, kto odczuwałby i zachowywał się dokładnie tak samo jak my, to w ciągu tygodnia zanudziłibyśmy się na śmierć. Nie proponuję, byśmy rezygnowali z własnych upodobań i przekonań tylko po to, żeby uniknąć kłótni. Proponuję, byśmy się zastanowili, czy w s z y s t k i e nasze preferencje są aż tak istotne, że warto o nie kruszyć kopie. Jeśli niekiedy odpowiemy sobie na to pytanie przecząco, to zdobądźmy się na elastyczność – pójdźmy na kompromis albo zaniechajmy tego, czego chcemy.

Każdy człowiek jest inny, niepowtarzalny. Nawet jeżeli czasem prowadzi to do konfliktów, dobrze, że się różnimy – różnice, z którymi radzimy sobie w sposób dojrzały, pomagają nam wyraźniej poczuć własną odrębność i odmienność, a także docenić panującą wśród ludzi różnorodność.

Na poziomie świadomym z kłamstwami o małżeństwie ludzie nie chcą się zazwyczaj zgodzić; gdyby pokazano im, że wierzą w nie podświadomie, bardzo by się zawstydzili – tak nedorzeczne się one wydają. Zapewne i Wy podejrzewacie, że mają one swoje miejsce na „taśmach” w waszej głowie. Prawidłowo prowadzona terapia małżeńska pomaga uświadomić je sobie, a następnie zastąpić prawdą. Już teraz sami możecie zacząć to robić. Jednym z najlepszych narzędzi używanych przeze mnie w terapii małżeńskiej jest kolejny „samouczek”, który zamierzam Wam przedstawić poniżej.

JAK POKONAĆ KŁAMSTWA

Wypróbujmy całkiem nowy „samouczek” – racjonalną wizualizację emocjonalną (*rational-emotive imagery*), której autorem jest prof. Maxie Maultsby, czołowy zwolennik terapii poznawczo-przebudowującej. Korzystają z tej metody sportowcy, zawczasu przygotowują

się do czekających ich zawodów. My posłużymy się nią na potrzeby naszej własnej „gry”, jaką jest życie.

Mówiąc najprościej, chodzi tu o wyobrażanie sobie przykrych czy trudnych sytuacji i wpływanie na łączące się z nimi emocje za pomocą osobistej interpretacji odpowiadającej prawdzie.

Jak zastosowałyby tę technikę sportowiec? Powiedzmy, że tenista parę razy z rzędu nie może trafić piłką w róg kortu. Zaczynają go nachodzić negatywne myśli: „Jestem do kitu. Nigdy mi się to nie uda. Po prostu nie potrafię”. Jednak zamiast się poddać, bierze się w garść i postanawia zrobić użytek ze swojej wyobraźni.

Tenisista odtwarza w umyśle scenę chybionego uderzenia, ale tym razem zatrzymuje kadr, cofa akcję i próbuje jeszcze raz – w wyobraźni nadając piłeczce dokładnie taki tor lotu jak trzeba. Jednocześnie mówi sobie w duchu: „Umiesz to zrobić. Tak trzymaj! Wystarczy, że się skoncentrujesz”. Wielokrotnie powtarza w umyśle wzmocnioną pozytywnym komentarzem wizualizację, aż wreszcie powyższy obraz jawi mu się jako coś możliwego do zrealizowania. A teraz trochę inny przykład, ze mną w roli głównej.

SYTUACJA: Mam jutro ważne spotkanie i potrzebuję na nie konkretnego garnituru, który trzeba wyczyścić na sucho. Ponieważ sam nie zdążę go zanieść do pralni, proszę o to żonę. Mówię jej, jakie to dla mnie ważne i jak bardzo zależy mi na czasie. Jednak wróciwszy do domu spostrzegam, że mój wciąż brudny garnitur leży dokładnie tam, gdzie go rano zostawiłem.

NIEPRAWIDŁOWA REAKCJA: Nie radzę sobie z sytuacją i wewnętrznym „kpię”, powtarzając w myślach następujące kłamstwa:

- ◆ „Kompletny kłops! Na to spotkanie nie mogę włożyć nic innego! Cały dzień popsuty, nie mówiąc już o reszcie wieczoru!”;
- ◆ „Na mojej żonie w ogóle nie można polegać! Czy ona niczego nie potrafi dopilnować?”;
- ◆ „Wszystko przez nią! A ja tyle dla niej robię!...”

W tym momencie moja żona wchodzi, na nieszczęście, do pokoju. Nie szczędzę jej przykrych słów i wzajemna wymiana zdań rychło przeradza się w jedną z najgorszych kłótni w historii naszego małżeństwa.

A teraz prześledźmy podobny scenariusz, ale z całkiem innym zakończeniem.

WIZUALIZACJA: Wracam z pracy i widzę mój brudny garnitur dokładnie tam, gdzie go rano zostawiłem. Jednak tym razem mówię sobie prawdę:

- ◆ „Jestem bardzo rozczarowany, że żona nie zrobiła tego, o co prosiłem. Ale teraz już nic na to nie poradzę. Trzeba się lepiej zastanowić, co innego mógłbym jutro włożyć”;
- ◆ „Obiecała, że się tym zajmie. Ale czasem nie dotrzymuje słowa. Zresztą całkiem tak samo jak ja. Niezbyt mi się to podoba, ale cóż zrobić, taka jest rzeczywistość”;
- ◆ „Wcale mi to nie musi popsuć wieczoru ani jutrzejszego spotkania. Jakoś sobie poradzę”;
- ◆ „Trochę mnie wkurza, że żona zapomniała o moim garniturze, i powiem jej o tym. Ale to przecież nie koniec świata, więc nie dam się ponieść emocjom”.

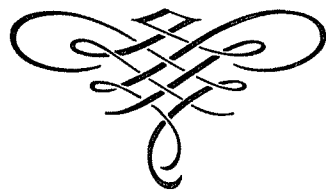
Myśląc w ten sposób, jednocześnie wyobrażam sobie, jak przyjmuję tę sytuację ze względny spokojem – owszem, jestem trochę zły, ale panuję nad sobą. Wyobrażam sobie moją rozmowę z żoną: mówię o swoim zdenerwowaniu i rozczarowaniu, lecz nie podnoszę głosu, nie używam obelg, nie robię żonie wyrzutów – jednym słowem, „da się mnie słuchać”. Wreszcie wyobrażam sobie, jak moje przejście sprawą wygasa – zamiast tracić czas na szukanie winnego, zaczynam szukać sensownego rozwiązania.

(Niektórzy z Was powiedzą zapewne, że w takiej sytuacji po prostu trzeba zrobić piekło, bo inaczej następnym razem znów będzie to samo. Otóż nie zgadzam się z tym poglądem. Moim zdaniem, taki sposób postępowania prowadzi do sytuacji „fałszywego alarmu”. Kiedy robi się piekło zbyt często i z byle powodu, partner przyzwyczajają się do tego i przestaje to zauważać – skutek czego nie reaguje nawet wtedy, gdy sytuacja jest naprawdę poważna, a Wam szczególnie zależy na jego uwadze. Zalecałbym więc przerwanie tego cyklu; poinformujcie o tym partnera, a następnie konsekwentnie wcielajcie swoją decyzję w czyn.

Wizualizacja, z którą Was tu zapoznałem, pomoże Wam przełamać stare nawyki.)

Technika racjonalnej wizualizacji emocjonalnej pozwala Wam przyjrzeć się sytuacji, która zwykle wywołuje stres lub konflikt, i rozegrać ją w umyśle w sposób rozsądny i konstruktywny. Wyobrażacie sobie, jak można sobie z nią prawidłowo poradzić. Dzięki tej technice wasz umysł puszcza „krótki film”, w którym – niczym na próbie – odgrywacie swoje „sceny” i wypowiadacie swoje „kwestie” – na długo przed rzeczywistym „występem” (albo po „występie”, który się nie udał – żeby na przyszłość uniknąć tych samych błędów).

W gruncie rzeczy, technikę tę możecie stosować w celu zabezpieczenia się przed najróżniejszymi kłamstwami, w najrozmaitszych sytuacjach. Możecie użyć jej przygotowując się do rozmowy z Waszym przyszłym pracodawcą albo do dyskusji z przyjaciółmi; pomoże Wam ona osiąść sztukę mówienia „nie”; pozwoli poradzić sobie z błędami popełnianymi przez Was i przez innych, mądrze pokierować procesem wychowania waszych dzieci czy uporać się ze szczególnie wyczerpującym dniem. Jak już wspominałem, nie powinniście się zbyt łatwo zniechęcać. Na początku wizualizacja może sprawiać Wam pewną trudność, ale dzięki praktyce nabierzecie wprawę. Nauczycie się pozwalać, żeby wyrażona obrazami prawda przeniknęła każdą sytuację, dokonując cudu przemiany. Zadanie polega na tym, by zobaczyć błąd, a następnie – tak jak uczynił to tenisista – cofnąć w wyobraźni „film” i nakręcić go powtórnie, tym razem według prawidłowego „scenariusza”.



KŁAMSTWA ZNIEKSZTAŁCONEGO POSTRZEGANIA



Im bardziej nasze postrzeganie świata jest zamglone, tym bardziej umysł staje się zamroczony fałszem, błędnym postrzeganiem złudzeniem i tym mniej zdolni jesteśmy do wytyczania prawidłowego toku działania i podejmowania mądrych decyzji.

Scott Peck¹

Kiedy ostatnio rozdmuchaliście jakiś drobiazg? Czy wypowiedane przez innych uwagi nie wiedzieć czemu bierzecie do siebie?

Jak często używacie słów „zawsze” i „nigdy”?

Czy najpierw poddajecie się uczuciom, a dopiero potem myślicie?

Odpowiedzcie sobie szczerze na te pytania. Każde z nich dotyczy jakiegoś zniekształcenia rzeczywistości. Albowiem postrzegając rzeczywistość, często fałszujemy jej obraz – i z owej skłonności rodzi się wiele kłamstw, w które wierzymy.

Oto one:

- ◆ wyolbrzymianie (robienie z igły widel)
- ◆ personalizowanie (wszyscy są przeciwko mnie)
- ◆ polaryzowanie (świat jest czarno-biały)
- ◆ wybiórcze abstrahowanie (mylenie drzew z lasem)
- ◆ nadmierne uogólnianie (historia lubi się powtarzać)
- ◆ rozumowanie oparte na uczuciach (jeśli fakty są przeciwko mnie, to tym gorzej dla faktów²).

Procesy myślowe przesycone są „zniekształconym postrzeganiem”, i to zachwianie proporcji odbiera naszemu codziennemu życiu wymiar odpowiadający rzeczywistości.

Prawda jest oczywiście taka, że wszyscy do jakiegoś stopnia ulegamy tym zniekształcającym złudzeniom. Jest to na tyle powszechne, że właściwie stało się nieodłącznym elementem normalnego myślenia. Trzeba jednak pamiętać, że każde z owych „wypaczeń” ugruntowuje mentalność opartą na kłamstwie, i – jako takie – powinno zostać zdemaskowane. Zajmiemy się nimi po kolei.

Z igły widły

Jill dowlokła się wreszcie do domu. Miała naprawdę ciężki dzień. W pracy nic jej nie poszło jak należy. Otworzyła drzwi i zerknęła do pokoju syna. Poprzedniego wieczoru wspólnie z kolegami oglądał mecz w telewizji – i ślady tego przyjęcia wciąż były w pomieszczeniu widoczne.

– A przecież mi obiecał! – wykrzyknęła Jill ze złością.

W tym momencie – całkiem nie w porę – jej syn stanął w progu. Jill nie wytrzymała.

– Przecież obiecałeś! – wybuchnęła. – Obiecałeś mi rano, że za nim wyjdiesz, wszystko posprzątasz! W taki dzień jak dziś jeszcze mi tego brakuje do szczęścia! Mam powyżej uszu twojego lekceważenia i nieposłuszeństwa! I to po tym, co dla ciebie robię! Przez miesiąc żadnych spotkań z koleżkami!

Syna Jill zamurowała; ona zaś pomaszerowała do sypialni, wściekle trzaskając drzwiami.

Opisane zajście to klasyczny przypadek *w y o l b r z y m i a n i a*. Zdarzeniu przypisano znaczenie niepomernie większe niż to ma miejsce w rzeczywistości – igła zamieniła się w widły. Widząc, co zrobił jej syn – a właściwie czego *n i e* zrobił – Jill rozdmuchała drobną sprawę do rozmiarów tragedii, a tym samym straciła kontakt z prawdą. Poddając się kłamstwu, „nakręciła się” emocjonalnie.

Być może i Wy doświadczyliście czegoś podobnego. Tendencja do wyolbrzymiania to jeden z najbardziej rozpowszechnionych sposobów zniekształcania rzeczywistości. Błahostki zmieniamy często w sytuacje „ciężkiego kalibru”, rzekomo warte ogromnych emocji, jakie w nas wywołują (przeciwieństwo wyolbrzymiania, czyli бага-

telizowanie, jest równie szkodliwe). Jednak emocje te są do owych sytuacji zupełnie nieadekwatne. A im bardziej wyolbrzymiamy, w tym większe wpadamy emocje.

Z ogromnym trudem przychodzi mi zachowanie spokoju, jeśli utknę w korku. Wszystko mnie drażni, nawet takie głupstwo jak to, że ktoś zapomniał włączyć kierunkowskaz. Z byle powodu potrafię stracić panowanie nad sobą. Zważywszy, że nie sposób uczestniczyć w ruchu ulicznym nie natrafiając na kogoś, kto coś zrobi „źle”, moja skłonność do wyolbrzymiania zamienia jazdę samochodem w doświadczenie frustrujące i wyzwalające złość. I jak to się zwykle kończy? Ano tak, że obraźliwie wysuniętym palcem „obdarzam” jakiegoś Bogu ducha winnego motocyklistę – zamiast uczciwie przyznać, że „robię z igły widły” i że powodem rosnącej irytacji jest moja własna skłonność do wyolbrzymiania.

Jeśli chodzi o przykre doświadczenia, to życie w lwiej części składa się z drobniaków (incydentów na jezdni czy w kolejce); zaraz za nimi są sytuacje średniej wagi – niezbyt przyjemne, ale przecież nie dramatyczne (np. kiedy w pracy omija nas podwyżka); oraz, niestety, dużej ilości (choćby nie wiem jak niewiele ich było) naprawdę poważnych tragedii (takich jak choroba czy śmierć).

Suma tych zdarzeń daje życie trudne i ciężkie. Jeśli ktoś nie czyni niezbędnych rozróżnień i każdą błahostkę przeżywa tak, jakby to była katastrofa, zamienia swoje życie w piekło, którego niepodobna wytrzymać. Żaden człowiek nie da rady bez przerwy dźwigać na swych barkach tak ogromnego ciężaru.

Jak więc Jill mogła sobie poradzić z sytuacją, która „przerwała tamę”? Najlepiej by było, gdyby w kluczowym momencie mogła uprzytomnić sobie, że wyolbrzymia sprawę. Trudno to dostrzec w chwili, gdy ma się ochotę skrócić komuś kark, ale takie uczciwe rozpoznanie to połowa wygranej. Gdyby Jill zdołała przyłapać siebie na tym, że „robi z igły widły”, mogłaby trzeźwo określić prawdziwą „rangę” wydarzenia i odpowiednio na nie zareagować. Bez wątpienia łatwiej to powiedzieć niż zrobić, lecz zrobić to naprawdę warto. Jeśli kiedyś Jill zdobędzie się na to, poprawie ulegnie zarówno jej zdrowie emocjonalne, jak i relacja z synem.

Wszyscy są przeciwko mnie

– Dzień w dzień wraca z pracy później niż powinien – powiedziała Cindy na jednej z naszych sesji.

Wcześniej Cindy i jej mąż, Paul, razem zgłosili się do mnie po poradę małżeńską.

– Jak sądzisz, czemu to robi? – spytałem.

– To całkiem oczywiste – odparła oplatając się rękami, jakby chciała samą siebie przytulić. – Spóźnia się, bo mnie nie szanuje. Nie chce ze mną być. Już mnie w ogóle nie kocha.

Reakcja Cindy jest przykładem *personalizowania*, które polega na tym, że człowiek przesadnie wysoko ocenia stopień, w jakim dana sytuacja powiązana jest z jego własną osobą – *wszystko zaczyna odnosić się do nas o sobie*.

Dobrze to znamy, prawda? Kiedy ktoś dziwnie na nas spojrzy albo przerwie nam w pół zdania, albo nie przyjdzie na umówione spotkanie, działanie takie uznajemy często za rozmyślne i wymierzone przeciwko nam.

Pary dość często ulegają tej skłonności. Jeśli mąż zostawia swoje brudne skarpetki na środku pokoju albo za dużo pije, albo nigdy nie ma czasu na rozmowę – żona bierze to do siebie. Jeśli żona przesiaduje wieczorami u przyjaciółek, obraca każde słowo męża w żart i nigdy nie używa tych perfum, które on tak lubi – mąż bierze to do siebie.

Nie sugeruję, że powinniśmy z obojętnością przyjmować to, co robią nasi partnerzy, ani też że ich zachowanie nie ma absolutnie żadnego związku z tym, co do nas czują. Chodzi mi raczej o to, że branie wszystkiego do siebie wywołuje w nas nieadekwatne do sytuacji reakcje, co tylko pogarsza sprawę. Nie dość, że pierwotny problem pozostaje nie rozwiązany, to jeszcze dodajemy do niego naszą złość, urazę i gorycz.

Cindy czuła, że wiecznie się spóźniając Paul zaniedbuje ją i lekceważy. Takie było „sedno” kłamstwa, w które uwierzyła. W pracoholizmie męża i jego zwyczaju ignorowania jej widziała bezpośrednie odzwierciedlenie stanu jego uczuć do niej. Nic więc dziwnego, że jego zachowanie wyraźnie ją drażniło. Postąpiłem

z nią tak, jak zwykle postępuję z pacjentami, którzy ulegają podobnemu złudzeniu.

– Jak sądzisz, Cindy, czy poza twoją osobą mogą być jakieś inne powody tego, że Paul ciągle się spóźnia? – spytałem.

– To możliwe – odparła marszcząc brwi. – Ale na pewno nie podam żadnego tak na poczekaniu.

– Załóżmy, że czyjeś zachowanie w dowolnie wybranej sytuacji można zawsze wyjaśnić na cztery sposoby. Spróbuj wymienić cztery przyczyny niepunktualności Paula. Cztery poza tym, że, jak mówisz, ma cię za nic – powiedziałem.

Cindy siedziała jak mumia, bez słowa.

– No, Cindy, chociaż spróbuj! – poprosiłem wreszcie.

– Dobrze, już dobrze – skrzywiła się. – Może niepunktualność to po prostu jego problem. Właściwie to on zawsze się spóźniał, wie pan? Tylko że wtedy chodziło o parę minut, a nie o całe godziny.

– Dobra – powiedziałem – to jedną przyczynę już mamy.

– Chce też zrobić wrażenie na szefie – dodała Cindy.

– To całkiem możliwe – zgodziłem się z nią. – Paul tak bardzo stopił się ze swoją pracą i uzależnił od niej swoją samoocenę, że musi pracować jak oszalały, żeby dobrze się ze sobą czuć.

– Yhm, to prawdopodobne – mruknęła.

– A trzecia przyczyna?

– On chyba nie umie odmawiać – wycodziła przez zaciśnięte zęby.

– Tak, możesz mieć rację – przytaknąłem. – Tym bardziej, że ta praca wiele dla niego znaczy. No, jeszcze czwarty powód.

– Nie znosi być ze mną w domu – rzuciła wyzywająco, patrząc mi prosto w oczy.

– Daj spokój, Cindy – zachnąłem się. – Czwarty powód, który nie ma nic wspólnego z tobą. Jak uważasz, czy Paul ma kłopoty z bliskością?

– Owszem, ma. Nigdy nie mówi o swoich uczuciach. Wszystko trzeba z niego wyciągać.

– Więc może i o to chodzi. Może przeraża go zażyłość. Bezpieczniej się czuje w pracy, bo tam panuje nad sytuacją. Dlatego przesiaduje w biurze, coraz dłużej i dłużej.

Sznurując usta, Cindy pokiwała głową w zadumie.

– Może to i prawda. Ale ja wciąż uważam, że Paul po prostu nie lubi spędzać czasu ze mną, w domu.

– Czy wiesz, że to może być taka samospełniająca się przepowiednia? – spytałem. – Ponieważ bierzesz to do siebie, z dużą niechęcią reagujesz na jego pracoholizm. Krzyczysz na Paula i robisz mu wyrzuty. Niedługo o tobie i o domu zacznie on myśleć dokładnie w taki sposób, jakiego wcale byś sobie nie życzyła. A wtedy pewnie w ogóle przestanie wychodzić z pracy.

Cindy nic nie odrzekła, ale z jej twarzy wyczytałem, że aż za dobrze rozumie prawdę zawartą w tym, co jej powiedziałem. Ze wszystkich możliwych wytłumaczeń wybrała akurat to, które miało związek z jej osobą. Pomysł, że spóźnianie się Paula nie ma nic wspólnego z nią, nigdy nie przyszedł jej do głowy.

„Zaraz, zaraz! – wykrzykniecie pewnie. – Przecież pracoholizm Paula naprawdę uderza w Cindy! Nic dziwnego, że jest na niego wściekła, skoro ją tak bardzo zaniedbuje!” Wasze słuszne oburzenie nie jest, oczywiście, pozbawione podstaw.

Ale popatrzcie na to tak: jeśli Cindy wciąż będzie zła i będzie próbowała zmienić Paula za pomocą swojej złości i niechęci, to czy myślicie, że on się zmieni? A jeżeli już, to na jak długo?

Moje doświadczenia dowodzą, że taka sytuacja nie może ulec poprawie, dopóki nie wykorzeni się w sobie urazy i poczucia krzywdy. Bardziej niż na osobistych reakcjach Cindy należałoby raczej skupić uwagę na Paulu, na motywach jego postępowania. Kiedy zaczynam dyskutować z pacjentami o różnych ewentualnościach nie związanych z ich osobą, niemal wszyscy oni zaczynają rozumieć, że prawdziwa przyczyna zachowań partnera nie ma nic wspólnego z nimi.

Zamiast brać do siebie wszystko, co ludzie robią i wygadują, lepiej postawmy sobie ważne pytanie: Czy to, co zrobił drugi człowiek, mówi coś o nim? Czy raczej o tym, jacy my sami jesteśmy? A może i jedno, i drugie?

Choćby nas nie wiem jak źle potraktowano, spotykających nas zdarzeń wcale nie musimy przyjmować jako stuprocentowego odzwierciedlenia tego, kim my jesteśmy. Jeśli ktoś mi pogruchoce

zderzak, mogę to zinterpretować tak: „Ten facet mnie nie szanuje!” albo tak: „Ten facet nie bardzo szanuje innych kierowców, i dziś trafiło akurat na mnie”. Może przypomina Wam to dzielenie włosa na czworo, ale wiercie mi, że te dwa punkty widzenia bardzo się od siebie różnią; i wywołują też diametralnie różne reakcje. W pierwszym przypadku czujemy się tak, jakby ktoś nam o s o b i ś c i e wymierzył policzek. W drugim zaś mamy do czynienia z ogólnym spostrzeżeniem, klasyfikującym osobę, która niewłaściwie się wobec nas zachowała („człowiek, który niezbyt szanuje innych”); reakcja emocjonalna na tego typu prawdę jest nieporównanie bardziej stonowana i rozsądna.

Wszystko to przypominało mi o pewnej uwadze, którą uważam za szalenie trafną: „Gdy mamy dwadzieścia lat, martwimy się, co ludzie o nas myślą. W wieku lat czterdziestu mamy to w nosie. Skończywszy sześćdziesiątkę odkrywamy, że oni w ogóle o nas nie myślą”.

Kiedy następnym razem ktoś niespodziewanie zajedzie Wam drogę albo zapomni do Was zadzwonić o umówionej porze, albo zostawi na kanapie porozrzucane gazety – spróbujcie sobie przypomnieć, że – ogólnie rzecz biorąc – to, co robią inni ludzie, więcej mówi o nich niż o Was. Natomiast Wasza reakcja na ich postępowanie mówi bardzo dużo o tym, jacy Wy jesteście.

Świat jest czarno-biały

„Ty wszystko widzisz w czarno-białych barwach!”

Zarzucono Wam kiedyś coś takiego? Jeśli tak, to zostaliście oskarżeni o „wypaczenie” zwane p o l a r y z o w a n i e m. Złożoną rzeczywistość dzieli ono jednym cięciem na „czarne” i „białe”; lubuje się też w skrajnościach – „wszystko albo nic”.

Jeśli macie skłonność do polaryzowania, na różne sytuacje najczęściej reagujecie poczuciem, że albo „to było wspaniałe!”, albo „to było straszne!”. Być może sprzątając suwaciek odkurzaczem po dywanie wzdłuż linii prostych i irytujecie się, gdy partner kreśli nim dziwne zawijasy. Ludzi dzielicie po prostu na „dobrych” i „złych”. Politycy, na przykład, budzą w Was albo najwyższy podziw, albo najwyższą niechęć. Taki styl myślenia nie pozwala Wam dostrzec wszyst-

kich „szarości” życia, nie mówiąc już o docenieniu ich i wdzięczności za nie. Jeśli stosujecie go też wobec samych siebie, powoduje on niebezpieczne „rozszerzenie” emocjonalne.

Jedną z najgroźniejszych odmian spolaryzowanego myślenia o sobie jest operowanie kategoriami „łajdak albo święty”. Wielu moich pacjentów postrzega siebie jako albo całkowicie „nikczemnych”, albo całkowicie „bezgrzesznych”; albo też wciąż miotają się pomiędzy tymi dwiema skrajnościami. Skoro już o tym mowa, chciałbym wspomnieć o pewnym wywiadzie, który niedawno czytałem. Była to rozmowa z Danielem J. Travantim, aktorem odgrywającym rolę kapitana Furillo w serialu telewizyjnym pt. *Posterunek przy Hill Street*. Gdy spytano go o zmaganie się z chorobą alkoholową we wczesnej młodości, opisał siebie następująco: „Byłem wówczas egomaniakiem z bardzo silnym kompleksem niższości”. Opis ten można rozumieć właśnie jako miotanie się pomiędzy poczuciem własnej „wspaniałości” i własnej „małości”. Najprawdopodobniej uzależnienie, w które popadł Travanti, w założeniu miało pomóc stłumić ból wynikający z huśtawki emocjonalnej.

Skłamałbym twierdząc, że ludzie nigdy nie zachowują się paskudnie. Ale skłamałbym też twierdząc, że nigdy nie zdobywają się na wielkość. Prawda jest taka, że większość z nas postępuje i tak, i tak. Jednak postrzegając rzeczywistość w sposób zniekształcony, w sobie i w innych widzimy jedynie skrajności.

Przyczepić sobie czy komuś etykietkę „łajdaka” lub „świętego” oznacza zobaczyć fragmenty, a nie całość osoby. Postrzeganie siebie jako „skończonego łajdaka” prowadzi do niskiej samooceny i depresji; uważanie siebie za „absolutnie dobrego” kończy się arogancją i poczuciem, że jest się „świętszym niżli inni”.

Ci „święci” to interesująca grupa. Przez mój gabinet przewinęło się setki ludzi, którym nawet się nie śniło, że mogliby dopuścić się tego, co faktycznie zdarzyło im się uczynić. Prawda wygląda jednak tak, że człowiek jest zdolny niemal do wszystkiego. Tylko że „święci” nie wierzą w tę prawdę, czy raczej nie mogą lub nie chcą w nią uwierzyć. Toteż kiedy „upadną”, są dosłownie wstrząśnięci „niepodobieństwem” swojego postępowania. Zazwyczaj muszę się solidnie napracować, żeby uświadomić im pychę, jaka kryje się

pod przyjętym przez nich założeniem, że „są za porządni na to, by zniżyć się do czegoś takiego”.

Choć przynigdy by się do tego nie przyznała, Sally uważała się za „świętą”. Przez całe życie odgrywała rolę „grzecznej i porządnej dziewczynki”. Od najmłodszych lat wychowywała się w otoczeniu ludzi mocno wierzących, którzy uczyli ją przestrzegania określonych zasad i wartości. Wyrosła na osobę wysoce moralną, z zapałem współpracującą z Kościołem i oddającą się działalności społecznej. Ponieważ widziano w niej wzór kobiety i obywatelki, nieustannie proszono ją o prowadzenie zajęć z młodzieżą. W życiu zawodowym Sally nie była zainteresowana robieniem kariery – z właściwą sobie bezinteresownością zajęła się zarządzaniem działalnością charytatywną, sponsorowaną przez Kościół.

Gdybyście parę lat wcześniej zapytali Sally, czy kiedykolwiek popełni cudzołóstwo, to albo by się roześmiała, albo prychnęła z oburzenia. A jednak właśnie to jej się przytrafiło. Od wielu lat przyjaźniła się z jednym ze swoich współpracowników. Pewnego wieczoru ona i jej kolega zostali sami w biurze, podsumowując efekty wyczerpującej, ale udanej zbiórki na cele dobroczynne. No i stało się wtedy to, co było rzekomo nie do pomyślenia.

– Jak mogłam zrobić coś takiego? Jak mogłam na to pozwolić?! – wykrzyknęła Sally podczas jednej z naszych pierwszych sesji.

Pod jej okrzykiem tak naprawdę kryło się pytanie: „Jak mogłam być taka podła? Jak mogłam – i to akurat ja! – popełnić taki grzech?”

– Czuję się brudna. Jestem o tyle od samobójstwa! – wyznała, niemal dotykając kciuka palcem wskazującym. – Jak mogło do tego dojść?

– Opowiedz mi o swoim małżeństwie – poprosiłem. – Jesteś mężatką, prawda?

– Tak. I mam dobrego męża. Cóż tu jest do opowiadania? – rzuciła retorycznie, spuszczaając oczy.

– Od jak dawna jesteście razem?

– Od piętnastu lat. – Mechanicznie zaprasowywała dłonią plisę spódnicy. – Nie mam powodów do narzekań – powiedziała po chwili milczenia. – Może tylko to, że mąż nie jest zbyt czuły. Jakoś nie lubi mnie dotykać. Pod tym względem bardzo przypomina mojego

ojca. Ale to naprawdę dobry człowiek. – Spojrzała mi w twarz. – To by go zabiło. Wiem, że ma do mnie pełne zaufanie.

– Kiedy ostatni raz byliście blisko? – spytałem.

Chwilę się zastanawiała, aż wreszcie potrząsnęła głową.

– Nie mogę sobie przypomnieć! Czy to nie straszne? Kiedyś próbowałam to zmienić, ale w końcu się poddałam. – Przyjrzała mi się uważnie. – Ale to oczywiście w niczym nie usprawiedliwia mojego postępu, prawda? Że też akurat ja zrobiłam coś podobnego!... Jak mogę wrócić do pracy? Jak mam spojrzeć ludziom w oczy, zwłaszcza jeśli to wyjdzie na jaw?

Sally wpadła w pułapkę swojego własnego myślenia. Zdziwienie, że to „akurat ja”, jest dowodem arogancji, ukrytego poczucia wyższości. Jak słusznie zauważył król Salomon, pycha poprzedza upadek. Zaraz Wam wytłumaczę dlaczego. Czy zauważyliście, że jeśli wiecie o jakimś swoim słabym punkcie, to jesteście na tym polu szczególnie ostrożni? Jak byście, na przykład, postępowali wiedząc, że jesteście na bakier z pływaniem? Pewnie wkładalibyście kamizelkę ratunkową albo unikali zbyt głębokiej wody. Zważcie, jak często toną ci, którzy uważają się za niedościgłych pływaków.

Jeszcze lepszą analogię tworzy porównanie waszej słabości do tzw. martwego kąta. Żadne z lusterek wstecznych w samochodzie nie odbija pewnego pola, które znajduje się za Wami. Jeśli wiecie o istnieniu owego kąta, nie zaufacie bezgranicznie lusterkom, tylko będziecie się oglądać za siebie.

Pycha to dobry grunt dla grzechu, ponieważ człowiek pyszny nie pilnuje swojego „martwego kąta”. Twierdzi, że je go to nie dotyczy. Tak właśnie było z Sally. Już w dzieciństwie szukała męskiej uwagi i czułości, lecz od ojca ich nie dostała. Dorósłszy postąpiła tak, jak wiele kobiet – wyszła za mężczyznę, który był podobny do ojca. Tak więc wciąż nie zaspokojona potrzeba musiała się zrealizować gdzie indziej. Sally szukała spełnienia w pracy, w działalności społecznej, w zajęciach z młodzieżą. I jej aktywność spotykała się z uznaniem. Jednak w pewnym momencie Sally zaspokoiła swoją potrzebę w sposób nie dający się zaakceptować – z mężczyzną, którego przyjaźnią cieszyła się od wielu lat. Potrzeba wzięła górę nad kodeksem moralnym. A Sally nawet nie wiedziała, że się na to zanosi.

Zdziwilibyście się, gdybym Wam powiedział, że pycha stoi też za przeświadczeniem, iż jesteśmy znacznie g o r s i od innych ludzi? Twierdząc tak, mimo wszystko domagamy się statusu kogoś wyjątkowego (choć jest to wyjątkowość szczególnie pojęta). Zupełnie jakbyśmy mówili: „Jestem w y j ą t k o w o okropnym łajdakiem, i gdzie wam tam do mnie, przeciętniaki!”

Oba te kłamstwa – i „łajdak”, i „święty” – wyrastają ze zniekształconej wizji rzeczywistości; opierają się na fałszywym przekonaniu o własnej absolutnej „dobroci” lub absolutnej „nikczemności”.

Są, oczywiście, kwestie wyłącznie „czarno-białe”. W moim odczuciu kwestią taką jest, na przykład, istnienie Boga: On albo jest, albo Go nie ma. A w takim razie podobnie rzecz ma się z Chrystusem, który albo był Synem Bożym, albo Nim nie był; Również zabójstwo i kradzież to, moim zdaniem, kwestie „czarno-białe” – nie sądzę, byśmy w naszym stosunku do nich mogli sobie pozwolić na jakikolwiek „szarości”.

Jednakże osoba mająca skłonność do polaryzowania w s z y s t k i e g o b e z w y j ą t k u – życia, świata, ludzi redukuje do postaci „czarno-białej”. Dopóki ów stan jest zgodny z rzeczywistością, dopóty wszystko jest w porządku. Kiedy jednak na horyzoncie pojawiają się jakieś „szarości”, osoba o spolaryzowanym sposobie myślenia niepotrzebnie czuje się czasem zraniona lub wyprowadzona z równowagi. Zadanie polega więc na wyrobieniu w sobie większej elastyczności, która pozwoli nam właściwie określić „odcień” każdej sytuacji. Wówczas „czarne” ujrzymy jako czarne, „białe” – jako białe, a pomiędzy nimi wychwycimy któryś z wielu odcieni szarości. Musimy nauczyć się prawidłowego osądu, abyśmy umieli odróżnić jedno od drugiego i trzeciego – o „odcieni” dokładniej.

Mylenie drzew z lasem

Odnogą kłamstwa wynikającego z polaryzacji jest w y b i ó r c z e a b s t r a h o w a n i e. Zniekształca ono rzeczywistość tak, że nie widzimy lasu spoza drzew. Czy skupiacie się czasem na jakimś szczególe, pomijając wszystko inne? Czy kiedy wyrwało Wam się

na przyjęciu coś niezbyt mądrego, to resztę wieczoru poświęć na rozpamiętywanie tej wypowiedzi?

Leigh, jedna z moich koleżanek, dostała niedawno awans. Jednak jej nowa praca wiązała się z dodatkowym stresem, którego moja znajoma nieco się obawiała. Pewnego dnia wpadłem na nią przypadkowo na ulicy i z jej miny od razu wyczytałem, że coś jest nie tak.

– Wszystko zepsułam! Jak nic stracę tę posadę! – wypaliła bez żadnych wstępów. – Szkoda, że tego nie widziałeś. Siedzieliśmy we trójkę w eleganckiej restauracji, to znaczy ja, mój szef i ten ważny klient. No i oczywiście musiałam upuścić widelec. „Upuścić” to mało powiedziane – strzeliłam nim jak z procy! Okropnie mi poplaściłam suknię, a potem chyba z pięć minut koziółkowałam po podłodze. Przez resztę wieczoru wydawałam z siebie tylko jakieś nieartykułowane pomruki.

Ciągnęła tę historię przez dobry kwadrans. Wreszcie nie wytrzymałam:

– Leigh, dajże już spokój! Czy nie zdarzyło się nic m i ł e g o ?

– Owszem, jeśli śmiech można nazwać czymś miłym. Bo ten klient po prostu wybuchnął śmiechem. „Proszę się nie przejmować”, powiedział. A następnie przywołał kelnera i poprosił o czysty widelec.

– No a potem? – spytałem.

– Potem dogadaliśmy się co do kontraktu. Ale załóż się, że mój szef już mi nigdy więcej nie zaufa.

– Ależ, Leigh, z tego, co mówisz, wynika, że wszystko poszło dobrze. Może nawet całemu temu spotkaniu nadałaś bardziej ludzki wymiar.

– Co ty opowiadasz! Zupełnie się z tobą nie zgadzam. To było po prostu okropne!

Mimo tylu pozytywów, Leigh przyczepiła się do tej jednej jedynej rzeczy, która poszła odrobinę „nie tak”. Wyjaśniłem jej mechanizm wybiórczego abstrahowania i uświadomiłem. Uświadomiłem jej także szkodliwy wpływ tego rodzaju myślenia na jej zdrowie emocjonalne. Od tamtej pory Leigh konsekwentnie przewycięża swoją zgubną skłonność, dzięki czemu żyje jej się coraz lepiej.

Kiedy pracowałem na uczelni, prowadziłem wstępne zajęcia z psychologii dla około setki studentów. Wygłaszając wykład, często

rzucałem okiem na audytorium i widziałem, że nie wszyscy studenci mnie słuchają. Niektórzy mieli strasznie znudzone miny, inni szepcąc wymieniali uwagi z kolegami, jeszcze inni wyglądali tak, jakby zapadli w śpiączkę. Na stu studentów, których miałem przed sobą, tych nieuwważnych było zwykle pięciu czy sześciu. A jednak często łapałem się na tym, że zaprzatają oni moje myśli bardziej niż pozostałe dziewięćdziesiąt pięć procent. Efekt tego był taki, że szybko zacząłem wątpić w swoje zdolności pedagogiczne. Ponieważ pozwoliłem, by „drzewa przesłoniły las”, zacząłem odczuwać niepokój i przygnębienie w związku z czymś, co – ogólnie rzecz biorąc – było w moim życiu elementem pozytywnym.

Wielu ludzi trafia do szpitali psychiatrycznych dlatego, że bardziej niż na swoich zaletach i sukcesach skupiają się oni na swoich słabych stronach i niepowodzeniach. Zachowują się tak, jakby mieli na nosie okulary, przez które widać tylko braki – bo ich szkła „nie przepuszczają” niczego, co dobre. A gdy się widzi wyłącznie negatywy, nietrudno jest wpaść w depresję.

W codziennym życiu łatwo o przykłady ilustrujące to zjawisko: pracownik daje z siebie wszystko przez cały dzień, a wieczorem pamięta nie o tym, co mu się udało, lecz o tym, czego nie udało mu się załatwić; pani domu dokłada starań, żeby zrobić porządek we wszystkich pomieszczeniach, a pod koniec dnia zauważa jedynie to, czego nie zdążyła posprzątać; tenisista dziesięć razy serwuje dobrze, a tylko raz źle, a jednak w przerwie myśli wyłącznie o tym jednym chybionym uderzeniu; rodzice ignorują dziecko, gdy zachowuje się właściwie, ale natychmiast wytykają mu zachowanie niewłaściwe.

Niekiedy ludzie wierzący posługują się wybiórczym abstrahowaniem przy czytaniu Biblii. Zwracają wówczas uwagę tylko na fragmenty dotyczące na przykład grzechu, potępienia czy Sądu Ostatecznego, ignorując te, w których jest mowa o łasce, miłości i przebaczeniu (może to też działać w przeciwną stronę – a wówczas wychycimy obietnicę szczęścia i zbawienia, całkiem natomiast pominiemy Bożą naukę i przestrożę, że życie nie jest sielanką). Niektórzy chrześcijanie mają swoje własne, „flamastrowe” wydanie Biblii – czyli takie, w którym grubym flamastrem zakreślono

wszystkie wersy mówiące o „mroku, zatraceniu i otchłani”. I jak tu się dziwić, że lęk, przygnębienie i winę odczuwają oni znacznie częściej niż ci, którzy potrafią ogarnąć całość biblijnego przesłania?

Jeśli przyglądacie się sobie, światu czy nauce Biblii pozwalając, by „drzewa przesłoniły Wam las”, to pamiętajcie, że niepotrzebnie tracicie cenny czas i energię.

Historia lubi się powtarzać

Larry zgłosił się do mnie, ponieważ miał problemy z nadwagą – był po prostu obżartuchem. Kiedy się źle czuł, to jadł, co doprowadzało go do rozpacz, która sprawiała, że jadł jeszcze więcej, w rezultacie czego wciąż tył. Błędne koło! –

Nigdy mi się nie uda z tym skończyć – jęczał. – Zawsze będę grubasem. Lepiej spójrzmy prawdzie w oczy.

Zwróciliście uwagę na te dwa znajome słowa? „Zawsze” i „nigdy”. To kluczowe pojęcia w zniekształcającym rzeczywistość sposobie myślenia zwanym *n a d m i e r n y m u o g ó l n i a n i e m*. Polega ono na tym, że z każdego wydarzenia lub zachowania – takiego jak zjedzenie batonika, oblanie egzaminu czy kłótnia z żoną – wyciągamy fałszywy wniosek, iż niechybnie musi się ono powtórzyć w przyszłości. Jako że historia, rzekomo, z a w s z e się powtarza.

Wielu moich pacjentów w szpitalu posługuje się tego typu uogólnieniem odnośnie do stanu swojego zdrowia psychicznego. Obawiają się, że poprawa nigdy nie nastąpi. Pozwalając sobie na takie nastawienie, podtrzymują wciąż ten sam, szkodliwy sposób myślenia, który – jak na ironię – często stanowi pierwotną przyczynę ich choroby. Pomagam im przerwać ten cykl, nakłaniając ich, aby w każdym nowym dniu ujrzeni niepowtarzalną okazję do nadania sprawom całkiem nowego biegu. Oczywiście często mi się opierają. Prawda jednak jest taka, że trudno wrócić do zdrowia komuś, kto czuje się skazany na powtarzanie błędów i bólu przeszłości.

Takie bezpodstawne uogólnienia ulubiona „zabawa” niektórych par małżeńskich. „Nigdy się nie dogadamy” – podsumowują partnerzy, po czym wracają do starych schematów zachowań, nawzajem się krytykując i obwiniając – co faktycznie gwarantuje im, że będą

ze sobą żyli „długo i nieszczęśliwie”. A gdy efekty tej samospelniającej się przepowiedni są już dobrze widoczne, każde z małżonków mówi: „No widzisz? Wiedziałem, że się nie dogadamy!”. Dla takich ludzi terapia jest ciężką walką. Robią wrażenie, jakby woleli trwać w nieszczęściu, ale mieć rację niż uznać, że się mylą, i spróbować zbudować szczęśliwy związek.

– Pozwól, Larry, że cię o coś zapytam – powiedziałem kiedyś do mojego pacjenta obżartucha. – Czy w ciągu paru ostatnich lat musiałeś się nauczyć jakiejś nowej umiejętności?

– Co pan ma na myśli, doktorze? Na przykład coś takiego jak obsługa tego głupiego komputera? – zgał Larry. – O mało mnie to nie wykończyło – wyznał wywracając oczyma. – Najchętniej w ogóle nie dotykałbym tego paskudztwa. Ale wtedy straciłbym pracę. Ta przekłeta nauka zajęła mi całą wieczność.

– Czy zabierając się do tego wierzyłeś, że sobie poradzisz?

– Chyba pan żartuje! – obruszył się unosząc ręce, jakby błagał niebiosa o zmiłowanie. – Nawet na zwykłej maszynie nie umiałem pisać, a co dopiero to! Byłem pewien, że mnie przesuną na niższe stanowisko.

– A jak już trochę popróbowałeś, to uwierzyłeś, że ci się uda?

– Myślałem, że n i g d y się tego nie nauczę – wyjęczał. – Pierwszy miesiąc to była jedna wielka mordęga. Tysiąc razy chciałem spakować manatki i wiać stamtąd gdzie pieprz rośnie.

– A więc myślałeś, że nigdy sobie nie poradzisz. Myślałeś, że w dziedzinie komputerów zawsze będziesz analfabetą. Myślałeś o tym tak dużo – i tak mocno w to wierzyłeś – że zwykła obsługa komputera zmieniła się we wspinaczkę na Mount Everest. Co dzień byłeś pewien, że nic z tego nie wyjdzie. Ale co dzień próbowałeś dalej, prawda? – zauważyłem z aprobatą.

– Owszem, tak właśnie było – przytaknął Larry.

– Co było potem? – spytałem.

– W końcu się nauczyłem – odparł ze wzruszeniem ramion. – Stopniowo nabierałem wprawy, zacząłem kapować, jak to działa, no i teraz idzie mi całkiem nieźle.

– Czyli przebiłeś się przez to swoje: „Nigdy się nie nauczę”?

– Wygląda na to, że tak.

Uśmiechnął się, trochę zaskoczony. Ale nagle zaczęło mu świtać. Rozejrzył się po gabinecie, potem spojrzął na mnie.

– Chodzi o to, żebym teraz zrobił to samo, tak? – zapytał pełen najgorszych przeczuć.

– Przecież już raz ci się udało, nieprawdaż? – przypominałem mu z naciskiem, obserwując, jak oswaja się z tym pomysłem.

Chociaż Larry długo i namiętnie zapewniał mnie, że problem jego obżarstwa to coś zupełnie, zupełnie innego, obaj doskonale wiedzieliśmy, że to raczej wątpliwa argumentacja. Larry nie mógł zaprzeczyć, że już raz uporał się z rzekomo niewykonalnym zadaniem; a to znaczyło, że z innymi problemami może być podobnie. I rzeczywiście, po kilku tygodniach udało mu się nieco opanować swoje obżarstwo. Larry na własnej skórze doświadczył pewnej prostej prawdy: że karty, które nam rozdano (lub które sami sobie rozdaliśmy), mogą się bardzo różnić od tych, z którymi kończymy grę. Zła ocena z pierwszej klasówki nie musi oznaczać złej oceny na koniec roku, a niefortunny początek znajomości nie wyklucza przyszłej przyjaźni. „Zawsze” i „nigdy” nie muszą być stale obecne we wszystkich rozważaniach o naszej przyszłości. Historia wcale nie musi zawsze się powtarzać – ponieważ m o ż e m y się zmienić.

Jeśli fakty są przeciwko mnie, to tym gorzej dla faktów

– Jestem nic niewarta – powiedziała Angela podczas jednej z naszych sesji.

Angela była atrakcyjną kobietą po trzydziestce, która rozwiodła się jakieś dziesięć lat wcześniej, a teraz rozważała myśl o ponownym zamążpójściu.

– Ten nowy związek też na pewno sknocę, jak wszystko inne. Mówię panu, że jestem zerem – dodała.

– Udowodnij to! – wykrzyknąłem zadziornie, ku jej niemałemu zdziwieniu.

– O ile lat mam się cofnąć? – spytała z jadowitą słodyczą w głosie.

– W szkole średniej umawiałam się na randki z chłopakiem mojej

przyjaciółki. Ale kłamałam jej w żywe oczy, że to nieprawda. Jedno i drugie zdarzało mi się dość często. Na studiach brałam prochy. I w dalszym ciągu gustowałam w chłopakach moich koleżanek. Tylko że teraz zaczęłam z nimi nawet sypiać. Nie z jednym czy dwoma, ale z całym wydziałem. Potem oblałam egzaminy i wywalili mnie z uczelni. A potem wyszłam za tego faceta, o którym panu mówiłam. Nie z żadnej tam miłości, tylko dla forsy. A jak się nim znudziłam, to zaczęłam szukać przyjemniejszego towarzystwa. Wreszcie się wkurzył i rozwiódł się ze mną. Mam mówić dalej?

Wzruszyłem ramionami.

– To wszystko było sto lat temu – zauważyłem. – A zresztą jak na razie nie udowodniłaś mi niczego poza tym, że jesteś zdolna do złych uczynków. Ja natomiast chcę dowodu na to, że jesteś kimś bezwartościowym. Czy twoim zdaniem brzydkie postęпки odbierają ludziom całą wartość?

– No... chyba nie, skoro tak pan stawia sprawę – wyjąkała wreszcie, ale raczej bez przekonania.

– To czemu uważasz, że t w o j e postępowanie robi z ciebie osobę bezwartościową?

– Chyba chodzi o to, że... c z u j ę s i ę bezwartościowa – powiedziała, już nie tak zaczepnie jak na początku. – Sam pan chyba przyzna, że to niezbyt imponujący życiorys.

Angela czuje się nic niewarta; i z tego ma rzekomo wynikać, że j e s t nic niewarta. Tak mi powiedziała. Jej sposób myślenia to przykład rozumowania opartego na uczuciach. Zupełnie jakbyśmy mówili: „Ponieważ czuję, że to prawda, to na pewno tak jest”. Ten zniekształcający rzeczywistość sposób myślenia jest najczęściej głęboko ukryty, zamaskowany innymi kłamstwami, które w naszym odczuciu nabierają cech prawdy. W przypadku Angeli takie „myślenie emocjami” napędzało odmianę dobrze nam już znanego kłamstwa: „Jedynym wyznacznikiem twojej wartości jest to, co robisz”. Rozumowanie oparte na emocjach nadaje bowiem o d c z u c i o m pozór f a k t ó w.

A uczucia to tylko uczucia, nic więcej. Są zmienne i trudne do przewidzenia, i często poddajemy się im na skutek irracjonalnego, oderwanego od rzeczywistości myślenia.

W życiu często można się przekonać, jak niewiarygodna jest ocena faktów dokonana pod wpływem emocji. A jednak w naszej kulturze odczucia są niemal obiektem kultu. „Jeśli czujesz, że ci to sprawi przyjemność, zrób to!” – mówimy uzasadniając swoje zachowania; pozwoliliśmy, aby uczucia stały się podstawowym kryterium brany przez nas pod uwagę przy podejmowaniu decyzji.

Alé jak właściwie wyglądałoby Wasze życie, gdybyście kierowali się w nim jedynie uczuciami i emocjami? Powiem Wam, jak wyglądałoby moje: wykupiłbym wszystko, co jest w sklepach; strzelałbym do kierowców, którzy zajeżdżają mi drogę; rzuciłbym pracę i uciekł na Bahama. W życiu opartym wyłącznie na uczuciach byłoby, delikatnie mówiąc, sporo zamieszania.

Wcale nie chcę przez to powiedzieć, że odczucia i emocje są nieważne i że nie należy się z nimi liczyć. Przecież to one nadają naszemu życiu smak i czynią je niesłychanie bogatym. I jak najbardziej należy je uwzględniać przy podejmowaniu decyzji. Chodzi tylko o to, żeby nie były j e d y n y m czynnikiem, jaki bierzemy pod uwagę.

Wyobraźcie sobie, że ktoś ma zdecydować, czy przyjąć posadę, którą mu zaproponowano. Jeśli człowiek ten zda się wyłącznie na uczucia, nie postawi sobie paru ważnych pytań i nie ustali paru ważnych faktów: „Czy nadaję się do tej pracy? Czy mam odpowiednie kwalifikacje? Czy są jakieś widoki na awans? Czy ludzie, którzy pracują w tej firmie, czują się zadowoleni?”. Prawidłowy osąd w jakiegokolwiek sprawie zależy zarówno od odczuć, jak i od faktów.

Pomyślcie o ważnych decyzjach, które powzięliście w życiu. Czy podejmując je, kierowaliście się tym, co w danej chwili czuliście? Czy też raczej faktami? A może jednym i drugim? Czy decyzje podjęte w zgodzie z uczuciami okazały się lepsze niż te oparte na faktach? Czy może wręcz odwrotnie? Sądzę, że sami się przekonacie, iż przy podejmowaniu decyzji – tych istotnych i tych błahych – najlepiej kierować się zarówno sercem, jak i rozumem.

Nartwią mnie pary, które zgłaszając się do mnie przed ślubem oznajmiają, że decyzję o wspólnym życiu podjęły wyłącznie na podstawie uczuć. „Tak bardzo się kochamy! – mówią. – Nie wyobrażamy sobie, żeby mogły się pojawić jakiegokolwiek problemy!”

„Więc lepiej spróbujcie je sobie wyobrazić – mam wtedy ochotę powiedzieć – bo na pewno was to nie ominie. Kwiaty zwiędną, muzyka ucichnie, oczy stracą blask – wówczas być może pożałujecie, że daliście się ponieść namiętnościom.”

Udzielając porad przedmażeńskich, pomagam partnerom przyrzec się sobie nawzajem: Czy potrafią się ze sobą porozumieć? Czy radzą sobie w sytuacjach konfliktowych? Czy mają jakieś wspólne zainteresowania? Czy bycie razem korzystnie wpływa na ich rozwój duchowy? Naga i bezlitosna czasem prawda, jaka wyłania się z udzielonych przez nich odpowiedzi, powinna zostać uwzględniona. Jeśli chociaż w pewnym stopniu nie podporządkują jej swoich uczuć, czeka ich droga pełna przeszkód i wybojów, na której łatwo o wypadek.

Tym, którzy swoje uczucia obracają w fakty, doprawdy trudno pomóc. Angela, na przykład, swoje poczucie bezwartościowości uznała za niekwestionowany fakt, a tym samym niemal odcięła się od możliwości jakiegokolwiek pomocy – któż w końcu może spierać się z „faktami”? Angela całkowicie utożsała się z tym, co zrobiła, i jej postępowanie jednoznacznie określiło jej wartość. Spróbowałem więc podejść do jej problemu właśnie pod tym kątem.

– Angelo, a jak się czujesz, kiedy robisz coś dobrego? – spytałem.

– Mimo wszystko fatalnie – odparła.

– Jak to? – zdziwiłem się. – Czy dobre postępowanie nie określa cię na takich samych prawach, jak złe?

– Co pan ma na myśli, doktorze?

– Jakże mało ci trzeba, żebyś była przekonana o własnej nikczemności! Zastanów się, proszę, nad pytaniem, które ci zadam. Czy na pewno n i e c h c e s z się czuć zła?

– No nie, moment! – obruszyła się, prawie wstając z fotela. – Czemu, na Boga, ktokolwiek przy zdrowych zmysłach miałby chcieć czuć się zły?!

– Właśnie o to cię pytam. Przecież czujesz się zła, nikczemna, prawda? Nie chcesz sobie przebaczyć swojej przeszłości, a co do przyszłości, to też nie dajesz sobie specjalnych szans.

Oparła się w fotelu i przez chwilę patrzyła na mnie pustym wzrokiem. Wreszcie spytała:

W życiu często można się przekonać, jak niewiarygodna jest ocena faktów dokonana pod wpływem emocji. A jednak w naszej kulturze odczucia są niemal obiektem kultu. „Jeśli czujesz, że ci to sprawi przyjemność, zrób to!” – mówimy uzasadniając swoje zachowania; pozwoliliśmy, aby uczucia stały się podstawowym kryterium branych przez nas pod uwagę przy podejmowaniu decyzji.

Ale jak właściwie wyglądałoby Wasze życie, gdybyście kierowali się w nim jedynie uczuciami i emocjami? Powiem Wam, jak wyglądałoby moje: wykupiłbym wszystko, co jest w sklepach; strzelałbym do kierowców, którzy zajeżdżają mi drogę; rzuciłbym pracę i uciekł na Bahama. W życiu opartym wyłącznie na uczuciach byłoby, delikatnie mówiąc, sporo zamieszania.

Wcale nie chcę przez to powiedzieć, że odczucia i emocje są nieważne i że nie należy się z nimi liczyć. Przecież to one nadają naszemu życiu smak i czynią je niesłychanie bogatym. I jak najbardziej należy je uwzględnić przy podejmowaniu decyzji. Chodzi tylko o to, żeby nie były j e d y n y m czynnikiem, jaki bierzemy pod uwagę.

Wyobraźcie sobie, że ktoś ma zdecydować, czy przyjąć posadę, którą mu zaproponowano. Jeśli człowiek ten zda się wyłącznie na uczucia, nie postawi sobie paru ważnych pytań i nie ustali paru ważnych faktów: „Czy nadaję się do tej pracy? Czy mam odpowiednie kwalifikacje? Czy są jakieś widoki na awans? Czy ludzie, którzy pracują w tej firmie, czują się zadowoleni?”. Prawidłowy osąd w jakiegokolwiek sprawie zależy zarówno od odczuć, jak i od faktów.

Pomyślcie o ważnych decyzjach, które powzięliście w życiu. Czy podejmując je, kierowaliście się tym, co w danej chwili czuliście? Czy też raczej faktami? A może jednym i drugim? Czy decyzje podjęte w zgodzie z uczuciami okazały się lepsze niż te oparte na faktach? Czy może wręcz odwrotnie? Sądzę, że sami się przekonacie, iż przy podejmowaniu decyzji – tych istotnych i tych błażych – najlepiej kierować się zarówno sercem, jak i rozumem.

Martwią mnie pary, które zgłaszając się do mnie przed ślubem oznajmiają, że decyzję o wspólnym życiu podjęły wyłącznie na podstawie uczuć. „Tak bardzo się kochamy! – mówią. – Nie wyobrażamy sobie, żeby mogły się pojawić jakiejkolwiek problemy!”

„Więc lepiej spróbujcie je sobie wyobrazić – mam wtedy ochotę powiedzieć – bo na pewno was to nie ominie. Kwiaty zwiędną, muzyka ucichnie, oczy stracą blask – wówczas być może pożałujecie, że daliście się ponieść namiętnościom.”

Udzielając porad przedmażeńskich, pomagam partnerom przyrzec sobie nawzajem: Czy potrafią się ze sobą porozumieć? Czy radzą sobie w sytuacjach konfliktowych? Czy mają jakieś wspólne zainteresowania? Czy bycie razem korzystnie wpływa na ich rozwój duchowy? Naga i bezlitosna czasem prawda, jaka wyłania się z udzielonych przez nich odpowiedzi, powinna zostać uwzględniona. Jeśli chociaż w pewnym stopniu nie podporządkują jej swoich uczuć, czeka ich droga pełna przeszkód i wybojów, na której łatwo o wypadek.

Tym, którzy swoje uczucia obracają w fakty, doprawdy trudno pomóc. Angela, na przykład, swoje poczucie bezwartościowości uznała za niekwestionowany fakt, a tym samym niemal odcięła się od możliwości jakiegokolwiek pomocy – ktoś w końcu może spierać się z „faktami”? Angela całkowicie utożsamiła się z tym, co zrobiła, i jej postępowanie jednoznacznie określiło jej wartość. Spróbowałem więc podejść do jej problemu właśnie pod tym kątem.

– Angelo, a jak się czujesz, kiedy robisz coś dobrego? – spytałem.

– Mimo wszystko fatalnie – odparła.

– Jak to? – zdziwiłem się. – Czy dobre postępowanie nie określa cię na takich samych prawach, jak złe?

– Co pan ma na myśli, doktorze?

– Jakże mało ci trzeba, żebyś była przekonana o własnej nikczemności! Zastanów się, proszę, nad pytaniem, które ci zadam. Czy na pewno n i e c h c e s z się czuć zła?

– No nie, moment! – obruszyła się, prawie wstając z fotela. – Czemu, na Boga, ktokolwiek przy zdrowych zmysłach miałby chcieć czuć się zły?!

– Właśnie o to cię pytam. Przecież czujesz się zła, nikczemna, prawda? Nie chcesz sobie przebaczyć swojej przeszłości, a co do przyszłości, to też nie dajesz sobie specjalnych szans.

Oparła się w fotelu i przez chwilę patrzyła na mnie pustym wzrokiem. Wreszcie spytała:

– Jeśli założyć, że ma pan rację, jak mogę zmienić to, co czuję?
 – Na początek pozwól, żeby twoje uczucia były po prostu uczuciami, a nie ustalonymi raz na zawsze faktami – odrzekłem. – Wróć do prawdy o tym, kim jesteś i możesz się stać. Bo inaczej uczucia uniemożliwią ci zmianę twojego wyobrażenia o sobie na lepsze.

Angela – tak samo zresztą, jak my – musi nauczyć się trzymać na wodzy uczucia, jeśli chce dopuścić do głosu fakty. Inaczej stanie się więźniem swoich uczuć i zrodzonych z nich kłamstw.

JAK POKONAĆ KŁAMSTWA

Omówiliśmy dotychczas trzy „samouczki”: ❶ metodę ABC, która pozwala nam zdemaskować kłamstwa ❷ podejście ABCDE, dzięki które możemy unieszkodliwić je za pomocą prawdy ❸ technikę racjonalnej wizualizacji emocjonalnej, która koryguje nasz kłamiwy sposób myślenia w sytuacjach przykrych i trudnych. Niniejszy rozdział chciałbym zakończyć dwiema następnymi propozycjami.

Pierwszy nowy „samouczek” – Identyfikacja Schematów Zniekształceń Poznawczych (*Identifying Cognitive Distortion Patterns*) – wykorzystuje metodę ABC. Pomoże Wam on określić, które z omówionych w tym rozdziale „wypaczeń” leżą u podłoża waszego zniekształcającego rzeczywistość myślenia. Posługując się punktami ABC, jak najczęściej rejestrujcie w „dzienniku uczuć” swoje myśli i reakcje dotyczące określonych sytuacji. Następnie, przeglądając te notatki, starajcie się wyłowić mechanizmy fałszujące rzeczywistość, które kryją się w waszym sposobie myślenia, ujawnionym w punkcie B.

Do czego to się przyda? Otóż uzyskacie dzięki temu rozeznanie co do własnej podatności na określone „wypaczenia”. Rozpoznawszy swoją skłonność, będziecie mogli poszerzyć „samouczek” o nowy punkt, D, w którym spotykające Was wydarzenia postaracie się zinterpretować w sposób nie zafałszowany, czyli bardziej odpowiadający rzeczywistości. Jeśli, na przykład, zauważycie, że wciąż wyłapujecie drobne negatywy, ignorując szerszy, pozytywny kontekst, będzie to znaczyło, że często „nie widzicie lasu spoza drzew”. Tak więc w punkcie D jak najwięcej miejsca i uwagi powinniście po-

święcić „lasowi”, czyli pozytywnym aspektem sytuacji jako całości – zamiast potykać się o pojedyncze spróchniałe „drzewa”.

Pamiętacie Larry’ego obżartucha? Był przekonany, że nie uda mu się schudnąć – że nic się nigdy nie zmieni, ponieważ „historia lubi się powtarzać”. Zaproponowałem Larry’emu, żeby skrzętnie notował wszystkie tego rodzaju myśli. Pod koniec dnia miał je przeglądać, pisemnie kontrując każde negatywne zdanie twierdzeniem pozytywnym. Ponieważ już raz udało mu się przewyciężyć szkodliwe nawyki myślowe, nadzieję i pomysły czerpał ze swoich uwiecznionych sukcesem doświadczeń z komputerem. Po kilku tygodniach takiej terapii jego nastawienie zmieniło się nie do poznania. Larry wychwycił charakterystyczny dla jego myślenia mechanizm zniekształcający i za pomocą konkretnych posunięć zaczął sobie z nim radzić.

Prowadzenie „dziennika uczuć” i posługiwanie się notatkami w celu zdobycia wglądu dopomoże Wam w uporaniu się ze skłonnością do zniekształcania rzeczywistości. A to z kolei zredukuje cały niepotrzebny niepokój i stres, na jaki Was ona naraża.

Drugi nowy „samouczek” opiera się na procesie, który nazwiemy „myśleniem odwrotnym” (*opposite thinking*). Nie ma w tym nic szczególnie trudnego. Po prostu kłamstwa, w które wierzycie, są często dokładnym przeciwieństwem prawdy. Jeśli więc sformułujecie pogląd „odwrotny” do kłamstwa, które Wami rządzi, to tym samym znacznie przybliżycie się do prawdy. Technikę tę możecie stosować w odniesieniu do różnych kłamstw, w bardzo rozmaitych sytuacjach.

Na przykładzie Jima – znanego Wam już z rozdziału drugiego – prześledźmy, jak to działa. Jak może pamiętać, Jim upierał się, że „musi być doskonały”. Pewnego dnia wyznał mi, iż obawia się, że „jeśli nie będzie doskonały, to ludzie nie będą go lubić”.

– Jak sądzisz, Jim, co jest przeciwieństwem tego poglądu? – zapytałem.

– „Ludzie nie będą mnie lubić, jeśli bę d ę doskonały” – strześlił.

– Właśnie. Które z tych dwóch zdań wydaje ci się bliższe prawdy?

– Dobrze pan wie, jak to czuję – powiedział masując się po podbródku – ale na zdrowy rozum biorąc, sądzę, że niełatwo byłoby mnie polubić, gdybym rzeczywiście był doskonały.

– Rozwiń tę myśl – poprosiłem.

– Chodzi mi o to – wyjaśnił marszcząc brwi – że ludzie mogliby się czuć zagrożeni tą moją doskonałością. Kłubały ich w oczy. Przypominała im o ich własnym b r a k u doskonałości.

– Rozumiem – powiedziałem. – A teraz odpowiedz mi na pytanie. Z kim wolisz przebywać: z osobami, które starają się zachowywać w sposób „doskonały”, czy z osobami, którym wcale nie przeszkadza, że są niedoskonałe?

– Szczerze mówiąc, z tymi drugimi – odparł niechętnie, wzsuszając ramionami.

– A czemu?

– Bo swobodniej się z nimi czuję. Ci „niedoskonali” są mniej surowi, bardziej na luzie.

– Więc może inni ludzie też tak to widzą? Może zgodziliby się z tym, co przed chwilą powiedziałeś? Może lubią cię z całą twoją niedoskonałością, bo dzięki niej łatwiej im jest z tobą obcować i utożsamiać się?

Jim pokręcił głową i wyszczerzył zęby w nieco gorzkim uśmiechu.

– Nie myślałem o tym w ten sposób. Ale teraz już do mnie dotarło.

„Odwrotne myślenie” pomogło Jimowi ujrzeć stare kłamstwo w nowej perspektywie. Spróbujmy zatem jeszcze raz. Wyobraźcie sobie, że wyolbrzymiacie jakiś problemik, tracąc poczucie jakichkolwiek proporcji. „To straszne! To katastrofa! To koniec świata!” – krzyczycie. Przeciwwstawcie temu pogląd odwrotny. Co moglibyście powiedzieć? Może coś takiego: „To drobna sprawa, całkiem nieważna i bez wpływu na nic”.

Najczęściej pogląd przeciwny do kłamstwa jest bliższy prawdy. Przedstawiona tu technika kieruje nasze myślenie w stronę wyważonego osądu każdej sytuacji. Nawet jeśli pogląd przeciwny do kłamstwa nie jest zgodny z prawdą – np. wspomniana powyżej sprawa nie jest taka. z u p e ł n i e. drobna, nieważna i bez wpływu – to i tak lepiej niż kłamstwo pozwala Wam zobaczyć dane wydarzenie z właściwej perspektywy. To zaś daje Wam szansę wyboru odpowiedniej reakcji. To Wy decydujecie, a nie kłamstwo; to Wy macie je w garści, a nie ono – Was.

KŁAMSTWA DOTYCZĄCE RELIGII



Nasze myślenie podlega utartym schematom, które są sprzeczne z wolą Bożą. Żeby życie człowieka wierzącego mogło być udane, trzeba odrzucić te schematy i przyjąć nową mentalność – zgodną z biblijnymi wartościami i kategoriami myślenia.

Doug Moo¹

Diana jest – jak to się mówi – typową przedstawicielką ludzi wierzących. Gdy była dzieckiem, rodzice przy każdej okazji prowadzali ją do kościoła. Z łatwością zaakceptowała wszystkie nakazy i zakazy chrześcijaństwa, zawsze miała dobre stopnie z religii. Kiedy dorosła, odkryła, że jej związki z Kościołem nie wynikają z potrzeby serca, lecz z poczucia obowiązku. Czasem ogarniały ją nawet wątpliwości co do własnego zbawienia. Zjawiła się u mnie głównie po to, żeby porozmawiać o Bogu.

– Czuję się tak daleko od Boga – wyznała podczas naszego drugiego spotkania.

– Opowiedz mi o tym coś więcej – zachęciłem ją.

– Czuję, że kiedy grzeszę, Bóg mnie nienawidzi – oznajmiła marszcząc brwi.

– Czujesz, że jego miłość do ciebie uzależniona jest od twojego postępowania? – upewniłem się.

– Tak, chyba o to właśnie chodzi – zgodziła się ze mną. – No bo kiedy nie grzeszę, to czuję, że bardzo mnie kocha.

– A jak czujesz, że Bóg cię nienawidzi, to co robisz?

– Chowam się przed Nim – mruknęła po chwili milczenia. Zrobiłem zdziwioną minę.

Choć wiedziała, że będzie mi to musiała jakoś wyjaśnić, wyglądała tak, jakby wcale nie miała na to ochoty. Ale wreszcie się odezwała:

– Chcę przez to powiedzieć, że nie chodzę wtedy do kościoła. Nie zaglądam do Biblii. Nie modlę się. I unikam kontaktów z moimi wierzącymi przyjaciółmi.

– Wycofujesz się i izolujesz, czy tak?

– Tak.

Zastanowiłem się chwilę, a następnie spytałem:

– Czy takie zachowanie ci pomaga? Jest ci z tym dobrze?

– Prawdę mówiąc, nie.

Odczekałem moment. Widziałem, że Diana jest niespokojna i skrępowana. Postanowiłem zapytać ją o coś wprost:

– Diano, czy twoja wiara kiedykolwiek była dla ciebie źródłem radości lub pocieszenia?

Na jej twarzy odmalowało się zdumienie.

– Nie... nigdy! – odparła, wyraźnie się rozluźniając.

Diana uwierzyła w jedno z niezwykle potężnych i długowiecznych kłamstw – kłamstw dotyczących religii. Kiedy wychowywano ją w duchu chrześcijańskim, przedstawiono jej fałszywy obraz Boga, który prześladował ją przez długie lata, a w pewnym momencie zaczął wręcz rzutować na jej zachowanie. Ogromnie mnie smuci, że zjawisko to wcale nie należy do rzadkości. Wielu ludzi wierzących opacznie interpretuje naukę Biblii, przez co pozwalają się omotać różnym związanym z religią kłamstwom.

Czemu akurat te kłamstwa uważam za tak wszechwładne? Przede wszystkim dlatego, że są nam one przedstawiane jako prawdy teologiczne, i to przez ludzi, którym ufamy (rodzice, przedstawiciele Kościoła). Jestem przekonany, że niektóre z najgorszych kłamstw głoszone są, że się tak wyrażę, „z ambony” – i wszystko jedno, czy znajduje się ona w pobliskiej parafii, czy w waszym domu rodzinnym. A skoro nie można zaufać rodzinie ani osobom duchownym, to komu można? W kłamstwach, o których będzie tu mowa, ćwiczymy się przeważnie od najmłodszych lat życia – są tak głęboko zakorzenione, że wyjątkowo trudno jest się od nich uwolnić. Kłamstw tych uczy się nas jako „słowa Bożego”, toteż przeciętny człowiek

wierzący musi strasznie zmagać się ze sobą, żeby wyrwać się spod ich wpływu. W odczuciu takich osób odrzucenie tych kłamstw oznacza jawne przeciwstawienie się samemu Bogu. Niewielu jest ludzi skłonnych poważnie się na coś takiego. Wierzący wpadają w pułapkę przysłowiowego „paragrafu 22”: jeśli będą dalej wierzyć w kłamstwa (które uważają zresztą za prawdę), wciąż będą cierpieć duchowo i emocjonalnie; jeśli zaś odważą się je zakwestionować, będą się czuć nielojalni wobec Boga. Którekolwiek z tych dwóch rozwiązań wybiorą, zawsze będzie niedobrze.

Pod pewnymi względami kłamstwa dotyczące religii są podobne do innych kłamstw. Jak wszystkie, powodują poważne szkody emocjonalne. I podobnie jak pozostałe, rzadko kiedy je podważamy. Nawet jeśli w sensie intelektualnym osoba wierząca uważa jakiś pogląd za nieprawdę, to odczuwa i zachowuje się tak, jakby rzeczony pogląd był prawdą.

Jednakże kłamstwa dotyczące religii mają zasięg głębszy niż pozostałe – jeśli rządzą one życiem człowieka wierzącego, osoba taka nigdy pewnie nie osiągnie zdrowia duchowego. A to jest problem niezwyklej wagi. Bez prawidłowego życia duchowego – jakże mamy być spójną całością? Jak mamy żyć w pełni? Pierwszy krok polega na tym, żeby kłamstwa owe zdemaskować. Po kolei przyjrzyjmy się tym, które najczęściej słyszę od zjawiających się u mnie pacjentów.

Na Bożą miłość trzeba zasłużyć

– Jak sądzisz, Diano, czemu twoja wiara nie przynosi ci spełnienia?
– zapytałem.

– A panu by przynosiła, jakby pan wciąż próbował dorastać do jakiegoś ideału i nigdy by się to panu nie udawało? – rzuciła mi wyzwanie.

– Nie, myślę, że nie. I sądzę, że wiele osób wierzących zмага się z tym, co przed chwilą opisałeś. A co wynika ze sposobu widzenia Boga. Jak sobie wyobrażasz Boga, Diano?

– Widzę w Bogu surowego sędziego, który za karę wysyła ludzi do piekła – odparła bez wahania.

– Skąd wziął się w tobie taki obraz?

– Kojarzy mi się z pewnym pastorem z dzieciństwa. Wciąż prawił kazania o ogniu piekielnym i wiecznym potępieniu. Pewnie dlatego tak sobie wyobrażam Boga.

– A czy w tych kazaniach była kiedykolwiek mowa o łasce? – zapytałem.

– Jeśli nawet była – odparła Diana z nieco ironicznym uśmiechem – to ja tego nie pamiętam. Pamiętam tylko, że byłam śmiertelnie przerażona.

– Coś jeszcze ci się nasuwa?

– Tak. Stają mi też przed oczami inne wspomnienia z dzieciństwa. Jak byłam mała, często mnie karano. Zwłaszcza ojciec był bardzo surowy. Nie miał litości i wciąż okropnie się na nas wydzierał. Nie było w nim krztyny współczucia.

– I tak samo postrzegasz Boga i religię?

– Chyba tak. Czyż nie o to w tym wszystkim chodzi? Żebyśmy byli prawi, kroczyli wąską i prostą drogą, z której nigdy nie wolno zbaczać?

Sami już pewnie zrozumieliście, na czym polegał problem Diany: była „uwarunkowana” myśleniem, że Boża miłość jest czymś uwarunkowana. Być może rodzice – a szczególnie jej ojciec – niezbyt subtelnymi metodami zaszczepili w jej umyśle przekonanie, że dziecku nie wolno się źle zachowywać. Podczas terapii Diana opowiedziała mi o tym, jak to rodzice przestawali okazywać jej miłość, ilekroć zdarzyło jej się popełnić jakiś błąd. Co ciekawe, nie umiała sobie jednak przypomnieć, żeby kiedykolwiek otwarcie powiedzieli jej, iż ich miłość nie jest całkiem bezwarunkowa (ale któryż rodzic by się do tego przyznał?). Zapewne Diana obserwowała i wyczuwała tę postawę w ich postępowaniu. I warunkowa miłość nałożyła się w jej oczach na silną wiarę rodziców.

Z takich czy innych powodów, Diana wpadła w pułapkę przekonania, że to, czy Bóg ją kocha, zależy od tego, jak ona się zachowuje: im gorszego przewinienia się dopuszcza, tym bardziej Bóg jej nie znosi. Łatwo zgadnąć, jak wygląda następny krok w tak prowadzonym rozumowaniu: gdy uzbiera się wystarczająco dużo ciężkich grzechów, Bóg na zawsze pozbawi ją swojej miłości.

Podobne myślenie wzmagają w osobach wierzących perfekcjonizm, toteż za wszelką cenę starają się wieść życie absolutnie wolne od grzechu. Ale ponieważ bezgrzeszne życie jest niemożliwe, ludzie tacy jak Diana szybko zaczynają widzieć w Bogu wciąż rozgniewanego ich postępowaniem sędziego.

Kiedy byłem studentem, również wierzyłem w to kłamstwo. Bóg raz był blisko, raz daleko; a to mnie kochał, a to nie chciał mnie znać – wszystko w zależności od tego, jak się sprawowałem. Nigdy nie czułem się bezpiecznie, nie czułem, żebym mógł polegać na Bożej miłości – ponieważ żaden dzień mojego życia nie był wolny od takich lub innych grzechów, czy przynajmniej grzeszków. Tak więc przeważnie Bóg wydawał mi się niedosiężny i nierzeczywisty. Wypaliłem się na skutek mojej własnej wersji „chrześcijańskiego perfekcjonizmu” i przestałem uzewnętrzniać swoją wiarę – przestałem chodzić do kościoła, studiować Biblię czy modlić się. Po prostu musiałem jakoś odzyskać równowagę emocjonalną. Kiedy człowiek pnie się ku doskonałości i ciągle spada, jedynym wyjściem wydaje się czasem całkowita rezygnacja.

Jakiś rok później miałem okazję poznać Mike'a Irelanda, który był przewodniczącym pewnej wspólnoty chrześcijańskiej (Inter Varsity Christian Fellowship). Dzięki kontaktom z nim i innymi członkami tej wspólnoty coś mi wreszcie zaświtało w głowie. Boża miłość jest niezmienna, pomyślałem; Bóg chce, abym żył w zgodzie z jego przykazaniami, ale kocha mnie nawet wtedy, kiedy mi się to nie udaje. Wówczas po raz pierwszy zrozumiałem, że Boża miłość jest wciąż taka sama – zawsze przy mnie i dla mnie, bez względu na wszystko.

Z czego wyrasta kłamliwe przekonanie, że „na Bożą miłość trzeba zasłużyć”? Doświadczenia Diany są tu pewną wskazówką. Nasi rodzice to przecież tylko ludzie, toteż dają wyraz swojej miłości do nas w sposób mniej lub bardziej uwarunkowany. Niektórzy z nas radzili sobie z tym przyjmując rolę „zadowolaczy” – czyli dając tatusiowi i mamusi wszystko, co trzeba było dać, żeby zaskarbić sobie ich miłość. Inni przyjęli rolę buntowników – odmawiając rodzicom i przeciwstawiając się ich wymaganiom. Jeszcze inni uciekali się do obu tych metod. Gdy dorosliśmy i zaczęliśmy rozumieć pojęcie

„Bóg”, uczucia żywione do rodziców przenieśliśmy też na Niego – tak jakby był kimś takim jak oni. Zapewne więc odnosimy się do Boga tak samo, jak kiedyś odnosiliśmy się do naszych rodziców – próbujemy Go za wszelką cenę zadowolić albo się przeciw Niemu buntujemy, albo i jedno, i drugie.

Niektórym z nas dane jest dorosnąć do bardziej dojrzałego wyobrażenia Boga; inni trzymają się starego, wyniesionego z czasów dzieciństwa obrazu, a związane z nim kłamstwo zamienia ich duszę w ropiejącą ranę.

Czy na Bożą miłość w ogóle można zasłużyć?

Absolutnie nie.

Czy wielu ludzi wierzących odczuwa i zachowuje się tak, jakby trzeba było na nią zasłużyć?

Jak najbardziej tak!

Jeśli człowiek wierzący naprawdę chce uporać się z tym kłamstwem, musi stawić mu czoło – nie na płaszczyźnie uczuć, lecz z pomocą tego, co mówi na ten temat Biblia. Efezjanie żyli zgodnie z tym kłamstwem, kiedy św. Paweł napisał do nich: „Albowiem łaską zbawieni jesteście przez wiarę, i to nie z was: Boży to dar; Nie z uczynków, aby się kto nie chlubił”². Do Tymoteusza natomiast napisał, iż Bóg powołał nas „powołaniem świętym, nie na podstawie uczynków naszych, lecz według postanowienia swojego i łaski”³. A jeśli wciąż uważacie, że Bóg odwraca się od Was, gdy grzeszycie, to przeczytajcie, co św. Paweł napisał do Rzymian: „Bóg zaś daje dowód swojej miłości ku nam przez to, że kiedy byliśmy jeszcze grzesznikami, Chrystus za nas umarł”⁴.

Powyższe stwierdzenia są w oczywistej sprzeczności z kłamstwem, które mówi, że na Bożą miłość trzeba sobie „zasłużyć”. Dogłębne rozważenie zawartego w nich przesłania to pierwszy krok do zdemaskowania fałszu i odkrycia prawdy.

Bóg nienawidzi grzechu i grzesznika

„Bóg nienawidzi nie tylko moich grzechów, ale również mnie, kiedy je popełniam. Co więcej, ja sam także powinienem siebie nienawidzić.”

Podzielając ten fałszywy pogląd, utrudniamy sobie odejście od złego postępowania. Czemu? Ponieważ energia, jakiej trzeba, by

go zaprzestać, zostaje przez nas zmarnowana na nienawidzenie siebie. Rozumowanie oparte na emocjach miesza się tu z mylnie pojmowaną koncepcją wyznania grzechu, skruchy i odpuszczenia. Najgorsze jednak jest to, że pogląd ów to w istocie błędne koło, które obraca się w sumie przeciwko nam.

Jill, osoba mocno wierząca, zmagała się z tym kłamstwem aż do bólu. Kiedy do mnie trafiła, była żoną Daniela i matką trojga dzieci. Ona i jej przyszły mąż spotykali się przez parę lat, zanim się pobrali. Kilka miesięcy po tym, jak się poznali i pokochali, Jill zaszła w ciążę. Czuli się straszliwie rozdarta i do końca nie była pewna, jak powinna postąpić. Wiara i wyznawane przez nią normy skłaniały ją do zachowania dziecka przy życiu i poślubienia Dana. Tylko że akurat w tamtym momencie żadne z nich nie chciało ślubu.

Jill, również za namową Dana, zdecydowała się w końcu na aborcję. Jednak ów krok pozostawał w tak rażącej sprzeczności z wyznawanymi przez nią wartościami chrześcijańskimi, że szybko wpadła w depresję. Stań ten utrzymywał się przez długie miesiące, a nawet lata. Wreszcie Dan i Jill pobrali się i zaczęły rodzić się dzieci. Ale Jill już zdążyła siebie zniechęcić. Nie umiała otrząsnąć się z poczucia winy. Nabrała przekonania, że Bóg nigdy jej tej aborcji nie przebaczy i że już nigdy nie będzie jej kochał.

Serce mi pękało, kiedy patrzyłem na Jill podczas naszych sesji – nagromadziła tyle cierpienia i tyle nienawistnych uczuć do siebie!...

– Chyba nie potrafię uwolnić się od tego, co zrobiłam – powtarzała często.

– Nie zasługujesz na to, żeby pozwolić temu odejść i normalnie żyć dalej, czy tak? – spytałem ją kiedyś.

Przytaknęła głową, mnąc w dłoni papierową chusteczkę.

– Nie zasługuję na litość – powiedziała.

– I dlatego wciąż siebie karzesz za pomocą depresji i poczucia winy – podsumowałem ze smutkiem.

– Przecież Bóg na pewno by nie chciał, żebym zachowywała się tak, jakby się nic nie stało! – uniosła się.

– Zdziwisz się, jeśli ci powiem, że właśnie tego pragnie?

– Owszem, nawet bardzo – odparła trochę gniewnie. – Nigdy nie uwierzę, że chce, abym o tym zapomniała.

Nie odzywałem się przez chwilę, pozwalając jej się nad tym zastanowić. Wreszcie spytałem:

– Naprawdę sądzisz, że dokładanie zmarnowanego życia do przerwane go życia ma jakiś sens?

– Jak to? Co pan przez to rozumie?

– Czy wierzysz w takiego Boga, który chciałby, abyś wyrzekła się dalszego życia tylko dlatego, że jako młoda kobieta zrobiłaś coś złego?

– No... nie, ale za łatwo byłoby powiedzieć, że już po wszystkim i że trzeba po prostu żyć dalej. Ktoś musi zapłacić za to, co się stało, i osobą tą jestem ja – stwierdziła kategorycznie, tracąc cierpliwość.

– Zapłaciłaś już za to, co się stało. Wypowiadałaś się. Więcej tego błędu nie powtórzyłaś. Od czasu aborcji jesteś w głębokiej depresji. Potęgowanie zgryzoty ani nie wymaże przeszłości, ani nie ucieszy Boga.

Wysuwając dolną szczękę, Jill powoli pokręciła głową.

– Coś w środku mówi mi, że nie ma pan racji.

Raz jeszcze rozważyłem jej sytuację. Jill sprawiała na mnie wrażenie kogoś, kto w jakiś chory sposób czerpie satysfakcję z narzuconej sobie pokuty. Postanowiłem spróbować od innej strony:

– Czy wiesz, że nienawidzisz siebie nie dlatego, że życzy sobie tego Bóg, ale dlatego, że sama wymyśliłaś taką formę zadośćuczynienia?

Jill nie odezwała się ani słowem. Odwróciła głowę w bok, unikając mojego spojrzenia.

– Zachowujesz się tak, jak myślisz, że należy się zachowywać i zakładasz, że Bóg myśli tak samo, jak ty. A Bóg tymczasem chciałby, żebyś normalnie żyła dalej.

Jill zwróciła ku mnie pozbawioną wyrazu twarz.

– To byłoby zbyt łatwe. Skoro ja sama nie mogę sobie przebaczyć, to co dopiero Bóg?

Jill uparła się i utknęła w martwym punkcie. Wybrała metodę „włosiennicy i popiołu”. Z przykrością muszę stwierdzić, że nadal zatruwa sobie życie. Oto, jak niektórych z nas ogłupia i zniewala kłamstwo, wmawiając nam, że nienawiść do siebie to jedyny właściwy sposób, by okazać żal za grzechy.

Diana – którą poznaliście na początku tego rozdziału – wybrała inną drogę. Dokonała przełomu w swoim życiu. Pewnego dnia sięgnęła po kartkę i ołówek i przepisawszy odpowiednie fragmenty, zaczęła uważnie studiować, co Bóg mówi o grzechu, a co o grzeszniku. Jako że na swoje życie i poglądy gotowa była spojrzeć inaczej niż ją kiedyś uczono, wkroczyła na ścieżkę prowadzącą do zrozumienia istoty łaski. Im bardziej się w to zagadnienie zagłębiała, tym bardziej nadawało ono ton jej życiu. Żyjąc z poczuciem łaski, zdołała umknąć spod wpływu kłamstwa, które mówi, że zarówno grzech, jak i grzesznik zasługują na nienawiść i potępienie.

Obie te kobiety – Jill i Diana – to doskonały przykład na to, jakie krzywdy i szkody mogą zostać wyrządzone „w imię religii”; ale też na to, że zmiana naszego nastawienia jest nieodzowna, jeśli chcemy pozbyć się kłamstw i uniknąć zadawanych przez nie w przyszłości ran.

Biblijna przypowieść o kobiecie przyłapanej na cudzołóstwie znakomicie ilustruje różnicę w podejściu Boga do grzechu i do grzesznika. Jak sobie przypominacie, ówczesni stróże prawa spełniali rolę pewnego w rodzaju „policji religijnej”, robiąc obławy na gwałcicieli prawa mojżeszowego. Schwytali rzeczoną niewiastę i powlekli ją przed oblicze Chrystusa, w którym widzieli zapewne surowego strażnika moralności publicznej.

Zgodnie z prawem mojżeszowym, kobieta powinna była od razu zostać ukamienowana. Wiedząc o tym, uczeni w Piśmie i faryzeusze zapytali Chrystusa, co radzi im uczynić – i było to jedno z najbardziej podchwytliwych pytań, jakie zadano w historii. Odrzekł im tak: „Kto z was jest bez grzechu, niech pierwszy rzuci w nią kamieniem”⁵. Nikt nie ośmielił się poruszyć, choć założyłbym się, że kilku faryzeuszów miało na to ochotę.

Jaki jest sens słynnych słów Chrystusa? Taki, że wszyscy ludzie grzeszą i że przemoc lub śmierć nie mogą grzesznikowi pomóc ani go naprawić. Zwracając się do kobiety, Chrystus zwięźle dał wyraz postawie Boga wobec grzesznika: „I Ja cię nie potępiam: Idź i odtąd już nie grzesz”⁶.

Zwykle grzech sam jest dla siebie karą – z racji konsekwencji, jakie powoduje. Dodawać do tego nienawiść do siebie – czyli karę wymierzoną przez nas samych – wydaje się absurdem i posunięciem

niezgodnym z duchem Biblii nawet jeśli wielu „pobożnych” ludzi uznałoby tę postawę za prawdziwie chrześcijańską. Bo przecież – jak ujął to jeden z moich kolegów – leczenie nogi zwichniętej w kątce nie powinno polegać na okładaniu jej z całej siły żelaznym prętem.

Cóż zatem wybrać? Reakcję Jill czy Diany? Postawę faryzeuszy czy Chrystusa? Jeśli sądzicie, iż oszczędzając sobie nienawiści i ograniczając ją jedynie do samego grzechu, idziecie na łatwiznę, to pozwólcie, że Wam przypomnę, iż naprawa grzechu i powrót na właściwą drogę – nawet z Bożą pomocą – będzie Was kosztować mnóstwo wysiłku. To naprawdę nie jest żadna łatwizna.

Dokonując wyboru, wybieracie pomiędzy waszym własnym, ludzkim sposobem rozprawienia się z grzechem a sposobem wyłożonym nam przez Boga. Ten drugi polega na skrusze i zejściu z niewłaściwej drogi, na naprawie szkód spowodowanych naszym postępkami, a także na ciągłym dokładaniu starań, aby ustrzec się tego błędu w przyszłości. Zachęcam, byście postępowali tak, jak chce tego Bóg. Tylko taki kierunek sprzyja waszemu rozwojowi.

Ponieważ jestem wierzący, Bóg uchroni mnie od bólu i cierpienia

Jerry był klasycznym przykładem „człowieka sukcesu”, a przy tym uważał się za osobę wierzącą. Nie krył tego, że mu się powiodło, i „chwalił Pana” za swoją pomyślną sytuację finansową. Tak to wyglądało, dopóki nie stracił owej dobrej posady – wskutek czego na sześć miesięcy dołączył do rzeszy bezrobotnych. Gdy zgłosił się do mnie, najważniejsze pytanie, które sesja za sesją wciąż stawiał, brzmiało: „Dlaczego Bóg na to pozwolił? Myślałem, że mnie kocha”.

– Mówisz tak, jakbyś zakładał, że skoro Bóg cię kocha, to nigdy nie pozwoli, aby przytrafiło ci się coś przykrego – zauważyłem kiedyś.

Spojrzał na mnie z wyrazem konsternacji na twarzy.

– No tak. Bo jeśli pozwala, żeby przydarzyło mi się coś złego, to cóż to za miłość?

– Więc jak myślisz, czemu to robi?

Chwilę trwało, zanim Jerry odpowiedział.

– Może daje mi w kość za jakieś dawne grzechy.

– „Bóg zsyła na nas kłopoty, żeby nas ukarać za grzechy” – wyrecytowałem. – Myślałem, że to kłamstwo mamy już odfajkowane?

– Racja. Wycofuję to, co powiedziałem. Ale jaki, w takim razie, może być inny powód? – Jerry był naprawdę zбитy z tropu. – Nigdy przedtem Bóg nie potraktował mnie w taki sposób.

Wciąż nam się powtarza, że bycie człowiekiem wierzącym oznacza radość, spokój i zadowolenie. Wyciągamy z tego mylny wniosek, że w życiu chrześcijan nie ma żadnych problemów ani bólu – „Wszemocny Ochroniarz” pilnuje, aby nie stracili pracy, nie chorowali, nie ginęli w wypadkach – jednym słowem, aby nie przytrafiło im się to wszystko, co spotyka „innych”. Chcemy w to wierzyć, więc wierzymy. A kłamstwo to zawiera najbardziej zdradliwy fałsz w całym chrześcijaństwie. Każdego dnia, w każdej godzinie wyrządza ono komuś szkodę i krzywdę.

Widziałem wielu ludzi wierzących podobnych do Jerry'ego – ich „wiara” zamienia się w źródło złości i goryczy, gdy tylko życie przestaje ich pieścić. Znajdujemy w Bogu kozła ofiarnego, na którego zrzucamy całą odpowiedzialność za nasze krzywdy – ponieważ nie przygłopotował nam na odsiecz niczym „Niebiański Rycerz” w zbroi, czy też raczej „Roztropny Ojciec”, który na wszystkim się zna i wszystko potrafi załatwić. „Czyż nie na tym polega miłość?” – pytamy jak dzieci.

Jak zatem objaśnić prawdę? Prawda, jak już ustaliliśmy, wygląda tak, że życie jest trudne. Wiara czyni je nieco mniej trudnym – nie dlatego, że wybawia nas z kłopotów, lecz dlatego, że jest źródłem siły potrzebnej do uporania się z nimi.

Wolna wola to oś, wokół której obraca się nasze codzienne życie, i nieuchronnie naraża nas ona na ryzyko zranienia. Upraszczając nieco sprawę, można powiedzieć, że Bóg obdarzył nas wolną wolą i najczęściej pozwala nam swobodnie się nią posługiwać. Dopuszcza również do tego, byśmy dokonywali niewskazanych wyborów, które powodują bolesne konsekwencje – jeśli zechcemy, mogą

pędzić swoim samochodem z prędkością stu pięćdziesięciu kilometrów na godzinę; i Bóg niekoniecznie musi zainterweniować, żeby uchronić mnie od śmierci.

Nie tylko my mamy wolną wolę – wszyscy ją mają. Niewłaściwy użytek, jaki robią z niej inni ludzie, może uczynić nasze życie bolesnym. Jerry, na przykład, nie był niczemu winien, a jednak ktoś pozbawił go pracy, która mu odpowiadała. Jeśli jednak Bóg ma nie odbierać nam wolnej woli, to nie może wkraczać do akcji – nawet w takich przypadkach.

Ale czy ludzie wierzący nie zasługują na życie odrobinę łatwiejsze – właśnie z racji tego, że są wierzący? Rzecz nie w tym, na co zasługujemy lub nie. Rzecz w tym, że jeśli ktoś wierzy po to, żeby bez bólu prześlizgnąć się przez życie, to znaczy, że popełnił błąd i że nie rozumie samej istoty chrześcijaństwa.

Jak już wspomnieliśmy w rozdziale trzecim, jeśli bliżej przyjrzymy się zadaniom, jakie stawia przed nami chrześcijaństwo – czy cechom, jakie charakteryzowały najbardziej oddanych jego przedstawicieli – zdobywamy w istocie solidne argumenty na to, że wyznawanie religii chrześcijańskiej czyni życie nie mniej, lecz **b a r d z i e j** bolesnym. Chrześcijaństwo wymaga bowiem „przekroczenia i wyrzeczenia się siebie”; nawołuje do ofiarności, służby, pokory – czyli do działań i postaw, które przysparzają nie lada trudności komuś, komu przyszło żyć we współczesnej kulturze, nawołującej przecież do działań i postaw wręcz przeciwnych: „Rób co chcesz”, „Myśl o sobie”, „Jesteś najważniejszy”.

Jak więc radzić sobie z omawianym tu kłamstwem? Jerry i ja rozpatrzyliśmy to zagadnienie z biblijnego punktu widzenia.

– Posłuchaj, Jerry, pewnie czytałeś List św. Jakuba, prawda?

– Jasne – odparł bez entuzjazmu. – Ale naprawdę nie bardzo rozumiem, czemu różne próby i problemy mają być dla mnie największym powodem do radości. Może to jest po prostu źle przetłumaczone?

– Daj spokój, Jerry. Powiedz mi serio: jak rozumiesz ten fragment?

– Przyznaję, że musi w tym być jakieś ziarno prawdy – odrzekł z rezygnacją. – Może cierpienie ma nas czegoś nauczyć. Ale mnie

niezbyt podoba się taki pomysł. Rozum podpowiada mi, że to niesprawiedliwe. Czegóż mogę się nauczyć z utraty pracy? Jakim cudem bycie bezrobotnym ma mnie czegoś nauczyć? Niech pan nie liczy, że będę to sobie poczytywał „za najwyższą radość”. Co najwyżej uczę się tego, jak bardzo mi tej pracy brak.

– Chcesz powiedzieć, że nic z tego doświadczenia nie wynika? – zdziwiłem się. – Że niczego nie dowiadujesz się o sobie ani o Bogu?

Jerry wyglądał, jakby wpadł w pułapkę. Przecież doskonale znał prawdę, tyle tylko, że nie chciał jej uznać. Chciał, żeby mu jak najszybciej oddano jego „łatwe i dostatnie” życie. Kwaśna mina na jego twarzy mówiła sama za siebie. I była dla mnie dogodnym punktem wyjścia do dalszej terapii.

Nie ma nauki bez bólu – twierdził grecki filozof Arystoteles, podsumowując niejako prawdę, która przeciwstawia się omawianemu kłamstwu. Jeśli marzy nam się „bezbolesna” nauka, niemal automatycznie zaczynamy uchylać się od przykrych doświadczeń, albo po prostu je od siebie odpychamy, nie wynosząc z nich nic pozytywnego – zupełnie tak jak Jerry.

Jestem pewien, że jako dzieci dobrze rozumieliśmy głoszoną przez Arystotelesa prawdę; ale wiedzę tę utraciliśmy, zmierzając ku dorosłości. Mieszkający niedaleko mnie chłopiec imieniem Nicholas od jakiegoś czasu próbował nauczyć się jeździć na rowerze. Uważnie go obserwowałem przez ostatnich parę tygodni. Wciąż spadał i spadał, i spadał. Ilekroć zadrasnął sobie kolano albo obtarł rękę, tylekroć prosił swoją mamę, żeby opatrzyła mu te ranki plasterem. A potem dzielnie maszerował na podwórze i znów wsiadał na rower. Wreszcie, któregoś popołudnia udało mu się przejechać całą „trasę” bez upadku! O tak, zapłacił za to siniakami i wielkim morzem łez, ale jego gotowość do znoszenia bólu i wytrwałość w dążeniu do celu pomogły mu osiągnąć to, czego pragnął. Do końca życia będzie czerpał radość z jazdy na rowerze.

Ta sama prawda dotyczy również nas. Życie to klasa; Bóg to nauczyciel; obtarte i posiniaczone ego to cena za naukę. Jeżeli – jak Nicholasowi – starczy nam odwagi i wytrzymałości, to nic nam nie przeszkodzi w opanowaniu sztuki życia – i „przejedziemy” przez

nie nie popełniając zbyt wielu błędów. Lecz aby mogło się tak stać, musimy ciągle próbować – choćby nie wiem jak bolało.

Wszystkie moje problemy są skutkiem moich grzechów

Od czasów Hioba wciąż słyszy się i wierzy, że grzech powoduje ludzkie problemy. Logika jest bezradna wobec kłamstwa, które mówi, że „Bóg zsyła na nas kłopoty, żeby nas ukarać za grzechy”. Miał z nim trudności Jerry. Również Harold padł jego ofiarą.

– Wiem, skąd moje kłopoty – oznajmił mi. – To kara.

Harold był dystygowanym starszym panem, z którym niedawno zacząłem pracować. Powyższym stwierdzeniem rozpoczął jedną z pierwszych sesji.

– Kara? Za co? – spytałem.

– Tak na pewno to nie wiem – powiedział z rezerwą. – Ale bez wątplenia się tego dowiemy. Przecież to jedyne sensowne wytłumaczenie.

– A więc wierzysz, Haroldzie, że ludzie mają problemy tylko wtedy, gdy grzeszą?

– Tak, to logiczne.

– Czyli że złe rzeczy spotykają wyłącznie złych ludzi. Ludzie dobrzy nie miewają kłopotów.

– No nie, tego nie powiedziałem. Dobrych ludzi też czasem spotyka coś złego... – Zastanowił się i po chwili strzelił palcami. – Ale może oni wcale nie są tacy dobrzy? – rzucił triumfalnie.

– No a ci źli ludzie, którym włos z głowy nie spada, mimo że popełnili straszne zbrodnie? Czy oni nie są „tacy źli”?

– Nie, nie. Proszę posłuchać. Sam nie wiem, co o tym myśleć. Ale przecież musi być jakiś wyjaśnienie! – stwierdził z przekonaniem, wykonując szeroki gest ręką.

My, ludzie, wszystko chcielibyśmy wyjaśnić. Lubimy objaśniać sobie wszechświat i choć w małym stopniu przewidywać przyszłość. Według nas, wszystko musi mieć jakąś przyczynę. Jeśli uda nam się ją poznać – myślimy – to jakoś zapanujemy nad sytuacją.

Jakże łatwo jest uwierzyć w kłamstwo, że wszystko, co się nam przydarza, ma swój początek w nas! Jeśli uznać to za prawdę, jedyne, co musimy zrobić, aby uniknąć kłopotów, to po prostu nie grzeszyć. Problem polega jednak na tym, że nie umiemy bez przerwy być bezgrzeszni. A jeśli wmówimy sobie, że umiemy i dodamy do tego omawiane tu kłamstwo, skazemy się na życie, którym rządzi poczucie winy – życie, jakiego nikomu byśmy nie życzyli.

Oczywiście – jak zwykle – również to kłamstwo znajduje pewien punkt zaczepienia w rzeczywistości. Jeśli ma się romans „na boku” z kimś z biura, to można sobie narobić kłopotów. Można też cierpieć na skutek grzechów popełnionych przez innych ludzi. Jeżeli wspólnik przeleje wasz zysk na swoje konto w Szwajcarii, z pewnością poczujecie się skrzywdzeni. Ale co z problemami, które nie są efektem żadnych grzechów? Powiedzmy, na przykład, że w dom waszego Boga ducha winnego przyjaciela uderzył piorun: wypalił dziurę w dachu, zniszczył instalację elektryczną, zrujnował cenne sprzęty. Nawet w takiej sytuacji niektóre osoby wierzące pomyślą sobie tak: „Widocznie zrobiłem coś złego. Inaczej Bóg nie pozwoliłby, żeby ten piorun uderzył akurat w mój dom”. A przecież gdyby Bóg odpłacał nam za grzechy piorunem, to wszystkie domy na świecie już dawno zamieniłyby się w pogorzelnisko!

Prawdę znajdziemy, raz jeszcze, w nauczaniu Chrystusa. Zobaczywszy człowieka ślepego od urodzenia, uczniowie zapytali Jezusa: „Mistrzu, kto zgrzeszył, on czy rodzice jego, że się ślepy urodził? Odpowiedział Jezus: Ani on nie zgrzeszył, ani rodzice jego, lecz aby się na nim objawiły dzieła Boże.”⁷

Niekiedy Bóg pozwala, żeby złe rzeczy spotkały dobrych ludzi, ponieważ pragnie zmanifestować swoją dobroczynną moc. Kiedy indziej pozwala na to, by pomóc nam czegoś się nauczyć, dorosnąć i rozwinąć się – o czym była niedawno mowa. Czasem zaś „takie rzeczy po prostu się zdarzają” – za sprawą wolnej woli człowieka. Jedyna niewątpliwa a uchwytana dla nas prawda jest taka, że Bóg nawet zło potrafi obrócić w dobro. O tym właśnie mówi cytowany już fragment: „Bóg współdziała we wszystkim ku dobremu z tymi, którzy Boga miłują.”⁸

Stojące przed nami zadanie polega na tym, aby dotrzeć do korzeni problemu. Jeśli ma on korzenie w naszym grzechu, to żeby go rozwiązać, trzeba najpierw rozprawić się z grzechem.

Jeśli natomiast problem jest efektem czyjegoś grzechu lub też nie ma z grzechem nic wspólnego, to powinniśmy przestać się zamęczać i spróbować rozwiązać ten problem najlepiej, jak się da. Inaczej przeżyjemy resztę życia z poczuciem winy za coś, do czego wcale nie przyłożyliśmy ręki. A wszystko z powodu kłamstwa.

Spełnianie wszystkich potrzeb innych ludzi to mój chrześcijański obowiązek

Robert jest pastorem, a zarazem moim przyjacielem. Człowiek z niego bystry i wygadany, ale też życzliwy i opiekuńczy – z tych, co to bardzo kochają innych ludzi. Jako duchowny pomógł dosłownie tysiącom osób. Pewnego dnia wpadł do mnie do gabinetu, z pozoru ot tak, towarzysko. Szybko się jednak zorientowałem, że cierpi na depresję. Oczy miał zapadnięte, ramiona przygarbione. Był chodzącym objawem wewnętrznego wypalenia.

– Jak tam praca, Robercie? – zagadnąłem go, gestem zapraszając, by usiadł.

– Dziś w nocy prawie nie spałem. Szczerze mówiąc, od tygodnia nie zmrużyłem oka. Telefon się urywał. Po południu, wieczorem, w środku nocy. Kończyło się zawsze tak samo: ile sił w nogach pędziłem do moich potrzebujących wiernych – wyznał opadając ciężko na kanapę. – Najgorsze jest to, że w dzień nie mam jednej wolnej chwili, żeby uciąć sobie drzemkę i jakoś nadrobić te zaległości. Nadal nie znaleźli dla mnie żadnego pomocnika czy zastępcy, a spowiednik do spraw młodzieży po prostu od nas odszedł. Przez ostatni rok powinienem właściwie chodzić w siedmiomilowych butach.

Ucieszyłem się w duchu, że przynajmniej nie opuściło go poczucie humoru. On zaś mówił dalej:

– Ale dziś doszło do tego, że nie mogłem wstać z łóżka. Po prostu nie mogłem się ruszyć. Podźwignąłem się dopiero w południe. Więc na wszelki wypadek zjrzałem do ciebie.

Robert miał poważne kłopoty. Tak gorliwie starał się zadowolić Boga, że wyczerpał cały zapas sił i wypalił się wewnątrz – co w praktyce oznaczało, że nie był w stanie spełniać swojej misji duszpasterskiej. Czy dostrzegacie paradoksalność sytuacji? Robert tak się zmęczył żarliwą pracą dla Boga i bliźnich, że jako duchowny stał się całkiem bezużyteczny!

Kłamstwo, które tu omawiamy, mogłoby równie dobrze brzmieć: „Chrześcijanin nigdy nie mówi NIE”. Odtwarzamy to nagranie dzień w dzień. Oto przykład z mojego życia:

Kobieta z kościoła, do którego uczęszczam, zadzwoniła do mnie prosząc, abym wpadł do mieszkającej w sąsiedztwie rodziny, która odwiedziła jakiś czas temu ten właśnie kościół. Prośba była jak najbardziej na miejscu, ale rozum mówił mi, że w natłoku zajęć nie dam rady tego zrobić. Jednak z obawy przed poczuciem winy zamiast odmówić, powiedziałem: „Zgoda”. Kartka z nazwiskiem i adresem tych ludzi przeleżała na moim biurku całe dwa miesiące, aż chwilami miałem wrażenie, że mnie upomina: „Obiecałeś, że to zrobisz, Chris!” I wiecie, jak to się skończyło? Wstyd powiedzieć, ale nigdy tam nie poszedłem. Ponieważ nie zdobyłem się na szczerość i asertywność co do moich własnych priorytetów i ograniczeń – wtedy, kiedy powinienem był powiedzieć „nie”, powiedziałem „tak”. A wszystko to z powodu owej kłamliwej „taśmy” w mojej głowie, wciąż powtarzającej, że „dobry chrześcijanin nigdy nie odmawia”.

Wielu z nas zapomina, że nasze możliwości służenia sobą innym też mają swoje granice; i że Bóg wcale by nie chciał, abyśmy oddając się do dyspozycji bliźnich, wyniszczali przy tym samych siebie. Powinniśmy lepiej zapamiętać słowa Chrystusa: „Pójdźcie do mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, a Ja wam dam ukojenie. Weźcie na siebie moje jarzmo i uczcie się ode mnie... Albowiem jarzmo moje jest miłe, a brzemię moje lekkie”⁹. Mimo wymowy tych słów, wielu z nas zamienia postawę chrześcijańską w uciążliwą, morderczą harówkę – w żywot, jakiego nikt przy zdrowych zmysłach nie mógłby dla siebie chcieć.

Kiedy z wypowiedzi moich pacjentów wnoszę, że żyją oni zgodnie z omawianym tu kłamstwem, zawsze przypomina mi się historia Marii i Marty. Starając się jak najwspanialej przyjąć Jezusa

w swoim domu, Marta ciągle się krzątała, przygotowując to i owo dla znakomych gości. Jej siostra, Maria, przysiadła natomiast u stóp Chrystusa, wsłuchując się w jego nauki i radując jego obecnością. Tak jak uczyniłaby zapewne większość z nas, Marta jęła się uskarżać na taką niesprawiedliwość: „Panie, czy nie dbasz o to, że siostra moja pozostawiła mnie samą, abym pełniła posługi? Powiedz jej więc, aby mi pomogła”. Pamiętajcie, co odparł jej Jezus? „Marto, Marto, troszczysz się i kłopotujesz o wiele rzeczy; Niewiele zaś potrzeba, bo tylko jednego; Maria bowiem dobrą część wybrała, która nie będzie jej odjęta.”¹⁰

Odpowiedź Chrystusa należy rozumieć tak, że „Marty tego świata” (do których i ja się zaliczam) wciąż zamartwiają się i l o ś c i ą rzeczy, jakie są do zrobienia. Osoby o takim podejściu narażają się na zgryzotę, złość, gorycz i wycieńczenie. Natomiast „Marie tego świata” umieją się zatrzymać i doświadczyć j a k o ś c i życia. Toteż mogą one liczyć na to, że znajdą spokój i sens. Mówiąc najprościej: nie powołano nas do zrobienia wszystkiego – mamy tylko wykonać swoją część.

Dobry chrześcijanin nie odczuwa złości, niepokoju ani przygnębienia

Wyobraźcie sobie, że przechodzicie na drugą stronę ulicy. A tu nie wiadomo skąd wyrasta pędzący prosto na Was samochód. W takiej chwili doświadczacie reakcji fizjologicznej typu „walczyć czy uciec”: podniesiony poziom adrenaliny, rozszerzone źrenice, płytki oddech, napięte mięśnie; odczuwacie też silny niepokój, kiedy dając nura na chodnik, czmychacie przed niebezpieczeństwem. Czy w takiej chwili jak ta powiedzielibyście, że wasza wiara w Boga jest słaba? Żadną miarą.

Teraz znów sobie coś wyobraźcie: oszukał Was najlepszy przyjaciel; umarło Wam dziecko; okradziono Wasz dom; straciliście pracę. Co czujecie? Co p o w i n n i ś c i e czuć? Mimowolnie doświadczacie reakcji podobnych do tych, które wiążą się z zagrożeniem życia lub z czymś niebezpiecznym w sensie psychologicznym.

A mimo wszystko, czy zdziwicie się, gdy powiem, że wielu moich wierzących pacjentów czuje, iż przeżywanie takich „negatywnych” emocji (złość, niepokój, przygnębienie) jest niewłaściwe i świadczy o słabej wierze w Boga?

Efektom przekonania, że nie powinniśmy odczuwać tego, co w istocie odczuwamy, jest często „magazynowanie”. Polega ono na tym, że próbując dojść do głosu emocje wypieramy lub tłumimy – tak by ich nie przeżywać. Ale one wcale nie znikają – odkładają się w nieświadomości czy podświadomości, gotowe ujawnić się w chwili, w której zmęczy nas wysiłek, jaki trzeba wkładać w powstrzymywanie ich. Tak więc w końcu, gdy „zmagazynujemy” w sobie czegoś zbyt dużo, z przepełnionego o kroplę wnętrza emocje „bryzgają” niczym woda z rynny – i zazwyczaj dochodzi do tego w najmniej odpowiednim momencie. Jeśli „taśmę” z omawianym tu kłamstwem będziecie puszczać wystarczająco długo, to „magnetofon” eksploduje Wam wreszcie prosto w twarz.

Niektórzy gorliwi chrześcijanie – w najlepszych intencjach zresztą – dodatkowo nagłaśniają tę „taśmę” takimi oto komentarzami:

Bóg nie zapomniał o tobie,
nie powinieneś się czuć przygnębiony;

albo

Taka widać jest wola Boża, więc wszystko się jakoś ułoży;

albo

Jeśli pokładasz ufność w Bogu,
za wszystko potrafisz Mu być wdzięczny.

Czy spostrzeżenia te są zgodne z prawdą? Owszem. Tylko że Bóg nie wyposażył nas wyłącznie w miłe uczucia. Obdarzył nas całym wachlarzem emocji – od przyjemności aż po ból. A skoro podarował nam taką ich różnorodność, czemu miałyby chcieć, żebyśmy doświadczali jedynie tych „pozytywnych”?

Sobie i wszystkim, którym coś leży na sercu, powinniśmy powiedzieć tak: „No dalej, pozwól sobie na złość, niepokój i przygnębienie – poczuj to aż do bólu! Wyrzuć to z siebie, żebyś nie musiał

z tym chodzić do końca życia. Doświadcz tego, przebrnij przez to, a potem ruszaj naprzód!”.

W moim gabinecie pojawia się całkiem sporo tych „magazynujących”. Przychodzą do mnie po pomoc, ponieważ nagromadzili w sobie już tyle, że pochorowali się od tego emocjonalnie. Julia – drobna blondyneczka nałogowo ogryzająca paznokcie – będzie tu znakomitym przykładem.

Ilekoć Julia zjawiała się u mnie na sesję, tylekoć niezmiennie przysiadła na kanapie i przez kilka pierwszych minut – w milczeniu – z nerwowym zacięciem oddawała się swojemu nałogowi.

Najczęściej opowiadała o drobnostkach, niemal nie wspominając o głównej przyczynie, dla której się do mnie zgłosiła – a mianowicie, o stracie matki. Przez trzy lata, jakie minęły od jej śmierci, Julia wciąż czuła się przygnębiona. Wreszcie kiedyś, podczas jednej z sesji zdobyła się na to, by od błahych niepokojów i zmartwień przejść do sedna problemu. Przyznała, że wierzy w omawiane tu kłamstwo.

– Z powodu tej depresji mam okropne poczucie winy. Wiem, że nie powinnam się tak czuć – oznajmiła.

– Nie uważam, żeby smutek po stracie bliskiej osoby był czymś niewłaściwym – skontrowałem.

– Ale żeby trwał trzy lata?! Podejrzewam, że coś jest nie w porządku z moją wiarą w Boga. No bo niby czemu nie potrafię się z tego otrząsnąć?

– Julio, prawie trzy lata zajęło ci samo uświadomienie sobie, że to właśnie śmierć matki tak cię przygnębia – podkreśliłem. – Dobrze, zdrowo jest pozwolić sobie na smutek i żal. Niepozwalanie sobie na nie wpędziło cię w przewlekłą depresję. Czyżby twoja wiara zabraniała ci się smucić?

– Nie. – Julia spłótła dłonie na kolanach i przyjrzała mi się. – Chce pan powiedzieć, że Bogu nie przeszkadza to, co czuję?

Nie przeszkadza – odpowiem – ale poniżej chciałbym poczynić pewne zastrzeżenia. Nim jednak do nich przejdziemy, zastanówmy się nad następującą sprawą: skoro przykre emocje mają rzekomo być oznaką słabej wiary, to jak wytłumaczyć przypadki, w których Chrystus doznawał silnych emocji i dawał im wyraz? Jezus płakał,

kiedy umarł Łazarz; modląc się w ogrodzie Getsemane, oznajmił swoim uczniom: „Smętna jest dusza moja aż do śmierci...”¹¹; podnosił głos i wywracał stoły, zastawszy przekupniów w świątyni. Całkiem bolesne i gwałtowne emocje, nie uważacie? Niekiedy, jednakże, złość, niepokój i przygnębienie rzeczywiście mogą wskazywać na niedostatek wiary w Boga i w to, kim On jest. To właśnie miałem na myśli, napomykając o zastrzeżeniach, które pragnę Wam teraz objaśnić. Jak zatem można dokonać rozróżnienia? Pozwólcie, że zaproponuję, byście postavili sobie trzy pytania: „Jak często odczuwam złość/niepokój/przygnębienie? Jak silne jest to uczucie? Jak długo jestem nim owładnięty – miesiąc, rok czy pięć lat?”

Silne emocje, które pojawiają się c z ę s t o, powinny skłonić nas do zbadania, co się dzieje. Na przykład niektórzy ludzie wierzący odczuwają niepokój bez przerwy, niezależnie od okoliczności. Może on być oznaką braku wiary w to, że Bóg naprawdę panuje nad wszechświatem; albo też braku wiary w obietnicę, że Bóg nigdy nie postawi nas w obliczu problemu, którego z Jego pomocą nie bylibyśmy w stanie rozwiązać.

Emocje, które są niesłychanie i n t e n s y w n e, również mogą być sygnałem, że powinniśmy bardziej zadbać o swoją wiarę. Jeśli straciwszy pracę wpadnę w tak silną depresję, że nie będę zdolny do codziennego funkcjonowania, może to oznaczać, iż niezbyt mocno wierzę w Bożą zdolność do pomagania mi w radzeniu sobie z problemami. To, co teraz powiedziałem, potraktujcie jednak z pewną rezerwą; niektóre wydarzenia bowiem – takie jak np. śmierć ukochanej osoby – mogą w nas wywołać tak przemożne i dojmujące emocje, że przez pewien czas pozostaniemy wytrąceni z równowagi i z rytmu codziennych zajęć. Gdyby, na przykład, miały umrzeć moje dzieci lub żona, z pewnością na jakiś czas owładnęłaby mną czarna rozpacz i normalne, zdrowe funkcjonowanie sprawiałoby mi ogromną trudność.

Także silne emocje, które d ł u g o s i ę u t r z y m u j ą, mogą być symptomem naszych problemów z wiarą. Jeśli niepokój, przygnębienie albo złość z powodu jakiegoś wydarzenia przeżywamy przez następne trzydzieści lat, to może nie wystarcza nam

wiary w Bożą umiejętność zarządzania wszechświatem. Pomagałem już osobom wierzącym, które w złości i depresji związanej z określonymi zdarzeniami pozostawały przez całą resztę życia. Wiara takich ludzi jest tak krucha, że nie potrafią ani przebaczyć, ani zapomnieć – czyli uczynić tego, czego Bóg jednoznacznie od nas oczekuje.

Winniśmy pozwalać sobie na odczuwanie tego, co naprawdę czujemy; ale zarazem winniśmy zdobyć się na uczciwość i zbadać, czy doznawane przez nas uczucia są adekwatne do spotykających nas wydarzeń. „Magazynowanie” uczuć czy „bryzganie” nimi przeważnie niewiele pomaga. Złoty środek polega na tym, żeby zaakceptować to, co czujemy, i dać temu wyraz w sposób, który pomoże nam się od tego uwolnić i pójść dalej.

Jeśli brak mi siły duchowej, nie mogę być narzędziem w rękach Boga

Na koniec parę uwag o powyższym kłamstwie, szeroko niestety rozpowszechnionym. W czasach szkolnych i studenckich „taśma” z tym nagraniem należała do moich ulubionych – toteż wciąż ją puszczałem. Wprawdzie bardzo chciałem opowiadać przyjaciółom o Chrystusie, ale czułem, że w moim życiu panuje taki nieład, iż Bóg nie mógłby działać przeze mnie. Widząc ów chaos, koledzy powiedzieliby zapewne: „Właściwie to nie masz się czym pochwalić. Niby czemu mielibyśmy słuchać akurat ciebie?”. Ta sama „taśma” jeszcze i dziś powstrzymuje mnie od dzielenia się z ludźmi moim doświadczeniem wiary. Jakże mogę rozprawić o Bogu, skoro moje życie nie jest nieskazitelnym wzorem tego, co pragnąłbym głosić?

Jeden z paradoksów chrześcijaństwa polega wszakże na tym, że nasza słabość jest dla Boga okazją do objawienia swojej mocy. U podstaw omawianego kłamstwa leży nasza arogancja: wierząc w nie, zakładamy bowiem, że Bóg nie może zrealizować swoich zamiarów, jeśli my nie jesteśmy dość silni; a przecież Bóg może dokonać wszystkiego, czego tylko zechce, kiedykolwiek zechce, posługując się kimkolwiek zechce, i nikt ani nic nie zdoła Mu w tym przeszkodzić – chyba że ów rzeczony „ktoś” odmówi swojej współpracy.

Omawiane kłamstwo jest odnogą tego, które mówi, że muszę być doskonały. Jakże mogę wysławiać Boga, jeśli nie wiodę doskonale doskonałego życia? – pytamy. Wyłania się zatem kwestia: jakim cudem w ogóle c o k o l w i e k udaje się zrobić, skoro – jak dotychczas – tylko jedna „osoba” wie, jak żyć doskonale?

Przykład św. Pawła dobrze ilustruje fałsz zawarty w kłamstwie, którym się tu zajmujemy. W swym liście do Koryntian pisze on: „Dlatego mam upodobanie w słabościach... w potrzebach... albowiem kiedy jestem słaby, wtedy jestem mocny.”¹²

Cieszę się, że uświadomiłem sobie, iż wcale nie muszę być „olbrzymem” duchowym, żeby móc rozmawiać z ludźmi o Bogu. W gruncie rzeczy, szczerze przyznając się do własnych słabości i zmagani, przedstawiam moim rozmówcom jak najbardziej realistyczną wizję chrześcijaństwa – jego obraz, jak ufam, wolny od kłamstw. Zresztą sam Chrystus powiedział: „Nie potrzebują zdrowi lekarza, lecz ci, co się źle mają.”¹³

Rzecz w tym, że wszyscy „mamy się źle” i wszyscy potrzebujemy Uzdrowiciela. Nigdy nie będziemy w pełni doskonałymi chrześcijanami, choćbyśmy osiągnęli nie wiem jak wysoki poziom rozwoju duchowego i religijnego. Udawanie, że może być inaczej, szkodzi nam samym i wyrządza krzywdę innym. Najlepsza przysługa, jaką możemy wyświadczyć ludziom poszukującym Boga, to pozwolić im poznać pełną zmagani rzeczywistość wiary – tak by nie musieli do końca życia tkwić po uszy w kłamstwach.

I jeszcze jedno słowo na zakończenie. Jeśli wierzycie choćby w niektóre kłamstwa zaprezentowane w tym rozdziale, to żeby się od nich uwolnić, powinniście koniecznie zacząć sami uważnie studiować Biblię i zrozumieć, co n a p r a w d ę jest w niej powiedziane – w interpretacjach „z drugiej ręki” łatwo o przeinaczenia. Jak zauważyliście, w niniejszym rozdziale nader często odwoływałem się do fragmentów Pisma. Mając do czynienia z kłamstwem dotyczącym religii, podobnie postępuję w mojej praktyce. Albowiem w ostatecznym rozrachunku właśnie prawda – czyli prawidłowe rozumienie Słowa Bożego – jest najlepszym sposobem na wyrwanie się spod wpływu kłamstw, wszechobecnych niestety we współczesnym chrześcijaństwie.

W gruncie rzeczy „samouczek”, który przypisałem temu rozdziałowi, bezpośrednio nawiązuje do tego zagadnienia.

JAK POKONAĆ KŁAMSTWA

W niniejszym „samouczku” jako pierwszą przedstawię Wam metodę zwalczania kłamstw zwaną „zastopowaniem myśli” (*thought stopping*). Bywa, że choćbyśmy sobie nie wiem jak szczerą prawdę mówili w duchu, to nekające nas kłamstwa i wywierany przez nie zły wpływ na nasze emocje nijak nie chcą ustąpić. W podobnych sytuacjach technika „zastopowania myśli” może okazać się bardzo przydatna. Jeśli macie skłonność do obsesyjnego zajmowania lub zamartwiania się czymś, metoda ta skutecznie Was od obsesji uwolni. Najpierw powinniście się skupić na tej myśli, która wywołuje w Was niepokój (ewentualnie złość, przygnębienie lub winę). Następnie, po 15-30 sekundach takiej intensywnej koncentracji wykrzyknijcie na cały głos: „Stop!” (albo też chwilę wcześniej zadbajcie o to, żeby w odpowiednim momencie rozległ się jakiś głośny hałas – możecie na przykład nastawić budzik). Krzyk – czy też dzwonek – gwałtownie przerwie Wasz proces myślenia i chwilowo położy kres towarzyszącym mu emocjom. Po kilkakrotnym powtórzeniu tego ćwiczenia możecie nieco ściszyć głos albo wymyślić coś zupełnie innego, co odwracając waszą uwagę, będzie sygnałem do zaprzestania myślenia.

Być może jesteście podobni do Diany, którą przedstawiłem na początku rozdziału. Założmy, że przyłapaliście siebie na wierze w kłamstwo, które mówi, iż „na Bożą miłość trzeba zasłużyć”. Może wyobrażacie sobie nawet, jak groźny Pan Bóg marszczy brwi i surowo Was ocenia. Zaplanujcie odgłos, który w odpowiedniej chwili wyrwie Was ze stanu skupienia, a następnie skoncentrujcie się na tym nieprzyjemnym obrazie. Gdy zabrzmiał wasz okrzyk albo dźwięk budzika, spróbujcie „przerzucić się” na wizję zgodną z prawdą, którą pragniecie sobie przyswoić.

„Zastopowanie myśli” pomaga Wam przerwać myślenie o tym, co wyzwala w Was niezdrowe podniecenie emocjonalne. Technika ta wyraźnie pokazuje, że wasze samopoczucie emocjonalne popra-

wia się, kiedy udaje Wam się oczyścić umysł z irracjonalnych myśli, czyli kłamstw – czy to przez przeciwstawienie im prawdy, czy to przez zupełne zaprzestanie myślenia. Oczywiście za pomocą tej metody nie uda się Wam d o g ł ę b n i e rozprawić z kłamstwami, które leżą u podstawy Waszych problemów emocjonalnych, ale niewątpliwie pomoże Wam ona c h o c i a ż t y m c z a s o w o je unieszkodliwić – a to przyniesie Wam doraźną ulgę w emocjonalnym bólu, zmęczeniu i rozdarciu.

Drugi „samouczek”, który Wam teraz przedstawię, jest niesłychanie istotny. W przypadku ludzi wierzących przełomowy krok na drodze do pokonania kłamstw – zresztą nie tylko tych dotyczących religii – wiąże się z dwiema powszechnie znanymi, lecz często niewłaściwie stosowanymi praktykami: z zapamiętywaniem cytatów z Biblii oraz medytowaniem nad nimi (*Scripture memorization and meditation*).

Zanim ze wzruszeniem ramion odrzucicie ten pomysł, zatrzymajcie się na chwilę i raz jeszcze wróćcie myślą do tego, co napisałem. „Uczenie się na pamięć wybranych fragmentów Biblii” i „medytacja” – to brzmi aż nazbyt znajomo, prawda? Kojarzy Wam się to z klasztorem, ze szkółką niedzielną, z czytaniem Pisma na głos w grupach – i może także z lekkim poczuciem winy, bo w domu przeważnie nie znajdujemy czasu ani na jedno, ani na drugie. Ale Biblia i refleksja nad niesionym przez nią przesłaniem potraktowane jako skuteczne narzędzia, które pozwolą Wam uwolnić się od kłamstw, to koncepcja całkiem nowa.

I lepiej weźcie ją sobie do serca. Dlaczego? Dlatego, że nieraz już widziałem zadziwiającą zmianę, jakiej potrafi ona dokonać w życiu ludzi wierzących, którzy mocują się z kłamstwami dotyczącymi religii. Czyni także cuda w przypadku innych kłamstw.

Co ciekawe, w Biblii kładzie się ogromny nacisk na konieczność „odnowy umysłu” – i biblijna wersja odnowy umysłu dokonuje się drogą zapamiętywania fragmentów, które wprost uczą nas prawdy o naszych kłamstwach, oraz uważnego medytowania nad zawartym w nich przesłaniem (w Dodatku A znajdziecie wybrane wersety, które uważam za szczególnie przydatne w zwalczaniu kłamstw – i od nich możecie zacząć).

W jak najbardziej realnym sensie, Biblia to podstawowy „podręcznik”, w którym Bóg przekazuje nam najistotniejsze prawdy niezbędne do przeciwstawienia się kłamstwu. Nie bez kozery diabeł nazwany został „ojcem kłamstwa”¹⁴. Swoją sytuację spróbujcie ujrzyć w następujący sposób: Bóg i diabeł zaciekle walczą ze sobą o panowanie nad Waszym umysłem. Oczywiście Bożym orężem jest prawda, orężem szatana zaś są kłamstwa. I każdy dzień to potyczka: puście kłamliwe „taśmy” czy wsłuchacie się w głos prawdy? Im więcej wybierzeć prawdy, tym bardziej prawidłowo zareagujecie na to, co Was spotyka, doświadczając tym samym spokoju, „który przewyższa wszelki rozum”¹⁵. Im więcej wybierzeć kłamstw, tym większego doznacie cierpienia – emocjonalnego i duchowego. Kiedy zaś prawda i kłamstwa wymieszają się ze sobą, żyć będziecie z „mieszanymi” objawami – zarówno zdrowia, jak i choroby.

Już słyszę, jak mówicie: „Wszystko ładnie, ale właściwie jak mamy się zabrać do tych dwóch chwalebnych praktyk?” Jeśli jesteście tacy jak większość ludzi, najlepiej, byście obu im zaczęli się oddawać *r e g u l a r n i e*, nie wymagając przy tym od siebie zbyt wiele – na początek wystarczy jeden werset tygodniowo, a może nawet miesięcznie. (Tę drugą możliwość uznacie pewnie za przesadną ostrożność, ale nie macie pojęcia, jak trudnym w istocie zadaniem okazuje się to dla większości osób. Przekonałem się, że – zwłaszcza z początku – lepiej nie robić niczego na siłę, bo wtedy łatwo jest całkiem się zniechęcić.) Na razie ograniczcie się więc do jednego krótkiego cytatu i co dzień obracajcie go w myślach tak długo, aż zupełnie się z nim oswoicie. Powtarzajcie go i rozważajcie, pozwalając mu przeniknąć do najgłębszych warstw świadomości i podświadomości. Zastanawiajcie się też, jak moglibyście go odnieść do swoich codziennych doświadczeń.

Dla przykładu posłużmy się wersem: „...Gdyż wszyscy zgrzeszyli i brak im chwały Bożej”¹⁶. Większość osób wierzących nieraz go słyszała, czy nawet zna go na pamięć. Jaki jednak jest jego *s e n s*?

Zastanówmy się, a raczej pomedytujmy nad tym. Rozmyślanie o fakcie, że *w s z y s c y* zgrzeszyliśmy, pozwoliłoby Wam, być może,

głębiej uświadomić sobie *p o d o b i e ń s t w o* wszystkich ludzi, polegające na tym, że żaden człowiek nie jest równy Bogu.

Ta obserwacja mogłaby Was z kolei przywieść do spostrzeżenia, jak podobni wszyscy jesteśmy pod względem moralnym, a zarazem jak *w y j ą t k o w y* jest pod tym względem Bóg.

Dzięki temu spostrzeżeniu poczulibyście się, być może, mniej oddzieleni od innych. Zanikłaby różnica między Wami a tymi, których postrzegaliście dotychczas jako „lepszych” lub „gorszych” od siebie. Z czasem przekonalibyście się, że widzenie siebie i innych w tym samym świetle poprawiłoby Wasze stosunki z ludźmi i uczyniło je łatwiejszymi.

Wreszcie, cała ta medytacja mogłaby pogłębić Wasz szacunek do Boga. Ujrawszy Go w tak wyjątkowym świetle, doświadczilibyście zapewne jeszcze większej czci, posłuszeństwa i pokory wobec Stwórcy Wszechświata.

Jak na taki króciutki i w dodatku dobrze Wam znany fragment to całkiem sporo, nieprawdaż? Zważcie też, że wszystko przemknęło nam przez myśl bardzo szybko; jaki więc mógłby być efekt, gdybyście poświęcili na takie rozważania cały tydzień?

Zadumać się nad przesłaniem biblijnego tekstu i sposobem, w jaki przekłada się ono na nasze życie, oznacza pozwolić prawdzie, by głęboko zapadła nam w pamięć i na dobre zakorzeniła się w naszym umyśle – tam gdzie teraz rządzą kłamstwa. Za sprawą Ducha Świętego Bóg przenika do ukrytej w głębi siedziby – zamieszkaney przez kłamstwa, które najprzemożniej wpływają na nasze widzenie siebie, innych i świata.

Wszyscy bez wyjątku wielcy ludzie wielkiej wiary są zarazem wielkimi „badaczami” Pisma. Pojęli je rozumem, ale również sercem. I właśnie owo dwojake doświadczenie jest gwarancją rozwoju duchowego.

Mądre korzystanie z nauki Biblii, znajomość nie tylko treści, ale i głębszego sensu – to potężny oręż pozwalający przeobrazić ludzkie życie. Moc Boża, jaka przejawia się w tym jednym, nie tak dużym przecież wysiłku, nadaje rozpęd krokom, które powinniśmy przedsięwziąć, jeżeli chcemy wygrać batalię przeciwko „ojcu kłamstwa”.

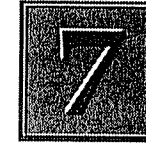
Nie zastanawiajcie się nad wypróbowaniem tego „samouczka” – po prostu go wypróbujcie; nawet jeśli macie się ograniczyć do jednego wersetu na miesiąc. Zobaczycie – bezlitosne demaskowanie kłamstw sprawi Wam taką frajdę, że za nic w świecie nie będziecie chcieli przestać!



**CZĘŚĆ
TRZECIA**

**ŻYCIE
OPARTE
NA
PRAWDZIE**

PRAWDA O PRAWDZIE



Poszukuj prawdy,
dawaj posłuch prawdzie,
nauczaj prawdy,
umiłuj prawdę,
obstawaj przy prawdzie
i broń prawdy
– aż po śmierć.
Jan Hus

Dużo pan mówi o kłamstwach – powiadają wszyscy moi pacjenci. Zaraz potem stawiają mi pytanie, które zadała mi też pewna młoda kobieta, znalazłszy się dziś rano w moim gabinecie.
– A co z prawdą? – chciała wiedzieć. – Podejrzewam, że nie wszystko mi pan powiedział.

Miała rację. Poświęciliśmy mnóstwo czasu omawianiu kłamstw, na których oparła swoje życie, i wykonała kawał dobrej roboty odrzucając wiele z nich. Ale już zdążyła spostrzec, że efektem nie był natychmiastowy sukces ani poczucie szczęścia. Kobieta ta dokonała bardzo ważnego odkrycia: czym innym jest poznanie kłamstw rządzących naszym życiem i pozbycie się ich, czym innym zaś – wypełnienie pozostałych po nich „pustych miejsc” prawdą. I dopiero drugi krok jest krokiem milowym na drodze do zdrowia psychicznego i duchowego.

Gdy będziecie zmagać się ze swoimi kłamstwami, stopniowo przybliżając się ku życiu opartemu na prawdzie, powinniście zapoznać się z paroma dotyczącymi jej faktami – czyli z prawdą o samej prawdzie.

W tym celu wyobraźcie sobie, że jesteście ową „poszukującą prawdy” pacjentką – postawcie się na jej miejscu i przysłuchajcie się naszej rozmowie.

– Od czego chcesz zacząć? – zapytałem ją.

– Z pańskiego pytania wnoszę, że jest dużo do omówienia – zauważyła unosząc brew. – Obawiałam się, że tak będzie.

– Mam dla ciebie i dobre, i złe wiadomości. Ale pełna wiedza na ten temat naprawdę ci pomoże. Tego akurat jestem pewien.

– Więc do dzieła! – powiedziała wyprostowując się w fotelu. – Chcę usłyszeć wszystko.

– Zastanów się, co teraz sprawia ci największy kłopot w twoim dążeniu do prawdy. Możemy zacząć od tego – zaproponowałem.

PRAWDĘ POZNAJE SIĘ KAWAŁEK PO KAWAŁKU

– Już wiem, z czym mam kłopot. Dlaczego prawda wydaje się czasem taka mglista, niejasna? Czemu nie umiem od razu całej jej zobaczyć?

Wyjaśniłem mojej pacjentce, że – ogólnie rzecz biorąc – prawda nie jest czymś, co dociera do nas raz dwa, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, powodując natychmiastowy przełom w naszym życiu. Zdaniem Anais Nin, bardzo niewielu jest ludzi, którzy posiadliby prawdę – zupełną i porażającą – drogą błyskawicznego, jednorazowego oświecenia. Większość z nich „zdobywa ją stopniowo, fragment po fragmencie... niczym w pracochłonnej mozaice”.

To dobre porównanie. Ja sam widzę w zbliżaniu się do prawdy kompletowanie u k ł a d a n k i, puzzli, które składają się z tysiąca fragmencików. Szukamy prawdy kawałek po kawałku, próbując je do siebie „dopasować”. Czynność ta wymaga od nas staranności i wytrwałości, jeśli chcemy naprawdę się przekonać, co pasuje, a co nie. Kłamstwa – czyli „fałszywe” kawałki, dla których nie ma miejsca w tej całości – nie zdomowiły się w naszym życiu od razu, toteż nie należy liczyć na to, że od razu się wyniosą. Aby dokonać „wymiany” kłamstw na prawdę, musimy się zdobyć na cierpliwość.

– Nigdy nie udało mi się dokończyć żadnej takiej układanki – mruknęła moja pacjentka. – Coś jeszcze?

Przyznałem, że jest jeszcze jedna bolesna prawda o prawdzie. Trzymając się użytego tu porównania (prawda jako puzzle), z przykrością muszę stwierdzić, że nigdy nie dysponujemy wszystkimi składającymi się na całość fragmentami. I nie będziemy nimi dysponować aż do chwili, w której skończy się czas przeznaczony dla nas na „układanie”. Innymi słowy, za życia ludzie nie znają całej prawdy.

– Wobec tego kto ją zna? – spytała moja pacjentka z lekkim rozdrażnieniem.

Właśnie, to dopiero jest pytanie!... I ludzie zadają je od zawsze. Jeden z najwybitniejszych przedstawicieli współczesnej psychologii, Carl Gustav Jung, postawił je następująco: „Jesteśmy powiązani z czymś nieskończonym czy nie? Wszak to pytanie rozstrzyga o życiu”.

Prawie wszyscy zastanawiamy się, czy istnieje coś nieskończonego. Nad wyraz inteligentni i wykształceni ludzie od wieków spierają się na ten temat, przy czym jedni doszli do wniosku, że byt nieskończony nie istnieje, drudzy twierdzą coś wręcz przeciwnego (dając nam przy tym zadziwiająco wiele istot nieskończonych do wyboru), a jeszcze inni są zdania, że wiedza o tym problemie jest poza naszym zasięgiem, toteż nie ma co się tym zajmować. Osobiście, zgadzam się z Jungiem: pytanie, czy istnieje jakaś nieskończona forma bytu i czy jesteśmy z nią jakoś powiązani, to dla ludzkiego życia kwestia fundamentalna. Jeśli „to coś” istnieje, musimy zapytać: „Jakie »to coś« jest i czego »to coś« chce?”

Na tysiącach stron próbowano udzielić odpowiedzi na to pytanie (nie starczyłoby nam tu miejsca, by ją wyczerpać). Jestem jednak przekonany, że chcąc zgłębiać prawdę, sami musimy się w życiu zmierzyć z podniesionym przez Junga zagadnieniem. Ja osobiście na jego pytanie odpowiadam: „Tak, jesteśmy!”, a tym „czymś nieskończonym” jest dla mnie Stwórca – Bóg – i wierzę, że jedynie On zna całą prawdę. Montaigne twierdził, że rodzimy się po to, aby d o c i e k a ć prawdy, lecz p o s i a ś c ją może tylko jakaś siła większa od człowieka. Jeśli prawdy będziemy szukać poprzez Boga, podsunie nam On istotne fragmenty układanki, które pozwolą nam osiągnąć pełnię, żyć w zdrowiu i harmonii, z poczuciem więzi ze światem. Do tego właśnie próbuję nakłonić moich pacjentów – do

wyjścia naprzeciw prawdzie, która jest dla nich dostępna, i zbudowania na niej nowego życia.

– Dobrze, już dobrze – przerwała mi moja pacjentka. – Tylko że nigdy mi pan nie powiedział, czym właściwie jest prawda ani po czym mam ją poznać.

Mówiąc najkrócej: wiemy, że znaleźliśmy prawdę, kiedy udaje nam się widzieć rzeczywistość, taką jaka ona jest – bez ozdóbek i bez przekłamań. Aby dotrzeć do tej „nagiej rzeczywistości”, musimy polegać na Bogu jako na najwyższym i ostatecznym źródle prawdy w naszym życiu. Nie możemy zdawać się na własne odczucia, iż coś jest prawdą, ani jak dziecko wierzyć w każdy pogląd wyrażony przez kogoś, komu ufamy, ani bezkrytycznie przejmować opinii osób uznawanych przez nas za autorytet. Tego rodzaju „odstępstwa” pozostawiają bowiem miejsce dla naszej własnej, jak to nazywają psycholodzy, „patologii” – egocentryzmu, ignorancji, mechanizmów obronnych; dopuszczone do głosu, właściwości te zamieniają kłamstwa w destrukcyjne „prawdy”. Ucząc się oddzielać ziarno od plew, powinniśmy się więc raczej zdawać na Bożą pomoc i mądrość.

W posiadanie wielu ważnych fragmentów naszej „układanki życia” wchodzimy z pomocą wiedzy, obserwacji faktów, logiki i doświadczenia. Ale nie wystarczą nam one do zdobycia fragmentów najistotniejszych – które tylko Bóg może nam objawić i które przyjąć winniśmy, że tak powiem, na wiarę. To natomiast, co czerpiemy zarazem z własnego doświadczenia i z boskiego objawienia, całkowicie wystarczy nam do zaznania Boga i zrozumienia, czego od nas oczekuje, oraz zbudowania życia pełnego sensu i zdrowego pod względem emocjonalnym. Jak powiedział św. Tomasz z Akwinu, zbawienie człowieka wymaga boskiego ujawnienia prawd, które przewyższają rozum.

Jeśli uznamy Biblię za Słowo Boże, będzie ona dobrym przewodnikiem. Oto, dlaczego i jak powinniśmy z niej czerpać prawdę:

Całe Pismo przez Boga jest natchnione i pożyteczne do nauki, do wykrywania błędów, do poprawy, do wychowywania w sprawiedliwości; Aby człowiek Boży był doskonały, do wszelkiego dobrego dzieła przygotowany.¹

Ostatnimi czasy łatwo się pogubić w tym, jak właściwie osoba wierząca powinna interpretować Biblię. Jak wykazałem to w rozdziale o kłamstwach dotyczących religii, niektórzy ludzie nawet opierając się na samej Biblii potrafią nauczać kłamstw. Nie powinniśmy jednak z tego powodu odrzucać Biblii jako swego rodzaju „pośrednika”, który umożliwi nam zgłębianie prawdy z Bożego punktu widzenia. Ujrzałbym w tym raczej ostrzeżenie i zachętą do uważności oraz otwartości umysłu. Wówczas prawdy biblijne będą mogły stać się punktem odniesienia dla innych „prawd”. Studiowanie Biblii to najbardziej bezpośredni sposób poznawania Bożej prawdy.

Poszukiwanie prawdy oznacza również poszukiwanie Boga – w każdym zakątku życia. Im lepiej poznajemy „Bożą mentalność” (poprzez wytrwałe, docieklive i bezstronne studiowanie Biblii) i im umiejętniej to, czego się dowiedzieliśmy, uzupełniamy wiedzą, logiką i znajomością konkretnych okoliczności, tym łatwiej nam przychodzi podejmowanie optymalnych decyzji.

PRAWDA – WSTĘPNY WARUNEK ZDROWIA

– Głowa mi od tego pęka, doktorze – pożaliła się moja (podobno złakniona prawdy) pacjentka, rozmasowując skronie. – Skoro prawdę tak trudno zobaczyć i pojąć, to czemu mielibyśmy się za nią uganiać? To bardzo dobre pytanie.

Musimy poszukiwać prawdy i żyć w zgodzie z nią, bo przede wszystkim to, co postrzegamy jako prawdę, nadaje określony kierunek i przebieg naszemu życiu. Oto, jak pisze o tym cytowany już przeze mnie psychiatra Scott Peck:

Prawda jest realna, natomiast fałsz – nie... Im wyraźniej postrzegamy realność świata, tym więcej mamy środków do dyspozycji, aby sobie w nim radzić. Im bardziej nasze postrzeganie świata jest zamglone, tym bardziej umysł staje się zamroczony fałszem, błędnym postrzeganiem, złudzeniem i tym mniej zdolni jesteśmy do wytyczania prawidłowego toku działania i podejmowania mądrych decyzji. Wizja naszej rzeczywistości przypomina mapę... Jeśli mapa ta jest dokładna i zgodna z rzeczywistością, szybko orientujemy się, gdzie jesteśmy, a zdecydowawszy dokąd idziemy – z łatwością

odnajdujemy drogę. Mapa niedokładna nie odzwierciedla rzeczywistości i gubimy się w terenie.²

Jest jeszcze jeden powód, dla którego powinniśmy szukać prawdy i opierać na niej swe życie. Istnieje bezpośredni, nieunikniony związek pomiędzy naszą samooceną a tym, czy jesteśmy oddani prawdzie. Jeśli nasze poczynania życiowe charakteryzuje wierność prawdzie, wówczas mamy mocne, zdrowe poczucie własnej wartości. Gdy tylko w nasze życie wkradają się kłamstwa, naturalne poczucie własnej wartości staje się wykluczone. Wszyscy chyba przeżyliśmy takie momenty, gdy nagle uzmysławialiśmy sobie, że coś, co uważaliśmy za prawdę, jest w istocie fałszem. W jednej chwili prawda tnie jak nóż. W *Przypowieściach Salomona* znajdziecie ostrzeżenie przed człowiekiem, który z uśmiechem zachęca do jedzenia i picia, ale „w sercu swoim nie jest ci życzliwy.”³

PRZESZKODY NA DRODZE DO PRAWDY

– Wszystko się zgadza – przytaknęła moja pacjentka. – Ale wciąż mam wrażenie, że prawda może nam się wymknąć, nawet gdy wie się tyle, co pan. Coś mi się zdaje, że droga do prawdy usiana jest przeszkodami.

Moja rozmówczyni znowu miała rację. Pośród wielu rzeczy odgradzających nas od prawdy znajdują się uprzedzenie i pycha. Uprzedzenie – czyli niezdolność do bezstronnej oceny – utrudnia nam poznanie prawdy, ponieważ umysł pełen uprzedzeń ma z góry wyrobione poglądy i niejako z góry podejmuje osąd. Pycha natomiast staje nam na drodze do prawdy dlatego, że wmawia nam, iż niczego nie musimy poznawać, bo już posiadamy prawdę – niezależnie od tego, jak jest w rzeczywistości. Dopóki pozostajemy pod wpływem pychy i uprzedzeń, dopóty prawda nie ma do nas dostępu – choćby podstawiono nam ją pod nos, i tak jej nie zauważymy.

Taki właśnie był Jeff. Uważał swoją matkę za świętą. Przez całe życie – czyli przez ponad trzydzieści lat – ani razu nie zakwestionował jej autorytetu. Nawet gdy się już ożenił, spełniał każdą zachciankę matki, a każdą jej opinię traktował niczym wyżłobione w kamieniu przykazanie. Jak się zapewne domyślacie, żona Jeffa

nie była zachwycona tym jego „zapatrzeniem w mamę”. Nie muszę chyba dodawać, że ich małżeństwo rychło zaczęło się rozsypywać. Jednak zanim doszło do ostatecznej katastrofy, Jeff zjawił się u mnie po poradę – żeby zadośćuczynić życzeniu żony.

– Moim zdaniem to dziecinada – podsumował po kilku naszych spotkaniach. – Żona jest po prostu zazdrosna o moją matkę. Na całym świecie nie ma drugiej takiej kobiety jak mama. To najmądrzejsza, najbardziej zaradna osoba, jaką znam.

– Na jakiej podstawie tak uważasz? – spytałem.

Jeff spiorunował mnie wzrokiem, jakbym dopuścił się bluźnierstwa.

– Wszystko dla mnie poświęciła! Zapewniła mi wykształcenie i dobry start w życiu. Po tym, jak ojciec nas porzucił, sama wychowywała mnie i brata.

– Czy twój brat ma o niej podobne zdanie?

– Nie, i nigdy mu tego nie wybaczę. Wciąż powtarza, że matka jest apodyktyczna. Moja matka – despotką! Wyobraża pan sobie coś podobnego?!

Jeff przychodził do mnie na wizyty przez parę następnych tygodni, aż tu nagle, nieoczekiwanie przestał. Jego żona powiedziała mi, że nie mógł znieść tego, iż podaję w wątpliwość cnoty jego matki. Gdy ostatni raz się z nimi kontaktowałem, żona Jeffa całkiem serio rozważała myśl o rozwodzie.

Co się tyczy matki, to Jeff już zdecydował – miał wyrobiony pogląd na jej osobę i nic – a już na pewno nie prawda – nie mogło tego poglądu zmienić. „Pozytywne” uprzedzenie Jeffa, czyli jego bezkrytycznie przychylne nastawienie do matki, uniemożliwiło mu zobaczenie prawdy o ich wzajemnym uwikłaniu w skomplikowaną zależność. Ceną za to było jego małżeństwo. Również pycha odgradziła Jeffa od prawdy. Uparcie pragnął robić wrażenie kogoś, kto zna prawdę – podczas gdy w istocie był na nią ślepy.

Pracując na uczelni, niekiedy czułem się zmuszony odpowiadać na pytania studentów nawet wtedy, gdy nie miałem zielonego pojęcia, o czym właściwie mówię. Trwało to aż do dnia, w którym pewien student zadał mi pytanie, na które – jak wiedziałem – nie potrafiłem udzielić odpowiedzi. Zamiast blefować i zmyślać – co pozwoliłoby mi tymczasowo zachować twarz i autorytet – popro-

siłem studenta, aby sam ustalił odpowiedź i zgłosił się do mnie z rezultatem swoich poszukiwań. Wciąż nie umiałem się przyznać, że nie znam odpowiedzi, ale zaczęło do mnie docierać, co się ze mną dzieje – sprawianie wrażenia osoby doskonale kompetentnej stało się dla mnie ważniejsze niż poznanie prawdy. Ta potrzeba kierowała mną jeszcze przez długi czas. I ilekroć tak się działo, tylekroć łatwo rezygnowałem z dążenia do prawdy. Przeszkadzała mi w tym moja pycha.

Choć istnieje wiele rozmaitych przeszkód na drodze do prawdy, najważniejszymi z nich są pycha i uprzedzenie. Prawdy i zdrowia, które nam ona przynosi, musimy pragnąć bardziej niż czegokolwiek na świecie – inaczej nasz umysł zastosuje swoje sztuczki i zwiedzie nas, fałszując to, co widzimy. Dlatego codziennie powtarzam moim pacjentom, że choćby nie wiem co się działo, warto być wiernym prawdzie – bo nagrodą za to oddanie jest zdrowie emocjonalne i duchowe.

PRAWDA CZĘSTO PROWADZI DO CIERPIENIA

– Hmm, rozumiem, co pan ma na myśli, mówiąc o wierności prawdzie – wtrąciła bez entuzjazmu moja pacjentka. – I coś mi się zdaje, że dochowanie jej bywa czasem niezbyt przyjemne?

Odpowiedziałem na to starym porzekadłem: „Prawda boli”. Następnie podałem przykłady, jak wykorzystując rozmaite kłamstwa, uciekamy od takiego czy innego bólu. Kierowcy jeżdżący z niedozwoloną prędkością okłamują czasem policjantów, żeby uniknąć dyskomfortu, jaki sprawiłoby im zapłacenie mandatu. Studenci okłamują czasem nauczycieli, żeby uniknąć niewygody, jaką jest dla nich złożenie na czas pracy semestralnej (gdy wykładałem na uniwersytecie, jeden z moich studentów w ciągu semestru zdążył pochować aż czterech swoich dziadków!). Niektórzy obywatele składają nie całkiem zgodne z prawdą zeznania podatkowe, żeby uniknąć przykrości, jaką sprawiłaby im konieczność podzielenia się z rządem większą sumą pieniędzy. Itd., itp. – sami dokończcie tę listę.

Prawda jest bolesna. Większość z nas nie przepada za wysłuchaniem szczerzej prawdy o sobie, a gdy zdarzy nam się ją usłyszeć,

czujemy się zranieni lub wręcz zagniewani. Prawda bywa też bolesna dlatego, że zmusza nas do porzucenia kłamstw, z którymi się żyliśmy i które dawały nam poczucie bezpieczeństwa. Bardzo trudno rozstać się z tym, co sprawia, że czujemy się bezpieczni – nawet jeśli jest to bezpieczeństwo złudne i nietrwałe.

Pamiętacie historię Franka Serpico (granego przez Alę Pacino w filmie S. Lumeta), tego nowojorskiego policjanta? Jeden z tych, którzy należą do rzadkości – prawy i nieprzekupny. Gdy zdał sobie sprawę z szemranych interesów swoich kolegów i z panującego w policji łapówkarstwa, stanął w obliczu bardzo trudnej i bolesnej decyzji – powiedzieć prawdę czy nie. Wiedział, że któregokolwiek wyboru dokona, i tak zapłaci wysoką cenę: zatajając prawdę o korupcji, sam stanie się jej częścią; wyznając prawdę, dozna pogardy i wyobcowania w swoim środowisku, a może nawet zostanie zamordowany. Mimo niebezpiecznych konsekwencji, Serpico wybrał prawdę. Ale zakończenie tej historii trudno nazwać szczęśliwym. Gotowość Franka do służenia prawdzie pomogła usunąć z szeregów nowojorskiej policji niewłaściwych ludzi, ale jego własne sprawy – tak zawodowe, jak i osobiste – bardzo na tym ucierpiały. Przez wiele, wiele lat zatruwano mu życie pogroźkami, tak że w końcu podupadł na zdrowiu, wystąpił z policji i zmienił miejsce zamieszkania. Zdobycie się na prawdę okazało się dla niego bardzo bolesnym doświadczeniem – podobnie jak dla nas wszystkich, którzy usłyszeliśmy o jego historii.

– Ojej – mruknęła moja pacjentka, wyraźnie tym opowiadaniem poruszona. – Lepiej niech mi pan szybko przypomni, czemu wierność prawdzie powinna być dla mnie taka ważna!

Sami widzicie, jak łatwo się wystraszyć i zniechęcić. Teraz już rozumiecie, dlaczego tak wielu ludzi posługuje się kłamstwami. Na szczęście jedynie nieliczni wystawiani są na tak ciężką próbę, jak Frank Serpico. Ale musimy liczyć się z tym, że prawda o nas i naszym życiu może wstrząsnąć naszym istnieniem i przepełnić je dojmującym bólem – zanim przywiedzie nas do zdrowia. Na ciernej drodze do prawdy trzeba nam rozeznania i stanowczości.

POZNANIE PRAWDY MOŻE WYMAGAĆ OTWARTOŚCI NA POWĄTPIEWANIE

– Powiem panu, z czym jeszcze mam trudność – odezwała się moja dążąca do prawdy pacjentka, wpatrując się w jakiś punkt za moimi plecami. – Z odrzuceniem tego, czego nauczono mnie, gdy byłam dzieckiem. Okropnie ciężko przychodzi mi kwestionowanie poglądów, które mi wtedy wpojono. To dobrze czy źle? – zapytała.

Odparłem na to, że wątplenie jest często koniecznością. Żeby wiedzieć, czy nasze poglądy są zgodne z prawdą, musimy je podawać w wątpliwość. Jeśli w posiadaniu wątpliwości widzicie coś złego – zwłaszcza gdy dotyczą one wiary i religii – bardzo trudno będzie Wam dotrzeć do prawdy. Osobiście uważam, że zdolność do powątpiewania jest umiejętnością daną od Boga i że pomaga nam ona sprawdzić prawdziwość tego, co przedstawia się nam jako prawdę. W gruncie rzeczy sądzę, że Bóg pragnie, byśmy umieli wątpić w to, co słyszymy – nawet jeśli słyszymy to z ust osoby duchownej. To dzięki wątpliwościom wiara w jakąś prawdę może stać się wiarą *świadomą i uzasadnioną*.

Lloyd, młody mężczyzna koło dwudziestki, przyszedł do mnie, bo niepokój uniemożliwiał mu normalne funkcjonowanie w życiu osobistym. Lloyd dorastał w rodzinie o fundamentalistycznych zapatrywaniach religijnych. Nigdy nie kwestionował poglądów, które wpojono mu, gdy był małym chłopcem. Przyjął je jako niezmienną i niepodważalną prawdę i wkroczył z nimi w dorosłe życie. I wtedy okazało się, że zderzenie tradycji z rzeczywistością może nastęrczać trudności.

Lloyda uczono, że jedynie wierni należący do tego Kościoła, którego i on był członkiem, są ludźmi prawdziwej wiary. Mówię o tym dlatego, że Lloyd dopuścił się czegoś, co było nie do pomyślenia – zakochał się w kobiecie innego wyznania. Była wprawdzie chrześcijanką, i to pod wieloma względami bardziej pobożną niż Lloyd, ale na myśl o zbliżającym się ślubie chłopakiem targał niepokój. Nie umiał uwolnić się od tych rygorystycznych zasad, które zaszczepiono mu w dzieciństwie – a właśnie to mu zaproponowałem.

– Jakże to?! – obruszył się. – Wszyscy ludzie, pośród których dorastałem, podzielają moje poglądy. Uczono mnie tego od dziecka. Chce pan, żebym zaczął w to wątpić?

– Powiedz mi, Lloyd: czy ty naprawdę uważasz, że twoja narzeczona nie jest osobą prawdziwie wierzącą? – spytałem.

– Oczywiście, że nie. Jest żarliwą chrześcijanką – odparł, trochę sztywniejąc.

– No to czemu tak trudno odrzucić ci ten stary pogląd? – zdziwiłem się, znając jednak dobrze odpowiedź. – Czemu nie umiesz podać w wątpliwość tego, czego cię kiedyś uczono?

– Bo zawsze myślałem, że wątplenie jest grzechem – wyznał z wyrazem bólu na twarzy.

– Rozumiem cię – powiedziałem opierając się w fotelu. – I to nie bez przyczyny. Bo widzisz, mnie też wychowano w tej tradycji i uczono mnie tego samego kłamstwa. Naprawdę wiem, jak trudno jest zakwestionować coś, czego człowiek dowiedział się od osób, którym ufa. A już zwłaszcza, gdy powleczono to „patynką” słowa Bożego.

– Pana też tak wychowano? – zdziwił się Lloyd, wytrzeszczając na mnie oczy. – Czyli że w wątpliwościach nie ma nic złego?

– „Nic złego” to mało powiedziane. Uważam, że jeśli chce się dotrzeć do prawdy, to powątpiewanie jest czasem wręcz konieczne. Poglądy „z drugiej ręki” i zdrowie emocjonalne nie idą ze sobą w parze. Konstruktywnie pojęte zwątpienie może ci nawet pomóc utwierdzić się w twoich przekonaniach.

Ale cóż zdziała „jeden przeciw wszystkim”? Szalenie trudno jest obalić utarte stereotypy. Zewsząd słyszymy: „Nigdy nie podchodziliśmy do tego w ten sposób. To nie może być właściwe. Zawsze przecież myśleliśmy tak i tak”.

Czy podobna postawa nie przypomina Wam czasem o pewnym wydarzeniu opisanym w Biblii? Mnie przywodzi ona na myśl tłum, który zamiast Chrystusa wołał ocalić od śmierci Barabasa. A co Wy byście zrobili, będąc w tym tłumie? Dajemy się czasem porwać rozpowszechnionemu mniemaniu i dzieląc je, zyskujemy aprobatę – a przecież to mniemanie może być kłamstwem. Trzeba uczciwego i odważnego człowieka, żeby wystąpić z tłumem i powiedzieć:

„Nie obchodzi mnie wasze zdanie. Ja zamierzam trwać przy tym, co uważam za prawdę!”

A co jeśli się na to nie zdobędziemy? Wówczas trzeba będzie ślepo i bezkrytycznie przyjąć poglądy „z drugiej ręki”: światopogląd naszych rodziców, przyjaciół, duchownych, nauczycieli – którzy są tak samo podatni na kłamstwa, jak my.

Pamiętacie niewiernego Tomasza? Ja też jestem takim „niewiernym Tomaszem” – żeby uwierzyć, muszę zobaczyć. I „dowodów” można się domagać – ale jest jedno istotne zastrzeżenie. Uważnie śledząc spotkanie Tomasza ze zmartwychwstałym Jezusem, zauważycie, że przedstawivszy swemu uczniowi namacalne dowody, Chrystus upomniał się o jego wiarę: „...a nie bądź bez wiary, lecz wierz.”⁴ Wątpliwości są zdrowe, ale tylko do pewnego momentu. Ktoś, kto żąda coraz to innych dowodów na potwierdzenie wciąż tej samej prawdy, może w swym powątpiewaniu nie zdążyć jej się poświęcić.

NIEZBYT PORYWAJĄCA PRAWDA BYWA PRZYĆMIONA PRZEZ PORYWAJĄCE KŁAMSTWO

Gdy wyluszczałem powyższe zagadnienia, moja spragniona prawdy pacjentka ze zrozumieniem kiwała głową.

– Widzę, że jak się nie ma żadnych wątpliwości, to można mieć spore problemy – zauważyła. – Ale wie pan, z czym najłabiej sobie radzę? Z tymi słodkimi kłamstwami, które brzmią tak uroczo i przekonująco!...

Trafiła w sedno. Jeśli chcemy, żeby jakieś kłamstwo było prawdą, nigdy nie podamy go w wątpliwość. A niektóre kłamstwa brzmią znacznie przyjemniej niż prawda.

Firma Isuzu pokazała serię zabawnych reklam telewizyjnych, w których nienagannie schludny i gładki w obejściu prezydent przyklejony do twarzy uśmiechem okłamywał nas przez całą trzy minuty, rozprawiając o niesłychanych zaletach reklamowanego przez firmę samochodu – o parze anten satelitarnych, o automacie ze schłodzonym jogurtem, o nadzwyczajnie niskim zużyciu paliwa na sto kilometrów i wielu innych „bajerach” nie z tej ziemi.

Reklamy te były chętnie oglądane, ponieważ wszyscy wiedzieli, że to bujda, a zabawnie było się pośmiać z tych obcych naszej kulturze i grubymi nićmi szytych „chwytów handlowych”. Niestety kłamstwa ludzi, którzy na co dzień „bajerują” nas w życiu, nie są aż tak oczywiste – ludzie ci bowiem zaprawiają je umiejętnie wyważoną domieszką prawdy, co nadaje ich wypowiedziom pozór wiarygodności; a jeśli to, co od nich słyszymy, jest miłe naszym uszom, dajemy się skusić i nabrać.

Co to za kłamstwa? – spytacie. Większość z nich omawialiśmy w rozdziale trzecim. Najwięcej szkód wyrządza chyba to, które mówi, że można mieć wszystko. Sami chcemy w nie wierzyć – ktoś nie chciałby mieć wszystkiego? Chętnie więc słuchamy, słyszymy t r o c h ę prawdy (czyli że można mieć co nieco), a potem „połykamy” całe kłamstwo.

W grupie kłamstw dotyczących religii paskudnym kłamstwem, które wyrządza dziś ludziom wiele krzywdy, jest „ewangelia duszy i mamony” (oparta na tym, że „można mieć wszystko”). Lubimy myśleć, że powodzenie, jakie osiągamy w sprawach materialnych, zajmuje Boga w takim samym stopniu, jak nasza pomyślność duchowa. Lecz gdy nie dane nam jest zaznać bogactwa, martwimy się, że nie udaje nam się „wspiąć na szczyt”. Naszej uwagi umyka wówczas fakt, że większość „gigantów” duchowych nie należała do ludzi zamożnych.

Na porywające kłamstwa natrafiamy co dzień w reklamach. Niezbyt porywający towar trzeba przecież jakoś sprzedać, toteż przydaje mu się atrakcyjności za pomocą takich sloganów jak „rewelacja”, „przełom” czy „nowość” – podczas gdy w istocie nie jest on niczym podobnym. Płyn do płukania ust, który miał rzekomo pomagać na przeziębienie, był pomysłem zaiste „rewelacyjnym” – jednakowoż, okazał się zwykłym kłamstwem. Choć wiemy, że przydająca seksapilu pasta do zębów to bujda, i tak ją kupujemy – bo podobają nam się takie skojarzenia. Najgorsze tego rodzaju nadużycia w reklamie znajdują nawet swój koniec w sądzie. Czytałem jakiś czas temu o skandalu w przemyśle spożywczym. Pewna znana i darzona zaufaniem firma produkująca żywność dla dzieci sprzedawała – jak się okazało – barwioną wodę jako sok jabłkowy! Utrzymywano przy

tym, że członkowie zarządu – odpowiedzialni za to naruszające interes klienta kłamstwo – sami są przecież „zacnymi ojcami rodzin”. Najwyraźniej jednak tak dalece zamotali się oni we własnych kłamstwach, że bez zmruczenia oczu oszukali opinię publiczną, karmiąc dzieci barwioną wodą.

Kuszące i fascynujące kłamstwa wyrastają, oczywiście, nie tylko na gruncie religii i reklamy. Co dzień słyszymy je z ust sąsiadów, współpracowników, nawet z naszych własnych. Jeśli chodzi o przeszkody na drodze do prawdy, takie porywające kłamstwo jest na pewno jedną z największych – zwłaszcza gdy zawiera ono w sobie ziarenko prawdy.

PRAWDA JEST WIECZNA

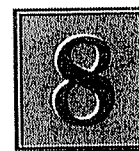
Mojej pacjentce i Wam chciałbym zwrócić uwagę na coś bardzo ważnego: trzeba wierzyć, że gdy wszystko się już dokona, prawda pozostanie. Uwierzmy, że prawda ma w sobie taką czystość i moc, iż przetrwa wszystko – nawet koniec życia na Ziemi. Jeśli nie ujrzymy w prawdzie wartości wiecznej, nieskończonej – nasze zaangażowanie będzie słabe i nie posłużymy się nią jak narzędziem w naszym wzroście i rozwoju.

Mistrz Eckhart, niemiecki filozof i teolog, uważał prawdę za coś tak szlachetnego, że przyznał, iż gdyby Bóg się od niej odwrócił, on sam odwróciłby się od Niego, by móc pozostać jej wiernym. Zgadzam się z Mistrzem Eckhartem – cóż to byłby za Bóg, który by się odwrócił od prawdy? Na szczęście nic takiego ze strony Boga nam nie grozi, toteż nie musimy się martwić, że przyjdzie nam się z Nim rozstać.

Niechaj prawda stanie się jądrem naszego życia. Wraz z czternastowiecznym reformatorem religijnym Johnem Wyclifem musimy wierzyć, że „prawda w końcu zwycięży”.



PRAWDA O PRZEMIANIE



Rozmowa o prawdzie dobiegła końca. Moja pacjentka i ja siedzieliśmy przez chwilę bez słowa, zatopieni w myślach. Ona pierwsza przerwała milczenie. Z głębokim westchnieniem oparła się o ciężale na poręczy fotela i kręcąc głową powiedziała: – O rany! Ta prawda to trudna sprawa. Ale chyba ma pan rację. Poznanie całej prawdy o prawdzie na pewno mi się przyda.

Zerknąwszy na zegarek, podparła głowę rękami i zwróciła się do mnie z wyrazem przejęcia na twarzy:

– Przyznam się panu, że coś jeszcze mnie niepokoi. Chcę się pozbyć kłamstw, ale nie wiem, czego się spodziewać. Powie mi pan, co mnie czeka?

Pokonywanie kłamstw i zastępowanie ich prawdą to proces, który przebiega według pewnego schematu. Obserwowałem go setki razy w życiu u moich pacjentów, kiedy mocowali się kłamstwami, by na powrót dotrzeć do prawdy. Znam go także z własnego doświadczenia. Pewnie i z Wami będzie podobnie, gdy przystąpicie do zmagania o prawdę.

Pozwólcie, że przedstawię Wam schemat, tak byście wiedzieli, czego oczekiwać.

FAZA PIERWSZA – ŻYCIE W BÓLU

– Chcesz wiedzieć, czego masz się spodziewać? – zapytałem moją pacjentkę.

– Jak najbardziej – przytaknęła. – Ostrzeżony znaczy uzbrojony. Zamieniam się w słuch.

– W porządku. Prześledźmy krok po kroku cały ten proces. Ścisłe mówiąc, mam na myśli cztery fazy – oznajmiłem poprawiając

się w fotelu. – W fazie pierwszej wierzyłaś w takie czy inne kłamstwa, co sprawiało, że czułaś się nieszczęśliwa, zgadza się?

– Zgadza się – mruknęła moja pacjentka, wywracając oczyma.

– I choć wiara ta wiązała się z cierpieniem, kurczowo się owych kłamstw trzymałaś, zresztą jak większość ludzi. Zjawisko to nazywa się „paradoksem neurotycznym”, a polega ono na tym, że człowiek trzyma się określonych poglądów i zachowań nawet wtedy, gdy sprawiają mu one ból i wyrządzają szkodę.

– Tak jak alkoholik, który nie przestaje pić, mimo że nałóg rujnuje mu życie. Albo jak obżartuch, który nie umie zapanować nad jedzeniem, chociaż martwi się swoją nadwagą – wtrąciła moja pacjentka.

– Właśnie! – zgodziłem się z nią. – Wiedziałaś, że masz problem, którym należałoby się zająć, ale nie podejmowałaś żadnych kroków, żeby coś zmienić.

– Niech mi pan nawet nie przypomina! – wzdrygnęła się. – Jaka jest druga faza?

FAZA DRUGA – BÓL SIĘ WZMAGA

W fazie drugiej podjęłaś ważną decyzję: postanowiłaś zrobić coś z tym problemem i zdobyłaś się na wysiłek, żeby zmienić swoją sytuację.

– I teraz jestem właśnie w tym miejscu – zauważyła moja pacjentka.

– Kiedy na serio zabierzesz się za problem, możesz poczuć się gorzej – ostrzegłem.

– Fantastycznie – zakpiła wzdychając.

– Innymi słowy, dokładnie w tym momencie, w którym próbujesz zanegować swoje kłamstwa, ból emocjonalny w twoim życiu potęguje się. Trzymając się użytego przez ciebie porównania, zaczynaś się czuć tak, jak obżartuch, który zaczął się właśnie odchudzać za pomocą diety i gimnastyki. Najgorszy jest początek, pierwsze dni czy tygodnie. Nie dość, że nie widać natychmiastowej poprawy, to jeszcze ma się obolałe mięśnie i złe samopoczucie. Ból związany z nadwagą i z wysiłkiem mającym na celu pozbycie się jej jest gorszy niż sam ból związany z nadwagą.

– Wiem, co może się wtedy stać – weszła mi w słowo moja pacjentka. – Niektórzy ludzie tego nie wytrzymują i „łamają dyscyplinę”. Wracają do fazy pierwszej jako do mniejszego zła, prawda?

– Prawda – przytaknąłem. – Zresztą problem „łamania dyscypliny” zawsze nas dotyczy. Ale w fazie drugiej pokusa jest największa.

– Więc co mam zrobić, żeby wytrwać?

– Kluczowe znaczenie ma tu nasza zdolność do odraczania gratyfikacji. Jeśli żądamy natychmiastowych efektów i chcemy, żeby nasz wysiłek od razu nam się „zwrócił” czy „opłacił”, to mamy marne szanse na przejście przez drugą fazę. Ale jeśli na „nagrodę” gotowi jesteśmy uczciwie pracować przez dłuższy czas, wówczas nam się uda.

– Będzie mi okropnie ciężko – jęknęła moja pacjentka, załamując ręce.

– Wszyscy tak to przeżywamy – pocieszyłem ją. – Druga faza jest tak trudna, że aby przez nią przebrnąć, potrzebujemy zachęty i wsparcia w każdej postaci.

FAZA TRZECIA – OD BÓLU DO PRZYJEMNOŚCI

– Już dosyć tych złych wieści – powiedziała moja pacjentka. – Mam nadzieję, że w trzeciej fazie można liczyć na coś miłego?–

W trzeciej fazie zaczyna się widzieć pozytywne efekty naszej pracy, i ból z wolna ustępuje. Ale zanim do tego dojdzie, na początku wciąż odczuwa się sporo cierpienia charakterystycznego dla fazy drugiej. Trzeba się nieźle napracować, żeby wrócić do poziomu bólu doświadczanego w fazie pierwszej.

– Znowu wrócić do bólu?! – przeraziła się moja pacjentka.

Uśmiechnąłem się.

– To naprawdę bardzo istotny moment. Bo nawet i w trzeciej fazie wciąż może nas kusić, żeby się poddać i wycofać. Toteż lepiej być tego świadomym. Ale największa nagroda...

– Och, jak miło usłyszeć, że jednak j e s t jakaś nagroda! – wtrąciła radośnie moja pacjentka.

– A więc największa nagroda polega na tym, że nasze starania przynoszą coraz więcej i więcej widocznych rezultatów. Ożywa w nas nadzieja i zapał.

Moja pacjentka żwawo poruszyła się na fotelu i niemal z uśmiechem wykrzyknęła:

– Proszę mówić dalej!

– W trzeciej fazie zaczynają dominować pozytywne uczucia. optymizm, nadzieja i wiara w siebie ciągle przybierają na intensywności, wynagradzając nam uprzednią mordęgę. Robimy coraz większe postępy i czujemy się coraz zdrowsi.

– Dalej, dalej! – ponaglał mnie pacjentka.

– I tak oto dochodzimy do fazy czwartej – powiedziałem.

FAZA CZWARTA – STABILIZACJA

– Faza czwarta musi chyba być przyjemna? – zauważyła wyczekująca moja rozmówczyni.

– To faza „wyrównanego poziomu”. Ciężka praca, jaką wykonaliśmy w fazie drugiej i trzeciej, przynosi wspaniałe owoce. Coraz wyraźniej odczuwamy, jak wiele osiągnęliśmy.

– Świetnie! – ucieszyła się moja pacjentka, odsłaniając zęby w szerokim uśmiechu.

– Ale jest pewne niebezpieczeństwo – zasygnalizowałem ostrożnie.

– Czułam, że tak będzie...

– Polega ono na tym – wyjaśniłem – że oddając się radości i satysfakcji z własnych osiągnięć, łatwo przeoczyć fakt, że wciąż musimy kontynuować wysiłek, który doprowadził nas do czwartej fazy. Inaczej wszystko przepadnie.

– Czyli że nawet gdy już będzie dobrze, niczego nie można zaniedbać? – domyśliła się moja pacjentka.

– Właśnie – przytaknąłem. – Nie wierzę, żeby można było osiągnąć stan wolny od jakiegokolwiek bólu. Toteż ból pojawia się również w fazie czwartej. Bo utrzymywanie osiągniętego przez nas spokoju i równowagi wymaga systematycznej pracy. To, że grubas zrzucił parę kilo, nie oznacza, iż może spocząć na laurach. Jeśli sobie na to pozwoli, znów utyje.

– Ale pokonując całą tę drogę, tyle się nauczyliśmy, że wiedza i doświadczenie pomagają nam utrzymać się w fazie czwartej – zauważyła moja pacjentka.

– Oczywiście – zgodziłem się z nią. – I to jest na tym etapie najmilejsze. Nowe nawyki, których nabraliśmy w fazie drugiej i trzeciej, pomagają nam utrzymać pozytywne rezultaty, z takim mozołem

wdrażane przez nas w życie. Nawyki te kultywujemy za pomocą wiedzy i doświadczenia, o których przed chwilą wspomniałaś. Dzięki temu nie dopuszczamy do siebie kłamstw.

– Wszystko też zależy od tego, jak potężne i jak głęboko w nas zakorzenione są kłamstwa, których próbujemy się pozbyć – stwierdziła moja rozmówczyni.

– Naturalnie – znów się z nią zgodziłem. – Ból, który odczuwamy w fazie drugiej, u różnych ludzi ma różne natężenie. Jego intensywność zależy też od tego, z jakiego typu problemem się zmagamy. Twoje problemy są niewątpliwie poważne, ale być może nie aż tak głęboko zakorzenione jak problemy kogoś, kogo molestowano seksualnie w dzieciństwie. Natomiast sprawy mniejszego kalibru...

– Takie jak nieprzyznawanie się do błędów albo oczekiwanie, że wszystko zawsze będzie tak, jak chcemy? – domyśliła się moja pacjentka.

– Właśnie. A więc takim drobnym nieprawidłowością łatwiej będzie stawić czoło. Uporanie się z nimi nie sprawi nam dużego bólu i nie zajmie zbyt wiele czasu. Choć oczywiście cały ten proces to kwestia bardzo indywidualna, zależna od wysiłku i zdecydowania danej osoby...

– Jako osoba z natury leniwa, domagam się wyjaśnień – przerwała mi moja pacjentka, z niepokojem marszcząc brwi.

– Chcę przez to powiedzieć, że niektórzy ludzie mogą przez całe życie tkwić w fazie pierwszej, z powodu swojej bierności i chwiejności. Inni natomiast dotrą do fazy czwartej szybko jak błyskawica, bo są stanowczy i zaangażowani.

– Jak daleko można zajść w fazie czwartej?

– To również jest kwestią indywidualną. „Pułap sukcesu” wyznaczają tu cechy i umiejętności danego człowieka. Innymi słowy, w różnych fragmentach „układanki” zawsze będą jacyś „lepsi” i jacyś „gorsi” od nas. Ale nie tym należy się zajmować, tylko własnym podwórkiem.

Moja dążąca do prawdy pacjentka nic na to nie odrzekła. Poprawiła się na fotelu, bębniąc palcami w poręcz.

– Czy nie ma jakiejś łatwiejszej drogi? – spytała wreszcie.

– Pamiętasz, jak wypróbowałyś ten cudowny sposób na rzucenie palenia? – przypominałem jej. – Jak oni to reklamowali? „Rzuć palenie w trzy minuty”?

– Proszę o tym nawet nie wspominać! – zachnęła się. – To powinno się było nazywać: „Rzuć palenie n a trzy minuty”!

– Świat dobrze wie, że damy się nabrać na takie chwyt, bo chcemy zmiany na lepsze, ale nie zgadzamy się na żadne przykrości. To kolejny wielki mit, mit o szybkiej i bezbolesnej przemianie. Chyba właśnie to miałaś na myśli mówiąc o „łatwiejszej drodze”?

– Lepiej posłużmy się tutaj konkretem, żebym miała całkowitą jasność. Wie pan, że mam problem z kłamstwem, które mówi, że muszę być doskonała.

– Wiem. I twoja faza pierwsza, kiedy to nic z tym problemem nie robiłaś, była okropna.

– Owszem, to było straszne. Inaczej nigdy bym do pana nie przyszła.

– W fazie drugiej i trzeciej przeszedłaś przez ogromny ból i dokonałaś dużego wysiłku, żeby uświadomić sobie, że nie jesteś Bogiem, że ludzie często się mylą, że życie to trudna sprawa i że z Bożą pomocą możesz działać najlepiej jak potrafisz. Im głębiej te prawdy zakorzeniają się w Twoim umyśle, tym mniej cierpisz emocjonalnie i tym większą energią dysponujesz, żeby w pełni cieszyć się życiem. W fazie czwartej energia ta zaprowadzi cię prosto do Twojego „pułapu sukcesu”. Nie dotarłabyś do tego etapu za pomocą perfekcjonizmu.

– A jaka mnie czeka przyszłość?

– To, czy wytrwasz w fazie czwartej i czy poczynisz w niej dalsze postępy, zależy od tego, czy poświęcisz się prawdzie, czy też z powrotem sięgniesz po kłamstwa.

– Czyli że wszystko zależy ode mnie? – raczej stwierdziła niż zapytała.

PRZYKŁAD

Moja rozmówczyni westchnęła.

– Czy moglibyśmy szczegółowo to omówić, na jakimś przykładzie z mojego doświadczenia? – poprosiła.

– Oczywiście – zgodziłem się. – Wybierzmy jakąś drobnostkę, nad którą już pracowałaś.

– Pan wie, że ja każdą drobnostkę umiem zmienić w duży problem.

– Pamiętasz nieporozumienie związane z leczeniem Twojej córki?

– Tak. To będzie dobry przykład.

– Przyjmijmy, że nieporozumienie wynikało z mojej winy. Obiecałem ci, że się z nią zobaczę... – zacząłem.

– A jak zadzwoniłam, żeby zamówić jej wizytę, sekretarka oznajmiła, że nie przyjmuje pan żadnych nowych pacjentów – dokończyła za mnie moja rozmówczyni.

– Bo dokładnie tak ją poinstruowałem – przyznałem.

– Moja następna wizyta wypadła dopiero za tydzień, więc miałam całe siedem dni na denerwowanie się tym. Z początku ta sytuacja strasznie mnie zdenerwowała.

– Ale zamiast podsycać swoją złość, co zrobiłaś?

– Przyniosłam na naszą sesję moje notatki na ten temat. Takie, jakie robi się w „dzienniku uczuć”.

– Nadal je mam. I zaraz ich poszukam. – Poszperałem w szufladzie biurka. – O, są. Wykorzystałaś wtedy metodę ABCDE. Odnotowałaś, co się wydarzyło. Przedstawiłaś też swoją kłamliwą interpretację tej sytuacji oraz wynikającą z niej reakcję emocjonalną. A następnie kłamstwom przeciwstawiłaś prawdę.

Notatki sporządzone przez moją pacjentkę zawierały następujące obserwacje:

A – WYDARZENIE: Doktor Thurman obiecał, że spotka się z moją córką. Ale jego sekretarka powiedziała mi, że na razie nie przyjmuje żadnych nowych pacjentów.

B – OSOBISTA INTERPRETACJA: To nie w porządku. Doktor Thurman powinien dotrzymywać składanych przez siebie obietnic. Nie mogę uwierzyć, że tak się wobec mnie zachował. Skoro ma aż tak wielu pacjentów, po co się w ogóle zgodził? Swoją drogą, jako matka jestem chyba nadopiekuńcza. Chcę „ustawiać” mojej córce życie. Nie powinnam była prosić doktora, żeby ją przyjął. Zależy mi na jego aprobacie, ale zawsze się przed nim ośmieszam.

C – REAKCJA EMOCJONALNA: Głupio mi, że doktor Thurman nie znajdzie czasu dla mojej córki. Na pewno uważa mnie za dziecinną i niemądrą. Czuję się nic niewarta. Jestem wściekła, że tak mnie upokorzono.

D – OSOBISTA INTERPRETACJA ZGODNA Z PRAWDĄ: Zaraz, zaraz – lepiej zastanówmy się nad tym przez chwilę. Doktor Thurman obiecał mi, że coś zrobi, ale nie spełnił swojej obietnicy. Osobiście wołałabym, żeby dotrzymał słowa, ale cóż – w końcu miał prawo zmienić zdanie. Prawdą jest, że zgodził się przyjąć moją córkę, ale prawdą jest również, że ma bardzo napięty harmonogram. Dlaczego powiedział „tak”, nie ma tu nic do rzeczy.

Być może za bardzo chcę sterować życiem mojej córki, ale jestem też matką, która po prostu martwi się o swoje dziecko. Prosząc doktora, aby przyjął moją córkę, robiłam tylko to, co w tamtej chwili uważałam za słuszne. Nie zawsze się ośmieszam, wychodząc na kretynkę. Nawet jeśli coś źle rozumiem, nie znaczy to, że jestem głupia. A jeżeli doktor Thurman uważa mnie za dziecinną i niemądrą, to trudno – w końcu to nie koniec świata. Poza tym, najczęściej nie mam wpływu na to, co inni ludzie o mnie myślą. A do tego, żebym sama mogła dobrze o sobie myśleć, nie potrzebuję aprobaty doktora Thurmana.

– Tak, to naprawdę dobry przykład – powtórzyła moja pacjentka. – Dzięki temu, że to wszystko napisałam, mogłam przyjść tutaj i spojrzeć panu prosto w twarz bez złości czy frustracji. Wierzyć mi się nie chce, że tak łatwo o tym wszystkim zapomniałam.

– A nie powinnaś o tym zapominać! – upomniałem ją dobrodusznie. – Powinnaś wciąż ćwiczyć cenną umiejętność poszukiwania prawdy! Tak, jak zrobiłaś to wtedy. Dokonałaś przeglądu kłamstw, które sobie powiedziałaś, i podważyłaś je za pomocą prawdy. A to sprawiło, że od złości na mnie i na całą tę sytuację przeszłaś do spokoju i asertywności. To coś zupełnie innego niż „stara” ty, nieprawdaż?

– O, tak – przyznała. – Kiedyś poczułabym złość i miałabym poczucie krzywdy. I uczucia te pozostałyby we mnie na długo. Może nawet wcale nie wróciłabym na terapię. A jeśli bym wróciła, na pewno stłumiłabym w sobie złość i ani słowem nie napomknęła

panu o tym, co się ze mną dzieje. Ale dzięki tej naszej nauce potrafiłam zobaczyć prawdę. I dlatego całkiem nieźle sobie z tą sytuacją poradziłam.

Uśmiechnęła się do mnie.

– Cieszę się, że zachował pan moje notatki – powiedziała. – Ta metoda naprawdę mi pomogła. W razie czego następnym razem znów ją zastosuję.

Widziałem dosłownie setki ludzi, u których następowała taka sama poprawa, jaka stała się udziałem mojej rozmówczyni. Szkoda, że nie można zademonstrować „zdjęć” ilustrujących różnicę pomiędzy tym, co było „przedtem”, a tym, co nastąpiło „potem”. Pokazałyby Wam poprawę zdrowia psychicznego i duchowego moich pacjentów, będącą efektem „kuracji prawdą”. Na fotografiach sprzed leczenia ujrzelibyście ludzi przygnębionych, owładniętych złością, niepokojem i poczuciem winy. Na tych późniejszych zobaczylibyście ludzi, którzy wychodzą życiu naprzeciw; by stawić mu czoło ze zdecydowaniem mniejszym napięciem emocjonalnym, bez niepotrzebnego „bagażu”, który by ich przytłaczał. Przemiana ta dokonała się w nich nie dlatego, iż bym był jakimś nadzwyczajnym terapeutą, lecz dlatego, że wzrost i rozwój emocjonalny staje się udziałem tych, którzy poświęcają swe życie prawdzie.

FAZA PIĄTA – WOLNOŚĆ BYCIA SOBĄ

Zarówno moja pacjentka, jak i Wy wiecie już, na czym polegają zmiany, które zachodzą w nas na skutek dążenia do prawdy. Prędzej czy później zadacie sobie jednak pytanie, w którym zawiera się ostatnia, piąta faza procesu poszukiwania prawdy. Pytanie to brzmi: „Co czerpię z prawdy, z takim trudem przeze mnie zdobytej?”

Przy wejściu do budynku administracyjnego na uniwersytecie w Austin wryto następujące słowa: „Poznacie prawdę i prawda was wyzwoli”. W czasach studenckich bardzo często tamtędy przechodziłem, toteż mój wzrok padał na to zdanie setki razy. Z pewnością w nie wierzyłem. I z pewnością nieraz natykałem się na nie w Biblii. Natomiast wcale nie jestem pewien, czy uznawałem jego prawdziwość na jakimś dużo głębszym poziomie. Gdy doskwierały

mi problemy emocjonalne i duchowe, słowa te odbierałem jako całkowitą nieprawdę – miałem wrażenie, że zamiast czynić mnie wolnym, prawda raczej mnie zniewala.

Moi pacjenci borykają się w życiu z tym samym problemem. Na poziomie intelektualnym zgadzają się z twierdzeniem, że prawda może ich wyzwolić. Zgłaszają się do mnie, gdyż gabinet psychologa uważają za miejsce, w którym można znaleźć prawdę o sobie i sposób na życie. Gdy jednak docierają do prawdy, wydaje się, że ona bardziej ich rani niż im pomaga. Dlatego też wielu moich pacjentów rezygnuje z terapii – czasem w środku leczenia, czasem na początku. A przecież – jak to wielokrotnie powtórzyłem na kartach niniejszej książki – zdrowie duchowe i emocjonalne osiąga się tylko wtedy, gdy szeroko otwartymi oczyma patrzy się na prawdę w naszym życiu. Rezultatem zaś jest wolność bycia tym, do czego nas stworzono.

Jaka to wolność? – spytacie. Jeśli doczytaliście aż do tego miejsca, wiecie już, że nie wierzę, iżby była to wolność od bólu. Ból jest nieodłącznym elementem życia, nawet życia tych, którzy siebie i świat postrzegają w prawdzie. Jednak prawda uwalnia nas od z b y t e c z n e g o bólu. Pozbycie się kłamstw oznacza pozbycie się zbytecznego bólu. Jeśli nawet prawda wywołuje ból, jest to ból konstruktywny – taki, który sprzyja rozwojowi duchowemu i emocjonalnemu. Kłamstwa natomiast powodują ból, który podobny rozwój hamuje czy wręcz uniemożliwia. Życie oparte trochę na prawdzie, a trochę na kłamstwach – czyli życie większości ludzi – zawiera w sobie zarówno konstruktywny, jak i destruktywny rodzaj bólu.

W rozdziale pierwszym mówiliśmy o „taśmach” w naszej głowie – o nagranej na nich prawdzie lub kłamstwach, które wywierają wpływ na nasze zachowania i opinie. Pójdźmy o krok dalej w tym porównaniu i w „taśmach” owych zobaczmy całe programy komputerowe. Jeśli z powodu zawartych w nim kłamstw program jest wadliwy, przetworzenie „danych” przyniesie w efekcie niewłaściwe odpowiedzi. Jeśli zaś program oparto na prawdzie, może on działać bez zarzutu, dostarczając nam odpowiedzi jak najbardziej prawidłowych.

Czy ktoś miał kiedykolwiek „program” absolutnie wolny od błędów? Uważam, że tylko Jezus. W jego myśleniu nie było żadnych „usterek”, które mogłyby spowodować mylną analizę „danych”. Sądzę, że właśnie dzięki temu do końca zachował zdrowie emocjonalne i duchowe – mimo wszystkich potworności, które przyszło Mu znieść. Dlatego też Biblia zachęca ludzi wierzących, by rozwijali w sobie „umysł Chrystusa” – bo pozwoli im to zachować zdrowie i równowagę i odpowiednio poradzić sobie z ciosami, które niesie życie. Owo zdrowie sprawia, że możemy być „solą ziemi” i „światłością świata”.

A czy Was prawda wyzwoli? Powiedziałem Wam, co sprawdziło się w moim własnym życiu. Wiecie, czego nauczyła i dowiedziała się moja „poszukująca prawdy” pacjentka. Pokazaliśmy Wam, jak zabrać się do usuwania kłamstw i zastępowania ich prawdą. Ale dopóki nie zaczniecie w praktyce opierać swego życia na prawdzie, dopóty nie przekonacie się, jakich cudów potrafi ona dokonać.

Wysiłek, jaki podjęliście czytając tę książkę, świadczy o waszej odwadze, samodyscyplinie i chęci zmierzenia się z kłamstwami w Waszym życiu – za pomocą prawdy, która pozwoli Wam wszystkie je pokonać. Od tej chwili sami musicie podejmować dalsze decyzje – i albo wytrwacie w dążeniu do prawdy, albo się od niej odwrócicie. Zachęcam, żebyście do niej zmiierzali, nawet gdyby miało to długo potrwać. W końcu doczekacie się „nagród” – emocjonalnych i duchowych. Tak to już wymyślił dobry Bóg.



DODATEK A**Świeckie i teologiczne prawdy pomagające pokonać kłamstwa**

Poniżej przedstawiam wszystkie kłamstwa omówione w poszczególnych rozdziałach tej książki oraz – kiedy tylko jest to możliwe – zarówno świeckie, jak i teologiczne prawdy, którymi można się posłużyć w procesie przeciwstawiania się im. W waszej wojnie z kłamstwami, w które wierzycie, wybrane przeze mnie prawdy będą przydatnym materiałem do zapamiętania i refleksji.

KŁAMSTWA, KTÓRE SAMI SOBIE WMAWIAMY

KŁAMSTWO 1: Muszę być doskonały.

Prawda świecka: Błądzić jest rzeczą ludzką.

Prawda teologiczna: „...sprawiedliwość Boża przez wiarę w Jezusa Chrystusa dla wszystkich wierzących. Nie ma bowiem różnicy, gdyż wszyscy zgrzeszyli i brak im chwały Bożej...” (Rz 3, 22-23); „Jeśli mówimy, że grzechu nie mamy, sami siebie zwodzimy, i prawdy w nas nie ma.” (1 J 1, 8).

KŁAMSTWO 2: Muszę zyskać sympatię i aprobatę wszystkich.

Prawda świecka: Nie da się zadowolić wszystkich (a już na pewno nie wszystkich naraz).

Prawda teologiczna: „Cokolwiek czynicie, z duszy czyńcie jako dla Pana, a nie dla ludzi, wiedząc, że od Pana otrzymacie jako zapłatę dziedzictwo, gdyż Chrystusowi Panu służycie.” (Kol 3, 23-24); „A teraz, czy chcę ludzi sobie zjednać, czy Boga? Albo czy staram się przypodobać ludziom? Bo gdybym nadal ludziom chciał się przypodobać, nie byłbym sługą Chrystusowym.” (Gal 1, 10).

KŁAMSTWO 3: Lepiej, żebym odsuwał od siebie problemy niż stał im czoło.

Prawda świecka: Ignorowanie problemu tylko pogarsza sytuację.

Prawda teologiczna: „Bracia, ja o sobie samym nie myślę, że pochwycę, ale jedno czynię: zapominając o tym, co za mną, i zdążając do tego, co przede mną, zmierzam do celu, do nagrody w górze, do której zostałem powołany przez Boga w Chrystusie Jezusie.” (Flp 3, 13-14).

KŁAMSTWO 4: Nie mogę być zadowolony, jeśli coś idzie nie po mojej myśli.

Prawda świecka: Unieszczęśliwiają Cię nie same zdarzenia, lecz sposób, w jaki je postrzegasz. Możesz być zadowolony nawet wtedy, gdy coś toczy się nie po twojej myśli – jeśli tylko przyjmiesz odpowiednie nastawienie.

Prawda teologiczna: „I oto teraz, zniewolony przez Ducha, idę do Jerozolimy, nie wiedząc, co mnie tam spotka, prócz tego, o czym mnie Duch Święty w każdym mieście upewnia, że mnie czekają więzy i uciski. Lecz o życiu moim mówić nie warto i nie przywiązuję do niego wagi, bylebym tylko dokonał biegu mego i służby, którą przyjąłem od Pana Jezusa, żeby składać świadectwo o ewangelii łaski Bożej.” (Dz 20, 22-24); „A nie mówię tego z powodu niedostatku, bo nauczyłem się przestawać na tym, co mam. Umieć się ograniczyć, umieć też żyć w obfitości; wszędzie i we wszystkim jestem wyćwiczony; umieć być nasycony, jak i głód cierpieć, obfitować i znosić niedostatek. Wszystko mogę w tym, który mnie wzmacnia, w Chrystusie.” (Flp 4, 11-13); „Poczytujcie to sobie za najwyższą radość, bracia moi, gdy rozmaite próby przechodzicie, wiedząc, że doświadczenie wiary waszej sprawia wytrwałość...” (Jk 1, 2-3).

KŁAMSTWO 5: Winien jest ktoś inny, nie ja.

Prawda świecka: Nasze uczucia – zarówno przyjemne, jak i przykre – są efektem naszego sposobu myślenia. Ponieważ sami decydujemy o tym, w jaki sposób myślimy, odpowiadamy też za spowodowane

przez nasze myśli uczucia. Poczucie zadowolenia (lub niezadowolenia) to nasza własna „wina”.

Prawda teologiczna: „Jak ktoś, kto dogadza apetytowi, tak samo on (postępuje)” (Księga Przysłów 23, 7).

KŁAMSTWA, KTÓRE WMAWIA NAM ŚWIAT

KŁAMSTWO 1: Można mieć wszystko.

Prawda świecka: Nikt nie ma naprawdę wszystkiego. Każdy z nas doświadcza w życiu takich czy innych braków.

Prawda teologiczna: „Nie miłujcie świata ani tych rzeczy, które są na świecie. Jeśli kto miłuje świat, nie ma w nim miłości Ojca. Bo wszystko, co jest na świecie, pożądliwość ciała i pożądliwość oczu, i pycha życia, nie jest z Ojca, ale ze świata. I świat przemija wraz z pożądliwością swoją; ale kto pełni wolę Bożą, trwa na wieki.” (1 J 2, 15-17); „Albowiem niczego na świat nie przynieśliśmy, dlatego też niczego wynieść nie możemy. Jeżeli zatem mamy wywyższenie i odzież, poprzestawajmy na tym. A ci, którzy chcą być bogaci, wpadają w pokuszenie i w sidła, i w liczne bezsensowne i szkodliwe pożądliwości, które pogrążają ludzi w zgubę i zatrącenie. Albowiem korzeniem wszelkiego zła jest miłość pieniędzy; niektórzy, ulegając jej, zbczyli z drogi wiary i uwikłali się sami w przeróżne cierpienia.” (1 Tm 6, 7-10).

KŁAMSTWO 2: Jedynym wyznacznikiem twojej wartości jest to, co robisz.

Prawda świecka: Twoja wartość ma swoje źródło w tym, kim jesteś, a nie w tym, co robisz.

Prawda teologiczna: „Bo wszyscy, którzy polegają na uczynkach zakonu, są pod przekleństwem; napisano bowiem: Przeklęty każdy, kto nie wytrwa w pełnieniu wszystkiego, co jest napisane w księdze zakonu. A że przez zakon nikt nie zostaje usprawiedliwiony przed Bogiem, to rzecz oczywista, bo: Sprawiedliwy z wiary żyć będzie.” (Gal 3, 10-11).

KŁAMSTWO 3: Życie może być łatwe.

Prawda świecka: Życie jest trudne i ciężkie. Stresy, przeszkody i frustracje są jego nieodłączną częścią.

Prawda teologiczna: „To powiedziałem wam, abyście we mnie pokój mieli. Na świecie ucisk mieć będziecie, ale ufajcie, Ja zwyciężyłem świat.” (J 16, 33).

KŁAMSTWO 4: Życie mogłoby być sprawiedliwsze.

Prawda świecka: Życie bywa i sprawiedliwe, i niesprawiedliwe.

Prawda teologiczna: „Marnością jest to, co się dzieje na ziemi: że są sprawiedliwi, którym się powodzi tak, jak gdyby popełniali czyny bezbożne, i są bezbożni, którym się powodzi tak, jak gdyby popełniali czyny sprawiedliwych. Pomyślałem jednak: To również jest marnością.” (Księga Kaznodziei Salomona 8, 15).

KŁAMSTWO 5: Nie warto zwlekać.

Prawda świecka: Cierpliwość to wielka cnota. Często zdrowiej jest odwlec w czasie spełnienie niż dążyć do natychmiastowego zaspokojenia.

Prawda teologiczna: „Nie błędźcie, Bóg się nie da z siebie naśmiewać; albowiem co człowiek sieje, to i żąć będzie. Bo kto sieje dla ciała swego, z ciała żąć będzie skażenie, a kto sieje dla Ducha, z Ducha żąć będzie żywot wieczny.” (Gal 6, 7-8); „Człowiek nierychły do gniewu jest bardzo roztropny, lecz porywczy pomnaża swoją głupotę.” (Przypowieści Salomona 14, 29).

KŁAMSTWO 6: Ludzie są z gruntu dobrzy.

Prawda świecka: Ludzie noszą w sobie zarówno zło, jak i dobro; i mają skłonność zarówno do samozniszczenia, jak i do rozwoju.

Prawda teologiczna: „Podstępne jest serce, bardziej niż wszystko inne, i zepsute, któż może je poznać?” (Księga Jeremiasza 17, 9); „Z serca bowiem pochodzą złe myśli, zabójstwa, cudzołóstwo, rozpusta, kradzieże, fałszywe świadectwa, bluźnierstwa.” (Mt 15, 19); „Jak napisano: Nie ma ani jednego sprawiedliwego, nie masz, kto by rozumiał, nie masz, kto by szukał Boga; Wszyscy zbczyli, razem stali się nieużytecznymi, nie masz, kto by czynił dobrze, nie

masz ani jednego.” (Rz 3, 10–12); „Jawne zaś są uczynki ciała, mianowicie: wszeteczeństwo, nieczystość, rozpusta, bałwochwalstwo, czary, wrogość, spór, zazdrość, gniew, knowania, waśnie, odszczepieństwo, zabójstwa, pijaństwo, obżarstwo i tym podobne...” (Gal 5, 19-21).

KŁAMSTWA O MAŁŻEŃSTWIE

KŁAMSTWO 1: To wszystko twoja wina.

Prawda świecka: Do tanga trzeba dwojga. Winę za problemy małżeńskie rzadko kiedy ponosi tylko jedna osoba.

Prawda teologiczna: „Nie ma przeto usprawiedliwienia dla ciebie, kimkolwiek jesteś, człowiecze, który sądzisz; albowiem sądząc drugiego, siebie samego potępiasz, ponieważ ty, sędzia, czynisz to samo.” (Rz 2, 1).

KŁAMSTWO 2: Skoro trzeba w to włożyć aż tyle wysiłku, to widać nie pasujemy do siebie.

Prawda świecka: Wytężony wysiłek to w małżeństwie norma, a nie wyjątek. Oznacza to, że partnerzy nawzajem potrzebują swojej pomocy, aby uporać się z własnymi wadami i słabościami.

Prawda teologiczna: „A jeśli się ożeniłeś, nie zgrzeszyłeś, a jeśli panna wyszła za męża, nie zgrzeszyła; wszakże tacy będą mieli dočasne kłopoty...” (1 Kor 7, 28).

KŁAMSTWO 3: Możesz i powinieneś zaspokoić wszystkie moje potrzeby.

Prawda świecka: Żaden drugi człowiek nie zaspokoi wszystkich naszych potrzeb. Najlepiej zaspokajać je czerpiąc z wielu różnych źródeł.

Prawda teologiczna: „A Bóg mój zaspokoi wszelką potrzebę waszą według bogactwa swego w chwale, w Chrystusie Jezusie.” (Flp 4, 19).

KŁAMSTWO 4: Jesteś mi to dłużny.

Prawda świecka: Tak naprawdę, twój partner nie jest Ci nic „dłużny” za to, co robisz. W końcu to, co robisz, robisz w pewnym sensie

z własnego wyboru. A za to, co robisz dobrowolnie, nikt nie jest Ci nic „winien”.

Prawda teologiczna: „...wszyscy zaś przyobleczcie się w szatę pokory względem siebie, gdyż Bóg pysznym się sprzeciwia, a pokornym łaskę daje.” (1 Pt 5, 5).

KŁAMSTWO 5: Nic nie poradzę, taki już jestem.

Prawda świecka: Małżeństwo wymaga od nas zmiany siebie. Ludzie, którzy odmawiają zmian, tkwią w martwym punkcie, hamując też rozwój swojego małżeństwa. Ważne jest, by zdecydować, co w nas powinno ulec zmianie, a co nie musi.

Prawda teologiczna: „Dążcie do pokoju ze wszystkimi i do uświęcenia...” (Hbr 12, 14).

KŁAMSTWO 6: Powinieneś być taki jak ja.

Prawda świecka: Każdy człowiek jest niepowtarzalny i nie może być kopią nikogo innego. Gdyby było inaczej, zanudziłibyśmy się na śmierć.

Prawda teologiczna: „Tymczasem Bóg umieścił członki w ciele, każdy z nich tak, jak chciał. A jeśliby wszystkie były jednym członkiem, gdzie byłoby ciało?” (1 Kor 12, 18-19).

KŁAMSTWA ZNIEKSZTAŁCONEGO POSTRZEGANIA

KŁAMSTWO 1: Wyolbrzymianie

Prawda świecka: Igła to nie widły. Błahostki są tylko błahostkami, a nie sprawami wielkiej wagi.

KŁAMSTWO 2: Personalizowanie

Prawda świecka: Nie jesteśmy ani celem, ani przyczyną wszystkiego, co nas spotyka. Wiele wydarzeń w naszym życiu nie odnosi się do nas osobiście i więcej niż o nas mówią one o ich sprawcach.

KŁAMSTWO 3: Polaryzowanie

Prawda świecka: Niektóre kwestie rzeczywiście są „czarne” albo „białe”, lecz większość spraw ma taki czy inny odcień „szarości”.

„Czarne” trzeba widzieć jako czarne, a „białe” – jako białe. Ale wszystko pomiędzy tymi skrajnościami powinniśmy postrzegać jako jaśniejszą lub ciemniejszą barwę szarą.

KŁAMSTWO 4: Wybiórcze abstrahowanie

Prawda świecka: Nawet jeśli czasem musimy się w życiu skupić na jakimś określonym „drzewie”, nie powinniśmy tracić z oczu obrazu całego „lasu”. Koncentrując się na poszczególnych elementach, pamiętajmy zawsze o całości.

KŁAMSTWO 5: Nadmierne uogólnianie

Prawda świecka: To, co nas spotyka, dzieje się „tu i teraz” – i wcale nie jest powiedziane, że w przyszłości na pewno wydarzy się to samo. Historia wcale nie musi się powtarzać.

KŁAMSTWO 6: Rozumowanie oparte na uczuciach

Prawda świecka: Uczucia nie są faktami – uczucia to tylko uczucia.

KŁAMSTWA DOTYCZĄCE RELIGII

KŁAMSTWO 1: Na Bożą miłość trzeba zasłużyć.

Prawda teologiczna: „Bóg zaś daje dowód swojej miłości ku nam przez to, że kiedy byliśmy jeszcze grzesznikami, Chrystus za nas umarł.” (Rz 5, 8); „Albowiem łaską zbawieni jesteście przez wiarę, i to nie z was: Boży to dar; Nie z uczynków, aby się kto nie chlubił.” (Ef 2, 8–9).

KŁAMSTWO 2: Bóg nienawidzi grzechu i grzesznika.

Prawda teologiczna: „Wtedy rzekł Jezus: I Ja cię nie potępiam: Idź i odtąd już nie grzesz.” (J 8, 11); „Bóg zaś daje dowód swojej miłości ku nam przez to, że kiedy byliśmy jeszcze grzesznikami, Chrystus za nas umarł.” (Rz 5, 8).

KŁAMSTWO 3: Ponieważ jestem wierzący, Bóg uchroni mnie od bólu i cierpienia.

Prawda teologiczna: „Najmilsi! Nie dziwcie się, jakby was coś niezwykłego spotkało, gdy was pali ogień, który służy doświadczeniu

waszemu, ale w tej mierze jak jesteście uczestnikami cierpień Chrystusowych, radujcie się, abyście i podczas objawienia chwały jego radowali się i weselili.” (1 Pt 4, 12–13); „To powiedziałem wam, abyście we mnie pokój mieli. Na świecie ucisk mieć będziecie, ale ufajcie, Ja zwyciężyłem świat.” (J 16, 33); „Gdyż wam dla Chrystusa zostało darowane to, że możecie nie tylko w niego wierzyć, ale i dla niego cierpieć...” (Flp 1, 29).

KŁAMSTWO 4: Wszystkie moje problemy są skutkiem moich grzechów.

Prawda teologiczna: „A przechodząc ujrzał człowieka ślepego od urodzenia. I zapytali go uczniowie jego, mówiąc: Mistrzu, kto zgrzeszył, on czy rodzice jego, że się ślepym urodził? Odpowiedział Jezus: Ani on nie zgrzeszył, ani rodzice jego, lecz aby się na nim objawiły dzieła Boże.” (J 9, 1–3).

KŁAMSTWO 5: Spełnianie wszystkich potrzeb innych ludzi to mój chrześcijański obowiązek.

Prawda teologiczna: „Wy zaś jesteście ciałem Chrystusowym, a z osobna członkami. A Bóg ustanowił w kościele najpierw apostołów, po wtóre proroków, po trzecie nauczycieli, następnie moc czynienia cudów, potem dary uzdrawiania, niesienia pomocy, kierowania, różne języki. Czy wszyscy są apostołami? Czy wszyscy prorokami? Czy wszyscy nauczycielami? Czy wszyscy mają moc czynienia cudów? Czy wszyscy mają dary uzdrawiania? Czy wszyscy mówią językami? Czy wszyscy je wykładają? Starajcie się tedy usilnie o większe dary łaski; a ja wam wskażę drogę jeszcze doskonalszą.” (1 Kor 12, 27–31); „A mamy różne dary według udzielonej nam łaski; jeśli dar prorokowania, to niech będzie używany stosownie do wiary; jeśli posługiwanie, to w usługiwaniu; jeśli kto naucza, to w nauczaniu; jeśli kto napomina, to w napominaniu; jeśli kto obdarowuje, to w szczerości; kto jest przełożony, niech okaże gorliwość; kto okazuje miłosierdzie, niech to czyni z radością.” (Rz 12, 6–8).

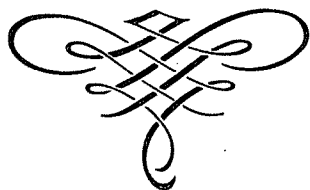
KŁAMSTWO 6: Dobry chrześcijanin nie odczuwa złości, niepokoju ani przygnębienia.

Prawda teologiczna: „Jezus tedy, widząc ją płaczącą i płaczących Żydów, którzy z nią przyszli, rozrzewnił się w duchu i wzruszył się,

i rzekł: Gdzie go położyliście? Rzekli do niego: Panie, pójdź i zobacz. I zapłakał Jezus.” (J 11, 33–35); „I przyszli do ogrodu, który zwano Getsemane, i rzekł do uczniów swoich: Siądźcie tutaj, aż się pomodłę. I wziął z sobą Piotra i Jakuba, i Jana, i począł się niepokoić i trwożyć. I rzekł do nich: Smężna jest dusza moja aż do śmierci; zostańcie tu i czuwajcie.” (Mk 14, 32–34); „I przyszli do Jerozolimy. A gdy wszedł do świątyni, począł wyganiać tych, co sprzedawali i kupowali w świątyni, i wyrzucił stoły wekslarzy oraz ławy sprzedawców gołębi. I nie pozwolił, żeby ktoś choćby naczynie przeniósł przez świątynię.” (Mk 11, 15–16); „Gniewajcie się, lecz nie grzeszcie...” (Ef 4, 26).

KŁAMSTWO 7: Jeśli brak mi siły duchowej, nie mogę być narzędziem w rękach Boga.

Prawda teologiczna: „Choć bowiem ukrzyżowany został w słabości, lecz żyje z mocy Bożej. Bo i my jesteśmy słabi w nim, lecz będziemy żyć z nim z mocy Bożej wśród was.” (2 Kor 13, 4); „Lecz powiedział do mnie: Dostyc masz, gdy masz łaskę moją, albowiem pełnia mej mocy okazuje się w słabości. Najchętniej więc chlubić się będę słabościami, aby zamieszkała we mnie moc Chrystusowa. Dlatego mam upodobanie w słabościach, w zniewagach, w potrzebach, w prześladowaniach, w uciskach dla Chrystusa; albowiem kiedy jestem słaby, wtedy jestem mocny.” (2 Kor 12, 9–10); „Ale to, co u świata głupiego, wybrał Bóg, aby zawstydzić mądrych, i to, co u świata słabego, wybrał Bóg, aby zawstydzić to, co mocne.” (1 Kor 1, 27); „Dla słabych stałem się słabym, aby słabych pozyskać...” (1 Kor 9, 22).



DODATEK B

Świeckie i teologiczne prawdy o istotnym wpływie umysłu na zdrowe życie

POUCZENIA ŚWIECKIE

Epiktet: „Ludzi niepokoi nie to, co widzą, lecz sposób, w jaki to widzą”.

William Szekspir: „W rzeczy samej, nic nie jest złem ani dobrem samo przez się, tylko myśl nasza czyni to i owo takim”^{*}.

Benedykt (Baruch) Spinoza: „Zobaczyłem, że wszystko, co mnie przeraża, i co jest dla mnie przerażające, nie ma w sobie dobra ani zła, dopóki nie o władnie umysłem”.

Marek Aureliusz: „Gdy trapi cię coś z zewnątrz, to powodem twego strapienia jest nie ów czynnik zewnętrzny, lecz twój osąd o nim. I w twojej mocy jest wymazać ten osąd z umysłu”.

Immanuel Kant: „Jedyną cechą wspólną wszystkich zaburzeń umysłowych jest utrata zdrowego rozsądku i kompensacyjne zastąpienie go właściwym tylko danej jednostce, prywatnym sposobem rozumowania”.

W.E.B. DuBois: „Jeśli chcemy zmienić stan naszych uczuć, to przede wszystkim musimy zmodyfikować pogląd, który je wywołał – i uznać go albo za błędny, albo za nie służący naszym interesom”.

Alfred Adler: „To całkiem oczywiste, że oddziałuje na nas interpretacja «faktów», a nie one same”.

^{*}) *Hamlet* Williama Szekspira w przekładzie Józefa Paszkowskiego, akt II, scena 2; PIW 1970 (przyp. tłum.)

John Milton: „Umysł jest dla siebie siedzibą, może sam w sobie przemienić piekło w Niebiosą, a Niebiosą w piekło”. *

I.E. Farber: „Na jedno psychologowie mogą liczyć – że osobnicy poddawani przez nich eksperymentom będą mówić przynajmniej do siebie; to zaś, co człowiek mówi samemu sobie – z sensem czy bez – nierzadko determinuje wszystkie jego pozostałe poczynania”.

POUCZENIA TEOLOGICZNE

„Takiego bądźcie względem siebie usposobienia, jakie było w Chrystusie Jezusie.” (Flp 2, 5).

„A nie upodabniajcie się do tego świata, ale się przemieńcie przez odnowienie umysłu swego, abyście umieli odróżnić, co jest wolą Bożą, co jest dobre, miłe i doskonałe.” (Rz 12, 2).

„Wreszcie, bracia, myślcie tylko o tym, co prawdziwe, co pocziwe, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co chwalebne, co jest cnotą i godne pochwały.” (Flp 4, 8).

„A ponieważ nie uważali za wskazane uznać Boga, przeto wydał ich Bóg na pastwę niecznych zmysłów, aby czynili to, co nie przystoi...” (Rz 1, 28).

„Albowiem zamysł ciała to śmierć, a zamysł Ducha to życie i pokój. Dlatego zamysł ciała jest wrogi Bogu; nie poddaje się bowiem zakonowi Bożemu, bo też nie może.” (Rz 8, 6–7).

„Zwlecście z siebie starego człowieka wraz z jego poprzednim postępowaniem, którego gubią zwodnicze żądze, i odnowcie się w duchu umysłu waszego, a obleczcie się w nowego człowieka, który jest stworzony według Boga w sprawiedliwości i świętości prawdy.” (Ef 4, 22–24).

* Raj Utracony Johna Milтона w przekładzie Macieja Słomczyńskiego, w. 297–299; Wydawnictwo Literackie 1986 (przyt. tłum.)

„O tym, co w górze, myślcie, nie o tym, co na ziemi.” (Kol 3, 2).

„...unicestwiamy złe zamysły i wszelką pychę, podnoszącą się przeciw poznaniu Boga, i zmuszamy wszelką myśl do poddania się w posłuszeństwo Chrystusowi...” (2 Kor 10, 4–5).

„Temu, którego umysł jest stały, zachowujesz pokój, pokój mówię; bo tobie zaufał.” (Księga Izajasza 26, 3).

„Prostak wierzy każdemu słowu, lecz roztropny zważa na swoje kroki.” (Przypowieści Salomona 14, 15).



DODATEK C
Literatura

William Backus, Marie Chapien. *Mówienie prawdy sobie samemu*. Wydawnictwo Pojednanie, Lublin 1992.

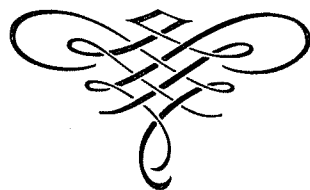
David D. Burns. *Feeling Good: The New Mood Therapy*. Signet, New York 1981.

David Stoop. *Self-Talk: Key to Personal Growth*. Revell, Old Tappan, NJ, 1981.

David Stoop. *Hope for the Perfectionist*. Thomas Nelson, Nashville, TN, 1991.

Chris Thurman. *The Twelve Best Kept Secrets for Living an Emotionally Healthy Life*. Thomas Nelson, Nashville, TN, 1993.

John Woodbridge (red.). *Renewing Your Mind in a Secular World*. Moody, Chicago 1985.



Wydawnictwo
79
32161

PRZYPISY

Rozdział 1

1 – James Allen. *As a Man Thinketh*. Brownlow Publishing Co., Ft. Worth, TX, 1985, s. 20.

Rozdział 2

1 – David Burns. *The Perfectionist's Script for Self-Defeat*. Psychology Today, listopad 1980, s. 34.

2 – M. Scott Peck. *Bezlitosna Łaska*. Cezary E. Urbański (tłum. i red.). SIAK Spectrum International 1994, s. 4-5.

Rozdział 3

1 – *Księga Kaznodziei Salomona* 2, 410.

2 – Tamże 5, 11.

3 – Tamże 5, 9.

4 – Tamże 1, 14.

5 – 1 Tm 6, 78.

6 – *Księga Psalmów* 139, 14.

7 – Tamże 8, 6.

8 – M. Scott Peck. *Bezlitosna Łaska*, s. 3.

9 – J 16, 33.

10 – Rz 8, 28.

11 – Tim Hansel. *When I Relax I Feel Guilty*. Cook, Elgin, IL, 1979.

12 – *Księga Kaznodziei Salomona* 8, 15.

13 – *Księga Psalmów* 27, 14; Mt 6, 19-20.

14 – Abraham H. Maslow. *W stronę psychologii istnienia*. Irena Wyrzykowska (tłum.). Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1986, s. 11-12.

15 – Gal 5, 19-21.

Rozdział 4

1 – William J. Lederer, Don Jackson. *The Mirages of Marriage*. Norton, New York 1968, s. 40.

2 – Mt 7, 3.

3 – 1 Kor 7, 28.

4 – Jk 1, 19.

5 – *Księga Mojżeszowa* 2, 24.

Rozdział 5

1 – M. Scott Peck. *Bezlitosna Łaska*, s. 33.

2 – David Burns. *Feeling Good: The New Mood Therapy*. Signet, New York 1981.

