

Arnold Mindell

O pracy ze śniącym ciałem

Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1991

Spis treści

Wprowadzenie

Rozdział I: Pierwsze intuicje, hipotezy, doświadczenia

Rozdział II: Od choroby do rozwoju wewnętrznego

Rozdział III: Choroba i projekcja.

Rozdział IV: Zmiany kanałów

Rozdział V: Śniące ciało w baśni

Rozdział VI: Śniące ciało e relacjach interpersonalnych

Rozdział VII: Świat jako śniące ciało

Rozdział VIII: Zmiana kulturowa i progi

Rozdział IX: Praca nad sobą

Rozdział X: Praca ze śniącym ciałem - dosłowny zapis sesji terapeutycznej

Rozdział XI: Krawędź śmierci

Podstawowe pojęcia psychologii zorientowanej na proces

Przedmowa autora do polskiego wydania

Chciałbym tu skorzystać z okazji i podziękować dr Maxowi Schupbachowi oraz Tomaszowi Teodorczykowi za pomoc we wprowadzeniu do Polski psychologii zorientowanej na proces. Chciałbym też podziękować polskim czytelnikom za ich zainteresowanie moją książką.

Polska jako pierwszy kraj w bloku wschodnim inicjowała różne zmiany, teraz jako pierwsza ma poznać i włączyć w swój system psychoterapii pracę ze śniącym ciałem, nazywaną również pracą z procesem. "O pracy ze śniącym ciałem" jest książką, która dobrze wprowadza w temat, pokazuje bowiem różne aspekty pracy z procesem, takie jak praca ze snem i ciałem, relacjami międzyludzkimi, ze śpiączką i stanami bliskimi śmierci, a także przedstawia medytacje i pracę z większą grupą.

Dzisiaj, gdy świat zaczyna zdawać obie sprawę z własnej jedności, stajemy się świadomi konieczności nauczenia się czegoś o nas samych. Sięgamy do odwiecznych tradycji duchowych, by odnaleźć nasze korzenie i podstawy dla przyszłego świata. Obecnie zaczynamy zdawać sobie również sprawę, iż musimy rozwinąć nowe postawy i nowe formy radzenia sobie z radykalnymi i często gwałtownymi przemianami, które próbują się wydarzyć zarówno w naszym życiu osobistym, jak i

społecznym.

Jest wiele powodów, dla których potrzebujemy tradycji, tradycji mogącej odnawiać się niemal codziennie i płynącej wraz z usiłującymi zajść zmianami. W tym kontekście praca z procesem, której podstawy leżą w psychologii Junga, buddyzmie i taoizmie, może być nam pomocna. Stosowane przez nią specyficzne metody łączące wschodnie systemy przekonań z nowoczesną fizyką i teorią informacji zmierzają do wytworzenia szerokiego pola świadomości, które pozwoliłoby docenić próbujące zaistnieć zdarzenia, podążać za nimi oraz kontrolować je. Kiedy znajdziemy się na tej drodze, zdarzenia same będą w stanie wskazać nam, co powinniśmy dalej robić.

Praca z procesem rozwinęła się w wielu różnych krajach na całym świecie i mam nadzieję, że w każdym z nich przejmie ona narodowy charakter kraju, w którym jest praktykowana. Zapewni to nam poczucie wolności i autentyczności, co jest powszechną potrzebą występującą w różnych kulturach. Stąd też wyobrażam sobie, iż polska praca z procesem stanie się wyrazem niezwykle nowatorskiego i rewolucyjnego charakteru tego kraju.

***Portland Oregon, 1990* Arnold Mindell**

Wprowadzenie

O pracy ze śniącym ciałem jest książką, która może zainteresować zarówno laików, jak i praktykujących lekarzy oraz psychologów. Jest to książka o odnajdywaniu znaczenia ukrytego za fizycznymi chorobami i dolegliwościami. Napisałem ją zainspirowany pomysłem moich holenderskich wydawców, państwa J. i L. van Hensbroeków, którzy po przeczytaniu mojej pierwszej pozycji *Dreambody* (1982) uznali, iż powinienem napisać następną, gdzie przedstawiłbym związki między snami a zjawiskami cielesnymi, głównie w oparciu o studia przypadków.

Długo się wahałem, zanim rozpocząłem pracę nad tą nową książką. Miałem obawy, iż tekst oparty na studiach przypadków i skierowany do laików, może okazać się nie na tyle dokładny, by być przydatnym dla profesjonalistów. Zastanawiałem się, w jaki sposób można napisać książkę w formie konwersacji, która by jednocześnie posiadała trwałą wartość? Jeśli będzie zbyt osobista, czy okaże się wystarczająco precyzyjna i ważna pod względem naukowym?

Wkrótce potem miałem sen, który rozwiał moje wątpliwości. Śniło mi się, iż przyszedł do mnie C.G. Jung prosząc, bym zabrał głos na posiedzeniu Komitetu d/s zdrowia ONZ i przedstawił swoje odkrycia. Sen ten przekonał mnie, iż jednak warto pokusić się o napisanie niniejszej książki. Zasadniczy jej tekst oparłem na swoich rozmowach z Englien Scholtes z Limniscast. Entuzjazm i fascynacja, które nas ogarnęły natychmiast po rozpoczęciu pracy sprawiły, iż książka powstała w błyskawicznym tempie. Englien dokonała niewielkich, acz istotnych zmian edytorskich, za co jestem jej nieskończenie wdzięczny, podobnie jak państwu Hensbroekom za ich cierpliwość i pomoc przy tej pracy. Chciałbym również podziękować Barbarze Vroci za wsparcie przy pisaniu ostatniego rozdziału na temat umierania, Norze Mindell za pomoc przy rozdziale traktującym o komunikacji śniącego ciała oraz Julie Diamond za asystę edytorską przy angielskim wydaniu książki.

Dzisiaj, 85 lat po pierwszych odkryciach dokonanych przez Freuda, nasze dziedzictwo, zwane współczesną psychologią, nadal nie stanowi spójnej całości. terapie ciała oddzielone są od terapii snów, a terapie snów przeprowadza się

zazwyczaj bez odniesień do odczuć cielesnych. trudności w kontaktach interpersonalnych rozpatrywane są w sposób analityczny, behawioralny lub jako część pewnego systemu. Ludzi traktuje się jak maszyny, które można zaprogramować, psychotycy w dalszym ciągu pozostają zamknięci za murami, zaś chorzy i umierający krojeni są przez medyków, jak gdyby ich ciało nie miało duszy. Odnosi się wrażenie, iż współczesna psychologia składa się z kawałków i okruchów stanowiących niezintegrowane, barwne spektrum.

Niniejsza książka przedstawia jedną, teoretyczną strukturę integrującą ogromną różnorodność psychologii człowieka. Swoją pracę opierającą się na tej psychologicznej strukturze nazywam ?pracą nad procesem?, ponieważ polega ona na ujawnieniu dokładnego sposobu lub kanału, w którym przebiega proces danej osoby. Moim głównym celem jest odsłonięcie tego ludzkiego procesu i pójscie za nim bez względu na to, czy jest on diagnozowany jako psychotyczny, śmiertelny, skierowany na grupę, chory czy normalny. Psychologię zorientowaną na proces przedstawiłem w sposób teoretyczny w swojej książce zatytułowanej Dreambody oraz River's Way. Niniejszy tekst Różni się od Dreambody pod kilkoma względami. Przede wszystkim prezentuję w nim praktykę stosowanej przez siebie terapii, a nie jedynie stojąc za nią teorię. Ponadto rozwijam dawne psychologiczne poglądy i metody postępowania oraz pokazuję, jak pracować zarówno z chorymi fizycznie, z umierającymi, którzy przechodzą kryzys w kontaktach interpersonalnych, jak i z ludźmi ciężko psychotycznymi, a także ludźmi ze zwykłymi problemami cielesnymi. Uważam, iż praca z szerokim spektrum sytuacji, a nie zamykanie się w specjalistycznych dziedzinach, takich jak psychiatria, medycyna czy psychologia dziecka, bądź też ograniczanie się do wąskich zagadnień pracy ze snem lub ciałem czy z trudnościami w kontaktach interpersonalnych pozwala zrozumieć całościową naturę każdej jednostki w sposób bogatszy i bardziej pełny.

W książce tej koncentruję się na relacjach, jakie zachodzą między snami a problemami cielesnymi, ponieważ jest to podstawowa sprawa związana z każdym człowiekiem. Pokazuję, jak praca ze snem i ciałem może być stosowana wobec ludzi interesujących się psychologią, jak i tych, którzy tylko zaniepokojeni są swoimi symptomami, a do psychologii nie przywiązują specjalnej wagi. Skupiając się na chorobie, psychologia uczy się doceniać zwykłego „człowieka z ulicy” i zaczyna obejmować codzienną ludzką rzeczywistość.

Odkryłem, iż symptomy cielesne niekoniecznie muszą być patologiczne, to znaczy nie są jedynie chorobą, która powinna być zaleczona, uzdrowiona lub wyparta ze świadomości. Pojawienie się symptomów jest potencjalnie znaczące i celowe, i może stanowić początek fantastycznej fazy życia będącej w stanie doprowadzić jednostkę zadziwiająco blisko centrum egzystencji. Może to być podróż do innego świata bądź też prosta droga do rozwoju osobowości.

Odkryłem również, iż symptomy cielesne odbijają się w snach, sny zaś w tychże symptomach. Wszystkie marzenia senne mówią w taki czy inny sposób o tym, co dzieje się w ciele. Ponadto okazuje się, iż zachodzi związek jeszcze bardziej zdumiewający: jakiegokolwiek nasze fizyczne zachowanie, w tym również ton naszego głosu, szybkość mówienia, wyraz twarzy czy zabawne ruchy rąk i ramion podczas rozmowy z innymi ludźmi odzwierciedlają się w naszych snach. Inaczej mówiąc, w marzeniach sennych możemy odnaleźć nie tylko odbicie naszych fizycznych dolegliwości, lecz także nasze problemy w kontaktach i relacjach interpersonalnych.

Aby wyjaśnić znaczenie powyższych odkryć dla naszego codziennego życia,

przycyżam opisy okoła pięćdziesięciu przypadków, poruszając jednocześnie zagadnienia teorii komunikacji, pracy ze snem i z ciałem, często odwołuję się do psychologii Junga, a nawet wprowadzam elementy fizyki. Niemniej dla zrozumienia tego tekstu nie jest potrzebna specjalistyczna wiedza z zakresu fizyki czy psychologii, ponieważ opieram się w nim przede wszystkim na czytelnych, samowysnającących się opisach poszczególnych przypadków, które zostały zaczerpnięte z moich sesji terapeutycznych, seminariów oraz pracy zarówno z ludźmi normalnymi, jak i psychotycznymi, fizycznie chorymi i umierającymi w klinikach i szpitalach psychiatrycznych. Szeroki zakres zastosowań pracy ze śniącym siałem pokazuje różnicę, jaka istnieje między moim podejściem a innymi metodami terapeutycznymi, które opierają się na uprzednio zaprogramowanym postępowaniem wynikającym z określonego sposobu myślenia. Przebieg pracy ze śniącym ciałem nie można przewidzieć, ponieważ zależy ona od zdolności terapeuty do odkrywania i wzmacniania indywidualnych reakcji klienta, jego wypowiedzi, opisu snów i ruchów ciała, a także od rozpoznania sytuacji rodzinnej. Praca tego typu ciągle się zmienia, zmuszając terapeuta do stałej obserwacji klienta oraz samego siebie, a używane w niej znane metody terapeutyczne przeplatają się z całkowicie nowymi i nie odkrytymi technikami, które pojawiają się spontanicznie, i które można zastosować jedynie w konkretnej sytuacji i w danym momencie.

Rozdział I

Pierwsze intuicje, hipotezy, doświadczenia ...

Przez wiele lat badałem zależności występujące między fenomenami snu i ciała, lecz mimo iż od dziecka spisywałem treść swoich marzeń sennych, a także mimo wieloletniego treningu analitycznego, doktoratu z psychologii i pracy dyplomowej z fizyki teoretycznej długo nie byłem w stanie uchwycić zachodzącego między nimi związku.

Aż wreszcie, dwanaście lat temu, nagle zachorowałem. Czułem się kompletnie zagubiony, ponieważ nie potrafiłem pracować ze swoją fizyczną chorobą tak, jak to dotychczas robiłem z własnymi snami. Chodziłem do lekarza ze swoimi bólami głowy i stawów, ale bóle te i dolegliwości przede wszystkim spowodowały, iż zacząłem zastanawiać się nad ciałem i nad tym, w jaki sposób ono naprawdę funkcjonuje.

Przeczytałem praktycznie wszystko, co zostało napisane na temat ciała. Ze szczególną uwagą studiowałem pozycje z zakresu medycyny i zachodniej psychologii, a zwłaszcza prace Reicha i dotyczące terapii Gestalt. Po przeczytaniu wszystkich tych lektur i przeprowadzeniu wielu rozmów z różnymi terapeutami zacząłem odnosić wrażenie, iż manipulują oni ciałem programując je i mówiąc klientowi, jakie powinno być. Natomiast ja chciałem dowiedzieć się, co samo ciało ma do powiedzenia? Jak zachowałoby się, gdyby zostawić je samemu sobie?

- Dlaczego jestem chory? - zadałem sobie pytanie. - Co wspólnego ze mną ma moja gorączka i moje bóle, o ile w ogóle mają cokolwiek wspólnego?

Zwróciłem się również w stronę wschodniej filozofii medycyny, w stronę jogi, akupunktury i nauk Buddy, ale i to niewiele mi pomogło. Ciągle nie wiedziałem, co moja choroba chciała mi powiedzieć lub jakie było jej znaczenie dla mojej osoby.

Postanowiłem, że będę bardzo uważnie obserwował cielesne reakcje ludzi i wszystko dokładnie zapisywał. Na przykład udało mi się spostrzec, jak ludzie reagują

na egzeme: zaczynają drapać się powiększając w ten sposób swoje dolegliwości. Gdy kogoś boli głowa, człowiek zaczyna nią potrząsać, gdy boli go oko, wówczas je rozciera. Podobnie zachowuje się ktoś, kto ma sztywną nogę: zamiast próbować jakoś sobie ulżyć w cierpieniu, usiłuje ją zgiać, by poczuć ból.

Wszystkie te reakcje bardzo mnie zainteresowały i zadziwiły.

- Jak to jest możliwe - zastanawiałem się - że ludzie starają się poczuć swój ból wyraźniej, a jednocześnie domagają się tabletek na jego zmniejszenie?

Pewnego dnia, kiedy obserwowałem swojego syna, zauważyłem, że rozdrapuje do krwi strupy na nodze. I wówczas nagle uświadomiłem sobie, że to być może to samo ciało pragnie wzmocnić swój ból. Oczywiście ciało ma również mechanizmy, które służą mu do polepszenia swego stanu, ale jeden z głównych jego mechanizmów, nie brany do tej pory pod uwagę, wyraźnie usiłował ten stan pogorszyć. Pomyślałem sobie zatem, że skoro leczenie ciała nie zawsze kończy się sukcesem, to czemu by nie spróbować metody, którą ciało stosuje wobec samego siebie i nie zacząć świadomie amplifikować symptomów? Wtedy właśnie przyjąłem hipotezę, iż ciało wzmacnia swoje problemy, a nawet usiłuje je pogłębić. Chciałem to sprawdzić, choć początkowo nie wspominałem nikomu o swoim „odkryciu”, gdyż wydawało mi się ono zbyt skandaliczne.

Przyjęcie powyższej hipotezy, a także pewne doświadczenia z umierającym pacjentem pozwoliły mi odkryć, iż wzmacnianie symptomów cielesnych jest rzeczywiście decydujące w zrozumieniu choroby. Ów umierający pacjent, z którym wówczas pracowałem, był chory na raka żołądka. Leżał w szpitalnym łóżku stękając i jęcząc z bólu. Czy kiedykolwiek widzieliście kogoś, kto właśnie umiera? Jest to naprawdę coś smutnego i przerażającego. Ludzie umierający gwałtownie przeskakują z transu do zwykłej świadomości lub ekstremalnego bólu. Pewnego razu, gdy był w stanie mówić, powiedział mi, że guz w jego żołądku jest niesłychanie bolesny, a ponieważ uważałem, iż powinniśmy się razem skupić na jego propiocepcji (Propriocepcja - odczuwanie wewnętrzne; termin odnoszący się do takich odczuć, jak ból, ucisk, napięcie itp.), to znaczy na jego doświadczaniu bólu, zaproponowałem, byśmy spróbowali czegoś innego, skoro dotychczas przeprowadzone operacje nie przyniosły efektów. Zgodził się, a ja wobec tego poprosiłem go, by postarał się zwiększyć swój ból.

Odparł, że wie dokładnie, jak to zrobić i stwierdził, że swój ból czuje tak, jakby coś w jego żołądku chciało wybuchnąć.

- Jeśli pomagam temu czemuś wybuchnąć - powiedział - wówczas mój ból się wzmacnia.

Położył się na plecach i zaczął zwiększać ciśnienie w żołądku. Wypchnął swój żołądek na zewnątrz i ciągle jeszcze go wypychał, naciskał, wzmacniał ból, aż wreszcie poczuł, jak gdyby miał wybuchnąć.

- Och, Arny, ja po prostu chcę wybuchnąć! - wykrzyknął naje w szczytowym momencie bólu. - Nigdy nie byłem w stanie rzeczywiście wybuchnąć!

W końcu odłączył się od swoich doznań cielesnych i zaczął ze mną rozmawiać. Powiedział, że potrzebuje wybuchnąć i zapytał, czy nie mógłbym mu w tym pomóc.

- Zawsze miałem trudności z wyrażaniem siebie w sposób wystarczający - powiedział - a nawet kiedy to robiłem, nigdy nie miałem dość.

Trudności tego rodzaju stanowią zwykły problem psychologiczny, który spotyka się w wielu przypadkach, tymczasem u niego problem ten objawił się somatycznie i „uciskał” go teraz, gwałtownie wyrażając siebie w postaci guza. I to był koniec naszej

pracy z ciałem. Położył się i poczuł znacznie lepiej. Mimo iż zostało mu już niewiele życia i ciągle znajdował się na krawędzi śmierci, jego stan poprawił się na tyle, że wypisano go ze szpitala. Odwiedzałem go potem bardzo często i za każdym razem przy mnie „wybuchał”. Robił dużo hałasu, płakał, krzyczał, wrzeszczał bez jakiegokolwiek zachęty z mojej strony. Jego problem był dla niego jasny; jego stale obecne doświadczenia cielesne czyniły go absolutnie świadomym tego, co powinien robić. Żył jeszcze przez dwa czy trzy lata i ostatecznie umarł. Był to czas, w którym nauczył się wyrażać sobie lepiej i pełniej. Co mu w tym tak naprawdę pomogło, nie wiem, ale jestem przekonany, że nasza praca złagodziła jego bolesne symptomy i pozwoliła mu się rozwinąć.

Dzięki temu odkryłem również istotny związek, jaki zachodzi między snami a symptomami cielesnymi. Na krótko przed pójściem do szpitala przyśniło mu się, że jest nieuleczalnie chory i że lekarstwem na jego chorobę jest coś, co przypomina bombę. Kiedy zapytałem go o tę bombę, wydał dźwięk pełen emocji i zaczął krzyczeć naśladując bombę rzucaną do góry: „leci w powietrze kręcąc się dookoła ssszzzss...pffttfff!” W tym momencie wiedziałem już, że to jego rak był tą bombą we śnie. To jego zgubiona gdzieś autoekspresja próbowała wyjść na zewnątrz, ale ponieważ nie mogła znaleźć właściwej drogi, ulokowała się w jego ciele jako rak i w jego śnie jako bomba. Jego codzienne przeżywanie bomby było jego rakiem, a jego ciało dosłownie eksplodowało wobec zdławionej autoekspresji. W ten sposób ból stał się jego własnym lekarstwem, co oznajmiał sen, które miało mu pomóc na tę niemożność wyrażania siebie.

I nagle zrozumiałem, że musi istnieć coś takiego, co byłoby jednocześnie ciałem i snem, jakiś realny byt - śniące ciało. Bo przecież w przypadku tego mojego pacjenta sny były oczywistym odbiciem doświadczeń ciała i vice versa. Zresztą, miewałem już podobne przypadki w swojej pracy, które wywoływały we mnie przecucie istnienia śniącego ciała, ale dopiero w tym momencie po raz pierwszy tak jasno zdałem sobie z tego sprawę.

Do dnia dzisiejszego nie spotkałem ani jednego pacjenta, u którego proces cielesnych symptomów nie znajdowałby odbicia w snach, a opowiadało mi ich tysiące i miałem do czynienia z setkami ludzi fizycznie chorych. W przypadku, który przedstawiłem, śniące ciało wyrażało się w różnych kanałach, to znaczy na różne możliwe sposoby, w jakich dokonuje się percepcja. Na przykład we śnie mojego pacjenta śniące ciało pojawiło się w sposób wizualny jako bomba i było przez niego odczuwane proprioceptywnie pod postacią bólu, który zmuszał do wybuchnięcia. Następnie pojawiło się jako krzyk w kanale słownym czy też słuchowym. A zatem można powiedzieć, iż śniące ciało wysyła informacje w wielu kanałach pragnąc, byśmy odbierali je na różne sposoby i zwrócili uwagę na nieustannie pojawiające się w naszych snach i symptomach cielesnych wiadomości, które chce ono nam przekazać.

Metoda, dzięki której doszedłem do koncepcji śniącego ciała polegała na tym, co nazywam amplifikacją. Amplifikowałem ciało, a raczej doświadczenie proprioceptywne mojego klienta, i w ten sposób wzmacniałem wybuchowy proces, który odbijał się w jego śnie. Amplifikacja stała się dla mnie bardzo użytecznym narzędziem, ponieważ ma ona szerokie i ważne zastosowanie. Opiera się ona na określeniu kanału, w który, proces snu lub ciała próbuje się wyrazić, i polega na wzmocnieniu tego procesu w tym właśnie kanale. Na przykład, jeżeli klient opowiada mi sen o wężu i by to opisać, porusza jednocześnie rękami, mogę zamplifikować proces prosząc go, aby poruszał

nimi jeszcze mocniej, mogę poruszać własnymi ramionami lub też zasugerować, by sam zaczął poruszać się jak wąż. Jeżeli natomiast klient szczegółowo określa kolor, rozmiar i kształt węża, wówczas stwierdzam, iż kanał wizualny jest istotny i amplifikuję proces w tym kanale prosząc klienta, aby wyobraził sobie węża jeszcze dokładniej i skupił swoją uwagę na tym obrazie.

Amplifikacja sprawia, iż praca ze snem teoretycznie nie różni się od pracy z ciałem. Zarówno sny, jak i zjawiska cielesne są tylko fragmentami informacji pochodzącymi z wizualnych i proprioceptywnych kanałów śniącego ciała. Praca ze śniącym ciałem nie wymaga nawet używania takich terminów, jak sen, ciało, materia czy dusza, pracuje się bowiem z procesami, które w danym momencie się pojawiają. Praca tego typu oparta jest na dokładnych informacjach pochodzących z kanałów, w których przebiega proces. Jedyne narzędzie terapeutyczne stanowi jego zdolność do obserwacji procesów. Nie może on stosować żadnych rutynowych zachowań czy wcześniej ustalonych trików, zatem kierunek jego pracy jest nieprzewidywalny, a sama praca odnosi się wyłącznie do specyficznej sytuacji, która ma miejsce w danej chwili.

Praca z procesem jest dla mnie nauką naturalną. Psycholog zorientowany na proces bada naturę i podąża za nią, podczas gdy terapeuta programuje to, co jego zdaniem powinno się wydarzyć. Nie wierzę w terapię, ponieważ nie sądzę już, bym wiedział, co jest właściwe dla innych ludzi. Miałem do czynienia z tak wieloma dziwnymi przypadkami, że jako naukowiec postanowiłem wrócić do swojej pierwotnej koncepcji. Po prostu dokładnie obserwuję, co ię dzieje w drugiej osobie i co, w związku z jej reakcjami, dzieje się we mnie. Pozwalam, by procesy śniącego ciała powiedziały mi, co chce się zdarzyć i co należy dalej robić. Jest to jedyny schemat, którego się trzymam. Do niczego ludzi nie zmuszam. Ich ciała i dusze wiedzą znacznie więcej niż ja. Kiedy ludzie stają się zdrowsi, jestem szczęśliwy, ale od dawna już nie jest to moim celem. Znacznie bardziej zależy mi, by wszystko odbywało się zgodnie z naturalnym porządkiem rzeczy. Cokolwiek się ludziom przydarza, zdaje się właściwe ich przeznaczeniu, ich Tao, podróży na Ziemi - wygląda to, jak gdyby każdy człowiek miał swój osobisty wzorzec, zgodnie z którym szybko podążą ku śmierci bądź też żyje w potwornym bólu.

Często odnoszę wrażenie, iż w niektórych wypadkach, im bardziej próbujemy uśmierzyć ból, tym staje się on silniejszy. W tych sytuacjach również amplifikuję ból, dzięki czemu pacjenci zaczynają czuć się lepiej: przeżywanie choroby staje się dla nich ważnym doświadczeniem, które stale zbliża ich do pełnej świadomości. Tym sposobem dokonuje się jakby ich przebudzenie. Jednakże wielu ludzi szuka przede wszystkim lekarstwa na swoją chorobę i pragnie jedynie pozbyć się jej symptomów. Ludziom tym mówię, że jeśli rzeczywiście tego pragną, powinni wszystko w tym kierunku robić - ja nie mogę wiedzieć, co jest dla nich dobre, a co nie. Niech robią wszystko, co jest możliwe i wszystko, na co mają ochotę, niech zwrócą się w stronę niekonwencjonalnej medycyny, niech walczą ze swoją chorobą w jakikolwiek sposób, o ile tylko czują w sobie taką potrzebę, i jeśli zostaną uzdrowieni - wówczas znakomicie. Bardzo często jednak wszelkie stosowane terapie i lekarstwa zawodzą. Trudno powiedzieć, ale być może jest to przeznaczeniem niektórych osób żyjących z nieuleczalną chorobą w końcu XX wieku.

W okresie gdy zaczynałem pracować z umierającymi ludźmi, nie potrafiłem odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego czasami uzyskiwałem wspaniałe wyniki, a czasami przerażająco słabe. Dzięki Bogu miałem pewną podbudowę w teoretycznej

fizyce, ponieważ umiejętność naukowego podejścia pomogła mi zrozumieć ryzykowne i często nieudolne metody, które stosowałem i które dawały zarówno świetne efekty, jak i okazały się kompletnymi niewypałami. Powiedziałem sobie przede wszystkim, że powinienem pracować z procesem bez względu na to, czy jest to proces życia, śmierci czy jakikolwiek inny. Używam terminu „proces” jako fizyk, nie jako psycholog. Psychologowie, szczególnie zaś ci, którzy stosują terapię Gestalt i którzy rozpowszechnili ten termin w nauce, nie definiują go. Używając terminu „proces” odróżniają go jedynie od „treści”, czyli tego, co ludzie mówią. Ja natomiast uważam, że proces zawiera treść. Sądzę, że proces istnieje w dwóch postaciach: w formie procesów pierwotnych i wtórnych. Proces pierwotny jest bliższy świadomości i zawiera treść dotyczącą tego, co ludzie wyrażają za pomocą słów. Mianem procesów wtórnych z kolei określam wszystkie zjawiska nieświadome bądź takie, które uświadamiamy sobie jedynie częściowo, jak na przykład symptomy, z którymi czujemy się związani tylko w niewielkim stopniu i których nie potrafimy kontrolować.

Ogólnie rzecz biorąc, pracę z procesem można porównać do jadącego pociągu. Pociąg zatrzymuje się na różnych stacjach, a potem rusza dalej. Ludzie zazwyczaj myślą w terminach stacji, czyli „stanów”. Mówimy, że ktoś jest zwariowany, chory albo umierający, lecz są to tylko nazwy poszczególnych miejscowości, w których pociąg zatrzymuje się: Ja natomiast zainteresowany jestem przepływem rzeczy - nie nazwami konkretnych nowotworów, lecz sposobem, w jaki się rozwijają, ich znaczeniem i tym, co mówią one danej osobie. Fascynuje mnie ruch pociągu i ten ruch nazywam procesem. Inną analogią jest myślenie o procesie jak o rzece. Płynąca spokojnie rzeka u swych źródeł wygląda zwykle niegroźnie. Natomiast pod jej powierzchnią, tam gdzie nasz wzrok już nie sięga, gdzieś przy samym dnie głębiny, woda - lub wtórny proces - przedziera się przez jamy i doły, puste otchłanie i przerażające wiry.

Praca nad procesem pozwoliła mi uniknąć wszelkiego wartościowania. Jeśli myślę w kategoriach procesu, wówczas obce mi są pojęcia dobra i zła, zdrowia i choroby, przeszłości i przyszłości. Myślenie kategoriami procesu pozwala mi pracować z osobą medytującą lub będącą w śpiączce bez używania słów, które by taki kontakt blokowały. Jeśli myślę kategoriami procesu, wówczas mam wgląd w całość zagadnienia.

Różne kanały procesu są jak niewielkie strumyki, które odchodzą od głównej rzeki. I jeśli nie uwzględnia się ich pracy, wówczas ma się do czynienia jedynie z jakąś częścią klienta, z jego snami bądź stroną fizyczną, i nie widzi się wszystkich zwrotów i zakrętów rzeki, które sprawiają, że świat jest tak różnorodny.

Pojęcia związane z komunikacją, takie jak kanały i proces, dotyczą najbardziej podstawowych elementów, najbardziej archetypowych zachowań wszystkich istot ludzkich. Używając neutralnego języka procesu i kanałów, możemy zrozumieć ludzi z całego świata i pracować z nimi, nie znając nawet dokładnego znaczenia wypowiedzianych przez nich słów. Możemy towarzyszyć im w stanach chorobowych, w stanach bliskich śmierci lub nawet w śpiączce, gdy nie są już związani wyobrażeniami i ograniczającymi koncepcjami naszej własnej kultury, takimi jak duch i materia, dusza i ciało.

Przypominam sobie inny interesujący przykład pracy ze śniącym ciałem ludzi bliskich śmierci. Przyszła do mnie kiedyś mała dziewczyna z gwałtownie rozwijającym się guzem na plecach. Była umierająca i wszyscy już się z tym pogodzili. Operowano ją kilka razy, a jej lekarz powiedział mi, że dziewczynka jest bardzo nieszczęśliwym

dzieckiem. Stwierdził, że mogę się z nią pobawić i spróbować swojej metody pracy, ponieważ nikt już nie miał nadziei, że uda się ją wyleczyć. Dziewczynka opowiedziała mi swój sen, w którym przeszła przez ogrodzenie otaczające bardzo niebezpieczne jezioro. Następnie położyła się na podłodze i oświadczyła, że chce latać. Przeszkadzał jej w tym jednak gorset, który miała na plecach, ponieważ guz osłabił jej kręgosłup. Stwierdziła, że w gorsecie nie może latać, ja zaś obawiałem się jej go zdjąć. zadzwoniłem do lekarza i po obietnicach, że będę postępował z dziewczynką bardzo ostrożnie, zapytałem go, czy nie mógłbym jej zdjąć gorsetu, żebyśmy mogli trochę polatać? Lekarz raz jeszcze powiedział mi, że dziewczynka jest bardzo nieszczęśliwym dzieckiem, ponieważ jednak już nic gorszego nie może się jej przydarzyć, zezwolił na zdjęcie gorsetu. Kiedy zdjęliśmy gorset, dziewczynka położyła się na brzuchu i zaczęła machać rękami mówiąc, że lata.

- Och doktorze, ja latam, to takie wspaniałe - śmiała się.

Wzmocniłem ruchy jej ramion i „lecieliśmy” razem. Piszcząc z zachwytem powiedziała, że znajdujemy się ponad chmurami.

- Tak - wzmacniłem ją. - Jestem z tobą i widzę cię w górze.

Wówczas stwierdziła, że teraz moja kolej, abym wzniósł się wyżej i ona będzie na mnie patrzeć. Pofruwaliśmy sobie w ten sposób przez chwilę, a potem powiedziała.

- Nigdy już nie wrócę na dół.

- Ale dlaczego? - zapytałem.

- Bo chcę jeszcze polecieć na inne planety - odparła.

Pomyślałem sobie, że jeżeli ona rzeczywiście „odleci”, to może umrzeć i przestraszyłem się. Mimo to pragnąłem zobaczyć, czym naprawdę jest jej proces. Bo może powinna była odlecieć? - zastanawiałem się. Kim jestem, aby osądzać, co jest dla niej dobre, a co nie?

Powiedziałem jej, że musi samodzielnie podjąć decyzję, czy chce odlecieć na inne planety, czy wrócić na dół. zdecydowała, że odlatuje na inne planety.

- Odchodzę do innego, wspaniałego świata, gdzie są różne dziwne planety - oświadczyła.

W tym kryzysowym momencie powiedziałem jej, żeby się nie wahała: jeżeli musi, to niech tak zrobi. Zaczęła „odlatywać”, po czym nagle odwróciła się do mnie z płaczem. Stwierdziła, że nie chce mnie zostawić, ponieważ byłem jedynym człowiekiem, z którym razem latała. Popłakaliśmy się oboje, nawzajem się obejmując.

- Wrócę na chwilę na dół, ale tylko po to, żeby być z tobą - oznajmiła.

Odpowiedziałem, żeby zrobiła to, co czuje, że jest jej potrzebne. Chciała najpierw wrócić na chwilę na ziemię, żebyśmy się mogli razem pobawić, a potem, kiedy już będzie gotowa, odejść na inne planety.

Stan zdrowia dziewczynki gwałtownie poprawił się. Wkrótce potem zdjęto jej gorset, a nawet guz zniknął. Z całą pewnością był to jej proces chwilowego powrotu na ziemię. Mówiąc dokładniej, był to jej proces „latania”, to znaczy bawienia się ruchem i pełną swobodą przemieszczania się. Proces ten zaczął się w kanale kinestetycznym, po czym przeszedł do kanału wzrokowego, gdy zobaczyła planety i chmury. Ostatecznie skończył się w kanale proprioceptywnym w postaci uczucia smutku związanego z opuszczeniem ziemi.

Innym przykładem pokazującym śniące ciało i metodę amplifikacji jest opowieść o mężczyźnie chorym na *sclerosis multiplex*, który, mimo iż znał „przyczyny” swojej choroby, nie chciał zmienić swego wzorca życiowego i tym samym pozwolić sobie na to, aby poczuć się lepiej.

Sclerosis multiplex jest chorobą, w której kręgosłup ulega powolnej degeneracji, a członki stopniowo słabną. Choroba ta, podobnie jak inne, ma związek z psychologią jednostki. Przewlekła choroba jest często problemem całego życia, częścią czyjegoś procesu indywidualizacji. Nie wierzę, że sama osoba tworzy chorobę, uważam jednak, że poprzez chorobę dusza osoby przekazuje jakąś ważną dla niej wiadomość.

Mężczyzna ze *sclerosis multiplex* wszedł o kulach do mojego pokoju. Chwiał się do przodu i do tyłu.

- Widzę, że się pan chwieje - powiedziałem - ale być może jest to dla pana właściwe.

- Kim pan jest, że mówić, że to jest właściwe? - zapytał.

Stwierdziłem, że już sam fakt, że mu się coś takiego przydarzyło oznacza, iż jest to właściwe. A poza tym - wskazałem - przecież on tego nie robią. Nie robił tego świadomie. Przyznał mi rację, ja zaś przeprosiłem go, że w ogóle poruszyłem ten temat.

- Może porozmawiamy o czymś innym? - zaproponowałem.

Jednak moje tajemnicze wypowiedzi zaintrygowały go. Ciekawy był, co właściwie miałem na myśli i zasugerował, byśmy spróbowali rozstrzygnąć, o co w tym wszystkim chodzi. Poprosiłem go zatem, by odłożył swoje kule. Jest to przerażające doświadczenie dla człowieka, który nie może stać. Kiedy spełnił moją prośbę, powiedziałem mu, aby spróbował doświadczać wszystkiego, co się z nim dzieje, gdy stoi bez oparcia.

Wtedy znów wpadł w złość i odmówił, a ja wycofałem się, podniosłem jego kule i dałem mu je z powrotem.

- Zapomnijmy o tym - rzekłem.

On jednak nadal był zaciekawiony i chciał się dowiedzieć czegoś więcej na temat swojej przerażającej choroby. W końcu zdecydował się odrzucić kule i zaczął się chwiać w przód i w tył, jak pijany. Nie był w stanie chodzić, jego nogi po prostu odmawiały mu posłuszeństwa. Nagle upadł.

- Poczuję, jak gdyby coś mnie ciągnęło w dół - powiedział.

Zaryzykowałem prośbę, aby powtórzył eksperyment, i gdy będzie upadać, spróbował zaobserwować, co go ciągnie do dołu. Kiedy wstał ponownie, stwierdził, że poczuł to tak, jak gdyby ktoś inny go kontrolował, jakby nie był już w stanie kontrolować samego siebie. Następnie powiedział mi, że chociaż nigdy w życiu nie potrafił się kontrolować, to zawsze tego pragnął. Zawsze chciał być panem samego siebie i mieć nad sobą pełną władzę. Podał też przykład, że właśnie ostatnio „ciągnie” go do pewnej kobiety, w której się zakochał i że chciałby przestać ją kochać, ale nie potrafi. Również i w tym wypadku wygląda to tak, jakby nie miał kontroli nad samym sobą.

Wyjaśniłem mu, że chociaż oczywiście nie winię go za chęć kontrolowania własnego życia, to jednak doświadczenie braku kontroli jest jego procesem i powinien tego próbować. Wówczas nabrał odwagi i stanął znakomicie, przestał się nawet chwiać, stał po prostu normalnie, jak ty czy ja. - Och, to zadziwiające - powiedział. - Jeżeli pozwolę sobie na brak kontroli, mogę stać zupełnie spokojnie.

- Oczywiście, ale czy pozwoli pan teraz, aby to samo stało się z pana miłością?

Mimo że miał przed chwilą ten straszliwy wgląd w swój problem zawahał się, po czym przyznał, że nie sądzi, aby sobie na to pozwolił, że nadal bardzo chce się kontrolować. Powiedziałem mu, żeby się nie przejmował i robił ze swoim życiem to, co uważa za słuszne, ale za każdym razem, kiedy będzie wściekły na swoją chorobę i

na to, jak ona się rozwija, niech spróbuje identyfikować się ze swoim procesem chorobowym, a nie ze swoim ego, i pozwoli sobie na wejście w sytuację braku kontroli. Mamy tutaj do czynienia z paradoksem: choroby mogą być równocześnie swoim lekarstwem: śniące ciało jest swoim własnym rozwiązaniem. Jeżeli ten mężczyzna przestanie się kontrolować, będzie miał większą kontrolę nad sobą! Podjęcie ryzyka często okazuje się najbezpieczniejszym krokiem.

Widzieliśmy to już wcześniej. Mężczyzna z wybuchającym guzem, zdiagnozowanym jako rak żołądka, też miał samoleczący się proces. Wybuch jest dla ciebie lekarstwem, mówiło mu jego ciało. Dziewczynka, która śniła o przekroczeniu ogrodzenia dzielącego ją od niebezpieczeństwa, miała w sobie proces odejścia. Jej guz przygotowywał się do opuszczenia świata. Jednak w momencie swego odlotu miała dość siły, aby zdecydować się powrócić. Odkrycie procesu wzmocnienia jego kanałów może sprawić, że symptom zamieni się w lekarstwo.

Rozdział II

Od choroby do rozwoju wewnętrznego

Zaobserwowałem, że wielu ludzi psychologia w ogóle nie interesuje. W rzeczywistości podejrzewają oni, iż psychoterapeuci sami są z lekka stuknięci, a ich klientelę stanowią osoby neurotyczne i chore. Ich zdaniem nikt o zdrowych zmysłach nie będzie zgłaszał się do psychologa. I ludzie ci często mają rację. Nie wszyscy psychologowie są godni zaufania, psychologia zaś nie jest jeszcze nauką doskonałą. To, w jakim stopniu spełnia ona swoje zadanie, zależy od naszego wspólnego wysiłku.

Często naszymi sąsiadami lub znajomymi są tak zwani „ludzie oporni na terapię”. Zaczynają oni interesować się swoim życiem wewnętrznym dopiero wówczas, gdy popadają w chorobę. Efekt ten wywołują zwłaszcza choroby śmiertelne, które szczególnie sprzyjają wewnętrznemu przemianom. Jest to niezwykle fascynujące zjawisko. Lęk przed śmiercią wysyła tych ludzi - jak wszystkich zresztą - do lekarza. Ten sam lęk prowokuje ich, stymuluje świadomość i często wyprawia w podróż w jej kierunku. W ostatnich czasach wzrasta liczba lekarzy pragnących rozszerzyć swoją wiedzę z zakresu psychologii. Coraz więcej ludzi zajmujących się medycyną zaczyna zdawać sobie sprawę, że część ich pacjentów cierpi z powodów, których nie da się usunąć jedynie za pomocą pigułki czy skalpela. Bez względu na przyczyny, które kierują osoby chore fizycznie do gabinetu psychoterapeuty, są to klienci z punktu widzenia psychologii zajmującej się śniącym ciałem najbardziej interesujący, ponieważ stanowią większość populacji tworzącej podstawę naszej kultury. Powstaje natomiast pytanie: jak z nimi pracować? Ludzie ci interesują się wyłącznie własnym zdrowiem i twierdzą, że nigdy nie miewają snów, stąd też praca z nimi stwarza wiele niezwykle trudnych problemów.

Pani Herman była właśnie taką osobą. Opowiedziała mi najpierw z detalami historię swojej choroby, a potem szybko zdjęła bluzkę, żebym mógł obejrzeć liczne guzy pod jej pachami. Guzy były zdiagnozowane jako rak. Wszędzie na piersiach też miała guzy i to uznane za nieoperacyjne. Gdy tak mówiła non stop o swoim raku, zauważyłem, że przechodzi od nadziei do fatalizmu przygotowującego ją do śmierci. Nie wyglądało na to, żeby pragnęła czegoś więcej niż pigułki. W połowie naszej rozmowy uświadomiłem sobie, że wpycha mnie w medyczne, rutynowe spisywanie historii choroby. Nie lubię spisywać historii przypadku, ale skoro nic więcej w tej

sytuacji nie mogłem zrobić, zdecydowałem się pójść za jej procesem i spełniać to, o co prosiła. Lecz nagle pojawił się interesujący i zadziwiający fakt.

Trzy miesiące przed pierwszym wybuchem choroby umarła jej matka.

- Była dominującą osobą, która starała się robić wszystko w sposób perfekcyjny i stale mnie kontrolowała - wyjaśniła pani Herman.

Usłyszałem też drugie interesujące stwierdzenie.

- Moje guzy jakby twardniały, sztywniały - powiedziała.

Zauważyłem, że symptom ten pojawił się po śmierci matki. I miałem już pomysł. Jeżeli jej wtórny proces usztywnił się po śmierci matki, to musiała ona mieć w sobie tę sztywność wcześniej, będąc bardzo twardą wobec swojej matki. Zapytałem panią Herman, czy była nieustępliwa wobec matki. Odpowiedziała, że tak. Pomyślałem sobie zatem, że w chwili gdy jej matka nie żyje, być może pani Herman okazuje teraz twardość wobec swojej wewnętrznej matki? Teoretyzowałem, iż prawdopodobnie nie lubiła w swojej matce jej apodyktycznej natury. Była w stanie walczyć z tym na zewnątrz, dopóki jej matka żyła. Ale teraz, po śmierci matki, jej ciało usztywniło się w walce z jej własną kontrolującą naturą i z jej własnym kontrolującym perfekcjonizmem. Zapytałem więc, co by zrobiła, gdyby mogła zachowywać się zupełnie swobodnie, gdyby uwolniła się od swojego perfekcjonizmu.

- Pojechałabym na biegun północny - odpowiedziała natychmiast z uśmiechem.

- W porządku - powiedziałem. - Niech pani to zrobi. W przeciwnym razie będzie pani taka sama jak matka.

Moje słowa całkowicie ją zaszokowały. Początkowo twierdziła, że nie mogłaby zrobić czegoś tak skandalicznego, a poza tym jej mąż nie miałby na to czasu. Naciskałem na nią zwracając uwagę, że jej nieobecność nie trwałaby aż tak długo, a poza tym, że mogłoby to być dla niej lekarstwem. W końcu faktycznie uwolniła się spod własnej kontroli i poszła do najbliższego biura podróży.

Pani Herman nie posiadała się z radości, gdy pozbyła się dominacji matki. Jej śmierć okazała się dla niej korzystna. A być może nawet, w tej sytuacji, ocaliła jej życie! Rozwój wewnętrzny pani Herman prowadzący do uwolnienia się od sztywności i perfekcjonizmu objawił się w jej własnym ciele. Poziomy rozwój, z którego startowała, początkowo był minimalny i dotyczył przede wszystkim rozumu, ciała i sytuacji życiowej. Szczęśliwie jednak już w następnym tygodniu powiedziała mi, że znowu pragnie żyć. Miała wspaniały sen (pierwszy w życiu, jaki zapamiętała), w którym była uczennicą gimnazjum i uczyła się, w jaki sposób stać się bardziej elastyczną. Tak właśnie wyglądała psychologiczna praca z panią Herman. Guz pomógł jej usztywnić się wobec matki, czyli wobec własnej, wewnątrz kontrolującej się natury.

Pani Herman była jedną z tych wielu osób opornych na terapię, o których wspominałem wcześniej. Ich zdaniem dolegliwości cielesne i fizyczny ból nie mają nic wspólnego z psychiką, stąd też żadna z nich w normalnych warunkach nigdy nie odwiedziłaby psychologa. Osoby te nie zdają sobie sprawy z zależności, jak istnieje między ich chorobami a ich psychologicznym procesem.

Tego typu osobą była również inna kobieta, która mnie kiedyś odwiedziła. Jej jedynym problemem, jak mi powiedziała, był nadmiar mleka w piersiach. Chciała się tego mleka pozbyć. Jej lekarz próbował różnych metod, ale żadna nie przyniosła skutku. W końcu wysłał ją do mnie mówiąc:

- Może być pani przynajmniej pewna, że on pani nie zaszkodzi.

Kobieta ta, gdy tylko weszła do mojego gabinetu, natychmiast oświadczyła:

- Nienawidzę psychologii. Nie wiem nic o swoich uczuciach, i nic mnie one nie obchodzą. Mam jedynie kłopot z piersiami. Chcę się pozbyć z nich nadmiaru mleka.

Przed laty zapewne nie uznałbym tej kobiety za nadającą się do psychologicznej terapii, teraz jednak pomyślałem, że może to być interesujący przypadek. Moje zainteresowanie wzbudził przede wszystkim fakt, iż kobieta ta miała inny niż mój punkt widzenia, inną „religię”, stąd też przyszło mi do głowy, że skoro zajmuję się ludzkim umysłem i psychiką, mógłbym się od niej czegoś nauczyć. zaproponowałem jej, byśmy w ogóle zapomnieli o psychologii.

- Porozmawiajmy o pani piersiach - powiedziałem. - Czy je pani lubi?

- Niech pan nie zadaje takich głupich pytań - gwałtownie zareplikowała. - Mam pełne, przepełnione mlekiem piersi i chcę się tego mleka pozbyć. Nie zamierzam dać się wciągnąć w te jakieś psychologiczne dywagacje.

Przeprosiłem ją i powiedziałem, że tak naprawdę to wcale nie chciałem rozmawiać o jej piersiach, a jedynie odniosłem wrażenie, że kłopoty z piersiami stanowią dla nie problem.

- Nie stanowią żadnego problemu - odparła. - Nie mam psychologicznych problemów.

- No cóż, dobrze, to co w takim razie zrobimy? - spytałem.

- Zresztą, jak pan chce, jest pewna rzecz, o której mogę panu powiedzieć: nienawidzę swojego męża. On jest okropny. Nigdy mnie nie dotyka ani nie pieści, w ogóle nie ma dla mnie czasu. Nienawidzę go - oznajmiła.

Miałem wrażenie, że w jej widzeniu męża może być coś z projekcji (Projekcja - przypisywanie innym ludziom cech, których jednostka nie akceptuje u samej siebie lub bardziej ogólnie: rzutowanie wewnętrznych subiektywnych stanów danej osoby na rzeczywistość zewnętrzną). Zapytałem, dlaczego nie porozmawia i tym z mężem i nie opowie mu o swoich problemach? Zasugerowałem, że być może dzięki takiej rozmowie mąż zrozumiałby, o co jej chodzi i razem mogliby spróbować przezwyciężyć trudności we wzajemnych stosunkach.

- Nie mogę - odpowiedziała. - On jest na to za głupi.

Zmieniłem sposób podejścia i spróbowałem inaczej.

- Moim zdaniem przypisuje pani mężowi niektóre własne cechy i zachowania - powiedziałem. - A w rzeczywistości, być może, to pani nie jest zbyt czuła i o niego nie dba.

- O czym pan mówi? - zapytała, wyraźnie już na mnie wściekła. - Jak na psychologa jest pan doprawdy bardzo głupi.

Przeprosiłem ją po raz kolejny za pomyłkę, ona zaś mówiła dalej.

- Mogę powiedzieć o sobie jeszcze coś, o czym powinien pan wiedzieć. Miałam sen, w którym byłam porzuconym dzieckiem.

I to stanowiło istotę sprawy. Stwierdziłem, iż sen ten pokazuje, że powinna być wobec siebie cieplejsza, że powinna bardziej siebie kochać niż do tej pory, najwyraźniej bowiem to ona sama w jakiś sposób porzuciła siebie. Wydawało się, że zaczyna rozumieć.

- Co pan ma dokładnie na myśli? - zapytała.

- Na początek niech pani spróbuje być bardziej zepsuta - poradziłem jej - rozpieszczona.

Natychmiast ją to zaintrygowało. Zapytała, jak mogłaby się do tego zabrać.

- Cóż, niech pani spróbuje bardziej sobie pomatkować - powiedziałem i przedstawiłem jej kilka podstawowych i nieskomplikowanych pomysłów: żeby spała

trochę dłużej, zaczęła dawać sobie prezenty i temu podobne. - Po prostu niech pani nie będzie dla siebie taka ostra - podsumowałem.

Wychodząc z mojego gabinetu odwróciła się jeszcze i całkiem spontanicznie powiedziała:

- Już wiem, dlaczego mam za dużo mleka: po prostu go nie wypijam. Powinam bardziej sobie pomatkować.

Jak widać, to problemy cielesne spowodowały, że kobieta ta zetknęła się z psychologią. W gruncie rzeczy była bardzo inteligentną osobą. Miała twarde życie, a w związku z tym i dla siebie stała się twarda. Zatraciła jakąkolwiek naturalność uczuć i w rezultacie jej ciało zaczęło produkować mleko, aby uczynić ją matką. Ciało pragnęło dopomóc jej w odnalezieniu macierzyńskich instynktów i tym samym uczynić ją bardziej miękką. Ponadto od dłuższego czasu nie miała menstruacji. Było to związane z faktem, że aby mogła nauczyć się sobą opiekować, musiała być również dla siebie dzieckiem. Wysłałem ją do bardzo opiekuńczej kobiety psychologa, która w pracy z nią uzyskała wspaniałe efekty. Problemy owej kobiety z mlekiem w piersiach stanowią dość typowy medyczny przypadek, w którym symptomy cielesne próbują zmotywować jednostkę do całkowitej zmiany osobowości.

Przyjrzyjmy się przykładowi innej pacjentki, która nienawidziła psychologii, snów i objawów cielesnych. Kobieta ta umierała na raka. Miała kilka guzów na kręgosłupie i ogromny guz na szyi. Przyszła do mnie, ponieważ jej lekarz skierował ją z powodu tanatofobii (Tanatofobia - obsesyjny lęk przed śmiercią). Zaraz po wejściu do mojego gabinetu ostrzegła, że była już u psychiatry i nie zapłaciła mu, ponieważ powiedział jej, że umrze. Była tak agresywna, że instynktownie nastawiłem się do walki. Być może ostre starcie byłoby dla niej korzystne. Wyglądała jednak na tak słabą, iż postanowiłem zignorować jej agresję, usiąść spokojnie i kontrolować swoje reakcje. Co więcej, powiedziałem, że psychiatra mógł się pomylić. Kobieta okazała się jednak szczególnie irytująca. Już po kilku minutach przebywania z nią doskonale zrozumiałem, jak doszło do tego, iż ów psychiatra powiedział jej, że umrze.

Zdecydowałem się jednak wysłuchać jej historii, częściowo dlatego, żeby spróbować zwyciężyć w jej własnej grze. Czemu była taka wściekła? Powiedziała mi, że powraca do niej koszmar senny i zapłaci mi, jeżeli jej pomogę się go pozbyć.

- Szara kobieta wychodzi z grobu, stapia się ze mną, a potem wraca do grobu. Boże, to jest potworna wizja, niech pan coś zrobi, żebym mogła się jej pozbyć, proszę, niech pan coś zrobi - błagała.

Pomyślałem, że być może szara postać jest jej drugim „ja”, lub też jej odwieczną jaźnią, wchodzącą do ciała, a następnie opuszczającą to ciało po jej „śmierci”. Na podstawie snu przypuszczałem, iż jest to jej proces zmierzający ku śmierci, choć jej drugim, równoległym procesem było żyć i wykraczać poza to życie. Ale jak mogłem jej o tym powiedzieć, skoro nienawidziła jakichkolwiek myśli o śmierci i pragnęła jedynie pozbyć się ich?

- Tak - zgodziłem się. - To potworny sen. Nie mówmy o nim.

Natychmiast się odprężyła.

- Och, jest pan inteligentnym lekarzem. W końcu spotkałam kogoś rozsądnego, ale chciałabym zniszczyć ten sen i zacząć cieszyć się życiem. Miałam też sen o moim mężu. To wstrętne kreatura. Robi wszystko, żeby zohydzić mi życie. Śniło mi się, że chciałam go zabić i niewiele brakowało, a bym to zrobiła. Nie potrafiłam się jednak zmusić. Doktorze, jak mam się pozbyć swojego męża? On chce mnie zniszczyć.

Odniosłem wrażenie, że mąż był obiektem jej agresji tylko w tym sensie, w jakim

reprezentował tę jej część, która odbierała jej radość życia. Stąd też zdecydowałem się pokazać wyraźnie, co jej mąż symbolizuje.

- Dlaczego po prostu nie przestaniesz pani myśleć o śmierci i nie zaczniesz cieszyć się życiem? - zapytałem.

Była bardzo zdziwiona. Zachowywała się tak, jak gdyby nie mogła zrozumieć, dlaczego pomysł ten nie przyszedł jej do głowy wcześniej.

- W każdym bądź razie nie sądzę, żeby miała pani zaraz umrzeć - powiedziałem. - Niech pani gdzieś wyjedzie i się zabawi. Niech pani pojedzie na narty.

- Skąd pan wiedział, że lubię jeździć na nartach? - zapytała. - Po prostu uwielbiam. - Zamilkła na chwilę, po czym powiedziała: - Powinnam się zachowywać, jak gdybym miała jeszcze setki lat.

W ten paradoksalny sposób zintegrowała nagle śmierć i nieśmiertelność. I słusznie. Miała teraz podwójne nastawienie: że wyjedzie i miło spędzi czas, a także, że będzie żyła tak, jak gdyby nie było jej dane umrzeć, jak gdyby śmierć jej nie dotyczyła. Pomysł ten wówczas wiele dla niej znaczył. Oczywiście, jej fizyczne ciało kiedyś umrze, lecz inna jej część będzie żyła wiecznie, tak jak chciała w to wierzyć. Nie tłumiła w sobie lęku przed śmiercią, lecz nieświadomie zdawała sobie sprawę, że będzie żyć po śmierci. Kilka tygodni później czuła się zupełnie dobrze. Nastawiła się, że miło spędzi czas i po raz pierwszy w życiu naprawdę cieszyła się sobą. Wysłała do mnie list, pisząc, że uwolniłem ją od męża, psychologicznego męża, który - jak stwierdziła - symbolizował jej własne, zahamowane „ja”. Wydaje mi się, że kobieta ta miała proces indywiduacji przekraczający granice życia i śmierci.

Niektórym ludziom niezbędne jest przekonanie, że będą żyli wiecznie, podczas gdy innym bardziej odpowiada świadomość, że ich aktualne życie jest jedyne i żadna dodatkowa możliwość realizacji siebie nie będzie im już dana. Potrzebne jest im przekonanie, że muszą realizować się właśnie teraz. Życie w poczuciu nieuchronnej przemijalności własnej egzystencji dla pewnych osób psychologicznie prawidłowe, o ile myśl o istnieniu nieprzekraczalnych granic ludzkiego czasu można odnaleźć również w uch śnach i wyobrażeniach. Tym właśnie osobom mówię, że muszą zdawać sobie sprawę, że ich choroba może oznaczać dla nich koniec, że nie wrócą już tutaj, by się dalej rozwijać i że swoje ostatnie dni na ziemi powinni poświęcić na walkę o własną integrację i osiągnięcie pełni swojej osobowości.

Widziałem w swojej pracy wiele potwornych cierpień. W książkach opisuje się bohaterów pięknie kończących życie, ale ja rzadko miałem do czynienia z takimi przypadkami. Moi klienci byli najczęściej zwykłymi ludźmi umierającymi nieszczęśliwą śmiercią. Kiedy jednak powie się takim ludziom, że mają żyć tu i teraz, często zdarzają się cudowne, wewnętrzne przemiany.

Przypominam sobie pewnego biznesmena leżącego w szpitalu i umierającego na raka. Miał przed sobą zaledwie kilka dni życia. Poszedłem do niego raz z jego lekarzem.

- Kończy się moje życie, ale dzięki Bogu jest jeszcze inny świat, który mnie przyjmie - powiedział słabym głosem umierający mężczyzna. - Wierzy pan w inny świat? - zapytał, zwracając się do mnie.

- W swój wierzę, ale nie wiem, czy i pan mógłby tam pójść - odparłem.

Zaniepokoił się i zapytał, czy nie jest tak, że wszyscy mamy to samo niebo? Odpowiedziałem, że tego nie wiem i że mogę mówić tylko o sobie.

- Czy miał pan kiedykolwiek sen lub doświadczenie cielesne wskazujące, że inny świat istnieje? - zapytałem.

Odparł, że nie.

- W takim razie dopóki nie będzie pan miał takiego snu lub wszechogarniającego doświadczenia, które przekona pana, że inny świat istnieje, musi pan żyć tak, jak gdyby go nie było - powiedziałem.

Nie macie pojęcia, jak jego lekarz się na mnie zezłościł.

- Nie zabieraj mu tego, w co wierzy! - ryknął.

Odparłem mu na to, że idę za procesem pacjenta, a nie za tym, w co wierzą lekarze.

W tym momencie pacjent odwrócił się i zwymiotował. Powiedział, że nie czuje się dobrze. Poradziłem mu, że jeśli ma coś jeszcze do zrobienia w życiu, to nie powinien kręcić się wokół śmierci, ale wrócić do swoich spraw. Po czym wyszedłem. Później dowiedziałem się od lekarza, że kilka godzin po moim wyjściu mężczyznę odłączono od kroplówek i po podpisaniu papierka zwalniającego szpital od odpowiedzialności, wypuszczono go do domu. Mężczyzna poszedł najpierw do biura, gdzie uregulował zaległe sprawy, a potem do siebie, gdzie również poustawił wszystko na swoim miejscu. Stan jego zdrowia gwałtownie się poprawił, po czym nagle, po kilku miesiącach, mężczyzna zmarł względnie szczęśliwą śmiercią. W sposób oczywisty potrzebował wiary w to, że poza tym światem nie istnieje nic więcej i że nie będzie miał już żadnej innej szansy na wyprostowanie swego życia. Każdy stanowi niepowtarzalną indywidualność. Czasami właściwe jest dla kogoś branie kokainy i wejście w śmiertelne, odlotowe doświadczenia, a kiedy indziej pozostanie całkowicie na ziemi i życie w taki sposób, jak gdyby nic innego poza tym światem nie istniało.

Inny mężczyzna, chroniczny schizofrenik, śnił, że granice życia na ziemi są przekraczalne, a zatem faktycznie będzie mógł rozwijać się nawet po swojej śmierci. Mężczyzna ten był zamknięty w zakładzie dla psychicznie chorych i miał gwałtowne, stałe ataki schizofrenii, w czasie których dostawał napadów furii i twierdził, że jest Bogiem lub Napoleonem. Często próbował popełnić samobójstwo i z tego powodu szef zakładu przysłał go do mnie.

- Chcę po prostu umrzeć - powiedział mi natychmiast, gdy tylko go zobaczyłem.

Mógł to być jego proces zmierzający ku śmierci, ale najpierw musiałem się o tym przekonać. Postanowiłem przeprowadzić eksperyment, który pozwoliłby mi przyjrzeć się jego samobójczym tendencjom. Powiedziałem mu, że mam tabletki, po użyciu których umrze. W rzeczywistości była to aspiryna, ale on o tym nie wiedział. Bardzo mu zależało, że je wzięć. Dałem mu tabletki i obserwowałem go niezwykle uważnie, czekając na podwójny sygnał. Poszukiwałem jakiejś części jego osoby, która mogła nie zgadzać się z jego pragnieniem śmierci. Ale nie pojawił się absolutnie żaden ślad jakiegokolwiek rozbieżności: cała jego dusza i ciało zgodnie pragnęły umrzeć. Obserwowałem jego skórę, rozszerzenie źrenic, ruchy rąk, palców, słuchałem uważnie jego oddechu i wszelkich dźwięków, jakie wydawał. Nigdzie nie dostrzegłem najmniejszej nawet oznaki, że waha się zażyć pigułki. Wziął wszystkie pięć. Wówczas powiedziałem mu, że to tylko aspiryna, ale musiałem zobaczyć jego całościową reakcję, gdyż aby móc mu pomóc, potrzebowałem niezbędnych informacji.

Był bardzo zdeprymowany, że dał się oszukać.

- Nigdy jeszcze nie spotkałem uczciwego człowieka - powiedział.

- Nie byłem wobec ciebie uczciwy, ponieważ jako analityk musiałem się dowiedzieć, czy dążenie do śmierci jest rzeczywiście twoim procesem - wyjaśniłem. - Czy powinieneś umrzeć, czy nie.

- Nic mnie to nie obchodzi - odpowiedział.

Byłem całkowicie przekonany, że w swoim procesie kierowałem się ku śmierci. Dalsze życie było dla niego po prostu zbyt bolesne. Opowiedział mi później swój sen. Śniło mu się, że popełnił samobójstwo i że w innym świecie odkrył, iż postąpił niesłusznie. Interpretując ten sen powiedziałem mu, że nie powinien umierać, gdyż po śmierci uzna to za niewłaściwe. Był to jeden z błędów w mojej pracy. Nie poszedłem - w myślach - za jego procesem, zgodnie z którym powinien umrzeć, a następnie powrócić, po uświadomieniu sobie pomyłki. Lecz mimo że zinterpretowałem sen nieprawidłowo, podjąłem jednak właściwe działanie. Jego proces cielesny powiedział mi, że chce on umrzeć i powinien umrzeć.

Zadzwoiłem do jego psychiatry i powiedziałem mu, iż jestem przekonany, że proces tego mężczyzny zmierza ku śmierci.

- Nie chcę, żeby umarł - oświadczyłem - ale uważam, że powinien mieć prawo robić to, czego potrzebuje, to znaczy w tym wypadku zabić się.

Opowiedziałem mu sen pacjenta. Sądzę, iż wówczas interpretowałem go nieprawdziwie. Nie byłem jeszcze w wystarczającym stopniu buddystą, by rozumieć, że mógł lub jest w stanie rozwijać się po śmierci. Choć byłem wystarczająco świadomy, by spostrzec, że to życie nie było jego bieżącym doświadczeniem.

Zaproponowałem mu, żeby wziął sobie urlop. Ogromnie się ucieszył, że w końcu wolno mu będzie opuścić szpital. Zaraz po przyjeździe do domu zapisał się na prawo jazdy, zdał egzamin, kupił pistolet i strzelił sobie w głowę. Taki był jego koniec.

Mężczyzna ten w sposób nieświadomy mówił:

- Tak, istnieje inny świat. Ten, w którym żyję z Arnym i z psychiatrami, nie jest jedynym światem.

Powinienem być mu na to odpowiedzieć:

- Tak, inny świat istnieje. Kiedy się zabijesz, zdasz sobie sprawę, że śmierć nie jest lekarstwem na twój ból i wtedy wrócisz.

Niestety, w owym czasie mój rozwój nie osiągnął jeszcze takiego poziomu, bym mógł mu to powiedzieć. udało mi się jednak wyłapać wszystkie informacje, które przekazywał, i były one zgodne: jego sen i procesy cielesne mówiły mi, iż życie jest dla niego w obecnej chwili zbyt bolesne i że umrze, ale potem wróci.

Nie tylko pewne manieryzmy i symptomy cielesne, ale też sama budowa ciała pozwala wejrzeć w istotę procesu danej osoby. Mój przyjaciel, student z mocno wysuniętą szczęką, która sterczała mu nienaturalnie, był uczestnikiem kursu prowadzonego przez znanego terapeutę zajmującego się ciałem. Terapeuta powiedział studentowi, że jest zbyt napięty i że jego szczeka potrzebuje większej relaksacji. Zaczął pracować z tylnymi mięśniami podbródka, włożył studentowi palec do ust. i od środka badał reakcje. Po półgodzinie szczeka studenta przesunęła się do pozycji bardziej „zrelaksowanej”, a student poczuł się ogólnie lepiej, swobodniej. Jednak następnego dnia obudził się apatyczny, stracił całą swoją energię i zapał do jakiegokolwiek działania. Jego samopoczucie zaczęło się pogarszać i stopniowo popadał w coraz głębszą depresję. W końcu pojawiły się u niego tendencje samobójcze.

Został pozbawiony całego swojego zdecydowania, które było w jego szczękach. Zmieniając fizycznie budowę człowieka, można zmienić również jego psychologiczną strukturę. Stąd też widać, jak niebezpieczne jest przekształcanie ciała jedynie ze względu na jakąś teorię medyczną czy ideał fizycznego wyglądu. terminu „normalny” nie można uogólniać. Każdy człowiek ma swoją własną normę. Student nie czuł żadnego bólu w szczękach. terapeuta po prostu zdecydował, że są one zbyt „napięte”,

że nie jest normalne mieć tak wydatne szczęki i postanowił to zmienić. Wtedy student przyszedł do mnie po pomoc. Nie bardzo wiedziałem, jaka byłaby dla niego najlepsza terapia, ponieważ zmiany jego wzorców zachowania nie spowodowały żadne naturalne przyczyny. Został fizycznie odmieniony, ale go psychika jeszcze się do tego nie dostosowała. Fizyczne przekształcenie nie było jego procesem, tymczasem samobójcze tendencje zdawały się wynikać właśnie z tych przekształceń.

Zdecydowaliśmy się zwrócić do Yijingu z pytaniem, co należy w tym wypadku zrobić. wyszedł nam czterdziesty pierwszy heksagram, którego nazwa brzmi: „Przegryzający się przez”. Był to zadziwiający zbieg okoliczności. Mógł nam wyjść każdy z sześćdziesięciu trzech pozostałych heksagramów, ale to musiał być właśnie ten. Mówi on, że osoba potrzebuje mocnych szczęk, by móc zdecydowanie przegryzać się przez swoje problemy życiowe. Było to dokładnie to, czego on nie robił w wystarczającym stopniu. Jego zadaniem było przebijać się przez różne zewnętrzne przeszkody, nie zaś unikać ich, do czego miał skłonności. Potrzebował więcej zdecydowania, a nie rozluźnienia się i wypoczynku. W tym momencie jego rozwoju wypoczynkowy stosunek do życia po prostu mu nie służył.

Ta historia z Yijingiem była wprost niewiarygodna. Podobnie jak ciało i sny, Yijing również ma związek z procesem. Być może w innym momencie dla mojego przyjaciela byłoby lepiej rozluźnić się i odprężyć, ale on wciąż jeszcze był w procesie „przegryzania się”. Proces dotyczy tego, co Chińczycy nazywają Tao. Wyznaczanie momentu, w którym ma nastąpić zmiana w ciele, nie zależy od decyzji terapeuty, lecz głównie od sygnałów, jakie ciało wysyła. Szczęki studenta były wysunięte do przodu. Symptom ów nie świadczył o jakiejś patologii, lecz pokazywał, iż nieświadoma część jego „ja” domaga się, poprzez cielesne objawy, by był bardziej zdecydowany. On jednak nie zdawał sobie z tego sprawy. Nie był w stanie zrozumieć sygnałów, które płynęły do niego z własnego ciała. Gdyby sytuacja ta utrzymywała się dłużej, ciało wykazywałoby tendencję do wzmacniania swoich sygnałów: stawałoby się coraz bardziej gwałtowne i agresywne, układając się w dziwaczne formy zewnętrzne i tworząc groźne choroby. Teraz, po owym przykrym doświadczeniu, student uzyskał większą świadomość swojego ciała. Stopniowo jego szczęki zaczynają regulować się same i wracają do bardziej „normalnej” pozycji. On sam świadomie uważniej wsłuchuje się w swoje ciało i wykazuje więcej zdecydowania w życiu. Chwila jest już do tego odpowiednia, a ponieważ czyni on wysiłki, by zbliżyć się do swojego procesu, jego szczęki mogą rozluźnić się w sposób naturalny: skoro świadomie wyłapuje sygnały, ciało nie musi już ich wzmacniać.

Język ciała podobny jest do języka snów. Odbywa te języki dają nam sygnały, których od świadomego umysłu nie możemy jeszcze otrzymać. jeśli umysł potrafi funkcjonować zgodnie ze wskazówkami ciała, wówczas ciało automatycznie odpręża się. Stan napięcia ciała musi być czymś spowodowany. Napięcie to czemuś służy i nie wolno go arbitralnie rozładowywać. jeśli będziemy potrafili odnaleźć i zintegrować procesy objawiające się w śmiertelnych symptomach, w snach pełnych znaczenia i mocy, czy też w dziwnych kolejach naszego losu, wówczas nie tylko poczujemy się lepiej i zyskamy więcej energii, ale również odkryjemy, że nowe zachowania poszerzają naszą osobowość i często przybliżają nas do granic naszych możliwości. I tak symptom cielesny, choćby pozornie mało znaczący, może stać się najtrudniejszym i najbardziej ekscytującym wyzwaniem w naszym życiu! Najstraszniejszy symptom jest zwykle naszym najwspanialszym snem, który próbuje się urzeczywistnić.

Rozdział III

Choroba i projekcja

Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy ze znaczenia projekcji. Tymczasem, obok chorób, stanowi ona problem, który dotyczy każdego człowieka. Projekcja jest normalnym zjawiskiem psychologicznym, tak normalnym, jak fizyczne dolegliwości. Zaczynasz kogoś kochać lub nienawidzić, przenosisz na drugą osobę swoje negatywne lub pozytywne uczucia, i nawet nie wiesz, że są to twoje projekcje.

Projekcja jest czymś tak potężnym, iż rzutowane na ciebie cudze negatywne emocje mogą wywołać w tobie chorobę. I odwrotnie: pozytywna projekcja jest w stanie wzmocnić cię lub sprawić, że poczujesz się lepiej. Jung, mówiąc o projekcji, miał na myśli uczucie porytowania na kogoś lub doznawania silnych przeżyć, gdy o kimś myśli. Jak wiadomo, ludzie mogą rzutować na innych wszystko, ci znajduje się w nich samych, a czego sami sobie jeszcze nie uświadamiają. Możemy projektować swoją mądrość lub głupotę, brak uczuć, nietolerancję, egoizm, błyskotliwość i tym podobne.

Najważniejszy problem związany z projekcją polega na tym, że nadzwyczaj trudno jest się jej pozbyć. Wiele rzutowanych negatywnych uczuć tkwi w ludziach latami. Nie omijają one nawet psychologów, którzy zawodowo zajmują się ich rozpoznawaniem i powtórą integracją. Dostrzec projekcję w sobie samym jest prawie niemożliwe.

Niektóre projekcje można usunąć poprzez intensywną pracę nad sobą, ale bardzo często konieczne jest ich przeżycie, to jest wejście w rzeczywistą walkę z sobą, na którą coś rzutujemy. Walka ta, jak łatwo sobie wyobrazić, przynosi znaczne lepsze efekty, jeśli jesteśmy w stanie dostrzec przeciwnika w sobie samych. Niemniej jednak, gdy są to zmagania na śmierć i życie lub gdy my właśnie okazujemy się ich ofiarą, należy zajmować się przede wszystkim zewnętrzną rzeczywistością, o projekcji zaś mówić dopiero w drugiej kolejności.

Projekcje często związane są z życiem ciała, co stanowi jeden z powodów, dla których tak trudno jest je zintegrować. Stwierdzenie to uzyskuje pełny sens dopiero wówczas, gdy przypomnimy sobie, że sny są lustrzanym odbiciem tego, co dzieje się w ciele. W snach znajdują się również projekcje, stąd też nierzadko przeplatają się one z chorobą.

Pomyślmy o kim, kogo nie lubimy. Osoba ta najprawdopodobniej jest dla nas w jakiś sposób niebezpieczną, inaczej bowiem byśmy się nią aż tak nie przejmowali. Nie kocha nas, nie popiera, jest zbyt dominująca, zła, źle do nas nastawiona itp. Ta negatywna osoba lub dokładniej negatywna projekcja zwykle okazuje się negatywnym sposobem, w jaki traktujemy pewne aspekty samych siebie.

Różni szamani i uzdrowiciele dawno już nieświadomie wiedzieli o tym, jaką moc może mieć projekcja. Stąd też na całym świecie, w Chinach, Indiach, Afryce, Ameryce Południowej i na Alasce rozpowszechniony jest pogląd, że człowiek choruje wówczas, gdy któryś z jego wrogów używa wobec niego czarnej magii. Dzisiaj, dzięki wysiłkom współczesnej psychologii, nie tylko wiemy, jak szkodliwi mogą być wrogowie, ale wiemy również, że często istnieją oni w nas samych.

W historii, którą chcę teraz przedstawić, zobaczymy, w jaki sposób choroba wiąże się bezpośrednio z istnieniem w nas wewnętrznych negatywnych postaci. Przyszedł do mnie kiedyś mężczyzna z wielkim wolem: był to guz okalający gruczoł tarczycowy. Mężczyzna projektował potworne rzeczy na swojego ojca. W żaden sposób nie

potrafił uwolnić się od dzikiej nienawiści do niego, mimo iż przez wiele lat chodził do różnych terapeutów. Jego zdaniem ojciec był zimnym, dogmatycznym i sztywnym człowiekiem, który chciałby o wszystkim decydować. Jednak pacjent ów nie przyszedł do mnie z powodu swoich problemów z ojcem. Twierdził, że chciał mnie zobaczyć, ponieważ przerażało go ogromne wole i myśl o operacji.

- No tak - powiedziałem, gdy pokazał mi swój potworny guz na gardle. - Jak go czujesz?

- Nie czuję tam żadnego bólu - odparł. - W ogóle swoim ciałem specjalnie się nie interesuję, tak że nie sądzę, żeby terapia idąca w tym kierunku była dla mnie odpowiednia. Szczerze mówiąc, praca z ciałem wydaje mi się obca i po prostu mnie drażni.

- W porządku - zgodziłem się. - Będziemy robić tylko to, co chcesz.

- Ale ja nie wiem, co chciałbym robić. Wiem tylko, że czuję się okropnie. Proszę cię, pomóż mi. Przez dziesięć lat rozmawiałem z różnymi analitykami o tym swoim cholernym ojcu i mam już tego dość. Wiem o nim wszystko i nadal go nienawidzę!

Przy tym ostatnim zdaniu mocno klepnął się w kolano.

- Nienawidzę go! - Znowu uderzył dłonią w kolano, po czym zaczął krzyczeć: - Arny, ja po prostu okropnie nienawidzę, nienawidzę, nienawidzę!

Cały czas walił w swoje biedne kolano. Jestem dość dobrze wyposażony na wypadek takiej reakcji i natychmiast pomyślałem o swoim worku do bicia: być może mógłby mu pomóc.

- Zobacz, tam jest worek do bicia - powiedziałem.

- O co ci chodzi? - zapytał. - I co z tego, że jest tam twój worek do bicia?

- Chcę, żebyś sobie pofolgował - zaproponowałem mu. - Nienawidzisz swojego ojca, więc nienawidź go jeszcze mocniej, nie powstrzymuj się, tylko trzaśnij go z całej siły, bij go, ale staraj się to robić bardzo świadomie.

Podszedł do mojego worka i zaczął w niego walić, walił i walił, krzycząc jednocześnie:

- Nienawidzę cię! Nienawidzę cię!

Mało tego: wywalił w moim worku dziurę, wsadził w nią rękę i walił dalej. wrzeszczał przy tym tak głośno, że po dziesięciu minutach ochryplł. Ale i wówczas jeszcze walił, tyle tylko że teraz już prawie szeptał:

- Nienawidzę cię! Nienawidzę cię!

Oddychał głęboko i chrapliwie, a całe jego ciało trzęsło się z nienawiści. W końcu zapytałem, czy nie zechciałby przestać, ponieważ niemal zupełnie już stracił głos.

- Nie - wyszeptał.

Krzyczał, charczał i płakał, dopóki nie doszedł do wyglądu. Nagle usiadł spokojnie na podłodze i powiedział:

- O Boże, to przecież ojciec zawsze zabraniał mi bić i krzyczeć?

Co się tutaj zdarzyło? Ojciec tego mężczyzny był władczy, ostry i patriarchalny. Ale mężczyzna ten miał również wewnętrznego ojca, który ograniczał go od środka.

Oznacza to, iż mój pacjent za bardzo się kontrolował, a jego ojciec stanowił symbol tego, jak on sam traktował swoje problemy. Zbyt dużo czasu poświęcał na myślenie, analizowanie i rozmowy o swoich kłopotach z ojcem. W ten sposób kontrolował swój podstawowy proces, który związany był z gniewem, krzykami i biciem. Inaczej mówiąc, pracował nad kompleksem swojego ojca tak, jak by to robił jego ojciec!

Kiedy mężczyzna ten przyszedł do mnie po raz pierwszy, mówił cicho i spokojnie. Pozbawiony był wszelkiej energii i wyglądał na chorego i załamane go. Cała jego

energia została uwięziona w jego ojcu lub, inaczej mówiąc, w jego gardle. Krzyżąc i wrzeszcząc wyrzucił z siebie złość i małoduszność, przy czym upiekł w ten sposób dwie pieczenie na jednym ogniu: pozwolił, by jego proces poszedł we właściwym kierunku i jednocześnie uwolnił energię uwiązaną w swoim gardle. Musiał uświadomić sobie, że to jego ojciec obecny w nim samym kontroluje go, choć, paradoksalnie, jedynym sposobem, w jaki mógł do tego doprowadzić, było nauczenie się poprzez ciało, co to znaczy wyzwolić się spod kontroli.

Ciekawe jest, że kłopoty, jakie ów mężczyzna miał ze swoim gardłem spowodowały, iż zaczął zdawać sobie sprawę, ze swojego głosu i ze znajdującego się w gardle centrum świadomości. Nie tylko psychika ma swój proces indywidualizacji polegający na tym, że człowiek uczy się różnych części samego siebie, ale posiada go również ciało, dążąc do odkrycia wszystkich swoich możliwości. Ciało ma wiele ośrodków i punktów, w których usytuowana jest świadomość. Korzysta ona z projekcji psychologicznych problemów, by stymulować odkrywanie różnych jego części. Kłopoty z żołądkiem wzmacniają świadomość w obszarze żołądka, problemy z szyją pozwalają nam lepiej zdać sobie sprawę z relacji, jakie zachodzą między głową a ciałem, natomiast kłopoty z sercem powodują zazwyczaj, że bardziej uświadamiany sobie własne uczucia.

Podstawowe cechy psychologiczne charakteryzujące jednostkę, takie jak kompleks negatywnego ojca bądź matki, w ciągu lat ulegają stopniowej przemianie i przenoszą się do różnych ośrodków ciała. Wydaje się, iż ten sam psychologiczny kompleks może spowodować, że w pewnym okresie życia nasza uwaga skupi się na nogach, a w innym będziemy zajmowali się swoimi plecami. Podobnie jeden chroniczny problem cielesny jest w stanie łączyć się z różnymi problemami psychologicznymi, i tak raz nasz kompleks matki możemy odnaleźć w żołądku, a innym razem pojawi się tam nasz ojciec. Owa różnorodność psychologicznych problemów związanych z jednym lub kilkoma ośrodkami cielesnymi sprawia, że jednowymiarowe psychosomatyczne badania próbujące określić, jakiego rodzaju zachowania tworzą specyficzne symptomy, okazują się bezużyteczne. W danym momencie możemy powiedzieć tylko tyle, że jeśli rzeczywiście dokopujemy się do korzeni procesu, wówczas nasze projekcje mogą zostać zintegrowane, a nasze doświadczenie choroby radykalnie się zmieni.

Czy zatem praca nad procesem może człowieka uzdrowić? Jest to niesłychanie drażliwy problem. Zapewne pamiętacie, jak w pierwszym rozdziale opisywałem proces, odróżniając go od stanów. Choroba i uzdrowienie są jedynie przystankami w biegu pociągu. Możecie zostać na tych przystankach lub wrócić do wagonu. Natomiast dla mnie, i dla naszej energii życiowej, uzdrowienie i choroba są tylko stanami. Jeśli ktoś pracuje z procesem, wówczas interesuje go przede wszystkim całkowity proces życiowy, a nie poszczególne stacje na drodze pociągu. Taki człowiek chciałby przejechać całą trasę. Twój proces może ci przynieść wszystko, czego w danym czasie potrzebujesz. jeżeli nauczysz się podążać za swoim procesem bez wyznaczania sobie konkretnych stacji lub celu, wówczas będziesz mógł osiągnąć pełnię swej osobowości. Twoje życie stanie się bogatsze, nauczysz się redukować projekcje i integrować ból.

W tym miejscu można uczynić inną ciekawą uwagę: projekcja sama w sobie również jest procesem. Nie wystarczy powiedzieć, że masz kompleks negatywnego ojca. Stanowi to zaledwie przystanek na drodze pociągu. Zrobiłbyś lepiej, gdybyś siadł do wagonu, doświadczył swoich emocji, a następnie po jakimś czasie wysiadł na

stacji o nazwie Wgląd. Możesz zacząć od nienawiści do swojego ojca, po czym skończyć, gdy staniesz się po trosze taki jak on: zdolny do chłodnej i intelektualnej analizy wszystkich zjawisk. Proces poprowadzi cię od emocji do wglądu. Ale jeżeli spróbujesz osiągnąć stację o nazwie Wgląd bez uprzedniego przejścia przez przystanek zwany Emocją, wówczas nigdy nie dojdiesz do miejsca swego przeznaczenia. Mężczyzna z mojego ostatniego przykładu próbował osiągnąć wgląd nie doświadczając przedtem fizycznych przejawów swojego afektu i przez dziesięć lat pracy nie zrobił nic ze swoimi problemami. W praktyce, którą prowadzę, spotykam ludzi znajdujących się we wszystkich możliwych miejscach pomiędzy emocją a wglądem. Niektórzy zatrzymują się na emocji, podczas gdy inni zbyt długo pozostają we wglądzie. Tylko nieliczni podejmują podróż, dokądkolwiek by ona prowadziła.

Ludzie nie nauczyli się pracować z własnymi uczuciami. Jest to największy problem, z którym się spotykam. Tylko w jednym na milion przypadków matka lub ojciec mówi do swoich dzieci:

- Powiedz mi, jak się czujesz w żołądku, w nogach, w stawach? Odpowiedz mi o swoim bólu głowy.

Wręcz odwrotnie: cała nasza kultura nastawiona jest przeciwko zbyt niemu odczuwaniu bólu. Ludzie nie potrafią kochać samego siebie, ale będą musieli się tego nauczyć, by móc zmienić swój stosunek do własnego ciała. Nie ma innej drogi. Bardzo ważne jest umieć zaakceptować ból, usiąść z nim i wyraźnie do odczuwać. Wiele negatywnych projekcji bierze się z zablokowanych kanałów, nieuświadomionych emocji i braku propriocepcji. Pozytywna projekcja może okazać się tak samo niebezpieczna, jak negatywna. Oznacza to, iż ciągle jeszcze nie kochamy samych siebie. W rzeczywistości, pozytywna projekcja jest nawet trudniejsza do zintegrowania, ponieważ wydaje nam się tak bardzo przyjemna. Tymczasem jest w niej coś, co nas zubaża, i dlatego z punktu widzenia psychologii, stanowi ona poważne zagrożenie.

Ów brak stosunku do własnego ciała powoduje, że na pracę z ciałem ludzie godzą się z wielkimi oporami i są przy tym bardzo nieśmiali. Miałem kiedyś pacjenta, który umierał na raka. Był w agonii. O swoich licznych przerzutach ba całym ciele w ogóle nie wspominał. Kiedy poszedłem do niego do szpitala, chciał mówić wyłącznie o swojej żonie.

- Moja żona, Arny ... - skarżył się i ciągle tylko słyszałem: „moja żona” to, „moja żona” tamto. - Ona jest taka zimna, nigdy mnie nie pocałuje, nie potrzyma za rękę, nic, tylko zawsze jest zmęczona. To porządna i inteligentna kobieta, ale na pewno nie słodka.

Przypadkowo akurat znałem jego żonę i nie bardzo mi się to wszystko zgadzało. Wiedziałem, że kobieta ta potrafi być słodka i troskliwa. Podejrzywałem zatem, że główny problem stanowią zachodzące między nimi relacje. To, co on odczuwał po swojemu, nie musiało być zgodne z prawdą. Stąd też chciałem się dowiedzieć, co on na nią projektuje i jak sobie z tym radzi. Było to dla mnie bardzo ważne.

- Co więc miałbym robić? - zapytał mnie po tym jak odbyliśmy dłuższą rozmowę na temat pracy z ciałem.

- Dlaczego nie mógłbyś sam bardziej o siebie zadbać? - zasugerowałem mu. - Jeśli twoje żona o ciebie nie dba, to dlaczego sam tego nie zrobisz?

- Ale w jaki sposób? - zapytał zdziwiony.

- Nie wiem - odparłem. - Każdy jest inny i nie ma na to żadnej gotowej recepty. Po prostu powinieneś bardziej o siebie zadbać.

- Ale co to znaczy „bardziej o siebie zadbać”? - nalegał.
- No dobrze - powiedziałem. - A co byś chciał, żeby twoja żona zrobiła?
- Chciałbym, żeby mnie objęła i położyła mi głowę na piersi - oznajmił.
- W porządku - powiedziałem. - Spróbuj mi to dokładnie opisać.
- To zabawne: jej głowa jest na mojej piersi, ona mnie obejmuje, ale jakoś nie myślę o seksie - opisywał swoją wizję. - Po prostu słucham jej oddechu.
- To może wobec tego posłuchajmy razem, jak oddychasz - zaproponowałem. - Zgadzasz się?

Mój pomysł wyraźnie mu się spodobał. Dla tego sześćdziesięcioletniego szwajcarskiego dżentelmena byłoby to czymś równie niestosownym, jak noszenie smokingu przez siedemnastoletniego hipisa. Jednakże umierający ludzie zawsze mają skłonności do spróbowania czego nowego, on zaś wiedział, że już niewiele życia mu zostało. Zaczęliśmy więc razem słuchać jego oddechu. Po chwili poprosiłem go, by spróbował oddychać mocniej. Wydał z siebie głośne, głębokie odgłosy przez jakieś dwadzieścia minut. Głębokie oddychanie spowodowało u niego hiperwentylację. Po chwili zaczął się śmiać.

- Och, dlaczego nie robiłem tego wcześniej? - mówił. - Czuję się pijany ... Nie wiem, co się stało z moim bólem.

- Jakim bólem? - zapytałem zdziwiony.

- Wszystkie te moje guzy ... cały ten ból zniknął - odpowiedział.

Oddychał tak przez następne dwadzieścia pięć minut, podczas gdy ja wzmacniałem ruchy jego ciała.

- Obserwuj swoje ramiona, gdy się podnosisz - mówiłem. - Patrz na rytm swoich ramion.

- Miałem przez chwilę fascynującą wizję - powiedział po jakimś czasie. - Odchodziłem w przestrzeń i było tam niezwykle pięknie. Co mam teraz robić?

Często się zdarza, że po jakichś piętnastu minutach pracy z ciałem zmienia się kanał z proprioceptywnego na wizualny i osoba zaczyna fantazjować. tego rodzaju praca ogromnie podwyższa świadomość ciała i odczuwania wewnętrznego. Powstające wizje, będące zadziwiającymi fantazjami, poruszają człowieka emocjonalnie i fizycznie. Stanowi to obraz fizycznego doświadczenia. Podobnie jak w wypadku koncentrowania się przy medytacji nad snem lub obrazem, po jakimś czasie można poczuć je w swoim ciele.

Po tej wizji mój pacjent zasnął. Przyśniło mu się, że siedział w kole, gdzie na każdego mężczyznę jedna kobieta. Kobieta, mężczyzna, kobieta mężczyzna, wszyscy siedzieli razem. Mężczyzna mógł kochać się z kobietą siedzącą naprzeciwko, ale mój pacjent spostrzegł, że między jego penisem a pochwą kobiety znajduje się kawałek drewna, który musiał usunąć. I na tym kończył się jego sen.

Zapytałem go, z czym kojarzy mu się drewno.

- Drewno, dureń, głupiec - odpowiedział.

Zdał sobie wtedy sprawę, jak głupio się dotychczas zachowywał w stosunku do swojego ciała. Po ujawnieniu cielesnych problemów i uzyskaniu większej świadomości swojego ciała, udało mu się również wejść w kontakt z tym, co Jung nazywa animą, czyli kobiecą częścią mężczyzny. Ona symbolizowała jego życie uczuciowe i zdolność do spostrzegania i fizycznego odczuwania samego siebie. Razem popracowaliśmy jeszcze trochę z ciałem, dzięki czemu mógł bardziej zbliżyć się do niego, a w konsekwencji, również do swojej żony. Stosunki między nimi znacznie się poprawiły. Jego guzy spowodowały, że rozwinął swoją osobowość, stał się bardziej wrażliwy i

zaczął dbać o siebie. Nie zmarnował ostatnich chwil kończącego się życia i, zgodnie z jednym ze swoich snów, umarł jako osoba o dużym stopniu indywidualności.

To, czy praca z ciałem okaże się skuteczna, zależy wyłącznie od pacjenta. Niektórzy ludzie stanowią typ kinetyczny: wykazują skłonność do działania z przedmiotami (jak ów mężczyzna walący w mój worek do bicia) i mają w sobie procesy wyrażające się w ruchu fizycznym, zewnętrznym, ekstrawertywnym i dramatycznym. Ale są też ludzie, dla których tego rodzaju działania byłyby całkowicie niewłaściwe i prosząc, by się w ten sposób zachowywali, można ich co najwyżej kompletnie zniechęcić, pogarszając jeszcze ich stan. pacjent z guzami był bardzo introwertyczny i nie ujawniał przede mną wszystkich swoich uczuć. Siedziałem przy nim czterdzieści minut i w tym czasie jedynie oddychaliśmy razem, a ja go obserwowałem. Potrafiłem zrozumieć, że jego procesem było po prostu odczuwanie wszystkiego głęboko w sobie. Natomiast mężczyzna z wolem potrzebował wyrazić siebie znacznie bardziej gwałtownie i zewnętrznie. Wielu terapeutów uważa, że wszystko należy wyrzucać z siebie na zewnątrz i odreagować, gdy tym czasem, jak widzieliśmy, nie jest to słuszne, zależy bowiem od indywidualnego procesu.

Projekcje są zjawiskami psychosomatycznymi i dla ich przeprowadzenia, usunięcia i zintegrowania potrzebny jest nie tylko psychologiczny wgląd, ale również pełna świadomość ciała. Domagają się one świadomej propriocepcji i kinestetyki, i nie da się ich usunąć, dopóki nie zaczną się korzystać z nieznanych i nie używanych kanałów świadomości.

Rozdział IV

Zmiany kanałów

Fascynujące zjawisko, które nazywam zmianą kanałów, stanowi centralny punkt pracy ze śniącym ciałem. Procesy mogą przerzucać się gwałtownie z kanału słuchowego do proprioceptywnego, z odczuwania do wizualizacji lub z wizualizacji do ruchu. jeżeli jesteśmy w stanie pójść za procesami tak, jak one wchodzą i wychodzą z ciała, możemy wówczas poruszać się zgodnie z przepływem życia i stać się świadkami zadziwiających zjawisk. Pracowałem kiedyś z klientem, który miał dziwny nawyk odginania się do tyłu. Odgiął się tak mocno, że postanowiłem zachęcić go, by spróbował odgiąć się jeszcze bardziej: chciałem zobaczyć, czy uda mi się wychwycić, co takiego w tym odginaniu było dla niego ważne. Odchylił się do tyłu, a potem zaczął odchylać się w inny sposób, to znaczy do przodu. Powiedział, że czuje potworne napięcie w plecach. Kiedy się tak pochylał do przodu, położyłem dłoń między jego łopatkami i zapytałem, co chciałby, żebym teraz zrobił. Poprosił, żebym pocierał jego plecy w górę i w dół kręgosłupa. Nagle natknąłem się na grudkowaty węzeł. Gdy nacisnąłem ów guzek trochę mocniej, mężczyzna krzyknął z bólu. Sądziłem, że lepiej będzie wycofać się, ale on poprosił, żebym nacisnął to miejsce jeszcze raz, żebym naciskał je bez przerwy. Kiedy tak naciskałem, to mimo iż ból w jego plecach narastał, w dalszym ciągu błagał mnie, bym robił to dalej. Jest w ludziach silna potrzeba odczuwania własnego bólu. Ból, podobnie jak energetyczne centra, rozbudza świadomość i bardzo często stanowi początek jej wielkiego wzrostu. Naciskałem guzek dalej, a ból stał się tak intensywny, że mężczyzna nagle wykrzyknął „Widzę to!”, automatycznie zmieniając kanał.

Mój pacjent początkowo ruszał plecami, a następnie zanurzył się w wewnętrznym

odczuwaniu swojego bólu. Poruszając swym ciałem i wyginając je, mężczyzna gwałtownie zmienił kanał, dzięki czemu pojawił się obraz. Jest to ważne. Kiedy sytuacja staje się zbyt krańcowa o trudna do zniesienia w danym kanale percepcji, kiedy ludzie dochodzą do pewnej granicy lub progu, doświadczenie przeskakuje automatycznie do innego kanału. Pracowałem z tym mężczyzną przez około sześć miesięcy, ale nigdy przedtem nie zaobserwowałem u niego takiej zmiany.

Mój palec ciągle znajdował się na jego plecach. Przytrzymałem go tam jeszcze przez chwilę, po czym zwołałem ucisk.

- Widzę to! - wykrzyknął znowu. - Widzę to!

- Co widzisz? - zapytałem. - Opowiedz mi.

- Widzę, jak ktoś stoi za mną i szturcha mnie palcem w plecy.

- Dlaczego cię szturcha w plecy? - chciałem się dowiedzieć.

- On mówi, że powinienem być bardziej uczciwy. A ja nie jestem uczciwy, nie pokazuję tego wszystkiego, co we mnie siedzi. Naprawdę przykro mi, że jestem taki nieśmiały. Ten palec mówi mi, że po prostu muszę być bardziej uczciwy.

Ponownie położyłem palec na jego plecach i wzmocniłem to.

- Bądź bardziej uczciwy, nie wahaj się - powiedziałem.

I wówczas zaczął mi opowiadać o wszystkich tych sprawach, które dotychczas trzymał w sobie i o których przedtem nawet nie wspominał.

Swoim własnym zmysłem propriocepcji, to znaczy poprzez umiejętne dotykanie jego pleców, odkryłem w nim, drugim człowieku, coś co stanowiło dla niego otwarcie drogi, pozwalającej mu opowiedzieć o wielu sprawach, które trzymał głęboko w sobie. Zmiana kanału proprioceptywnego na wizualny odblokowała w nim drzwi, tak długo dotąd zamknięte.

Zmiana kanałów stanowi dla mnie jeden z najbardziej interesujących aspektów pracy ze śniącym ciałem. W pewnym momencie, gdy nie można już wytrzymać bólu, następuje przeskok. Dotyczy to zarówno kanałów fizycznych, jak i psychicznych. Na przykład omdlenie spowodowane jest zmianą kanałów w chwili, gdy nie potrafimy znieść bólu związanego z pewnym doświadczeniem. Często zdarza się, że mamy wówczas sen lub wizje, które są kluczem do naszego procesu. Wizją nazywam zachodzące w kanale wizualnym potężne, szokujące doświadczenie. Zazwyczaj towarzyszy mu również mocne doświadczenie cielesne. Tak czy inaczej, wizualizacja bólu powoduje, iż ból znika. W przypadku tego mężczyzny zniknął nie tylko ból, ale i węzeł na jego kręgosłupie. Mężczyźnie udało się zintegrować to, co jego guzek próbował mu pokazać. Dzięki temu stał się bardziej uczciwy i był w stanie zrozumieć swoje doświadczenia cielesne.

Co też takiego w człowieku, która z jego części, tworzy owe węzły i wizje? Myślę, że jest to absolutnie prawdziwa, pełna i wielokanałowa osobowość, którą nazywam śniącym ciałem. Śniące ciało może wyrażać się w każdym poszczególnym lub we wszystkich naraz kanałach, o których wspominałem. Może również używać kanału telepatycznego lub objawiać się w snach. Kiedy amplifikujesz symbol z marzenia sennego, ujawniający się wówczas proces jest prawdziwym tobą, tym, kim byłeś przed swoim narodzeniem i kim będziesz po swojej śmierci. To samo dzieje się podczas amplifikacji symptomu cielesnego: pojawia się wówczas pełna i wieczna osobowość. Śniące ciało stanowi empiryczną nazwę tajemnicy, która w praktyce wyraża się poprzez sny i życie ciała. Spostrzegłem, że kiedy zaczynam pracować ze snem, za każdym razem dochodzę do problemów cielesnych i vice versa. Gdy śniące ciało ujawnia się, praca z ciałem u praca ze snem stają się wymienne. Śniące ciało

stanowi tę część człowieka, która próbuje wzrastać i rozwijać się w bieżącym życiu. Jest mądrym przewodnikiem przekazującym informacje w wielu różnych wymiarach. Jeśli przekaz odbywa się poprzez ciało, mamy do czynienia z symptomami, jeśli poprzez sny, wówczas są to symbole.

Sądzę, że najlepiej jest w stanie to przekazać moja własna historia związana ze zmianą kanałów. Kiedyś, w środku nocy obudziłem się z bólem i spostrzegłem, że nie mogę unieść ręki: moje ramię było częściowo sparaliżowane. Nazywa się to zapaleniem nerwu i jest niesłychanie bolesne. Postanowiłem, że popracuję nad tym razem ze studentami, którzy brali udział w prowadzonym przeze mnie w Zurychu treningu terapeutycznym. Zacząłem amplifikować ból. Kiedy cofnąłem rękę, ból był tak rozdzierający, że niemal zemdlałem. Dochodząc do granicy utraty przytomności zmieniłem kanał z proprioceptywnego na wizualny. Ujrzałem stojącego za mną starego Indianina. Trzymał rękę na moich plecach dokładnie w tym miejscu, w którym przeszywał mnie ów potworny ból. Przeskoczyłem do kanału słuchowego:

- Masz się zmienić - usłyszałem głos mówiącego do mnie Indianina.

Zapytałem w rozpaczy, jak mam to zrobić.

- Masz już ponad czterdzieści lat i musisz się zmienić - odparł. - Nie chcę, żebyś nadal utożsamiał się z istotą ludzką.

Wściekłem się.

- Ale ja przecież jestem istotą ludzką, jestem normalnym człowiekiem: mam swoją praktykę, rodzinę ... wyноś się stąd.

- Nie, teraz musisz zacząć identyfikować się z duchem - nalegał.

- Czy ty zwariowałeś? Nie jestem żadnym duchem - zaprotestowałem. - Jestem po prostu zwykłym facetem płacącym podatki.

- W porządku - powiedział. - Jeśli nadal będziesz rozmawiał ze mną w ten sposób, zabiję cię.

Wstrząsnęło to mną i poczułem się przekonany: zgodziłem się spróbować bardziej utożsamiać z tym starym Indianinem i rozejrzeć się w jego świecie. Spostrzegłem, iż rzeczywiście do tej pory postępowałem zgodnie z poglądami innych ludzi na temat tego, kim jestem i co powinienem robić. Stąd też postanowiłem zmienić swój dotychczasowy sposób życia, stać się bardziej indywidualną jednostką. Pomimo iż byłem osobą niezbyt konwencjonalną, Indianin mówił mi, że powinienem jeszcze bardziej zbliżyć się do swego niepowtarzalnego „ja”. Po tym doświadczeniu poszedłem do domu i położyłem się spać. Mój ból zelżał i przyśniło mi się, że szedłem ścieżką. Co było za mną .. Powoli odwróciłem się, i to był on, wielki jak drzewo ... moje drugie „ja”. Liczył sobie tysiąc lat i próbował mi powiedzieć, że powinienem utożsamiać się ze swoim rzeczywistym wiekiem, ze swoją prastarą osobowością. W tamtym czasie nie było to dla mnie łatwe do przyjęcia, ale sygnał pojawił się z taką siłą, iż pomyślałem, że należałoby chociaż spróbować. Zastanowiłem się wówczas, czy powinienem uznać swoje zapalenie nerwu za symptom cielesny i stać się całkowicie za niego odpowiedzialny, czy też po prostu pójść z tym do lekarza. Postanowiłem zostać z bólem, wziąć odpowiedzialność za Indianina i pozwolić mu, aby mnie odmienił. Za każdym razem, kiedy ból stawał się trudny do zniesienia. przełączałem się do swojego drugiego „ja” i rozmawiałem z nim.

Trwało to przez cały miesiąc: intensywny ból, zmiana kanałów i wejście w kontakt z moim drugim „ja”. Podczas gdy stan mojego ramienia poprawiał się, ja zmieniałem się radykalnie. Moje drugie „ja” sprawiło, że stałem się medium, które mogło zaglądać w ludzką przeszłość i wszystko mi o niej mówić. I to w około

osiemdziesięciu procentach zgodnie z prawdą. Moje drugie „ja” przez cały czas pozostaje rozbudzone, chwilami tylko tracę z nim kontakt, ale ciągle istnieje ono w mojej świadomości. Mówi do mnie, a ja czuję jego obecność. Nadal jeszcze, jak każdy, robię mnóstwo głupich błędów, ale nierzadko potrafię być bardzo świadomy. Czasami wraca do mnie owo uczucie, że jestem prastarą osobowością, niezależną od kultury, konwencji i czasu. Przeżywam w ten sposób swoje własne śniące ciało, które obecnie nie jest już jedynie wizją: stało się częścią mojego pełnego cielesnego doświadczenia.

Jedna z moich klientek swoją pracę ze śniącym ciałem rozpoczęła wychodząc w większym stopniu od snu niż cielesnego symptomu. Była to bardzo praktyczna, choć zarazem wstydliva kobieta, która w owym czasie miała kłopoty w kontaktach z innymi ludźmi, ponieważ trudno jej było wyrażać swoje uczucia. przyśniło jej się, że była ze mną i że razem poszliśmy do kliniki, gdzie spotkaliśmy inną moją pacjentkę, z którą wówczas pracowałem. W trakcie naszej sesji zapytałem ją, z kim jej się kojarzy pacjentka z kliniki, a ona odpowiedziała, że kobieta ta zabija koty. Byłem ciekawy, w jaki sposób, jej zdaniem mógłbym pracować z kobietą, która zabija koty, na co odparła, że najprawdopodobniej powiedziałbym jej, żeby była kotem i żeby spróbowała pobawić się tą sytuacją. zaproponowałem, byśmy popracowali nad kobietą z jej snu i zasugerowałem, że w tej naszej pracy powinna być kotem.

- Dobrze, ale nie bardzo wiem, jak to zrobić - wahała się.
- No a co robią koty? - zapytałem.
- Miau, miau.

Gwałtownie zmieniła kanał i ku mojemu zaskoczeniu stała już na czterech łapach, nieświadomie przyjmując pozycję kota w jodze. Wygięła swój grzbiet w wysoki łuk, po czym westchnęła głęboko i z powrotem opuściła grzbiet. zaczęła wysuwać język do przodu, jak kot.

- Och, czuję straszny ból w plecach! - zawołała.
- A co się dzieje z twoimi plecami? - zapytałem.

Wówczas przypomniała sobie, że jakieś osiem lat temu dokuczał jej potworny ból w dolnej części pleców. Wprawdzie niejasno napomknęła mi już o tym wcześniej, ale ponieważ był to fragment informacji bez kontekstu, nie zwróciłem nań większej uwagi. teraz jej ciało pracowało właśnie nad tym. Nigdy nie mówię ludziom, w jaki sposób i kiedy mają pracować z symptomami. zachęcam ich jedynie do takiej rzeczy, o ile tego pragną i ich ciało wysyła odpowiednie sygnały.

- O mój Boże, tak mnie okropnie bołą plecy i ma to jakiś związek z kotem - stwierdziła. - Kiedy przyjmuję taką pozycję, czuję się lepiej.

Jest to interesujący przykład pracy z ciałem, która wynikła z doświadczenia snu. Gdybym interpretował ów sen, powiedziałbym tak:

- Moja droga, w swoich kanałach z ludźmi powinnaś być trochę bardziej kotem. Oznacza to, że powinnaś pokazać pazury, od czasu do czasu syknąć na ludzi wokół ciebie i parsknąć jak kot. Nie bój się, bądź słodka, pieść się z nimi, ale bądź też kotem już teraz, wobec mnie.

Nigdy nie przyszłoby mi do głowy zajmować się jej plecami: ów cielesny problem pojawił się w wyniku pracy ze sen. Teraz już mogłem jej powiedzieć, że powinna być kotem. Zrozumiała, iż nie oznacza to tylko, że ma mówić „miau”, czy też stać się w większym stopniu kobietą, ale że powinna nauczyć się zachowywać jak kot, być kotem całym swoim ciałem i postępować bardziej stanowczo, a mniej ulegle w swoich kontaktach z ludźmi. jest to również przykład na to, w jaki sposób joga może

pojawić się w pracy ze śniącym ciałem, i to nie jako stosowana technika, ale wpływając naturalnie z procesu jednostki.

Gdy pracuje się ze śniącym ciałem, nigdy nie wiadomo, co się może zdarzyć. terapeuta nie opiera się na jakimś wcześniej przyjętym programie, nie stosuje dobrze sobie znanych sztuczek czy chwytów i musi polegać wyłącznie na własnej świadomości. Kiedy podążam za indywidualnymi procesami cielesnymi poszczególnych ludzi, przechodzę przez wszystkie możliwe rodzaje pracy z ciałem, jakie kiedykolwiek istniały, a także te, z którymi nigdy się jeszcze nie spotkałem. Czasami zdarza mi się nawet uzyskać zupełnie niespodziewane efekty.

Ostatnio pracowałem z zaawansowaną grupą studentów. Jednej ze studentek dokuczał ostry ból pleców, ale nie miała ona pojęcia, co to jest ani co z tym zrobić. Przypuszczała, że może to być podrażnienie nerwów. Kiedyś obudziła się w środku nocy w straszliwym szoku. Obudził ją sen. zaczęliśmy pracować z jej bólem. Powiedziała mi, że ma wrażenie, jak gdyby ktoś przygniatał jej plecy z potworną siłą. jeden ze studentów stanął wówczas za nią i zaczął naciskać jej plecy, amplifikując doświadczenie bólu. Tego popołudnia pracowaliśmy w chacie w górach. Nagle rozległ się głośny huk od strony przebiegającej nie opodal drogi. Okazało się, że zderzyły się dwa samochody. Jeden z nich cofał się i uderzył w przód drugiego. Tak przynajmniej sądziliśmy na początku. Widzieliśmy, jak właściciele pojazdów wyskoczyli ze swoich samochodów i rozpoczęli gorącą dyskusję. Zakłóciło to nasz spokój i zdekoncentrowaliśmy się. Słyszeliśmy, jak na siebie krzyczą.

Studentka, z którą pracowaliśmy, wydawała się szczególnie poruszona tym wypadkiem. Kiedy zapytaliśmy, dlaczego aż tak wyprowadziło ją to z równowagi i dlaczego zdarzyło się to akurat teraz, stwierdziła, że mogła to być synchroniczność.

- Nie wiem, czy była to synchroniczność - powiedziałem - ale ciekawy jestem, co się teraz w tobie dzieje? Koncentrujesz się obecnie na czym innym. Poprzednio skupiona byłaś na swoich plecach, a teraz przerzuciłaś się do innego kanału i koncentrujesz się na drodze. Co się w tobie dzieje?

- Cóż - odparła - widziałam jak ta kobieta w pierwszym samochodzie zaczęła się cofać i uderzyła w drugi samochód, który stał za nią. To nie on ją popychał, ale ona cofała się na niego. A to duża różnica.

- Ale jak to się ma do tego, co my tutaj robimy? - zapytałem.

- Robiliśmy to niewłaściwie - powiedziała. - To ja powinnam napierać tyłem na niego, a nie on mnie popychać!

Spróbowaliśmy tak zrobić. Zaczęła napierać tyłem na studenta stojącego za nią. Zamienili się rolami i ona znalazła się z tyłu. Student popchnął ją plecami i wówczas nagle krzyknęła:

- Nie popychaj, nie cofaj się na mnie. Przestań, wszystko mi utrudniasz, jeśli nie przestaniesz, zabiję cię!

Zapytałem ją, dlaczego chce zabić samą siebie. Ten ktoś, kto znajdował się z tyłu i wypowiedział te słowa, rzekł:

- Przestań, bo cię zabiję, ja jestem Bogiem ... Chcę, żebyś ty przestała popychać mnie. Pozwól, aby życie było takie, jakie jest, a rzeczy działały się tak, jak mają się dziać. Nie przejmuj się, bądź rozluźniona. Przestań próbować popychać mnie na siłę do różnych rzeczy. To ty jesteś tą, która sprawia kłopoty. Muszę całą mocą ci się przeciwstawiać o dlatego bolą cię plecy.

Stwierdziła, że Bóg powiedział jej, aby się rozluźniła i nie przejmowała, a ja zgodziłem się, że to powinno być dla niej dobre. W związku z tym położyła się na

podłódze i zaczęła bardzo głęboko oddychać, tak jak się to robi w jodze (pranajama). Potem, mając oczy ciągle zamknięte, zaczęła płakać. Nie odzywałem się do niej, wzmacniając jedynie ruchy jej ciała: położyłem rękę na jej klatce piersiowej i delikatnie naciskałem. Próbowałem zamplifikować jej uczucia zgodnie z rytmem oddechu. Przypominało to trochę sztuczne oddychanie. Po chwili zaczęła oddychać z długimi przerwami, a po jej policzkach popłynęły łzy.

- Mój Boże - powiedziała - czuję się tak, jakbym była razem z Bogiem, czuję się tak, jak gdybym była Bogiem.

- To dobrze, zostań z nim - rzekłem.

Wówczas przeżyła wstrząsające, wyglądające na narkotyczne doświadczenie religijne (choć bez używania jakichkolwiek narkotyków). Powiedziała mi później, że kiedyś śniło jej się, iż otrzymała przepiękny kamień, który kojarzył jej się z Bogiem. I teraz to wspaniałe przeżycie zostało jej dane. Było to jak sen, który próbuje się urzeczywistnić.

- Tak, wiem, że do tej pory żyłam niewłaściwie - stwierdziła wychodząc z tego doświadczenia. - Stale próbowałam popychać swoje życie i nigdy nie mogłam uwierzyć, że powinno ono toczyć się tak, jak się toczy, swoją własną drogą. Teraz, kiedy przestałam się przejmować, czuję, że naprawdę jestem razem z Bogiem.

Było to autentyczne, duchowe przeżycie. Wychodząc z niego miała zezę i nie mogła prosto patrzeć. Jest to u ludzi typowy objaw po przejściu bardzo głębokiego doświadczenia. Normalnie nasze oczy widzą dwa obrazy i dopiero umysł składa je w jedną całość. Ale kiedy przeniknie się głęboko do swojego ciała i wejdzie w odczuwanie wewnętrzne, wówczas cała organizacja wizualnej percepcji zostaje gdzieś z tyłu i człowiek zdaje sobie sprawę, że jego oczy rzeczywiście funkcjonują oddzielnie i nie są aż tak ważne, jak mu się do tej pory wydawało. Ból pleców, symbol we śnie i wypadek na drodze, to różne kanały, różne sposoby, jakimi studentka doświadczyła swojego śniącego ciała. W tym wypadku zaistniało ono jako jej Bóg, który mówił, aby pozwoliła Mu być, aby nie opierała się losowi, lecz poddała mu się i żyła w pokorze. Przykład ten pokazuje, że śniące ciało jest symetryczne, że jest niczym wielościenny klejnot, diament, którego każda ścianka, to znaczy każdy z jego kanałów, świat, sen i ciało, odbija tą samą informację na różne sposoby. Śniące ciało jest ciałem diamentowym, a każdy z nas potencjalnie stanowi symetryczny klejnot. Stawanie się sobą można rozumieć jako poznawanie własnego śniącego ciała, jako stawanie się całością lub pełnią poprzez rozwój wszystkich przeżywanych doświadczeń i uzyskanie świadomości każdego z naszych różnorodnych kanałów.

Terapeuci pracujący z procesem będą szczególnie zafascynowani faktem, że proces mojej studentki przeszedł z jej pleców, czy też propriocepcji, do sytuacji zewnętrznej, po czym wrócił do jej propriocepcji i na koniec zatrzymał się w wizualizacji i wielokanałowym doświadczeniu religijnym. Ważne jest, by umieć dostrzec zachodzenie owych zmian, ponieważ wydaje się, że śniące ciało pragnie rozwijać w jednostce świadomość różnych kanałów. Zmieniając kanały, zdaje ono sobie sprawę, że albo w danym kanale doszliśmy do granicy tego, co możemy przyjąć, albo też jesteśmy na niewłaściwym tropie i powinniśmy ujrzeć rzeczy w zupełnie nowym świetle.

Zmiany kanałów mogą dotyczyć spraw dość tajemniczych. Przeskok od procesu cielesnego do wydarzenia w zewnętrznym świecie wskazuje, że śniące miało mojej studentki znajdowało się zarówno w jej plecach, jak i otoczeniu. Z drugiej strony, zmiany kanałów mogą również wiązać się ze sprawami jak najbardziej przyziemnymi,

zdarzającymi się każdego dnia. Młody człowiek, którego znam, próbuje zdać egzaminy. Często, gdy koncentruje się podczas nauki, zdarzają mu się zmiany kanałów. Używa kanału wizualnego do czytania u zapamiętywania, ale okazuje się, że często musi wychodzić z biblioteki do łazienki, by się tam onanizować. Ma wówczas wizję młodej i pięknej dziewczyny. Ostatnio poradziłem mu, by wszedł głębiej w fantazje swojego ciała. Zdał mi relację ze swojej rozmowy z dziewczyną: powiedziała mu, żeby odpoczął, co i jej pomoże, bo czuje się bardzo zdenerwowana. Zrobił tak, jak mu radziła, i tego dnia zamiast do biblioteki poszedł do kina.

Ale czasami zdarza się też coś przeciwnego, Kobieta lub mężczyzna rozpoczynając stosunek miłosny mogą nagle doświadczyć braku propriocepcji, to jest chwilowej lub trwałej impotencji uniemożliwiającej przeżycie orgazmu. Praktycznie we wszystkich tego typu przypadkach nie ma przyczyn organicznych. Jest to po prostu spowodowane niezamierzoną zmianą kanałów z propriocepcji na zwykłą rozmowę. Zazwyczaj bardzo wiele jest takich zmian odbywających się poza świadomością, wiele problemów, które nie zostały jeszcze przepracowane i o których się nie mówi, a które wyłączają ciało.

Czasami zmiana kanałów może stanowić punkt zwrotny w poważnej chorobie, może być sprawą życia lub śmierci. Niedawno przyszła do mnie bardzo chora kobieta. Miała tego dnia wysoką gorączkę i ostre skurcze żołądka trwające od około dwóch tygodni. Cierpiała też na ciężki nieżyt oskrzeli. Nawet oczekując przed moim gabinetem na wizytę, wymiotowała w toalecie. Przyszła do mnie prosto od swojego lekarza, który nie był w stanie znaleźć wyraźnych przyczyn ani jej dolegliwości żołądkowych, ani gorączki.

Weszła do mojego gabinetu ze wzrokiem utkwionym w podłogę. Powiedziałem, że podążyła za swoją potrzebą ruchu w dół i pozwoliła, by jej ciało robiło to, co chce. Natychmiast położyła się na podłodze i zaczęła się turlać. W pewnym momencie, kiedy i ja usiadłem na podłodze, dotoczyła się do mnie. Opierając się plecami o moją klatkę piersiową zaczęła mrużyć, że jest bardzo, bardzo chora. Mówiła wolno, kilkakrotnie powtarzając, że czuje, jak coś pali ją w żołądku. Zaproponowałem, by skupiła tam swoją uwagę i wzmocniła swoje wewnętrzne odczuwanie.

- Zrób coś, żeby w twoim żołądku paliło się jeszcze bardziej - powiedziałem.

Posłuchała mnie i po chwili oznajmiła, że jej żołądek pali się jak ogień. Następnie stwierdziła, że ogień ten jest jasny i gorejący, z dodatkiem czerwonego i pomarańczowego koloru. Kiedy powtórzyła to kilka razy, zdałem sobie sprawę, że próbuje zmienić kanał. Jej propriocepcja była tak chaotyczna, iż wydawało się, jakby choroba niepowstrzymanie przebiegała przez nią w kanale, w którym miała bardzo małą świadomość. Stąd też zmiana kanałów z pewnością przyniosłaby jej ulgę.

- Przestań czuć te kolory - powiedziałem natychmiast. - Teraz je zobacz. Żadnych uczuć, skup się tylko na tym, co widzisz.

Ciągle poruszała ramionami w powietrzu, by opisać (kinestetycznie) swoje mocne, ogniste doznania. Powiedziałem, żeby przestała się ruszać i odczuwać, a skoncentrowała się na pojawiających się kolorach. Po minucie czy dwóch zmieniła kanał i ukazała jej się bardzo interesująca wizja. Leżała bez ruchu w poprzek moich pleców i patrzyła na płomień. W ogniu rodził się człowiek otoczony błyszczącą aureolą. Po chwili postąpił naprzód i skłonił się przed boginią, od której otrzymał informacje o swoim życiu, informacje absolutnie niezbędne. Nie chcę wchodzić w dalsze szczegóły, ponieważ to, co się stało, było przeznaczone wyłącznie dla niej, było sprawą jej osobistego mitu.

Na czym polegał proces jej choroby? Przede wszystkim nie była chora. To śniące ciało, które jej się objawiło, pragnęło skupić na sobie całą jej uwagę, pragnęło, żeby niczym innym się nie zajmowała. Następnie postanowiło zmienić kanał z propriocepcyjnego na wizualny, by poinformować ją o jej osobistym micie, jej drodze życia i znaczeniu jej egzystencji. By tego dokonać, użyło kolorowych farb, że się tak wyrażę, na równi z potężnymi doznaniem.

Jeśli jest się wystarczająco szybkim, by zaobserwować zmiany kanałów, wystarczająco elastycznym, aby pracować ze wzrokiem, słuchem, odczuwaniem wewnętrznym ruchem i parapsychologicznymi zdarzeniami, które zachodząc na ulicy, przeciągają naszą uwagę, wówczas jest się w stanie pójść za własnym procesem i za procesami innych ludzi, i być świadomym kierunku, w jakim toczy się obecnie nasze życie.

Rozdział V

Śniące ciało w baśni

To, w jakiej formie ujawnia się śniące ciało, zależy od kanału, w którym przebiega jego proces. Tak więc może ono pojawić się w postaci bólu, ruchu, głosów, które słyszymy w uchu. Ale może też pojawić się na ulicy, jako szokujące zdarzenie na świecie, lub wizualnie, w snach. Jeżeli pewien konkretny motyw ujawniający się w snach właściwy jest małej grupie ludzi, wówczas mówimy o miejscowej sadze. Jeśli natomiast dany motyw odzwierciedla kulturę, mamy do czynienia z baśnią. Baśnie są czymś w rodzaju kulturowych snów. Kiedy przeczytacie poniższą opowieść, spróbujcie zgadnąć, jaka ludzka zbiorowość i jaki typ kultury mógłby śnić taką oto historię:

Był kiedyś biedny drwal, który pracował od świtu do późnej nocy. Kiedy udało mu się zgromadzić trochę pieniędzy, powiedział do swojego syna:

- Jesteś moim jedynym dzieckiem. Pracując w pocie czoła zdobyłem trochę pieniędzy i chciałbym cię za nie wykształcić. Jeśli nauczysz się jakiegoś przyzwoitego zawodu, będziesz mógł wspomagać mnie na starość, kiedy moje członki zeszywnieją i będę musiał siedzieć w domu.

Chłopiec poszedł na uniwersytet, gdzie ciężko pracował. Nauczyciele chwalili go i pozostał tam przez jakiś czas. Jednak tuż przed końcem nauki wyczerpały się mizerne oszczędności jego ojca i musiał wrócić do domu.

- Przykro mi - powiedział smutno ojciec - ale nie mogę ci dać nic więcej, gdyż w tych ciężkich czasach ledwie jestem w stanie zarobić na nasz chleb powszedni.

- Drogi ojczy - odpowiedział syn - nie martw się. Przywykłem do takiego życia, a może w końcu i nam się poszczęści.

Kiedy ojciec przygotowywał się do wyjścia, by zarobić trochę pieniędzy ścinając i ustawiając w stosy drzewo na opał, syn powiedział:

- Pójdę z tobą i pomogę ci.

- Sam nie wiem - powiedział ojciec. - Taka praca może być dla ciebie zbyt ciężka, ponieważ do niej nie przywykłeś. Wątpię, żebyś dał sobie radę. Oprócz tego, mam tylko jedną siekiere i nie mam pieniędzy na kupno drugiej.

- Idź poproś sąsiada - odparł syn. - Na pewno ci pożyczą do czasu, gdy zarobię na następną.

Ojciec pożyczył siekiere od sąsiada i następnego ranka poszli razem do lasu. Chłopak pomagał ojcu i był tak pogodny, jak tylko potrafił. Gdy słońce stało już

wysoko na niebie, ojciec powiedział:

- A teraz odpocznijmy trochę i zjedzmy coś.

- Odpocznij ty, ojcze, ja nie jestem zmęczony - odparł syn biorąc swój chleb. - Chciałbym pójść na myła spacer.

- Nie bądź głupcem - rzekł ojciec. - Jaka jest korzyść z takiego chodzenia? Będiesz później zbyt zmęczony, żeby pracować. Zostań tutaj i usiądź.

Ale syn poszedł głębiej w las, gdzie zjadł swój chleb. Czuł się lekki i wesoły, patrzył w górę na zielone gałęzie szukając gniazd. Spacerował tu i tam, aż wreszcie doszedł do groźnie wyglądającego dębu, który pewnie miał setki lat, a był tak gruby, że pięciu mężczyzn z trudnością objęłoby go swoimi ramionami. Zatrzymał się, spojrzął na drzewo i pomyślał: „Wiele ptaków musi budować gniazda na takim drzewie”. Nagle usłyszał jakiś głos. Głos był stłumiony i wołał:

- Wypuść mnie, wypuść mnie!

Rozejrzał się dookoła, ale nic nie zobaczył, pomyślał więc, że głos musi wydobywać się z ziemi.

- Gdzie jesteś - zawołał.

- Jestem w korzeniach dębu - odpowiedział głos. Wypuść mnie, wypuść mnie!

Chłopiec odgarnął zeschnięte liście, obejrzał korzenie i w końcu znalazł małą dziurę, a w niej szklaną butelkę. Gdy ją podniósł do światła zobaczył, że w środku znajduje się coś, co przypomina skaczącą w górę i w dół żabę.

- Wypuść mnie, wypuść mnie - krzyczało to coś.

Nic nie podejrzewając, student wyciągnął korek z butelki. W okamgnieniu wyleciał z niej duch i zaczął rosnać; rósł tak szybko, że po kilku sekundach stanęła przed chłopcem potworna postać, wysoka na pół drzewa.

- Czy wiesz, jaka czeka cię nagroda za to, że mnie wypuściłeś? - zapytał duch grzmiącym głosem.

- Nie - odpowiedział bez lęku chłopiec. - Skąd mógłbym wiedzieć?

- A więc powiem ci - wrzasnął duch. - Zamierzam skręcić ci kark.

- Powinieneś był poinformować mnie o tym wcześniej - powiedział student. - Zostawiłbym cię wówczas w butelce. Ale i tak zachowam głowę na karku. Będziesz musiał się jeszcze sporo nauczyć, zanim pozwolę ci dotknąć mojej szyi.

- Sporo nauczyć, doprawdy - powiedział duch. - Zarobiłeś na swojej nagrodę i dostaniesz ją. Czy uważasz, że trzymano mnie tutaj przez cały ten czas dla żartu? Zostałem w ten sposób ukarany. Jestem potężnym Merkuriuszem i temu, kto mnie uwolni, mam obowiązek skręcić kark.

- Nie tak szybko - odpowiedział student. - Najpierw muszę zobaczyć, czy rzeczywiście byłeś w tej butelce, i dopiero wówczas będę mógł uwierzyć, że naprawdę jesteś potężnym Merkuriuszem.

- Nic prostszego - odparł duch wyniośle, po czym zwijając się, zrobił się mały i cienki jak poprzednio i wpłynął przez szyjkę do wnętrza butelki.

Kiedy był już cały w środku, student na powrót zatknął korek i wepchnął butelkę na stare miejsce pomiędzy korzenie dębu. Duch został przechytrzony.

Chłopak odwrócił się, by ruszyć w drogę powrotną do ojca, ale duch zaczął żałośnie krzyczeć:

- Och, proszę cię, wypuść mnie, wypuść.

- Nie - powiedział student. - Drugi raz mnie nie oszukasz. Jak już kogoś złapię, kto dybie na moje życie, to nie puszczam go tak łatwo.

- Jeżeli mnie uwolnisz - powiedział duch - dam ci wystarczającą dużo, byś mógł

żyć spokojnie do końca swoich dni.

- Nie - odparł ponownie student. - Chcesz mnie znowu oszukać.

- Odwracasz się tyłem do swojej życiowej szansy - powiedział duch. - Nie zrobię ci żadnej krzywdy, za to hojnie cię wynagrodzę.

„Spróbuję, może dotrzyma słowa” - pomyślał chłopak i wyciągnął korek. Duch wynurzył się tak jak poprzednio, rozszerzając się i rosnąc, aż stał się ogromny.

Wówczas wręczył studentowi kawałek miękkiego sukna i powiedział:

- Oto twoja nagroda. Jeżeli jeden koniec tej szmatki przyłożysz do rany, rana się zagoi, a jeśli pogłazdziesz drugim końcem żelazo lub stal, wówczas zamieni się one w srebro.

- Muszę to sprawdzić - powiedział student.

Podszedł do drzewa, rozciął korę siekierą, a następnie przyłożył w to miejsce szmatkę. Kora zrosła się i rana się zagoiła.

- W porządku - powiedział - teraz możemy się rozstać.

Duch podziękował mu za uwolnienie, a student Merkuriuszowi za podarunek, po czym wrócił do ojca.

- Gdzie byłeś tyle czasu? - zapytał ojciec. - Całkiem zapomniałeś o swojej pracy. Mówiłem ci, że nic nie zdołasz zrobić.

- Nie martw się ojcze, nadrobię to.

- Nadrobisz? - oburzył się ojciec. - Nie wiesz chyba, o czym mówisz.

- Tylko popatrz, ojcze: zrąbuję to drzewo, zanim się spostrzeżesz.

Wziął swoją siekierę, potarł ją szmatką i potężnie się zamachnął. Ale żelazo zamieniło się w srebro i ostrze zgięło się.

- Ojcze, spójrz na tę marną siekierę, którą mi dałeś. Cała się pogięła.

Ojciec był przerażony.

- Teraz będę musiał zapłacić za siekierę, a skąd wezmę na to pieniądze?

- Nie bądź na mnie zły - powiedział syn. - Zapłacę za siekierę.

- Czym? - zapytał ojciec. - Potrafisz mi wyjaśnić? Może i masz głowę nabitą książkową wiedzą, ale z pewnością nic nie wiesz o ścinaniu drzew.

Później, kiedy wrócili razem do domu, ojciec powiedział do syna:

- Idź i sprzedaj tę zniszczoną siekierę. Zobaczymy ile będziesz mógł za nią dostać.

Ja będę musiał zarobić na resztę, żebyśmy mogli zapłacić sąsiadowi.

Syn zabrał siekierę i poszedł do miasta. Zaniósł ją do złotnika. Złotnik obejrzał siekierę i wykrzyknął:

- Ta siekiera jest warta czterysta talarów!

I złotnik dał mu natychmiast czterysta talarów. Student wrócił do domu i powiedział:

- Ojcze, mam pieniądze. Idź zapytaj sąsiada, ile chce za swoją siekierę.

- Już wiem - odpowiedział ojciec. - Jednego talara i sześć groszy.

- Spójrz, ojcze - powiedział chłopak - mam więcej pieniędzy niż potrzebujemy.

Dał ojcu sto talarów i rzekł:

- Od dzisiaj możesz żyć w spokoju i na nic ci nigdy nie zabraknie.

- Dobry Boże - wykrzyknął ojciec. - Skąd masz tyle pieniędzy?

Student opowiedział dokładnie, co mu się przytrafiło i jaką dostał nagrodę za to, że uwierzył w swoje szczęście. Z resztą pieniędzy wrócił na uniwersytet i kontynuował studia. Za pomocą kawałka sukna mógł wyleczyć wszystkie rany i stał się najslawniejszym lekarzem na świecie.

Czy potraficie sobie wyobrazić, jaki typ ludzi lub jaka kultura mogła śnić powyższą

historię?

Ale zacznijmy od początku. Drzewo stanowi, między innymi, symbol doświadczenia wegetatywnego, coś jakby ludzki system nerwowy. Merkury byłby zatem dzikim duchem, którego zamykamy w butelce naszych ciał, jako przyzwoici i prawomyślni obywatele. Ojciec symbolizuje sztywność chłopca, jego szkolne wychowanie i patriarchalną świadomość, natomiast sam chłopiec stanowi symbol ego, które jest zdolne uwolnić ducha z ciała. Przypomina on kogoś, kto pracuje ze śniącym ciałem, jest tobą i mną - badaczami snów i problemów cielesnych.

Jeżeli opowieść ta łączy się z problemami kultury, to należy zauważyć, iż jest to baśń braci Grimm, a więc baśń z Europy. Europejczycy i Amerykanie mają podobne sny. Nasza kultura mówi nam: bądźcie cywilizowani, swoje prawdziwe osobowości zamknijcie w butelkach lub też wypuście je tak raptownie, by eksplodowały i byście doprowadzili do wybuchu wojny. Merkury stanowi symbol ciśnienia i napięcia, poczucia bycia uwięzionym. Jest on częstym naszym doświadczeniem rozpierającym bólu głowy, ucisku w sercu czy bólu żołądka. Jest on symbolem ściśniętych uczuć, których doznajemy znalazłszy się w grupie zbyt sztywnych i skrępowanych osób.

Wielu ludzi czuje ten ucisk w swoich ciałach, owe zamknięte w butelce emocje, które muszą się ujawnić w takiej czy innej formie. Odwiedził mnie kiedyś pewien mężczyzna z silnymi skurczami żołądka i nalegał, bym natychmiast rozwiązał jego problem. Ponieważ jednak przyszedł do mnie nieco za wcześnie, zapytałem go, czy nie napiłby się herbaty.

- Nie, nie chcę herbaty - odparł. - Chciałbym, żeby pan zajął się moim żołądkiem.

- W takim razie proszę poczekać - powiedziałem. - Wrócę za dziesięć minut.

Wściekł się na mnie.

- Nie! - wrzasnął. - Musi pan tu zostać i natychmiast mi pomóc.

Mimo iż byłem na niego zły, zdałem sobie sprawę, że musi bardzo cierpieć, tak że w końcu przestałem się upierać przy swoim i ustąpiłem mu.

- Niech mi pan opisz, jak to jest, gdy ma pan skurcze żołądka - poprosiłem.

Milczał przez chwilę.

- To jest tak, jakby coś próbowało się wydostać - odparł. - Czuję się zablokowany.

Usiłowałem z nim pracować, ale coraz bardziej traciłem wiarę, że zdołam mu pomóc. W żaden sposób nie chciał się otworzyć. Wpadłem w jakieś błędne koło. A do tego wszystkiego był niesłuchanie mocno zwarty w sobie. Mimo to w dalszym ciągu zadawałem mu pytania, dopóki nie usłyszałem w końcu swego wysokiego, jęklivego głosu:

- Niech pan mnie wpuści - mówiłem. - Mam już tego dość. Niech pan mnie wpuści.

- Nie mogę - odparł.

- Niech pan mnie wypuści - nalegałem. - Czuję się tu zanedo ograniczony.

- Nie, w żadnym wypadku - powiedział.

- Niech mnie pan wypuści, proszę. Chcę wyjść i napić się herbaty. Umieram z pragnienia.

I w tym momencie nagle wykrzyknął:

- O mój Boże! ...

Raptem zdał sobie sprawę, co się stało, zarówno w nim samym jak i na zewnątrz. Milczał przez chwilę, po czym odwrócił się do mnie i rzekł:

- To jest dokładnie to, co dzieje się w moim żołądku. Teraz to widzę. To moje pragnienia i uczucia chcą wyjść na zewnątrz, a ja im nie pozwalam.

Osiągnął wgląd i jego żołądek zaczął stopniowo rozluźniać się.

W powyższym przykładzie pracy ze śniącym ciałem dolegliwości cielesne owego mężczyzny odbijały się w sytuacji zewnętrznej. Mogliśmy tu zobaczyć, w jaki sposób ludzie nieświadomie tworzą w swoim zewnętrznym otoczeniu sytuacje odpowiadające ich własnym wewnętrznym problemom. Jest to fascynujące zjawisko. Ludzie cierpią w swoich kontaktach z innymi w taki sam sposób, jak cierpią wewnątrz samych siebie. Ów mężczyzna miał w sobie tyle irytacji, iż zamknął w butelce swoje emocje i dostał skurczów żołądka. Tymczasem wobec innych ludzi on sam stanowił taki skurcz żołądka. Tak jak jego wewnętrzne uczucia były uwięzione w skurczu, tak i ja byłem uwięziony przez jego sztywność i zaciśnięcie. Jego świat stanowił odbicie jego ciała.

Kobietę, która cierpiała na stałe nawroty zapalenia wątroby można uznać za następny przykład osoby typu „duch w butelce”. Mimo iż odbyła już siedem lekarskich konsultacji, nadal skarżyła się na potworny ból. Położyła dłoń na swoim boku, blisko wątroby.

- No i jak tam jest? - zapytałem.

- Okropnie - powiedziała., - Nic nie czuję.

- Ale przecież przed chwilą mówiłaś, że czujesz tam potworny ból! -

Zastanawiałem się, czy nie użyłem przypadkiem niewłaściwego kanału, ponieważ nic tam nie czuła, czy też po prostu było to związane z jej wewnętrznym oporem. - Jeżeli tam nic nie czujesz, to może coś tam widzisz? - zapytałem.

- O tak, mogę tam coś dostrzec- powiedziała, - Mogłabym ci to nawet narysować.

Narysowała dziwaczną torbę. W środku znajdowało się coś, co próbowało uciec. Zwróciłem jej na to coś uwagę i zapytałem, czy zdawała sobie z tego sprawę w trakcie rysowania.

- Tak - odparła - ale co to znaczy?. Co mogłabym z tym zrobić?

Ponieważ nie bardzo wiedziałem, co jej poradzić, przedstawiłem szeroki wachlarz możliwości z różnych kanałów.

- Co chcesz - odparłem. - Możemy to odegrać, porozmawiać o tym, jeszcze pofantazjować, posłuchać tego, poczuć, cokolwiek chcesz ...

- Chciałabym to odreagować - stwierdziła. - Ty mógłbyś być torbą, a ja bym była tym, co jest w środku i co próbuje się wydostać.

Brzmiało to interesująco, więc się zgodziłem. Ponieważ siedziała na podłodze, przewiesiłem się przez nią, opierając swój żołądek na jej głowie, a głowę na kolanach.

- Załóżmy, że jestem torbą, a ty jesteś wewnątrz mnie - powiedziałem.

Zaczęła mnie odpychać.

- Wypuść mnie, wypuść mnie! - krzyczała.

- Nie, jestem mocną torbą, nie wypuszczę cię!

- Wypuść mnie!

- Nie, nie mogę.

Szamotaliśmy się tak przez jakąś chwilę, ale bez żadnych widocznych rezultatów. Zdecydowałem się zatem na zmianę ról. Teraz ona stała się torbą i mówiła do mnie.

- Musisz zostać tu w środku. Musisz zostać tu w środku, żeby móc się rozwijać.

Znowu zmieniliśmy role. Płacząc, zaczęła mówić:

- Wsadziłeś mnie tutaj dawno temu. Urosłam zbyt duża i nigdy już nie będę mogła się stąd wydostać!

- Och, przykro mi - powiedziałem jako torba - ale musisz tu zostać.

- Możemy zrobić operację - rzekła, twórczo wskazując następny krok w procesie.

Wzięła wyimaginowany nóż i rozcięła torbę, to znaczy: rozcięła mnie, by tak rzec, po czym wyskoczyła ze mnie na podłogę. Przez piętnaście czy dwadzieścia minut

siedziała w milczeniu, ciężko dysząc.

- Czuję wilgoć za uszami, zupełnie jakbym się dopiero co urodziła.
- Świetnie - powiedziałem. - Miło mi to słyszeć. Kim jesteś?

Ciekawy byłem odpowiedzi.

- Jestem prawdziwą kobietą, jej najgłębszymi uczuciami. Najgłębszymi uczuciami, jakie istnieją.

- Jakimi uczuciami jesteś?

- Uczuciami miłości. Musiałam je odłożyć, żeby móc się rozwinąć, ale teraz one chcą się uwolnić.

Długo płakała, aż do końca naszego godzinnego spotkania. Tej nocy śniło jej się, że płynęła w stronę zupełnie nowego świata, świata, który pełen był kwiatów.

Jest to drugi przykład osoby, której uwięzione uczucia przekształciły się w symptom cielesny. W pierwszym przypadku emocje mężczyzny zostały zamknięte w jego żołądku, natomiast u kobiety zmanifestowały się w postaci zapalenia wątroby. Kobieta nie pozwalała sobie na odczuwanie i wyrażanie swojej miłości, ponieważ przeżyła straszne dzieciństwo. Nigdy nie widziała swojego ojca, jej matka zaś była nałogową alkoholiczką. Jako dziecko była często bita. Nauczyła się, z dobrym skutkiem, jak nie pokazywać swoich uczuć. W dzieciństwie, jej początkowy proces polegał na ich wypieraniu, ale gdy była już dorosła i chciała je ujawnić stało się jej bolesnym procesem szukającym spełnienia. Rozwiązaniem było przekształcenie choroby, co umożliwiło jej nauczenie się, jak wyrażać własne uczucia. Ludzie tak często i tak silnie wypierają swoje uczucia, iż muszą się one ujawnić poprzez symptomy cielesne i tym samym sprawiać wiele bólu. Im dłużej uczucia są wypierane, tym stają się gwałtowniejsze i tym bardziej mogą wyrazić się w postaci groźnych chorób, na przykład raka. Podobnie jak to było w przypadku Merkurego, uwięzione emocje mogą stać się sfrustrowane i złe, mogą przekształcić się w zabójczą siłę.

Wyparte uczucia nie tylko manifestują swoją obecność poprzez ciało, ale mogą również zawładnąć umysłem, sprawiając, że pacjenci często wykazują tendencje samobójcze. Pracowałem kiedyś ze schizofrenikiem, który cierpiał na bóle w klatce piersiowej. Gdy zapytałem go, jakiego typu są to bóle, doskoczył do mojego worka do bicia i zaczął kopać go z taką siłą, że nieomal go nie zniszczył. Bijąc i kopiąc wykazywał tak wiele wściekłości i agresji, iż wyglądało na to, że był w stanie doprowadzić się w tym do śmierci z nadmiernego wysiłku. Duch okazał się zbyt gwałtowny. Zastanawiałem się, czy mój pacjent ma w sobie jakąś siłę, która mogłaby go powstrzymać. W rzeczywistości, tak jak w baśni, nie był w stanie zamknąć z powrotem w butelce swojego ducha i musiał zdać się na łaskę szpitala i pigułek, które blokowały jego agresję. Stukając głośno w podłogę (co oderwało go od bicia i kopania), pomogłem mu uwięzić szaleńcze emocje. Nalegałem, by uważnie wsłuchał się w dźwięki i w ten sposób zmieniłem mu kanał. Słuchanie sprawiło, że ochłonął.

Ale wróćmy teraz do naszej baśni o duchu w butelce. Młody chłopak uwalniając ducha nie odczuwał żadnego strachu. Tymczasem wyzwolony z butelki duch chciał go zniszczyć. Chłopak posłużył się swą inteligencją, oszukał ducha i spowodował, że duch znowu znalazł się w butelce. Duchy nie są zbyt elastyczne. Nie potrafią myśleć twórczo, po prostu kierują się emocjami, a zatem nietrudno przewidzieć ich reakcje. Tak więc jeśli jest się dostatecznie świadomym i elastycznym, by zmieniać kanały i sposoby zachowani, wówczas można, przy odrobinie szczęścia, ujarzmić ducha.

W przedstawionych przeze mnie przykładach widzieliśmy, że to uczucia cielesne i ból same w sobie pełniły leczniczą rolę. Jeżeli pracuje się z nimi we właściwym czasie

i pozwala im się ujawnić w odpowiednim momencie, wówczas automatycznie uzdrawiają pacjenta. W przypadku kobiety, tkwiącej w niej latami uczucia tworzyły symptomy cielesne, dopóki nie nadszedł stosowny dla niej czas, w którym zdecydowała się je uwolnić. Gdyby zrobiła to zbyt wcześnie, mógłby to być dla niej za duży szok. W trakcie naszego spotkania jej uczucia mówiły wyraźnie, że musiały się rozwijać. Oznacza to, iż musiała je wypierać przez jakiś czas. Wiele z tych jej wypartych emocji to uczucia infantylne, wyrażające się w potrzebie płaczu, krzyków, wrzasków, obrażania się itp., ale kiedy takie uczucia rozwiną się, jak w jej przypadku, wówczas mogą ujawnić się w sposób bardziej spójny.

Wszyscy musimy czasami wypierać niektóre emocje związane z naszą wrodzoną, dziką spontanicznością. W ten sposób rozwijamy się, uczymy się przystosowywać, ale płacimy też za to cenę, jaką jest wzrost nacisku i napięcia. Choć trzeba powiedzieć, iż napięcia w ciele spełniają również pożyteczną i znaczną rolę. Wiele współczesnych terapeutów próbuje rozbijać butelki nie przechytrając przy tym Merkurego. Zachęcają oni swoich pacjentów do wrzasków i kopniaków sądząc, że w ten sposób ich uzdrowią. Jest to jednak podejście naiwne. Jeżeli Merkury nie zostanie przechytrzony, tak jak w baśni, wówczas, gdy znajdzie się na zewnątrz, może zabić pacjenta. W praktyce oznacza to, że poprzez zwykłe zachęcanie do wyrzucenia z ciała wszystkich napięć i stresów można doprowadzić do powstania trwałych szkód fizycznych, a nawet wywołać chorobę. Z napięciami należy pracować niesłychanie ostrożnie i trzeba je widzieć w kontekście całego procesu. Jeżeli ducha wypuści się z pewną powściągliwością i rozważą, bez naiwnego popychania, wówczas ujawniające się uczucia mogą człowieka uzdrowić i pomóc mu w procesie indywidualizacji. Natomiast emocje wyzwalające się zbyt szybko i chaotycznie nie tworzą wystarczająco wyraźnych lub spójnych form, które ego mogłoby zintegrować. W niektórych przypadkach, jakie często obserwowałem w zaawansowanych stadiach raka i innych śmiertelnych chorób, Merkury musiał być zamknięty dopóki, dopóki nie spowodował psucia się drzewa. I dopiero gdzieś pod koniec życia pacjenta pojawił się czasami piękny i spójny duch, który oświeca jednostkę. Przypadek mężczyzny z eksplodującym żołądkiem, który przedstawiłem wcześniej, stanowi przykład tego typu sytuacji.

Praca ze śniącym ciałem, obejmując szerokie obszary psychologii, umożliwia zajmowanie się psychotycznymi i umierającymi ludźmi. Kiedy pracuję z umierającymi pacjentami, często widzę, iż korek w butelce tkwi już tak długo, że pozwolenie, by wystrzelił, przy wszystkich tego konsekwencjach, staje się sprawą życia i śmierci. W takich wypadkach umierająca osoba przechodzi czasami przez coś, co przypomina stan psychotyczny. Ludzie umierający dziko halucynują, zmieniają osobowość i całkowicie się rozpadają. Niedoświadczony psycholog lub lekarz mógłby przedstawić ów aspekt umierania jako epizod psychotyczny spowodowany osłabieniem ciała lub przedawkowaniem morfiny. Jednak diagnoza w kategoriach syndromu organiki mózgowej jest kiepskim opisem spotkania z Merkurym w chwili, gdy ten się uwalnia. Na dodatek, większość umierających może jeszcze wrócić do naszego świata i zintegrować owe dzikie i z konieczności chaotyczne wizje. Należy przy tym zauważyć, że im wcześniej owe wizje i chaotyczne doświadczenia występują, czyli im wcześniej Merkury zostanie wypuszczony, tym dla umierającego lepiej, częściej bowiem dochodzi wówczas do poprawy zdrowia. W miarę uzyskiwania doświadczeń w pracy z umierającymi ludźmi, coraz bardziej zaczynam wierzyć, iż jednym z powodów, dla których ludzie dochodzą do krawędzi śmierci, zwłaszcza w młodym wieku, jest

potrzeba spotkania się z owym niezwykłym duchem życia, zwarcia się z nim, by potem wrócić na ziemię, o ile to możliwe, z jego wspaniałymi darami i wglądem. Jednakże rzadko kiedy dochodzi do takiej sytuacji. Do tego potrzebny jest mistrz, jakim był ów młody człowiek z baśni, który potrafiłby oszukać Merkurego. Tymczasem większość zwykłych ludzi albo więzi ducha w butelce tak długo, aż z jego powodu umiera, albo też wypuszcza go i nie mogąc znieść konsekwencji popada w psychozę. Z jednej strony znajduje się szaleństwo, z drugiej chaos wegetatywny lub choroba. Jest prawie niemożliwe stwierdzić, kto będzie więził Merkurego zbyt długo, kto pozwoli mu wyjść zbyt wcześnie i kto będzie w stanie opanować go, gdy się w pełni pojawi.

Ponieważ praca ze śniącym ciałem odnosi się do całego obszaru dziwnych zachowań Merkurego, terapeuta, oprócz dużej praktyki, musi posiadać wiedzę o procesach cielesnych i z zakresu mitologii. Jego wiadomości i doświadczenie powinny być zazwyczaj szersze niż te, które można uzyskać w naszych medycznych i psychologicznych ośrodkach treningowych. Wobec Merkurego nie wolno zachowywać się naiwnie, a terapeuci przełamujący pacjentów na siłę są po prostu groźni. Na szczęście ludzie w większości mają nastawienie konserwatywne i nie chodzą do każdego, kto obiecuje im nirwanę na Ziemi lub wyzwolenie od wewnętrznego napięcia. Napięcie takie ważne jest dla rozwoju Merkurego, dojrzewania owocu całości i nie możemy pozbywać się go zbyt wcześnie.

Baśń o duchu w butelce i jej związek z pracą ze śniącym ciałem pokazują archetypowe wzorce, które stoją za psychologicznym doświadczeniem nacisku, napięcia i wyparcia. Ktokolwiek pracuje z tymi archetypowymi doświadczeniami cielesnymi, musi spotkać na swojej drodze starego człowieka o imieniu Merkury i nie może nie docenić tej postaci. Ona to bowiem jest duchem dębu i stanowi źródło życia, śmierci i uzdrowienia. Jest dzikim, wotanicznym, barbarzyńskim duchem, który tworzy nasze kulturowe problemy i który został zamknięty wieki temu po to, byśmy mogli osiągnąć nasz obecny poziom rozwoju cywilizacyjnego. Wielu umierających ludzi śni, że ich cielesne problemy powstały setki lat temu, wielu halucynuje w stanach bliskich śmierci, że urodzili się setki lat wcześniej.

Nie mam żadnych wątpliwości, że po to, abyśmy mogli żyć w dwudziestym wieku, spora część naszego prastarego ducha musiała zostać uwięziona w butelce na dobre i złe. Nie mam również żadnych wątpliwości, że każdy, kto spotka owego ducha ciała stanie przed bardzo trudnym wyzwaniem: będzie musiał próbować zintegrować ducha, który nie cieszy się zbytnią popularnością w otoczeniu. Często łatwiej jest być chorym, cierpieć nieznośne i bezlitosne napięcie bądź też wpaść w szaleństwo, niż dopuścić, by ujawnił się w naszym życiu duch, który wpędza nas w konflikty społeczne, niezrozumienie i inne trudności związane z publicznym wyrażaniem się naszej indywidualności. Jak zatem widać, jest to prawdziwe wyzwanie, wyzwanie mityczne i zarazem proprioceptywny ból związany z naszym człowieczeństwem.

Rozdział VI

Śniące ciało w relacjach interpersonalnych

Przyjrzyjmy się teraz, w jaki sposób śniące ciało związane jest z otaczającym je światem, z naszymi konfliktami, projekcjami, z naszymi przyjaciółmi i wrogami, jaki wpływ mają sny na nasze postawy cielesne, komunikację z innymi ludźmi i nasze

problemy w relacjach interpersonalnych. Najpierw jednak musimy zróżnicować termin „proces”, przedstawić jego stronę pierwotną i wtórną. Procesy lub sygnały pierwotne dotyczą tych informacji, które przekazujemy innym ludziom i których jesteśmy świadomi. Inaczej mówiąc, sygnały pierwotne wysyłamy zgodnie z naszymi intencjami. Kiedy rozmawiam z kimś, moje pierwotne sygnały zawierają treść tego, o czym mówię, myśli, które chcę przekazać i mój świadomy zamiar rozmowy z daną osobą.

Sygnały wtórne natomiast są to wszystkie te wysyłane przez nas informacje, których nie jesteśmy w pełni świadomi, a które mimo to mają wpływ na naszych rozmówców. Na przykład gdy rozmawiam z przyjaciółmi, jednocześnie pochylam się w ich stronę, a moja głowa i oczy skupiają się na tym, co chcę powiedzieć. Mówię szybko, podnieconym głosem, a moje nogi i dolne części ciała zwrócone są do drugiej osoby. Wszystkie te informacje wypływające z ciała opisują proces wtórny. W wypadku, gdy wysyłane przeze mnie sygnały pierwotne i wtórne są zgodne, jestem kongruentny: nie tworzę sytuacji, która wywołuje uczucie zażenowania, jestem rozumiany, a dialog między mną a moim rozmówcą rozwija się bez przeszkód.

Niekongruentny staję się natomiast wówczas, kiedy nie chcę rozmawiać ze swoim przyjacielem lub kiedy w tle znajduje się jakiś problem, którego nie jestem w stanie poruszyć i którego nie uświadamiam. W takiej sytuacji moje ciało może odsuwać się od słuchającego, mój głos podczas rozmowy o ciekawych i fascynujących sprawach będzie cichy i monotony, a moje nogi będą miały tendencję do skręcania w inną stronę niż moja głowa. Na tym właśnie polega niekongruencja. Inny sygnał wysyłam zgodnie ze swoją intencją, a inny poprzez swoje ciało. Obydwa te sygnały mówią jednocześnie rozmawiam z tobą i nie chcę rozmawiać.

Podwójny sygnał czasami ujawnia się w dość zabawny sposób. Miałem kiedyś kłopoty z jedną z moich klientek i zapytałem ją wprost:

- Czy sądzisz, że w ogóle będziemy w stanie przepracować nasze problemy?

- Tak, oczywiście - odparła, kręcąc jednocześnie głową z boku na bok i wskazując tym wyraźnie, choć nieświadomie, odpowiedź brzmiącą: „nie”.

Kobieta ta chciała przepracować swoje problemy i taki też był jej świadomy zamiar. Ale równocześnie wystąpił podwójny sygnał, z którego nie zdawała sobie sprawy, a który zdecydowanie pokazał, że ona nie chce, byśmy te problemy przepracowali ani też nie wierzy, by do tego doszło.

Gdyby brać pod uwagę wyłącznie pierwotne sygnały klienta, wówczas można zajmować się nim do końca świata i nie przepracować jego problemów. Przy takim podejściu pierwotne sygnały wprowadzają nas w ślepią uliczkę: opierając się na nich wierzymy, że poznaliśmy całą historię przypadku i nie dostrzegamy podwójnych sygnałów, które świadczą o tym, że pod powierzchnią dzieje się coś więcej. Jesteśmy tak zahipnotyzowani pozornym znaczeniem tego, ci mówi dana osoba, że nie dostrzegamy, jak bardzo niepokoi nas ułożenie jej ciała, ton głosu czy ruchy dłoni. Wyobraźmy sobie, że siedzimy z osobą, która w trakcie rozmowy odwrócona jest od nas bokiem. Jej słowa przekazują nam kordialne, pierwotne sygnały, ale jej odwrócone ramiona wskazują, że osoba ta, jak mówią Anglicy, „podaje nam chłodne ramię”, czyli po prostu nas nie lubi. Ale nawet gdy się nie wie, o czym mogą świadczyć podwójne sygnały, i nawet gdy się ich świadomie nie spostrzega, to i tak człowiek reaguje na nie, a reakcja ta zakłóca wzajemną komunikację. Zaczynamy się wówczas z niewiadomych powodów denerwować i czujemy, że coś nam przeszkadza w rozmowie, choć nie zdajemy sobie sprawy, że to ramiona przekazują nam

wiadomość, iż dana osoba nas nie lubi.

Najbardziej fascynującym i być może najważniejszym zjawiskiem dotyczącym podwójnych sygnałów jest to, że sygnały te zawsze odnajdujemy w snach. Wielokrotnie już wspominałem, że w snach odbijają się symptomy cielesne. Odnosi się to również do podwójnych sygnałów. Można powiedzieć, że podwójne sygnały przypominają symptomy cielesne: jedno i drugie są jak sen, znajdują się poza świadomością i trudno je zrozumieć. Przyszedł kiedyś do mnie z wizytą pewien mężczyzna. Był ogromnie uprzejmy i miłym mówił miękkim głosem i miał dobre maniery. Natomiast jego ramiona robiły coś dziwnego: stał naprzeciwko mnie z rękami na biodrach w pozycji mocnego faceta, co wyglądało nawet nieco groźnie. Ponieważ zauważyłem, że jego ramiona i łokcie wysyłają podwójny sygnał, chciałem to bliżej zbadać.

- Powiedz mi, czy śniło ci się coś w związku z twoimi ramionami? - zapytałem. - Co ci się śniło ostatniej nocy?

- Śniło mi się, że miałem ręce spętane jak u konia i nie mogłem nimi swobodnie poruszać - odparł.

Widzieliśmy tu wyraźnie, w jaki sposób podwójne sygnały ujawniają się w snach. Ale widzieliśmy też dość wyraźnie, że moja interpretacja tego sygnału, moje przypuszczenie, iż mężczyzna ma w sobie twardego faceta, okazało się nie całkiem słuszne. Należy zawsze sprawdzić, co oznacza podwójny sygnał, a nie próbować być jasnowidzem.

Kobieta, z którą ostatnio pracowałem, miała zwyczaj pochylania głowy do przodu i lekkiego skręcania jej w lewo, tak że jej prawe ucho było bliżej mnie, co sprawiało wrażenie uważnego słuchania. Mimo to, kiedy coś do niej mówiłem, ciągle pytała mnie, co powiedziałem. Przez cały czas przeplatała naszą rozmowę pytaniami „Co? Co?”. W końcu zapytałem ją, czy mnie słabo słyszy, na co odparłam że słyszy mnie dobrze. Zapytałem ją w takim razie, dlaczego zawsze, gdy coś mówię, pyta „co?”. Było to dla niej szokiem, ponieważ nie zdawała sobie sprawy z tych swoich pytań. Jest to przykład bardzo wyraźnego podwójnego sygnału: jej ciało wysyłało sygnał, którego absolutnie nie była świadoma.

Opór tej kobiety przejawiał się poprzez jej uszy. Miała zamiar być dobrym słuchaczem, jak pokazywała to swoją głową i uchem, ale wcale nie słuchała tego, co mówię. Coś nie pozwalało jej słuchać. Próbowałem jej to wszystko wyjaśnić, ale mnie nie rozumiała. Wówczas zapytałem ją, czy miała jakiś sen związany z uszami, a ona powiedziała. Śniła jej się mysz z wielkimi uszami.

Zasugerowałem, że być może również w życiu powiększa swoje uszy.

- Dlaczego pani zachowuje się jak mysz i skromnie udaje, że słucha, zamiast przeciwstawić się swoim uszom? - zapytałem. - Przecież może pani powiedzieć, że nie chce mnie pani słuchać.

- Och, nie - odparła - nie mogłabym tego zrobić.

Następnie wyjaśniła, że jest matką kilkorga dzieci i musi ich słuchać, żeby się dobrze rozwijały. Psychologicznie sytuacja ta jest bardzo prosta. Każdy z nas ma swoje własne przekonania, ona zaś wierzyła, iż dobra matka powinna słuchać uważnie i z pełnym zaangażowaniem. Tymczasem jej uszy buntowały się i nie godziły z narzuconą ideą bycia dobrą matką. Próbowały oprowadzić do sytuacji, w której zachowywałyby się tak, jak naprawdę tego chciały. Ponieważ jednak kobieta ta nie potrafiła być sobą, jej śniące ciało wytworzyło psychosomatyczny problem związany ze słuchem, który w postaci podwójnego sygnału udaremniał jej świadome zamiary.

Nigdy nie zdarzyło mi się spotkać podwójnego sygnału, którego nie odnalazłbym we śnie z ostatniej lub kilku poprzednich nocy. Dlatego też podwójne sygnały są tak niezwykle pomocne; terapeuta pracując z nimi zajmuje się bezpośrednio i równocześnie wszystkimi aspektami śniącego ciała: snami, chorobami, postawami cielesnymi i relacjami w kontaktach międzyludzkich.

Bardzo ważne podwójne sygnały ujawniają się w ludzkim głosie. Jest to niezwykle istotny kanał, w którym można je obserwować. W głosie odnajdujemy różne tony i sygnały. Spróbujcie zwrócić uwagę, czy brzmienie głosu i jego ton odpowiadają treści wypowiedzi. Jeśli ktoś wyraża gniew w sposób spokojny, powolny czy wręcz monotony, jest to podwójny sygnał. Jeśli ktoś odpowiada o depresji szybkim, podnieconym głosem - jest to także podwójny sygnał. Podobnie obserwacje oczu odsłaniają bogactwo informacji. Czy oczy są rozbiegane, czy patrzą w dół, w górę, czy na boki? Czy źrenice są powiększone, ogromne? Czy są pragnące? Bolesne? Wiele też mówią ruchy poszczególnych części ciała. Jaki jest na przykład kąt między nogami a tułowiem? I co robią ręce?

Ludziom, którzy interesują się tego typu zjawiskami, gorąco zalecam, by trzymali się jak najdalej od prób interpretacji sygnałów. Najlepsi terapeuci to ci, którzy nie uważają, że wiedzą, co robią inni ludzie. Jeśli zamierzamy pracować z podwójnym sygnałem, musimy postępować niezwykle ostrożnie, ponieważ wkraczamy na teren czystej nieświadomości i łatwo możemy naruszyć cudzą intymność. Ludzie wysyłają podwójne sygnały wówczas, gdy stoją na jakimś swoim progu, to znaczy gdy nie są zdolni do zrobienia czegoś bądź nie mogą sobie pozwolić na zrobienie lub wyrażenie czegoś. Jest to nadzwyczaj czuły obszar ludzkiej intymności, który musi być traktowany z należytą powagą. I to właśnie sprawia, że praca z podwójnym sygnałem jest bardzo trudna.

Z podwójnymi sygnałami można pracować na różne sposoby. Nie ma tu jednej prawidłowej metody. Metody są różne i każdy musi poszukiwać własnej. Jedną z nich jest wzmacnianie podwójnych sygnałów, inną - ich powstrzymywanie. Powstrzymywanie sygnałów daje bardzo mocny efekt: wzmacnia wewnętrzny impuls do przyjęcia danej postawy cielesnej, wzmacnia potrzebę jej przyjęcia. Skoro zaś wzrasta potrzeba, zaczynamy widzieć wyraźnie, na czym ona polega i dlaczego dana postawa cielesna jest konieczna. Powstrzymywanie sygnału prowokuje człowieka do robienia czegoś przeciwnego, niż robi lub do zatrzymania się na chwilę, akurat na czas potrzebny do uzyskania wglądu, dlaczego jest tak ważne na przykład siedzenie w sposób, w jaki się siedzi.

Śniące ciała mogą się ze sobą komunikować, choć ludzie świadomie nie zdają sobie sprawy, co się między nimi dzieje. Nasze doświadczenia tego typu komunikacji nie są niczym szczególnym: przeżywamy je każdego dnia, choć o tym nie wiemy. W sposób nieświadomy wyłapujemy podwójne sygnały, to znaczy nasza nieświadoma wiedza o międzyludzkiej komunikacji wyłapuje cudze sny i procesy. Spotykamy na przykład kogoś na ulicy, rozmowa jest przyjemna i miła, ale przez cały czas głowy rozmówców są opuszczone, ich głosy monotonne, a oczy nie patrzą na siebie. Słyszymy przyjazne słowa, a mimo to zaczynamy czuć się nieswojo, źle. Chcielibyśmy odejść od tej osoby, uniknąć jej towarzystwa, chociaż nie wiemy dlaczego. To co się tu stało, świadczy wyraźnie, iż przechwyciliśmy sen naszego rozmówcy, jego proces, którego on sam - ponieważ wysyła podwójne sygnały - ciągle jeszcze sobie nie uświadamia. Jest to zjawisko, które nazywam „śnieniem”. Nasze reakcje na ludzi są częściowo naszymi własnymi projekcjami, naszym wewnętrznym materiałem

pochodzącym ze snów, a częściowo owym fenomenem śnienia i faktu, że mało kto zdaje sobie sprawę z jego działania. Gdybyśmy byli świadomi podwójnych sygnałów wysyłanych przez osobę, z którą rozmawiamy, wówczas rozwiązalibyśmy wiele problemów w naszych wzajemnych stosunkach. Tworzy się tu jednak błędne koło: ponieważ nasz rozmówca wysyła podwójne sygnały, z których nie zdajemy sobie sprawy, czujemy się źle i sami zaczynamy wysyłać podwójne sygnały.

Odbywa się to mniej więcej w następujący sposób: twój znajomy opowiada ci o zakupach, ale równocześnie, w sposób nieświadomy, za pomocą podwójnych sygnałów pokazuje, że jest w depresji. Ty nieświadomie spostrzegasz, że ma zwieszoną głowę i mówi monotonnym głosem, ale nadal pozostajesz w relacji do jego uśmiechniętych ust. I miłej pogawędki. Po chwili zaczynasz czuć się źle, chociaż ledwie sobie zdajesz z tego sprawę. Twoje stopy zaczynają nerwowo podrygiwać, ale nadal podtrzymujesz rozmowę. Czy możesz sobie wyobrazić taką scenę? Jedną konwersację prowadzicie wy dwaj, drugą zaś - wasze ciała. Jedna rozmowa dotyczy zakupów, podczas gdy druga wygląda z grubsza tak:

- Jestem załamany, ale nie będę o tym mówił.

- Widzę, że jesteś załamany i że o tym nie powiesz, ale mam tego dość i chciałbym już odejść.

Teraz łatwiej możemy sobie wyobrazić, jak skomplikowane mechanizmy stoją za problemami pojawiającymi się w relacjach międzyludzkich. Ktoś rozpoczyna rozmowę (proces pierwotny), po czym staje się nieświadomy tego, co się w nim dzieje (proces wtórny) i zostaje rozszczepiony na dwie części przez próg oddzielający oba procesy. W tym momencie osoba ta ledwie zdaje sobie sprawę, iż nie jest już kongruentna, że śni i wysyła podwójne sygnały.

Można powiedzieć, iż niekongruencja sama się nakręca, mnoży własne konsekwencje. Załóżmy, że ktoś ma istotne trudności w stosunkach z innymi ludźmi, a jednocześnie niekongruentne ciało. Jest to początek drogi wiodącej ku chorobie. Co można zrobić, by uchronić się przed tymi niebezpieczeństwami? Nic. Problemy w relacjach interpersonalnych związane są z nieświadomą częścią człowieka, tak więc dopóki jesteśmy ludźmi, którzy taką nieświadomą część psychiki w sobie mają, nie unikniemy tego rodzaju problemów. Ale jeżeli już znajdziemy się w sytuacji konfliktowej, jest jednak coś, co możemy zrobić: możemy pracować nad sytuacją. Na początek trzeba przede wszystkim postarać się dokładnie określić, na jaki sygnał reagujemy. Następnie musimy z daną osobą porozmawiać o tym sygnale tak, jak gdyby był to podwójny sygnał i jakby odpowiadał on pewnej jej części, o której osoba ta nic nie wie. Nie wolno jednak obciążać jej za to wszystko odpowiedzialnością ani zarzucać, że śni czy wysyła podwójne sygnały. Z kolei można owej osobie odpowiedzieć o naszych własnych snach, a jeżeli ich nie mamy, to o naszych własnych podwójnych sygnałach. Gdybyśmy nie mogli znaleźć projekcji, które rzutują na ową osobę, spróbujmy poszukać ich w jej snach, by sprawdzić, czy przypadkiem sami nie jesteśmy przedmiotem śnienia. Czasami własne zachowania możemy odnaleźć nie tylko w swoich snach, ale i w snach innych ludzi. Jeżeli okaże się, że dana osoba miała taki sen, wówczas możemy ją nieco obciążyć tym, że nas śniła, ale nie wolno nam zapominać, że podobnie jak ona jesteśmy odpowiedzialni za nasze kontrreakcje. Tę naszą odpowiedzialność możemy zaakceptować i zintegrować jedynie poprzez pracę nad sobą i próbę odnalezienia innych sygnałów wysyłanych przez nas i przez daną osobę, które umknęły naszej uwagi.

Jung najprawdopodobniej byłby bardzo podniecony naszym odkryciem

podwójnych sygnałów i zjawiska śnienia, ponieważ właśnie nad tym pracował, kiedy odkrył animę i animusa w relacjach międzyludzkich. Wiele lat temu Jung sam został wciągnięty w konflikty z pacjentami, ośmielając się siedzieć z nimi twarzą w twarz, zamiast kłaść ich na kozetce. Zauważył wówczas, że bardzo często kobiece, nastrojowo brzmiące komentarze wychodzą od mężczyzn, podczas gdy dumne męskie zachowania nierzadko występują u kobiet. Spostrzegł, że gdy we wzajemnym związku kobieta i mężczyzna walczą ze sobą o jakąś sprawę, to zdarza się, że ich anima i animus, czyli kobiecość mężczyzny i męskość kobiety, mogą walczyć o coś zupełnie innego.

Inaczej mówiąc, kiedy dochodzi do rozmowy między mężem i żoną na temat wzniesienia śmieci, rozmowa ta może się gmatwać, ponieważ animus żony staje się bardzo dumny, gdy mąż zaczyna się irytować i dąsać, pokazując, że został zraniony. Możecie to sobie wyobrazić? Dwie równoczesne rozmowy i jeden wielki bałagan. Oczywiście animę możemy znaleźć w snach mężczyzny, gdzie występuje jako postać żeńska, natomiast dumną i pyszną męską postać odnajdziemy w snach kobiety. Problem jednak polega na tym, że nie jesteśmy w stanie sami pracować nad animą i animusem czy własnymi snami. Zawsze potrzebna jest nam do tego druga osoba. Osoba taka wydobywa najgorsze rzeczy z naszej nieświadomości, z naszych snów, gdyż powoduje, że zaczynamy sobie zdawać sprawę z wszystkiego tego, co jest w naszym wnętrzu, a szczególnie tego, co ujawnia się jedynie w obecności innych osób. Ale to, co się dzieje między nami a animą i animusem, to tylko dwie z możliwych interakcji. Przez telefoniczną linię podwójnych sygnałów nasza wewnętrzna matka może rozmawiać z wewnętrznym ojcem drugiej osoby lub jak powiedzieliby psychologowie w analizie transakcyjnej, nasze dziecko może przemawiać do sztywnego i paskudnego ojca, znajdującego się w naszym partnerze. Jak zatem widzimy, sny rzeczywiście mogą odgrywać dużą rolę w określaniu natury podwójnych sygnałów i poszukiwaniu tych naszych wewnętrznych, nieświadomych postaci, które wywołują owe sygnały i sprawiają nam kłopoty, z których nawet nie zdajemy sobie sprawy.

Pracując nad snami z dzieciństwa moich klientów odkrywam, iż sny te zawierają w sobie życiowy wzorzec zachowań śniącego ciała. W dziecięcych snach bardzo często można odnaleźć przyszłe chroniczne choroby. Są to jakby nasze podstawowe sny, które wyznaczają model naszego życia, naszych problemów z zewnętrznym światem i naszych kłopotów cielesnych. W następującym przykładzie pokażę związek, jaki zachodzi między chroniczną chorobą a snem z dzieciństwa, a także przedstawię rolę podwójnych sygnałów i zjawisko śnienia pojawiające się we śnie.

Czterdziestoletniemu mężczyźnie z nawrotami bólu pleców, śniło się w dzieciństwie, że został przypadkowo potrącony stopą matki, po czym matka nagle przemieniła się w krowę. Głowa krowy rosła i rosła, aż wypełniła sobą cały senny obraz. Usta krowy były otwarte jakby do krzyku, ale żaden krzyk z nich się nie wydobywał.

Kiedy pracowałem z tym mężczyzną, zaczął on sobie najpierw wyobrażać głowę krowy, ogromną, zniekształconą głowę z otwartymi ustami próbującymi krzyczeć. Zapytałem go, czy czuje krowę gdzieś w sobie.

- Tak - odparł. - W tej krowie jest dużo bólu i czuję ją w swoim żołądku.

Łagodnie naciskałem miejsce na żołądku, które mi pokazał, a on zachęcał mnie, bym naciskał je mocniej. Im mocniej naciskałem, tym bardziej nalegał, bym robił to jeszcze mocniej. Był wielkim mężczyzną i musiałem użyć całej swojej siły. Wciskałem pięść w jego żołądek i czułem, jak opierają się temu napięte mięśnie jego pleców.

Chwilę później stałem już na nim całym swoim ciężarem, podczas gdy on leżał bardzo spokojnie z szeroko rozłożonymi rękami i nogami. Zacząłem czuć się trochę nieswojo. Zastanawiałem się, jak daleko to zajdzie. Nie wierzyłem, iż można wytrzymać tak wielki nacisk bez najmniejszego śladu reakcji. Patrzyłem na niego próbując dostrzec jakikolwiek podwójny sygnał. Czy to możliwe, by nic w nim nie przeciwstawiało się tak potwornemu, bolesnemu uciskowi? Był jednak absolutnie kongruentny: ciągle leżał spokojnie. W końcu coś spostrzegłem. Zszedłem z niego na chwilę, a on usiadł, odchylając się daleko do tyłu i podpierając ramionami. Postanowiłem sprawdzić ów podwójny sygnał i zapytałem, czy chce usiąść, czy też położyć się na plecach.

- Położyć się - odparł natychmiast.

Zorientowałem się wówczas, iż jego pierwotną intencją było poddanie się, leżenie i unikanie oporu, choć jego ręce popychały go od tyłu i powodowały, że musiał się opierać. Kiedy stałem na nim, ani razu nie powiedział: „Nie rób tego, to boli”. Jego podwójny sygnał związany był z wewnętrznym rozdarciem wokół potrzeby oporu i samoobrony. Krowa jest bardzo uległym, jakby matczynym zwierzęciem. Nie jest agresywna ani stanowcza, a mężczyzna ten miał krowią naturę. Jego śniące ciało podjęło heroiczną walkę, by odsłonić i rozwinąć jego męski opór, by powstrzymać jego proces śnienia innych ludzi jako tych, którzy albo robią mu krzywdę, albo też chronią go przed bólem. Występująca w jego śnie krowa otworzyła usta, żeby wyrazić swój ból, ale nie potrafiła tego zrobić. Jego życiowym zadaniem było otwarcie ust. I wyrażenie swego bólu. Kiedy naciskałem mu na żołądek i wyczułem napięte mięśnie jego pleców, spotkałem się z pierwszym przejawem jego oporu. Jego symptom cielesny i podwójny sygnał stanowiły jedynie wskazówki, iż gdzieś wewnątrz siebie ma pragnienie przeciwstawienia się, wyjścia ze swoim bólem.

Fascynujące jest raz po raz widzieć, jak choroba prosi o integrację, jak - poprzez tworzenie bólu - domaga się świadomości. Problem polega na tym, że choroba i towarzyszący jej podwójny sygnał zmuszają nas do zrobienia czegoś, co znajduje się dokładnie na krawędzi, na granicy tego, co - będąc ludźmi - możemy zrobić. Całe doświadczenie życiowe owego mężczyzny, jego rodzina, kultura, dosłownie wszystko żądało od niego, by był słodkim, cierpliwym, ugodowym człowiekiem, który nie mówi o swoich zmartwieniach. Stąd też jego proces indywidualizacji kręcił się wokół konfliktu między matczynymi uczuciami a spontanicznym wyrażaniem bólu. Jego sen zatrzymał się na krawędzi jego osobowości w chwili, gdy powinien krzyczeć, ale nie mógł tego zrobić. Próg, którego nie potrafił przekroczyć, rozszczepił jego wewnętrzną reakcję, a w związku z tym zostały one przejęte przez jego ciało. Czasami wydaje mi się, jak gdyby śniące ciało nie brało pod uwagę ograniczeń ludzkiej świadomości. Wygląda to tak, jakby nie obchodziło go, czy w danym momencie możemy coś zrobić, czy nie. Przechodzi ono obok naszego braku świadomości i naszych wahań, po czym pojawia się w podwójnych sygnałach, a jeszcze później w ogólnym wzorcu i micie naszego życia.

Im dłużej będziemy unikać dokonania zmian w naszym życiu, których domaga się nasze ciało lub im mniej będziemy świadomi własnego śniącego ciała, tym bardziej będzie ono natarczywe. Jest to samowzmacniający się system, który nie ustąpi, dopóki nie staniemy się poważnie chorzy i nie zostaniemy w końcu zmuszeni do przyjęcia przesyłanej przez ów system wiadomości. Ale jest też alternatywny wzorzec związany z wyzwaniem, jakie stawia nasza świadomość. Podjęcie owego wyzwania oznacza, iż musimy poczuć nasze symptomy, wyłapać własne sygnały i zintegrować

je z naszym życiem. Wówczas, jeżeli będziemy mieli szczęście, możemy się wyleczyć. A jeśli będziemy mieli jeszcze szczęście, będziemy mogli zacząć się rozwijać. I jeśli nawet nasze chroniczne symptomy nie znikną, to staną się naszymi sprzymierzeńcami i wprowadzą nas w nowy rozdział egzystencji, w którym będziemy pełniymi i kongruentnymi osobami w środku bogatego i znaczącego życia. W każdym wypadku choroba może być uśmiechem losu. Jest to sen naszego ciała. Użyjmy go, by się przebudzić.

Rozdział VII

Świat jako śniące ciało

Do tej pory przyglądaliśmy się, w jaki sposób śniące ciało pojawia się w naszych wizjach, fantazjach, snach, w zjawiskach synchronicznych, a nawet problemach w stosunkach międzyludzkich. Przede wszystkim jednak skupialiśmy się na śniącym ciele w aspekcie wytwarzania przez nie pozornie patologicznych symptomów chorobowych, które okazują się nie tyle symptomami chorobowymi, co wielkim krokiem w naszej indywidualności. Teraz natomiast chciałbym przedstawić tu pewien paradoks. Nasze śniące ciało jest zarazem nasze i nie nasze. Stanowi ono zjawisko kolektywne, należące do natury i do otaczającego nas świata. Tego rodzaju koncepcja na pierwszy rzut oka wygląda bardzo „wschodnio”, pozwólcie jednak, że nie będę wchodził w filozoficzne spekulacje, a przedstawię po prostu pewien przykład z mojej praktyki, który pokazuje, iż śniące ciało może być również zdarzeniem kolektywnym.

W okolicach świąt Boże Narodzenia miała miejsce następująca historia:

Poprosiłem jednego z moich pacjentów, by przebrał się za Świętego Mikołaja i wystąpił przed dziećmi w tej jego europejskiej, półboskiej, półdiabelskiej postaci, która ciągle jest popularna w Szwajcarii. Gdy odegrał swoją rolę, zabrałem go do pobliskiej kawiarni, by odbyć normalną sesję terapeutyczną.

Usiedliśmy w rogu przy jednym ze stolików i zaczęliśmy pracę. Rozmawialiśmy o minionym wieczorze, ale po kilku minutach zauważyłem, że czuję się nieswojo. W naszej rozmowie było coś niejasnego. Rozmawialiśmy po przyjacielsku na temat minionego wieczoru, ale czegoś w naszej wzajemnej komunikacji brakowało.

Pomyślałem, że być może przegapiłem jakiś podwójny sygnał i postanowiłem na razie nie pracować z klientem nad ową niejasnością w naszej rozmowie, zanim nie skupię się na sobie, natychmiast zauważyłem, że jestem kombinacją różnych procesów. W pierwotnym procesie byłem obecny jako analityk słuchający klienta i pracujący z nim. Podczas rozmowy siedziałem naprzeciwko niego, tymczasem pod stołem działo się coś jeszcze. W dolnych partiach mojego ciała odbywał się proces wtórny. Miałem skrzyżowane nogi, które zwrócone były w zupełnie inną stronę niż mój tułów i ciało klienta. Poprosiłem go, byśmy na chwilę przestali rozmawiać, abym mógł skupić się na tym, co się ze mną dzieje. Postanowiłem obrócić tułów tak, by był zgodny z kierunkiem ułożenia dolnych części mojego ciała. W ten sposób chciałem stać się kongruentny ze swoimi podwójnymi sygnałami spod stołu. Gdy tylko się obróciłem, natychmiast poczułem się lepiej. Nie siedziałem już twarzą w twarz z moim klientem. Zauważyłem, że było to właśnie to, o co mi naprawdę chodziło. Nie chciałem go słuchać. Kiedy zadałem sobie pytanie, jaka jest tego przyczyna, odpowiedź przyszła natychmiast z mojego ciała: mówił zbyt szybko.

Odpowiedź ta mieszała mnie. Widziałem przecież, że jego oczy są ciepłe, przyjacielskie i miłe. Ale jednocześnie gwałtowność jego przemowy poruszyła mnie. Dlaczego mówił tak szybko? Zauważyłem również, że nie chcę na niego patrzeć: coś było nie w porządku w wyglądzie jego twarzy.

Postanowiłem zapytać go wprost, dlaczego mówi tak szybko. Odpowiedział, że chciał mi dać czas, bym przyzwyczył się do nastroju kawiarni, ale był w konflikcie, ponieważ tak naprawdę, to chciał mi opowiedzieć o swoich własnych problemach. Niecierpliwie oczekiwał chwili, kiedy będzie mógł mi zdać relację ze swoich kłopotów z dziewczyną, która nalegała na pogłębienie ich związku. Potem chciał mi opowiedzieć swój sen. Śniło mu się, że ma wątpliwości, czy dać wężowi do zjedzenia białą mysz. Wąż nalegał na niego, mówił, by się pospieszył i dał mu mysz. W drugiej części snu mój klient miał konflikt z kokieterijną kobietą.

Przyjrzyjmy się całej tej sytuacji. Przede wszystkim widzimy, że mój klient doszedł do swojego progu. Czuł, że musi jakoś odnieść się do mnie i nie mógł szybko przejść do tych spraw, które go naprawdę interesowały i które były dla niego ważne. Próg ten rozszczepiał jego proces na dwie części: jedną, która odnosiła się do mnie, i druga, w której niecierpliwie oczekiwał, aż będzie mógł mi opowiedzieć o swoich własnych problemach.

To spowodowało, iż wysyłał swa sygnały z różnymi informacjami. Jego sygnał pierwotny oznajmiał: jestem z tobą i jestem tym zainteresowany, podczas gdy sygnał wtórny twierdził: tak naprawdę, to nie interesuje mnie, co masz mi do powiedzenia - dla mnie ważne są inne sprawy, do których chciałbym przejść jak najprędzej, wtórny sygnał ujawnił się w postaci szybkości, z jaką mój klient mówił.

Zarówno próg, jak i pierwotne i wtórne sygnały pojawiły się nie tylko w jego ciele, ale również w snach. Pierwotny proces czekania i adaptowania się do warunków - czyli w tej sytuacji mnie - został sportretowany we śnie jako nie oddawanie wężowi myszy do zjedzenia. Proces przedstawiony został również jako typ animy, kokieteryjnej kobiety, która sama w sobie nie ma indywidualności, ale która adaptuje się do otoczenia, by zyskać jego względy.

Sposób pojawiania się snu w podwójnych sygnałach, a także sam sen opisują zamknięte w łupinie śniące ciało mojego klienta. Jego cielesna energia domaga się większej dla siebie uwagi i nie chce być dłużej powstrzymywana. Możemy to zobaczyć w symbolu niecierpliwego i głodnego węża ze snu. Anima mojego klienta, czy też jego uczucia, jak by to powiedział jung, interesują się zewnętrznym światem. I dlatego wąż jest sfrustrowany. Mój klient cierpi również z powodu wysypki na skórze i nerwowego napięcia, co jest wynikiem frustracji węża.

A jakie są moje reakcje wobec klienta? Czy dlatego po prostu wysyłam podwójne sygnały, że i on to robi? Prawdą jest, że kiedy mówi szybko, zaczynam się od niego pod stołem odwracać. Tymczasem on śni mnie pod postacią węża ze swojego snu, węża, który życzy sobie, by szybko przeszedł do sedna sprawy. Zachowuję się tak, jak to się dzieje w jego śnie: nad stołem jestem związany z sytuacją społeczną, ale pod stołem nie. Lecz to nie mój klient „powoduje”, iż jestem niekongruentny. Przede wszystkim nie wiem, który z nas pierwszy wysłał podwójny sygnał. I po drugie, mam swoje własne sny i ciało, tak że jestem uwikłany w sytuację szerszą niż jedynie ta z mojego otoczenia.

Ostatniej nocy przed spotkaniem z klientem w kawiarni śniło mi się, że mistrz zen powiedział mi, bym wyszedł z ukrycia. Spróbujemy zatem teraz przeanalizować mnie samego. Mam pewien dość banalny problem, jeden z tych, które trapią większość

terapeutów. Zaprogramowałem swój proces pierwotny tak, aby pomagać innym ludziom. Nie zawsze podążam za tym procesem, ale staram się być w nim wobec innych osób. Myślę sobie tak: „Skoro mi za to płacą, naprawdę powinienem skupić na nich całą swoją uwagę. Powinienem być dla nich katalizatorem, tym, który im pomaga, uzdrawia ich i rozumie”. I w tej sytuacji nagle śnię o mistrzu zen, który mówi mi, bym skończył z wygłupami i stał się sobą, bym wypuścił z ukrycia swoje związane z zen, autentyczne „ja”. Oznacza to, iż ta daleka od sentymentów, dążąca prosto naprzód twarda osobowość, która znajduje się we mnie w ukryciu, musi wyjść na wierzch.

Inaczej mówiąc, również i ja, podobnie jak mój klient, byłem rozszczepiony. I tak jak on czuł, że powinien przystosować się do mnie, tak ja czułem, że powinienem przystosować się do niego. Mój mistrz zen, który pojawił się fizycznie w dolnej części mojego ciała, nie jest zainteresowany konwencjonalnym stylem bycia. Interesuje go prawda. Kiedy znajduję się na przykład w roli terapeuty, w której jestem postrzegany jako mistrz zen, wówczas staję mistrzem zen, a mój klient jest śniony przeze mnie jako ten, który się kryje. Ale jeśli spotkam kogoś, kto jest bardziej ześrodkowany i mocniejszy ode mnie, wówczas ja jestem tym, który się kryje, a ten ktoś staje się mistrzem zen. Kiedy jestem sam, wówczas mam świadomość napięcia między tymi dwiema osobowościami we mnie.

Świadomość cząstki a świadomość pola

Kiedy jestem w stanie zobaczyć i zrozumieć śniące ciało mojego klienta z jego punktu widzenia, stanowi to dla klienta ogromnie ważne doświadczenie. Ale dla mnie istotne jest również, bym zrozumiał samego siebie i wiedział, co robi moje śniące ciało w moich własnych snach, ciele czy otoczeniu.

Teraz, kiedy przedstawiam tu system komunikacyjny śniącego ciała, nadarza się dobra okazja, by spojrzeć na całą sytuację z zewnątrz i zwrócić uwagę na pewną kwestię. Mianowicie dwoje ludzi tworzy jedność, spójny system, którego części mogą być wyraźnie określone, ograniczone, ale nie oddzielone od siebie. Dwoje ludzi, terapeuta i klient lub dwoje partnerów, w każdym z możliwych związków stanowią podstawowe cząstki systemu.

Cząstki te nie mogą zostać wyrwane z systemu i być analizowane niezależnie od pola, w którym się znajdują. By w pełni zrozumieć dziecko, należy je widzieć wewnątrz struktury rodzinnej. Tam, gdzie jest dwoje ludzi, dzieją się trzy rzeczy. Jesteś ty, twój partner, ale jest też system, para, którą tworzycie i która zachowuje się inaczej niż każde z was z osobna.

Ja i mój klient mieliśmy wspólny sen i próg. Razem śniliśmy o energii zen lub węzłach, o chowaniu się lub kokietowaniu ludzi, by zyskać ich przyjaźń. Obydwaj chcieliśmy być mili i przystosowani, ale też obydwaj chcieliśmy przejść do rzeczy i podążyć za naszymi własnymi procesami. Jego sen o wężu i kobiecie ujawnił się w moich nogach i moje twarzy, podczas gdy mój sen o mistrzu zen pojawił się w jego postawie cielesnej.

Współcześni fizycy powiedzieliby, iż musimy myśleć jednocześnie w kategoriach systemu i jego podstawowych elementów. Ja natomiast mówię, że musimy myśleć zarówno o jednostkach, jak i o systemie, który tworzą i który na nie wpływa. Aby poznać samego siebie, należy badać nie tylko jak czujemy i zachowujemy się w samotności, ale także jak czujemy i zachowujemy się wobec innych ludzi.

Potrzebujemy świadomości skierowanej zarówno do wewnątrz, jak i na zewnątrz. Nie możemy zadowalać się jedną zamiast drugiej. Jeśli dowiemy się, jacy i kim jesteśmy w samotności, nie zawsze nam to pomoże w naszych problemach z relacjami interpersonalnymi, a jeśli poznamy nasze uczucia i zachowania wraz z podwójnymi sygnałami w naszych związkach z ludźmi, niekoniecznie musi to być wystarczające, byśmy mogli zrozumieć, jacy i kim jesteśmy w samotności. Musimy poznać siebie nie tylko jako jednostkowe śniące ciało, ale także musimy poznać siebie jako część kolektywnego śniącego ciała.

Ludzie, przebywając razem, tworzą śniące ciało narodu, grupy, rodziny lub pary. Tworzą i są tworzeni przez innych. Czy przypominacie sobie opisywany przeze mnie przypadek, w którym byłem śniony jako żołądek jednego z moich klientów lub też ten, w którym problem z plecami studentki został wpisany w kolizję dwóch samochodów? Zjawiska te wskazują, iż części naszego ciała śnione są w świecie zewnętrznym, że nasi partnerzy i zewnętrzny świat mogą zachowywać się jak części naszego ciała. Oznacza to również, że przebywając wśród ludzi stajemy się jednym z kanałów lub części dla innego, większego ciała.

Kiedy jestem sam, jestem zarówno mistrzem zen, jak i tym, który się ukrywa. Gdy znajduje się w towarzystwie przyjaciół, zależąc od nich, lokuję się w takiej bądź innej stronie naszego śniącego ciała. Wszyscy razem, w trakcie takiego spotkania, stanowimy śniące ciało i każdy z nas jest jedną z jego części. Kiedy później wracamy do domu, każdy z nas jest małym obrazem owego większego śniącego ciała, obrazem charakterystycznym dla naszej specyficznej osobowości i jej przejawów. przedstawiana tu przeze mnie teoria uniwersalnego śniącego ciała, odzwierciedlająca jungowskie odkrycie kolektywnej nieświadomości oraz wschodniej koncepcji Atmana, ma znaczące implikacje dla wszystkich ludzi.

Istnienie uniwersalnego śniącego ciała przede wszystkim oznacza, że stanowimy odbicie większego świata. Nasze sny są snami świata przepuszczonymi przez naszą osobowość o mówiącymi specjalnie do nas. Nasze problemy cielesne są zarazem problemami otaczającego nas świata: cierpimy w ten sam sposób, w jaki cierpi cały świat. Nasza choroba jest snem, jest symbolem niekongruencji świata, w którym żyjemy. Możemy na przykład być świadomą wrażliwością naszej rodziny bądź też nieświadomym cierpieniem świata. Wybaczcie mi przesadę, ale nikt nie jest chory sam z siebie, wszyscy żyjemy w polu.

Istnienie śniącego ciała oznacza, że gdy jesteśmy w towarzystwie innych ludzi, ludzie ci są częściami nas samych. Jesteśmy jednostkami i możemy działać tak, jak byśmy byli sami, ale istniejącej rzeczywistości nie da się prosto i jasno podzielić na świat wewnętrzny i zewnętrzny. Stąd też, bez względu na to, jak byśmy się czuli samotni, wszyscy jesteśmy fragmentami całego świata. Świat ten ma na nas wpływ, podobnie jak nasza zdolność do rozwiązywania problemów wpływa na świat. Istnienie uniwersalnego śniącego ciała powinno dawać nam sposobność nawiązania bliższych i bardziej ludzkich kontaktów zarówno z tymi, którzy są obok nas, jak i z tymi, których nigdy nie spotkamy.

Przez całe wieki uważaliśmy, że świat skoncentrowany jest wokół nas. Jest to podejście zbyt indywidualistyczne, które nie zda egzaminu w przyszłości. Ale możemy wyjść poza tego typu myślenie możemy zmienić nasz punkt widzenia tak, by nie traktować siebie jako centrum wszechświata, lecz jako część większej osobowości; od tego zaś, jak te możliwości wykorzystamy, zależy, czy dalej będą istnieć wojny światowe, destrukcyjna ambicja i chęć niszczenia.

Rozdział VIII

Zmiana kulturowa i progi

W książce tej przede wszystkim zwracam uwagę, iż duch naszego ciała, śniące ciało, jest wielokanałowym nadawcą sygnałów, poszukującym z nami kontaktu poprzez sny, symptomy cielesne i problemy w relacjach międzyludzkich. Co więcej, otaczający nas świat wpływa na nasze śniące ciało, które, paradoksalnie, jest również ciałem świata. W tej sytuacji leczenie ludzi znacznie wykracza poza wąskie, medyczne specjalności, a sam termin „leczenie” może być zastąpiony pojęciami typu „integracja symptomów”, „integracja snów” oraz „integracja projekcji i problemów otaczającego nas świata”.

Łatwo można sobie wyobrazić, że medycyna przyszłości nie będzie wyglądała tak jak dziś. Prawdopodobnie za mniej niż pół wieku, kiedy zwykły człowiek z ulicy cierpiący na migrenę, bądź na raka żołądka pójdzie do lekarza, będzie wypytywany nie tylko o swój styl życia, czy wyniki badania krwi, ale również o swoje relacje z innymi ludźmi, o swoje sny i doświadczenia cielesne. Lekarz przyszłości czasami będzie pracował z całą rodziną pacjenta, a czasami zapisze aspirynę, czasami zaleci amplifikację symptomów, a innym razem integrację procesu, który miał miejsce w ostatnim śnie pacjenta. Ale będą mogły też zdarzyć się sytuacje, w których lekarz powie:

- Mój drogi, idź do domu, poczekaj i zobacz, co się stanie. Twoje problemy wynikają z zaburzeń międzyplanetarnych i nie ma sensu odnosić ich tylko do twojej osoby. Poczekaj, aż zarząd miasta dokona pewnych zmian. Wyślij teraz do nich list z opisem swoich snów.

Mimo iż badania medycyny psychosomatycznej przeprowadzone w różnych częściach świata zdają się wskazywać, że problemy cielesne są sprawą absolutnie normalną, wzrasta liczba dowodów, iż wiele z tych problemów ma związek z kulturą, w której żyje dana osoba. Pamiętam jednego z moich pacjentów chorych na leukemię (Leukemia - białaczka, choroba o charakterze nowotworowym), któremu śniło się, że „zjadacz kości” chce go zabić. Pacjent ten skojarzył „zjadacza kości” z leukemią, ponieważ, jak powiedział, leukemia właśnie to robi: zjada kości. Ale jednocześnie było to również dokładnie to, czego w oczywisty sposób sam nie był w stanie robić - to znaczy, „jeść kości”. Był tak nieśmiały i zahamowany, że nie mógłby nikogo „ugryźć”. Śniące ciało tego mężczyzny miało proces „zjadacza kości”, przejawiający się w jego snach i symptomach cielesnych. Dlaczego nie mógł zintegrować tego procesu i stać się bardziej „gryzący”, bardziej agresywny i bezpośredni? Jego następny sen związany był z Kościołem. Śniło mu się, że ludzie są słodcy i mili. Zastanawiałem się, czy gdyby ów człowiek żył w tych rejonach świata, w których kulturowe tradycje i zwyczaje nie są tak „słodkie” i przyzwalają na więcej ekspresji i agresji, to czy wówczas również cierpiałby z powodu niezintegrowanego procesu „zjadacza kości”?

Oczywiści mogliśmy zwrócić się w stronę społeczeństwa i powiedzieć, że gdyby otoczenie tego mężczyzny zachęcało do bardziej swobodnych zachowań, wówczas nie umierałby on na leukemię. W ten sposób obciążilibyśmy społeczeństwo odpowiedzialnością za proces tego mężczyzny. Ale zgodnie z teorią śniącego ciała, równie dobrze mogliśmy obarczyć odpowiedzialnością mężczyznę za społeczność, w której żyje! Śniące ciało świata wewnętrznego i śniące ciało świata zewnętrznego

są dwukierunkowymi ulicami, stąd też, ponieważ wszyscy wnosimy swój wkład w jedno, wszechobejmujące ciało, niemożliwe jest umiejscowienie winy. Nasze śniące ciało stanowi część śniącego ciała całego świata, a to ostatnie jest również obecne w nas.

Gdyby ktoś zapytał mnie, jak będzie wyglądał świat w przyszłości, to mimo całego mojego optymizmu, nadziei i moich własnych interesów jestem zmuszony przypuszczać, iż będzie on wyglądał bardzo podobnie do świata dzisiejszego: będzie to świat pełen progów i sztywności kulturowej odbijającej się w indywidualnych śniących ciałach i silnie wyrażającej się poprzez symptomy. A jeżeli nastąpi już jakaś zmiana, to tylko taka, że kultura, w której żyjemy będzie uważniej słuchała chorych i umierających, a także śledziła przypadki wczesnych śmierci, dzięki czemu będziemy mogli określić, czy kultura jest w stanie, czy też nie, podtrzymać całościowy, ludzki proces.

Integrowanie śniącego ciała z własnym życiem, wprowadzenie symptomów do naszej osobowości i życie własnymi snami - wszystko to kieruje nas w stronę granic w naszej psychice i przynosi konflikty z otaczającym światem. Gdyby pacjent z leukemią zaczął integrować swoje symptomy, wówczas z pewnością wszedłby w konflikt ze swoim bezpośrednim otoczeniem. Otaczający go świat oczekiwał, że będzie on człowiekiem pasywnym, kochającym i delikatnym, stąd też integracja umierania u niego oznaczałaby również radykalne zmiany u wszystkich nas.

Czy przypominacie sobie przedstawiany wcześniej przypadek mężczyzny umierającego na raka, który kochał się z kobietą w swoim śnie? Mężczyzna ten medytował nad własnym oddechem, a później miał ów sen. Podczas medytacji doszedł do granicy tego, co było dla niego możliwe. Integracja snu i symptomów cielesnych początkowo poprowadziła do przerażającej, ale i podniecającej otchłani. Kiedy przeskoczył z wizualizacji do propriocepcji, znalazł się w nie znanym sobie kanale i przeżył doświadczenie rozświetlające umysł. Nie możemy nie doceniać doświadczeń przekraczania progu, ale też nie możemy ich przeceniać, bez względu na to, jak zwyczajnie ludzki i prosty wydaje się ów próg. Dla jednej osoby progiem jest być słodkim i delikatnym, podczas gdy dla innej - odczuwać własny oddech. Dla każdego z nas próg oznacza zmianę, oznacza opuszczenie tego, co znane i zaryzykowanie nieznanego.

Bardzo przekonujący obraz progu, o którym tu mówimy, mieli starożytni Grecy. Wierzyli oni, iż wokół naszego mało znanego świata owinięty jest ogromny wąż. Ów oplatający potwór, który wszystkich przerażał, obrazował granicę świadomości. Doprowadzenie do spotkania z takim wężem jest heroicznym czynem i nie każdy z nas mógłby temu zadaniu podołać. Wymaga ono dużej siły, a niestety nie wszyscy mamy jest tyle, by dojść do swoich granic i przekroczyć je. Sny, podobnie jak symptomy, powstają wówczas, kiedy osiągamy ostateczną granicę tego, co możemy zrobić. Stąd też praca ze śniącym ciałem prowadzi nas do granicy tego, co możemy zaakceptować, jeżeli będziemy mieli dosyć odwagi, wówczas we właściwym czasie i miejscu będziemy mogli przekroczyć próg naszej świadomości i poszerzyć rozmiary naszego świata.

Wszystkie pojawiające się symptomy starają się rozszerzyć nasze granice. Symptomy wzywają nas do poszerzenia propriocepcji, wzywają nas, byśmy zajęli się bólem i wraz z nim zmienili kanały. Nasze sny pomagają nam otworzyć umysł i uzyskać szerszą perspektywę dla naszego indywidualnego punktu widzenia, dają nam możliwość panoramicznego rozumienia świata.

Sądzę, że w przyszłości, tak jak i dzisiaj, każdy będzie musiał stanąć samotnie do walki o swoją przemianę, niezależnie od tego, czy otaczający go ludzie będą to rozumieć i zgadzać się z tym, czy też nie. Należy jedynie wiedzieć, że przemiana oznacza zbliżenie się do uwewnętrznionych kulturowych progów. Jeżeli do tej przemiany dojdzie, wówczas musi zostać naruszone status quo między danym człowiekiem a otaczającym go światem. Osoba będąca w procesie indywidualizacji powinna zdawać sobie sprawę, że w momencie, gdy znikną jej symptomy, pojawi się nowy rodzaj bólu: konflikt z historią świata, którego jesteśmy integralną częścią. Nikt nie zna sposobu, w jaki można sobie poradzić z tym konfliktem: jest to twórcze zadanie. Wzrost osobowości w procesie indywidualizacji związany jest z przekraczaniem kulturowych progów i stąd, paradoksalnie, umożliwia bardziej swobodną komunikację z innymi ludźmi. Oznacza to, iż społeczeństwo mogłoby zintegrować podwójne sygnały, choroby i szaleństwa, zamiast pozostawiać je wyłącznie w gestii osób mających kłopoty ze zdrowiem, umierających czy obłąkanych. Jesteście w stanie wyobrazić sobie takie społeczeństwo?

Oczywiście bardzo trudno jest wyobrazić sobie takie społeczeństwo. Dam tu pewien przykład, który pierwszy przyszedł mi do głowy. O historii tej dowiedziałem się niedawno. Dwójka moich studentów pracowała z pewną rodziną, by rozwiązać jej problemy. Matka i ojciec formalnie żyli razem, ale ojciec miał kochankę, natomiast matka zachowywała się biernie wobec życia i pozwalała, by ojciec czuł się bardzo ważny. Pozycje w jakich siedzieli (jest to jakby „ciało” rodzinnego systemu) mówią nam o ich procesie wtórnym. Mieli zwyczaj siadać daleko od siebie, zwracając się w swoją stronę głowami podczas rozmowy (proces pierwotny - rozmowa). W ten sposób nie mieli ze sobą żadnego kontaktu. Studenci postanowili w pierwszej kolejności zająć się „ciałem” rodziny. Zamplifikowali układ siedzenia poprzez jego zmianę na skrajnie przeciwny (to znaczy czasowo zastopowali sygnał) i usadowili ojca obok matki. Nowa sytuacja uwydatniła znaczenie poprzednio przyjmowanej przez rodzinę pozycji: gdy matka i ojciec usiedli blisko siebie, ujawnił się ich antagonizm. Rozpoczęła się potworna walka, w której matka pokazała swoją siłę wobec ojca i zmusiła go do zmiany postawy. Jak więc widać, w tym małym kolektywie zaszła zmiana poprzez uświadomienie znaczenia zjawisk procesu wtórnego, pozycji cielesnych przyjmowanych w rodzinie.

Zmiany kulturowe

W jaki sposób dochodzi do zmian w społeczeństwach, narodach i rodzinach, gdzie nie ma terapeuty, który by zauważył podwójne sygnały, grupowe sytuacje cielesne, sygnały terytorialne czy sny? W jaki sposób dochodzi do zmian w świecie, którego nikt, może z wyjątkiem Boga, nie obserwuje? Zastanówmy się nad tą ogromnie ważną kwestią, której zrozumienie związane jest z przyszłością naszej planety.

Wiemy, że w ludziach, a także w stosunkach partnerskich, rodzinnych, a może nawet narodowych zaczynają się w chwili, gdy stajemy przed nierozwiązywalnymi, niezwykle sytuacjami, takimi jak miłość, śmierć, choroba, bankructwo, rozwód itp. Gdyby nie istniały ograniczenia, nie byłoby także odpowiednio silnej motywacji do zmian. Bez tych ograniczeń nie mielibyśmy trudności z wysłaniem dziecka do szpitala psychiatrycznego, rozbiciem małżeństwa czy też po prostu dopuszczeniem do czyjeś śmierci. Bez łączącego tworzywa miłości, bez śmierci i bez różnych konieczności, zmiany w grupach rzadko się zdarzają.

Jeśli jakaś grupa nie może się rozpaść, jeżeli musi istnieć z takiego czy innego

powodu, stanowi to jeden z głównych czynników prowadzących do zmian. Z taką grupą można pracować na wiele sposobów. Można pracować z jej śniącym ciałem poprzez próbę integracji najbardziej chorego czy zwariowanego członka grupy, tego, który niesie w sobie jej nieświadomy proces. Można pracować z fizyczną postawą ludzi, z ich podwójnymi sygnałami lub z ich progami. Można zrobić całkiem sporo, by wprowadzić grupę w bardziej płynny, samo integrujący się system.

Teoretycznie zmiana w rodzinie lub grupie możliwa jest wówczas, gdy większość spontanicznie zaczyna się zmieniać w kierunku mniejszości. Osobiście nigdy nie byłem świadkiem takiej zmiany, ale nie mam wątpliwości, że jest ona możliwa. Przeważająca część zmian wychodzi od jakiejś jednostki, początkowo chorej fizycznie lub przez jakiś czas zachowującej się w sposób szalony, która ciągle ma wystarczająco dużo siły, by podtrzymywać pierwotny proces grupy. Jeżeli jakiś członek rodziny zdecyduje i wprowadzić do niej swoje cielesne przeżycia lub fantazje w taki sposób, że większość rodziny nie jest tym przerażona, wówczas cała rodzina zmienia się. Ekstrapolując, w ten sam sposób możemy myśleć o naszej planecie. My, jako grupa zwana ludzkością, jesteśmy grupą mieszkającą w tym samym domu. Chwilowo wszyscy razem tutaj przebywamy. Tak więc stoimy przed pewnego rodzaju nierozwiązywalną sytuacją. Możemy się pozabijać, ale nie możemy siebie uniknąć. Im więcej jest ludzi na Ziemi, tym bardziej rozpaczliwa staje się nasza sytuacja, tym bardziej musimy uczyć się, jak razem żyć.

Podobnie jak nasza rodzina zaniepokojonych dorosłych i dzieci, my również uważamy, że świat nie należy zmieniać. Szaleńcy i chorzy powinni być odseparowani i my nie chcemy ich słuchać. Podtrzymujemy nasze życie najlepiej, jak umiemy. Rozdzierani od czasu do czasu światowymi wojnami zabijamy się wzajemnie, ale nie zastanawiamy się specjalnie nad naturą wojen ani też nie możemy pochwalić się, iż zrobiliśmy coś, co by zmieniło istniejący stan rzeczy.

Sądzę, że znajdują się jednostki, które zmienią tę sytuację. Że znajdują się jednostki wypełnione snami, problemami cielesnymi i szaleństwem zbiorowej nieświadomości, które będą miały dość siły, by wierzyć w siebie. One to właśnie, w szaleństwie świata, w którym będą żyły, dostrzegają jego podwójne sygnały, jego progi i brak autentyczności, i wsłuchają się w swoje własne, wewnętrzne cierpienia. Podejrzewam, że takie jednostki będą w stanie w przyszłości dojść do istniejących w ich społeczeństwach progów o przekroczyć je, podejmując ryzyko ośmieszenia się i niezrozumienia w oczach sąsiadów, że przejdą przez burze, które się pojawią, gdy możliwość zmian zawisnie w powietrzu i będą miały dosyć cierpliwości, by wytrwać do momentu, w którym większość będzie gotowa do przekształcenia własnej tożsamości. Jeżeli moje badania nad śniącymi ciałami rodzin są prawdziwe, wówczas można przypuszczać, iż jedna osoba, która wsłucha się w proces wtórny i przeniesie go do tego świata wystarczy, by zmienić swoje najbliższe otoczenie oraz świat dookoła siebie.

Rozdział IX

Praca nad sobą

Śniące ciało umożliwia również podjęcie samodzielnej pracy nad sobą. Większość terapeutów wykazuje tendencje do programowania pacjenta wobec własnego systemu, stąd też bardzo ważne jest, by spróbować popracować samotnie nad sobą i

uniezależnić się od terapeuty. Nie jest to jednak łatwe, z kilku powodów. Przede wszystkim, samodzielna praca wymaga wewnętrznej dyscypliny. Bez wewnętrznej, medytacyjnej dyscypliny naprawdę ciężko jest cokolwiek samemu zrobić. Kiedy pracuję z dobrym terapeutą, jego zdolność obserwacji zwiększa naszą świadomość, natomiast gdy jesteśmy sami, nasza zdolność otwierania się na nowe i interesujące sygnały całkowicie zależy od naszej ciekawości. Jest to kolejna trudność w samodzielnej pracy nad sobą. Podczas jednego z moich treningowych seminariów próbowałem kiedyś policzyć wszystkie możliwe, czysto somatyczne sygnały, które powinien uświadamiać sobie dobrze wyszkolony terapeuta. Doliczyłem się około czterystu różnorodnych symptomów, sygnałów i procesów. Przeciętny student zajmujący się śniącym ciałem, by dostrzegać przynajmniej trzysta z nich i by nauczyć się z nimi pracować, potrzebuje co najmniej czterech dni.

Praca nad sobą może być także kuszącą zabawą i należy sądzić, iż będzie ona wykorzystywana dla uniknięcia bólu związanego z napotkaniem prawdziwych zewnętrznych problemów. W każdym razie, jeżeli jesteśmy w naszym życiu bardzo samotni lub jeśli próbowaliśmy już przepracować nasze problemy na zewnątrz, oczywiście w poważny sposób, czy też jeśli jesteśmy odizolowani od ludzi, którzy mogliby nam pomóc, kiedy na przykład znajdujemy się w szpitalu bądź samotnie w domu, wówczas nie mamy wyboru i z pomocą, czy też bez niej, musimy wejść w świat naszego ciała. Praca nad sobą może nam pomóc stanąć na własnych nogach, odnaleźć nasze własne centrum i dzięki niej możemy powtórnie wziąć w posiadanie nasze ciało bez wysłuchiwania opowieści o naszym wewnętrznym świecie snuty przez profesjonalistę, który wcale nie musi mieć do nas właściwych uczuć.

Samotna praca nad śniącym ciałem sama w sobie stanowi temat badań. Do tej pory korzystamy z introwertywnej metody aktywnej wyobraźni, rozwiniętej przez Junga, z grubsza biorąc, opiera się na zjawiskach wizualnych, takich jak sny lub też słuchowych, jak dialog wewnętrzny. „Aktywna wyobraźnia” to wprowadzony przez Junga termin, który oznacza podążanie za procesem wizualnym bądź za asocjacjami dialogu wewnętrznego poprzez ich spisywanie, a następnie wchodzenie w interakcje z nimi w indywidualny sposób, który w nosi naszą własną osobowość i nasze problemy do wizji i wrażeń słuchowych. Praca ze śniącym ciałem podejmuje Jungowską filozofię aktywnej wyobraźni w jej związkach z procesem jednostki i uzupełnia ją o inne kanały. Pracując również w cielesnych kanałach kinestetycznym i proprioceptywnym rozszerzamy zakres pracy ze śniącym ciałem. Kanały te są szczególnie ważne w sytuacji, gdy jesteśmy chorzy. Gdybyśmy podczas odczuwania choroby bądź innych doświadczeń proprioceptywnych próbowali na przykład wizualizować, wówczas rozminęlibyśmy się z naszym procesem i nie dotknęlibyśmy istoty naszego problemu.

Faza I - badanie siebie

Praca nad śniącym ciałem w gruncie rzeczy polega na uświadomieniu sobie sygnału, następnie określeniu kanału, w którym ów sygnał występuje i amplifikacji sygnału do chwili, aż zacznie się proces. Jeśli czujemy się chorzy, wówczas nasze śniące ciało działa w kanale proprioceptywnym i będziemy chcieli pracować ze sobą, właśnie i dokładnie w tym kanale.

Naszym pierwszym zadaniem jest poczuć własny symptom. Musimy mocno skupić się na uczuciu bycia chorym, cokolwiek by to miało dla nas znaczyć. Zapomnijmy na chwilę o tym, co wcześniej myśleliśmy o naszych dolegliwościach i zwróćmy uwagę

na doświadczenie choroby. Musimy ją poczuć i zbadać tak, jakbyśmy byli uczonym studiującym nieznaną część istoty ludzkiej. Żebyśmy mogli to dobrze zrobić, potrzebny nam będzie świeży i nieskażony umysł. Dzięki temu będziemy w stanie odejść od dobrze nam znanych myśli i przekonań na temat własnego ciała: tak jak Krzysztof Kolumb staniemy się odkrywcami nowego świata.

Jeśli poczujemy niewielkie drżenie, musimy dokładnie zbadać bóle wokół tego drżenia tak, jakbyśmy ich nigdy przedtem nie odczuwali. Sprawdźmy, gdzie to nasze drżenie powstaje, czy jest związane z miednicą? Czy powstaje w naszych plecach, czy też może w ogóle poza ciałem? Nie wolno nam zadowalać się ogólnymi określeniami, takimi jak nudności, palpacje serca, bóle żołądka, artretyzm, gorączka, sclerosis multiplex, egzema, napięcie itp. Są to ogólnikowe określenia, które niczego nie wnoszą. Musimy zbadać nasze symptomy tak dokładnie, cierpliwie i wnikliwie, jak to jest tylko możliwe. Stanowi to niesłychanie ważny etap badawczy, ponieważ odcinamy się w nim od naszej medycznej wiedzy, która wyjaśnia rzeczy, ale ich nie doświadcza. Przyjrzyjmy się z bliska naszemu napięciu, zobaczymy, czy się ono zmienia, poczućmy je, możemy je nawet narysować na naszej skórze. A potem możemy sfotografować nasz rysunek i używać następnie zdjęcia jako przedmiotu medytacji. Przyjrzyjmy się z bliska naszym problemom z temperaturą ciała, wahaniom naszej gorączki. Czy nasz ból ma w sobie jakąś geometrię? Czy promieniuje? Kiedy badamy swój ból, bardzo dobrze jest pozostawać w bezruchu. Musimy po prostu leżeć w łóżku, by móc go lepiej poczuć.

Faza II - amplifikacja

Większość pacjentów pragnie uniknąć silnego bólu i wykonuje różne ruchy, by go mniej odczuwać. Jeżeli tylko będziemy w stanie, musimy pozostać spokojni i amplifikować ból. Musimy mocniej skoncentrować się na tym, co nas boli. Zaciśnijmy nieco bardziej mięśnie, poczućmy, jak nam pulsuje głowa, jak świerbi nasza skóra. Nie drapmy się! Nie róbnymy niczego, co by zmniejszyło nasze dolegliwości. Przeciwnie: musimy zastygnąć w bezruchu i spróbować doświadczyć samego siebie. Doświadczenie bólu w taki sposób przypomina oglądanie rzadkiego, po raz pierwszy widzianego zwierzęcia. Musimy bacznie i z kontemplacyjną uwagą przyglądać się wydarzeniom i wystrzegać się chęci wyjaśniania lub unikania bólu. Jeśli okaże się, że mamy kłopoty z amplifikowaniem symptomu cielesnego, wówczas należy przypuszczać, iż w pełni go nie doświadczyliśmy. Jedną z metodą prowadzącą do całkowitego zbadania symptomu jest opisanie go drugiej osobie. Osobie tej należy dokładnie opowiedzieć, w jaki sposób ona sama mogłaby wywołać w sobie ból lub opisać jej, jakby to było, gdyby znalazła się wewnątrz naszego ciała.

Faza III - zmiany kanałów

Teraz, w momencie gdy mamy już podstawy do badania naszego śniącego ciała, faza trzecia przychodzi samoistnie. Jeżeli będziemy podtrzymywali naszą amplifikację wystarczająco długo, wówczas zdarzy się zadziwiająca rzecz: po jakimś czasie osiągniemy absolutną granicę tego, co możemy znieść lub czego jesteśmy w stanie doświadczyć, i zmienimy kanał. Oznacza to, iż nasze doświadczenie dolegliwości i bólu nagle odłączy się od sfery odczuwania i zanim zdążymy się zorientować, co dzieje się, będziemy widzieli, słyszeli lub poruszali się. Choć oczywiście możliwe jest też, że nasza propriocepcja pozostanie na tym samym poziomie. Spotkałem się z wieloma tego typu przypadkami, gdzie funkcją symptomu było jedynie przynieść

danej osobie świadomość ciała, by mogła ona po prostu poczuć się żyjącym organizmem. Kiedy jednak dojdzie do zmiany kanałów, będziemy zdziwieni, jak szybko i prawie niedostrzegalnie to się stało. Często zdarza się, iż w takiej chwili wielu ludzi sądzi, że się zdekoncentrowali, bo przecież jeszcze minutę temu cała ich uwaga była skupiona na bólu, podczas gdy teraz myślą o swoim sąsiedzie lub słuchają fragmentu melodii, która kiedyś obita im się o uszy. Jeżeli chcemy, możemy wrócić do naszego bólu, ale moglibyśmy również uświadomić sobie, że nasz proces przeskoczył z kanału proprioceptywnego w doświadczenie słuchowe czy wizualne. Naszym zadaniem jest teraz być odpowiednio czujnym i bezstronnym obserwatorem i pozostać z tymi naszymi doświadczeniami, podczas gdy śniące ciało będzie zmieniać swoje formy.

Podobnie jak poprzednio amplifikowaliśmy propriocepcję, tak teraz powinniśmy wzmacniać proces śniącego ciała ujawniający się w nowym kanale. Możliwe, iż ujrzymy nóż z ostrzem w środku naszego bólu, ogień w naszym gardle, stalowe kleszcze w żołądku, skałę na bolących plecach, perkusistę w bolącej głowie, bombę w naszym guzie itp. Możemy też słyszeć głosy lub toczącą się rozmowę, bitewny tumult bądź muzykę. Może się zdarzyć, że zaczniemy się poruszać i będziemy odczuwali coraz większą potrzebą ruchu. W tej sytuacji naszą pracę ułatwia znajomość jogi. W wypadku, gdybyśmy mieli pewne podstawy psychologii Junga, mogłoby nam to pomóc w naszej pracy z wyobrażeniami, gdybyśmy zaś mieli podstawy psychologii Gestalt, wspierałoby to naszą pracę z głosami lub tańcem. Sposób, w jaki amplifikujemy nasze procesy w kanałach wizualnym, słuchowym czy kinestetycznym zależy od naszego przygotowania i wykształcenia w zakresie psychologii. Mogą nas również zainteresować przykłady, które opisuję w tej książce i przedstawione tu metody amplifikowania procesów w różnych kanałach. Istotne jest, byśmy zdawali sobie sprawę, że bez względu na to, jak radzimy sobie z wizjami, głosami czy ruchem, uzyskujemy drugi punkt widzenia: obraz, dźwięk lub ruch, który odbija symptom cielesny poprzednio przez nas jedynie odczuwany. W ten sposób dowiadujemy się, za pośrednictwem innego środka przekazu, co robi nasze ciało. Ów nasz drugi kanał stanowi własną drogę naszego śniącego ciała, poprzez którą próbuje nam ono powiedzieć coś o swojej naturze.

Jeśli będziemy zachowywali się jak chłopak z baśni „Duch w butelce”, wówczas będziemy przemawiali do naszego wewnętrznego napięcia wyobrazonego w postaci owego ducha. Chłopak postąpił bardzo mądrze wchodząc w interakcję z agresją swojego śniącego ciała: ani jej całkiem nie wypuścił, ani też w całości nie zatrzymał. Niektórzy ludzie śledzą własne sny: gdybyśmy i my to robili, wówczas zauważylibyśmy, że nasze wizualizacje, wrażenia słuchowe czy ruchy podczas amplifikacji sygnałów cielesnych odbijają się w naszych snach. Stąd też do pracy z naszymi problemami cielesnymi możemy podejść tak, jak do badania snów, możemy jeszcze bardziej pofantazjować na ich temat lub zrobić z tego opowiadanie, możemy skojarzyć je z naszymi wyobrażeniami, rozmawiać z nimi, odgrywać je lub też robić cokolwiek co nam odpowiada.

Kiedy nasz proces ujawni się w nowym kanale, musimy dalej śledzić, co dzieje się, z taką samą uwagą i otwartością umysłu, jak poprzednio. Jeśli będziemy fantazjować na temat jakiejś sceny, musimy wejść w tę scenę i zbadać wszystkie postacie, które tam występują, jeśli będziemy słyszeli głosy, musimy dowiedzieć się, czy należą one do mężczyzny czy do kobiety, starej czy młodej. Musimy odpowiedzieć na te głosy i samemu zadać pytanie, jeśli nasze ciało zacznie się poruszać bez naszej woli,

musimy pójść za tym ruchem. Musimy podążać za nim bardzo, bardzo wolno, ale trzymać się go, usiąść bardzo wolno i odrobinę poruszać nogami, badać, w jaki sposób nasze mięśnie związane są z tym ruchem. Nie spieszmy się, jeśli będziemy cierpliwi, nasza praca ze śniącym ciałem wejdzie na stałe do naszego życia i po prostu staniemy się bardzo świadomi wszystkiego, co czujemy, robimy, widzimy czy słyszymy. A o to właśnie chodzi. Trudno jest powiedzieć, dokąd zaprowadzi nas nasze śniące ciało. Być może do poprawy zdrowia, być może do głębszych uczuć, a być może nawet do wewnętrznego, spontanicznego wglądu.

Faza IV - zakończenie pracy

Sami będziemy wiedzieli, kiedy nasza praca skończy się. Albo poczujemy się lepiej, albo też uzyskamy wgląd w nasze symptomy i będziemy w stanie skojarzyć z nimi nasze wewnętrzne i zewnętrzne konflikty. Nasz problem cielesny może okazać się motywacją do tańca, wypowiedzenia się pisania. W każdym jednak wypadku zmiana kanału daje nam nowy kanał, nowy sposób doświadczania i rozumienia procesu naszego śniącego ciała.

Niektórzy ludzie w swoim procesie posuwają się nawet o krok dalej: od choroby do uzdrowienia, i jeszcze dalej - do zrozumienia. Jednak ów ostatni krok nie jest dostępny dla wszystkich. Niektórzy ludzie zatrzymują się w chwili, gdy poczują się lepiej, ale być może po zakończeniu naszej pracy zechcemy zadać sobie kilka pytań: w jaki sposób nasza praca ze śniącym ciałem łączy się z naszymi snami? Jakie ma to znaczenie dla naszego życia, a szczególnie dla naszych indywidualnych problemów?

Ostatnio przyszła do mnie kobieta, która była silnie przeziębiona. Czuła się wyczerpana z powodu grypy. Oczy miała na wpół zamknięte i zdałem sobie sprawę, że będąc tak introwertycznie nastawiona jest świetną kandydatką do samodzielnej pracy ze śniącym ciałem. Zamknęła oczy, położyła się na podłodze, naciągnęła na siebie koc i skupiła się na wzmacnianiu doświadczenia bicia serca. Po chwili zaczęła mieć uczucie, jakby upadła. Uczucie to przeszło następnie w wizualizację, w której również upadała. Nagle przypomniała sobie sen o chorych drzewach, jaki miała poprzedniej nocy. Poczuła się bardzo lekko i znacznie lepiej. Po trzech kwadransach podniosła się i zaczęła ze mną rozmawiać, chciała się dowiedzieć, jak to się stało, że jej choroba, sen i konflikty z zewnętrznym światem przyszły do niej wszystkie razem.

Ostatnią fazę pracy wykonaliśmy razem. Jej drzewa, to znaczy jej proces wegetatywny, były chore, ponieważ prowadziła życie nadmiernie pracowite i pośpieszne, zbyt wiele uwagi poświęcając swojej karierze. Tymczasem to, co jej było potrzebne, to uzyskanie możliwości wycofania się ze swoich ambicji, tak by mogła wyciszyć się i stać się spokojniejszym drzewem. W swoich konfliktach z ludźmi i w swoim życiu zawodowym również potrzebowała stać się spokojniejszym drzewem. Jeśli nie robiła tego świadomie, wówczas zaziębiała się i jej ciało uciszało ją.

Wielkie demony

O tym, że nasza praca ze śniącym ciałem dotarła do naszego ciała, dowiadujemy się w momencie, gdy współdziałanie z uczuciami, głosami, wizjami i ruchem wywołuje zmiany naszych symptomów. Jeśli nauczymy się, w jaki sposób rozwijać w sobie uważne, kontemplacyjne skupienie oraz jak wzmacniać procesy i towarzyszyć typowym zmianom kanałów, wówczas nasze cielesne doświadczenia przekształcą się i pozostaną w swojej nowej formie dopóty, dopóki będziemy w stanie dostrzegać i uwzględniać w naszym życiu wszystkie wnioski płynące z fantazji naszego śniącego

ciała.

Niemniej jednak muszę tu wszystkich przestrzec przed trzema demonami, które zawsze i na okrągło będą przeszkadzać nam w pracy i utrudniać osiąganie sukcesów. Pierwszy demon występuje w przebraniu naszego farmaceuty. To on wynurza się już na samym początku i próbuje nami zawładnąć. Pokusa, by uśmierzyć ból za pomocą aspiryny czy innego środka blokuje wszelkie próby, które czyni nasze śniące ciało, aby wywołać wzrost naszej wewnętrznej świadomości.

Drugim demonem jest niecierpliwość. To ona nieustannie próbuje złamać naszą dyscyplinę i koncentrację twierdząc, że zgubiliśmy gdzieś drogę, wzdłuż której się posuwaliśmy. Niecierpliwość związana jest z nastawieniem na cel: jeżeli spieszymy się, by dokądś dojść, nie jesteśmy w stanie podążać krętymi ścieżkami procesu śniącego ciała, który krąży nieustannie od jednego kanału do drugiego.

Trzecim demonem jest nasza śmierć. Oczywiście śmierć może być także naszym sprzymierzeńcem, ale dla ogromnej większości z nas stanowi ona problem. Szeptem nam do ucha, że jesteśmy chorzy i umierający, próbuje nas przekonać, że jeśli następnym przystankiem na naszej drodze nie będzie wyzdrowienie, wówczas przepadliśmy. Śmierć namawia nas podstępnie, byśmy chcieli jedynie naszego wyleczenia i będzie próbowała nie dopuścić, byśmy doświadczali uciążliwych dolegliwości związanych z koncentracją uwagi na bólu czy też przywiązywali większą wagę do faktu, iż to, co nazywa się patologicznym symptomem, jest nie znanym snem domagającym się urzeczywistnienia. Śmierć mówi:

- Jeśli nie będziesz natychmiast uzdrowiony, to koniec z tobą.

O ile mi wiadomo, do wewnętrznej dyscypliny nie można dojść na skróty ani też nie ma takich dróg, które pozwoliłyby nam uniknąć bólu. Na szczęście żaden program uzdrowienia czy rozwoju nie będzie zawsze odpowiadał każdemu. Co się z nami stanie, gdy wybierzemy drogę rozwoju wewnętrznej dyscypliny, skupienia i wzmacniania procesu naszego śniącego ciała, nikt nie jest w stanie przewidzieć. Praca ze śniącym ciałem konfrontuje nas z naszą własną indywidualnością, z naszym mądrym „guru śniącego ciała”, który nauczy nas wszystkiego, co tylko jest nam potrzebne. Jeśli mamy odważny, zawsze świeży umysł oraz przekonanie, że stanowimy niezgłębioną tajemnicę, jeśli jesteśmy skromni, otwarci i zdecydowani, wówczas nasze śniące ciało może nauczyć nas, że biologiczne życie jest także bezgranicznym cudem.

Rozdział X

Praca ze śniącym ciałem - dosłowny zapis sesji terapeutycznej

Chciałbym pokazać teraz, jak wygląda z bliska praca ze śniącym ciałem w trakcie indywidualnego spotkania, by można było lepiej wczuć się w jej szczegóły. Oczywiście nie istnieje nic takiego, jak typowa praca ze śniącym ciałem, ponieważ praca taka zależy całkowicie od indywidualności terapeuty i klienta. Niemniej jednak z każdego specjalistycznego przypadku można się czegoś nauczyć, wybrałem zapis jednej z taśm wideo z treningowego seminarium, w czasie którego, w odróżnieniu od spotkań prywatnych, praca z procesem przeprowadzona była w celu nauczania: demonstracji i wyjaśnienia. Co więcej, na wybranej przeze mnie taśmie uczestniczka seminarium miała szczególnie rozwinięte funkcje werbalno -słuchowe, stąd też większość swoich uczuć, wizji, głosów i ruchów opisywała, w przeciwieństwie do

osoby proprioceptywnej, kinestetycznej czy wizualnej, która by głównie odczuwała, poruszała się z wdziękiem, tańczyła bądź fantazjowała bez najmniejszej potrzeby werbalizacji tych doświadczeń.

Uczestniczka seminarium pragnęła pracować nad sobą, ponieważ, jak powiedziała, chciała lepiej poznać swoje ciało i uzyskać w ten sposób niezależność od lekarzy, którzy nie potrafili jej pomóc w problemach somatycznych. Lee, bo o niej mowa, ma około trzydziestu pięciu lat, jest atrakcyjna i mocno zbudowana. Ma jędrne mięśnie, nie wykonuje zbyt wiele ruchów, mówi miękko i z dużą precyzją. w czasie nagrania była po raz czwarty w ciąży i po raz czwarty zamierzała ciążę tę usunąć. Przed kilkoma miesiącami przeżyła niemal śmiertelny wypadek na rowerze. Ostatnio skarżyła się na coś, co nazywała „fizycznym załamaniem”. Był to symptom charakteryzujący się silnymi skurczami, które utrudniały jej oddychanie, wyczerpywały ją i powodowały, że nie mogła chodzić do pracy. miała ze sobą różne medyczne kuracje, które, podobnie jak uzdrawiająca sesja okultystyczna, zakończyły się niepowodzeniem.

Poniższa praca trwała ponad godzinę.

Zapis z taśmy	Komentarz
<p>Arny: Cześć, Lee. Lee: Cześć, Arny. A.: Co się ostatnio u ciebie działo? L.: No tak, przerwałem pracę i och, przeszedłem fizyczne załamanie. A.: Fizyczne załamanie? Co to znaczy? L.: No, to znaczy, że poszłam do lekarza, zaliczyłam wszelkie możliwe badania i one nic nie wykazały. Ale przez ostatnie dwa miesiące nie mogłam nic robić. Do dziesiątej rano byłam cała czerwona. Czułam się, jakbym miała mononukleozę, ale sądzę, że było to fizyczne załamanie. Związane z moją niewiedzą, jak utrzymać równowagę rzeczy. Nie mogłam wstać, byłam bardzo zmęczona. Moje serce biło bardzo głośno i gwałtownie, szczególnie z rana. Próbowalam wstać i po prostu nie mogłam. Chciałam zostać w łóżku, nie byłam w stanie pracować, ale musiałam. A.: Miałaś jakieś wewnętrzne skurcze? L.: Nie, nie wtedy, to przyszło później. A.: Później? Co się działo później? L.: Ciągłe coś było, dużo się działo. No, to było rok wcześniej, kiedy miałam pierwszy atak skurczu. Poszłam do doktora, ale nic nie znalazł. Powiedział, że wszystko będzie dobrze. Ostatnio miałam dwa ataki i one były</p>	<p>Arny i Lee razem z innymi siedzą na podłodze. Rozmowa ta zaczęła się spontanicznie: ani Lee nie była o nią proszona, ani też jawnie nie zgłaszała się na ochotnika do pracy nad sobą.</p> <p>Przeżywanie załamania przez Lee mówi nam, że miała ona spontaniczne doświadczenia kinestetyczne poza swoją kontrolą. Lecz nie identyfikuje się z własnym załamaniem.</p> <p>Nie doświadcza aktywnie odczuć wewnętrznych ani też nie czuje swojego ciała. Jej głównym kanałem jest wizja. Stąd też opisuje swoje załamanie nie tak, jak je czuła, ale poprzez kolor.</p> <p>Widzimy tutaj, iż rzeczy „utraciły równowagę”, możemy zatem podejrzewać, że ona sama również</p>

naprawdę poważne.

A.: Ataki czego?

L.: No, one przysły, kiedy biegałam. Nie był to jakiś ostry ból, ale trwało to około pięciu dni. Najsilniejsze są poniżej klatki piersiowej i poniżej mięśni brzucha (*pokazuje Arniemu*). Jest w tym wszystkim dużo zaciśnięcia, które jakby ze mnie wychodzi i takiego mimowolnego skurczenia. Wpływa to na mój oddech i naprawdę przypomina mi bóle porodowe. Mam te ostre bóle może co pięć czy dziesięć minut, Ból trwa przez całą noc, gdy śpię, a potem jakby się zmniejsza przez jakieś następne pięć dni, aż w końcu odchodzi. Jeżeli nie oddycham właściwie, to znaczy, w sposób zrelaksowany, jeżeli wygląda to, jakbym była sztywna, to może to spowodować skurcz.

A.: Jak kończą się skurcze? Czy po prostu stopniowo zanikają?

L.: Taak.

A.: Tak same z siebie, automatycznie?

L.: Taak, próbuję naprawdę wejść z nimi w kontakt, wyobrazić sobie, jak wyglądają. I próbuję to uspokoić. Dlatego właśnie zależało mi, żeby przyjść na ten warsztat: naprawdę chcę wiedzieć co znaczą te sygnały czy wiadomości, które przesyła mi moje ciało, zrozumieć, co one znaczą. Chciałabym móc zadbać o siebie bez wpadania w chorobę. A jeżeli już jestem chora, to chcę wiedzieć, jak mogłabym sama zadbać o siebie, bo nie wierzę specjalnie w medycynę. Miałam też bardzo poważny wypadek na rowerze w tym roku. W maju. Mogłam nawet umrzeć. Byłam w szpitalu. Jeździłam, nie, najpierw kupiłam sobie rower i od razu na niego wsiadłam, a potem jeździłam z kobietą, która gwałtownie zatrzymała się tuż przede mną, a ja nie zdążyłam zareagować wystarczająco szybko. Wpadłam nosem na tył jej głowy i uderzyłam o nią dwa razy. Tak czy owak było to niecałkowite złamanie jednej z tych głównych, głębokich kości, Kość przecięła wewnętrzną arterię i nie mogli zatamować krwawienia. Krwawiłam mimo trzech tamponów, zanim zabrali mnie do szpitala. Powiedzieli, że jeżeli nie będą mogli zatamować krwotoku, to będą

potrzebuje ją stracić.

Po raz kolejny wiele ruchów występuje bez jej kontroli. A z drugiej strony, nie ma ona siły, żeby wstać z łóżka. Stąd też kanał ruchowy będzie ważną częścią jej procesu.

Tutaj terapeuta może sam siebie zapytać, dlaczego Lee została zaatakowana i jak zachowują się jej skurcze.

Siła bólu jest zwykle proporcjonalna do braku propriocepcji. Czy jest w ciąży? Co w sobie nosi?

Relaksacja na własną modłę zawsze próbuje zniszczyć nieświadomość. Lee świadomie chce się relaksować i nie będzie tolerowała sztywności nawet wówczas, gdy jej ciało właśnie jest sztywne.

Ból jest propriocepcją. Tak więc wizualizacja bólu przełącza go z jego oryginalnego kanału i próbuje sprawić, żeby był tym, czym nie jest. Stąd też takie wizualizacje mogą zwiększyć ból, który sam z siebie automatycznie

musieli zrobić operację, żeby stwierdzić przyczynę krwawienia. Bo można od tego umrzeć. No i miałam pierwsze w życiu doświadczenie panicznego strachu. Przez kilka dni jedyną rzeczą, dzięki której utrzymałam się przy życiu, był *Demerol*, co trzy godziny.

A.: Hmm, to miałaś trudny okres.

L.: Taak, ale to nie wszystko (*przerzywa głośnym, zakłopotanym śmiechem*). Właśnie zrobiłam sobie mammografię, ale moje piersi są w porządku. Niepokoiłam się w związku z rakiem piersi, tym, że mogę go ściągnąć na siebie. Zrobiłam jedno badanie, które nie było jednoznaczne, więc zrobiłam mammografię i jest w porządku.

A.: Co tam miałaś? Guz w piersi, twarde miejsce czy co?

L.: Nie, to tylko jak się złoszczę, czy coś takiego, przychodzą mi do głowy myśli o raku piersi. Boże, nie chcę tego na siebie ściągać, czy to jest związane ze złością? O co tu chodzi? A jakby jeszcze tego było mało ...

A.: Och, och, oczywiście, że jest mało!

L.: (*Śmieje się głośno*) Jest mało. No, ale to nawet tak bardzo mnie nie załamuje. Powinno, ale tak nie jest, to znaczy jestem w ciąży po raz czwarty i będę miała skrobankę. Nie mam pojęcia, jak zaszłam w ciążę (*śmieje się głośno, zmieszana*).

A.: Zeus mógł to zrobić.

L.: (*Śmieje się*) Naprawdę, stosowałam naturalne metody zapobiegania ciąży przez dwa lata, jestem w dobrym kontakcie ze swoim ciałem, wiem, co robię (*głos zaczyna jej się łamać*), nie ma pojęcia, jak to się stało.

A.: Dlaczego nie chcesz mieć dziecka?

L.: Hmm?

A.: Dlaczego nie chcesz mieć dziecka?

L.: Nie wiem, ale stale zachodzę w ciążę. Nie jestem pewna, czy chcę być samotną matką i przechodzić przez to wszystko. Sama byłam w takiej sytuacji i nie chcę tego.

A.: Rozumiem.

L.: To znaczy, gdybym miała to zrobić, chciałabym mieć pełną i zdrową rodzinę. Nie wiem też, czy w moim wieku mogę to zrobić, czy mogę zawrzeć umowę na szesnaście czy

zmienia kanały.

W tym momencie projektuje na medycynę własne, stosowane przez siebie medyczne teorie, takie jak potrzeba relaksacji, jedzenie zdrowej żywności, ćwiczenia, głębokie oddychanie itp.

Nieświadomy proces pojawia się jako proces przypadkowy. Ona „wpada na kogoś” i „uderza o nią dwa razy”. Wypadek może zostać świadomie zintegrowany poprzez świadome „uderzenie kogoś” tzn. wejście w konflikt.

Zamiast zostać w procesie uderzenia kogoś, rozpoczyna swoją szpitalną wędrówkę i stara się wyjaśnić, a nie poczuć, co się stało.

„Ściągnąć raka na siebie” to brzmi jak nowoczesna forma spowiedzi. Dzisiaj „dzięki” współczesnej psychologii ludzie czują, że grzeszą, gdy są chorzy, zamiast widzieć swoją chorobę jako znaczące wydarzenie.

siedemnaście lat. No więc nie wiem. I to wszystko. Dużo rzeczy się dzieje z moim ciałem, a ja nie wiem, jak odczytać te wiadomości. Tak jak ten wypadek rowerowy, dlaczego do cholery się zdarzył? To naprawdę poważna sprawa.

A.: Uhm. Ale mówisz tu o stosunkach ze swoim ciałem tak, jak gdybyś to swoje ciało organizowała. Masz dobry program, myślisz o tym, czego ono pragnie, no, na przykład badasz lub obserwujesz swoje ciało i próbujesz określić, kiedy masz owulację poprzez mierzenie temperatury, sprawdzanie szyjki macicy i inne tego typu rzeczy, Masz zewnętrzny stosunek do swojego ciała i, jak zauważyłem, nie masz doświadczenia wewnętrznego odczuwania własnego ciała. A to, co się tu teraz dzieje, jest właśnie odczuciem idącym z wewnątrz. Odczuciem, które wyraża się za pomocą swoich własnych określeń.

L.: To jest dla mnie trudne i zastanawiam się właśnie, dlaczego doprowadza to do takich ekstremalnych sytuacji, jak ten wypadek rowerowy.

A.: Myślę, że to możliwe. Nie jestem tego pewny, ale chciałbym z tobą popracować właśnie nad tym.

L.: Taak, nie mam prawdziwej intuicji, żeby wyłapywać takie subtelne rzeczy.

A.: No, tu nie chodzi o intuicję i w tym rzecz. Nie możesz używać intuicji do wyłapywania sygnałów cielesnych. To niebezpieczne coś takiego robić, próbować mieć intuicję na temat własnego ciała.

L.: Zdaje się, że tak właśnie robiłam.

A.: Tak jak teraz siedzisz, zastanawiam się, czy mogłabyś mi powiedzieć słowami, ale nie za szybko, co dokładnie dzieje się w twoim ciele. Poczuj to i spróbuj opisać.

L.: Dobrze. T proste. Myślę, że to proste. Spróbuję to opisać. Czuję mrowienie wokół policzków i z tyłu głowy. Wiesz, i jak zwykle, od szyi w dół, czuję walkę i (*bierze głęboki oddech*) przerwanie mojego oddychania.

A.: Wiesz, to bardzo dobrze, że coś próbujesz przerwać ci oddychanie. Jak to coś to robi?

Na początku nie słyszy pytania, a potem nie odpowiada na nie wprost. Dlaczego? Co próbuje się w niej urodzić?

Prawdziwe pytanie brzmi: czy chcę być samotna i bez konfliktów, czy też chcę być matką i częścią rodziny?

Poczuj swoją klatkę piersiową, jej górną część i żebra, i zobacz, czy uda ci się odkryć, w jaki sposób przerywasz swoje oddychanie.

L.: Tak, trudno mi to poczuć. Stale pojawiają mi się obrazy.

A.: To ciekawe, że wizualizujesz to, co się dzieje. Dobrze, opowiedz mi, co widzisz.

L.: Widzę coś jakby czarną chmurę albo atmosferę, albo mgłę, która gromadzi się w mojej klatce piersiowej i w miejscach związanych z oddychaniem, i bardzo powoli zaczyna mnie trawić. Nie niszczyć, nie zjadać, nie taki rodzaj trawienia, ale coś w rodzaju bardzo subtelnego zawładnięcia (*wydaje dźwięk podobny do gwizdu wiejącego wiatru*).

A.: (*Arny amplifikuję gwizd wiatru*) Jak to brzmi? (*Lee śmieje się*) Tak, pokaż mi jeszcze raz.

L.: (*Lee zaczyna wydawać z siebie dźwięk podobny do wiatru*). Właśnie tak bardzo spokojnie, a potem zaczyna go odcinać, tak jak to dzieje się właśnie teraz. Ale nie zawsze jest tak spokojnie.

A.: Spokojnie i powoli zaczyna go odcinać.

L.: Teraz tak robi, bo jestem tu bezpieczna. Ale jeśli nie jestem w miejscu, gdzie jestem bezpieczna, oddycham przez cały czas bardzo, bardzo szybko.

A.: Tak? Jak to robisz?

L.: Naprężam mięśnie brzucha.

A.: W jaki sposób?

L.: Po prostu je zaciskam.

A.: W jaki sposób naprężasz swoje mięśnie brzucha, czy tak? Uch, uch.

L.: Również mięśnie żeber, wszystkie mięśnie, mięśnie piersi - takim ruchem. Po prostu czuję, że wszystko we mnie sztywnieje. Teraz jest trochę inaczej, ale ...

A.: A jak jest teraz?

L.: (*Wzdycha*) teraz czuję blokadę w gardle.

A.: Czujesz blokadę w gardle?

L.: Taak.

A.: Zaciskająca?

L.: Taak. Ciężko jest przełykać, jest to tak, jakby zamykały się tam drzwi, jakby droga oddechu nie była wolna.

A.: Uchuch.

Pracę można zacząć od jakiegokolwiek punktu. Tutaj wyłapałem słabą propriocepcję Lee i wykorzystuję jej mocny kanał słuchowy do prześledzenia jej odczuć cielesnych.

Uczucia proprioceptywne są zbite razem, nieodróżnicowane. Ona czuje się „jak zwykle”, ponieważ jest w nie zajęтым kanale. Nie używa zbyt wiele propriocepcji, stąd też wypełnia ją sądami intelektualnymi.

Jest to określenie słabej propriocepcji. Mówi mi to, że bym nie wchodził w nią mocniej, ale przeszedł do obrazów.

L.: I oczywiście wierzchołek mojej głowy zawsze staje się lekki i zaczyna wirować (*smutno chichocze*). A później to się tu zatrzymuje i dalej idzie gdzieś dotąd, tak że nie ma już miejsca dla całego tego nacisku, żeby miał się uwolnić.

A.: Dużo jest tam nacisku, od którego nie można się uwolnić?

L.: Taak. (*Przerywa. Odczuwa swoją głowę, a potem pokazuje na gardło*).

A.: Rozumiem. Co tam czujesz? (Gardło i głowa).

L.: (*Wzdycha*) Napięcie, ściśnięcie, trudności w przełykaniu, czuję prawie tak, jakby ...

A.: Ale dlaczego nie spróbujesz bardziej poczuć tego ściśnięcia w swoim gardle? Zbadaj je po prostu dla siebie? Zobacz, jak to jest, jak się ma ściśnięte gardło, aż będziesz gotowa, żeby mi powiedzieć, jak to się robi. Zbadaj to w najdrobniejszych szczegółach. (*Cisza, gdy Lee bada swoje zaciśnięte gardło*)

L.: (*Po kilku minutach ciszy*) Czuję, że coś się tam dzieje, tam z tyłu, to migdałki.

A.: Co one robią?

L.: Podchodzą do góry. Tak jakby zagradzały drogę. Jakby gardło zaczynało nabrzmiwać do miejsca, gdzie ... jest mniejsze ... może o połowę ... rozszerza się, prawie całkowicie zamyka ...

A.: Co to jest, ta zmiana w twoim głosie?

L.: Jakoś ciężko mi mówić. Słyszę, że głos mi osłabł, że zachrypł, a z powodu tego zamknięcia mogę czuć napięcie. (*Dotyka gardła*) Czuję prawdziwy blok i boję się go odpuścić, ponieważ zastanawiam się, jak długo bym płakała. (*Przerywa głośnym śmiechem*)

A.: Rozumiem.

L.: Płacz jest z tyłu tego czegoś. (*Pauza*) Miałam doświadczenie, o którym chcę ci krótko powiedzieć. Pierwsze uzdrawiające doświadczenie cielesne miałam jakieś dwa tygodnie temu. Byłam w domu lekarza, który słyszał o moich kłopotach. Zapytał, czy mógłby obejrzeć mój brzuch. Powiedziałam, że oczywiście tak. Jego dłonie nawet mnie nie dotykały, jedną rękę, jak się domyślałam, trzymał w okolicach splotu słonecznego, a

Ma wizję uczucia cielesnego i ruchu, ponieważ widzi coś zdolnego do „gromadzenia się”, „niszczenia”, „trawienia”.

W tym miejscu wizualizacja przełączyła się na kanał słuchowy.

Trudno jest prześledzić logiczną zawartość tego, co mówi Lee. Ale jeżeli skupimy się na czasownikach, odkryjemy, że ona czuje się bezpieczna widząc i słysząc swój cielesny proces i że teraz może być już gotowa, aby poczuć go bezpośrednio. Jej siła wychodzi tylko w sytuacji zagrożenia.

Ten rodzaj chaotycznego mówienia jest typowy dla procesów rozpoczynających się w nie zajętych kanałach, gdzie wiele rzeczy dzieje się naraz poza kontrolą.

drugą nad moim gardłem, bo czułam, że jest ono zaciśnięte, gdy ją tam trzymał. Kiedy próbował te ze mnie wyciągnąć, czy też mnie od tego uwolnić, miałam w ciele pewne reakcje. Oddychałam bardzo ciężko, moje ciało całe się trzęsło, napłynęły łzy ...

A.: A teraz znowu masz ten blok?

L.: Myślę, że on jest tam zawsze. Po prostu nie zawsze podchodzi do góry.

A.: W porządku. Nie próbuj się go pozbyć, postaraj się z niego skorzystać i zobacz, czy możesz na chwilę powstrzymać łzy.

L.: Taak (*radośnie*). Mogę to zrobić.

A.: Powstrzymaj łzy, a jeżeli znaczeniem, jeżeli funkcją nabrzmiewania gardła jest to, żebyś nie mówiła, to przestań na chwilę mówić i sprawdź, czy możesz powstrzymać łzy i nie płakać. (*Następuje cisza, podczas gdy Lee wstrzymuje oddech*) Dobrze, zobacz teraz, czy możesz się zacisnąć i powstrzymać swój smutek.

L.: (*Po długiej przerwie*) To ciekawe powstrzymywać smutek razem z oddechem. Zawsze myślałam, że jest odwrotnie, że jeżeli wstrzymam oddech, aby powstrzymać smutek, to będę się czuła chora i stworzę jeszcze więcej bloków. Ale teraz mój blok zniknął!

A.: Tak, to paradoks, rób tak dalej i uwolnij swoje oddychanie.

L.: (*Bardzo spokojnie po jakimś czasie*) Czuję czubek mojej głowy ... czuję się, jakbym miała tam mykę.

A.: Masz ciasną mykę?

L.: Jest ciasna, ograniczająca, obcisła, jak ciasna opaska.

A.: Chciałbym poczuć, jak to jest, zastanawiam się, czy mogłabyś nałożyć ją na moją głowę. Chciałbym to poczuć na sobie, bo nie wiem, co to jest ta myka.

L.: Dobrze, w porządku, najpierw poczuj, jakbyś miał być wolny, jakbyś miał wypuścić coś ze swojej głowy, a to jest jak „Och nie, nic nie wychodzi na zewnątrz!”.

A.: Tak, coś wychodzi na zewnątrz.

L.: A drzwi zaczynają się zamykać na czubku twojej głowy.

A.: (*Teraz odgrywa Lee starając się przedrzeć*

Jest znowu w propriocepcji.

Drzwi się zamykają. Zadaje sobie pytanie, w jaki sposób ona może siebie ograniczać.

Zaczerwieniły się jej policzki, oczy patrzą w dół i mówi coraz wolniej. Jej propriocepcja stała się bardzo mocna i nieomal zatrzymuje funkcjonowanie jej kanału słuchowego. Zmniejsza się

przez jej dłonie na swojej głowie) Otwórz się!

L.: Zaczyna mrowić i nie otworzy się, właśnie tu, w tym miejscu, po prostu zaczyna mrowić i zaciskać się, taka ciasna opaska dookoła. (*Po chwili nagle mówi ze śmiechem*) Od czasu do czasu powinnam ją zakładać tobie, a nie sobie!

A.: Tak, daj mi ją, mógłbym jej do czegoś użyć, do czego mógłbym jej użyć? Zaraz, posłuchaj, chodź do mnie. No dawaj, załóż mi ją. W jakiś sposób ja lubię, dobrze ją czuję.

A.: Och, niech zobaczę, czy mogę zdjąć moją myckę. Dawaj, załóż mi ją, spróbuję ją zdjąć.

L.: Dobrze.

A.: Hej, mycko, zejdź ze mnie.

L.: No, niby jesteś miła, ale trochę ciasna, (*Jako mycka naciska mi na głowę*) Jesteś takim „dobrym” pacjentem!

A.: Tak, jestem bardzo dobrym pacjentem.

L.: Jestem twoim nakryciem, jestem twoim nakryciem, żeby chronić czubek twojej głowy.

A.: Przed czym?

L.: Hmm, nie jestem pewna ...

A.: Czy ty kiedykolwiek zachowywałaś się jak prawdziwy czubek, Lee?

L.: O tak, lubię to.

A.: Lubisz zachowywać się jak czubek?

L.: Taak.

A.: Ale mycka mówi, że ja nie mogę zachowywać się jak czubek.

L.: Nie, myślę, że możesz zachowywać się jak czubek.

A.: Mogę? (*Bardzo długa przerwa, Lee jest niezwykle spokojna. Po chwili kładzie ręce na żołądku*)

A.: Co tam czujesz na dole?

L.: Krew tam przepłynęła.

A.: Co jeszcze czujesz w swoim ciele?

L.: Gdy zaczynam myśleć o swoim ciele, to się znowu zaczyna.

A.: Dobrze, niech się zacznie. Wolę z tobą nad tym popracować, niż trzymać się od tego z daleka. Cokolwiek miałoby przyjść, niech przyjdzie. O to chodzi w tym, co robimy. Chciałbym ci wyjaśnić, co robimy, dobrze?

L.: Dobrze.

A.: Na razie, nie zależy mi na tym, żebyś pozbyła się swoich symptomów. Chciałbym z

natężenie jej głosu.

Amplifikuje tutaj redukcję jej głosu, która sygnalizuje gwałtowny konflikt wewnętrzny.

To oczywisty podwójny sygnał. Występuje dlatego, że pomysł opuszczenia bloku pochodzi od intelektu, a nie od jej cielesnego procesu, który śmieje się z tego pomysłu.

Jej ostatnia próba leczenia miała na celu usunięcie blokady, ale zlekceważenie funkcji, jakie blokada ta pełni, doprowadziło ją do płaczu i do wyjścia na zewnątrz emocji, tak jakby to był najlepszy sposób na uzdrowienie. Jej ciało usztywnia się w reakcji na leczenie.

Jej blok występuje tylko wtedy, gdy ona chce być wyleczona lub leczyć się sama, co wiąże się z jej przekonaniem, że wie, co jest dobre dla jej ciała.

Tutaj podążam za jej ciałem, które robi coś przeciwnego niż to, co ona w swojej świadomości sądzi, że powinno robić.

nich skorzystać i chciałbym ci pomóc wejść z nimi w kontakt, ponieważ na początku powiedziałaś, że tego właśnie pragniesz. Tak więc pracuję z wieloma różnymi rzeczami, które się pojawiają, a przy okazji pokazuję ci, jak można z nimi pracować. Co pojawia się teraz.

L.: (*Lee z powrotem kładzie dłonie na żołądku*) Uch, to staje się coraz cięższe. (*Lee spuszcza oczy, kładzie się na podłodze i mówi, że czuje ból w okolicy jelit. Mówię jej, żeby dokładnie poczuła te bóle, a gdy próbuje o tym opowiadać, proszę ją, żeby opowiadała i jednocześnie odczuwała swoje ciało. W tym czasie Lee zachowuje się jak ktoś, kto sprawia ból, używa swoich dłoni do naciskania brzucha*)

A.: Spróbuj być tym, który sprawia ból, a ja będę Lee, dobrze? Możemy się tak pobawić?

L.: Jasne. Nawet nie boli tak bardzo.

A.: (*Odgrywając Lee*) Hej ty, który sprawiasz ból, tak naprawdę to nie bardzo ci się to udaje. Po co się wygłupiasz tam w moich jelitach? (*Przerywam, a potem zwracam się do Lee*) Nie krępuj się tym, co robisz i rób to tak długo, aż będziesz dokładnie wiedziała, co robisz z Lee.

L.: Dobrze. (*Skupia się mocno na swoich rękach*) No tak, nie mogę sprawić, żebyś był w ciąży. (*Śmieje się głośno i z zakłopotaniem*)

A.: Spróbuj, możesz sprawić, żebym był w ciąży, jeśli tego chcesz. Hej ty, popracuj nad Lee. Wyobraź sobie, że mam kręcone włosy i piersi.

L.: Nie mogę tego zrobić. Czuję się zmieszana, tu przed wszystkimi.

A.: Czym mogłabyś się czuć zmieszana?

L.: Czuję się zmieszana tym, co mogłabym zrobić Lee. (*Zakłopotany śmiech*) Zresztą nie wiem.

A.: Dobrze, spróbujmy udawać, że wszyscy wyszli. Co chciałabyś zrobić Lee. Spróbuj. Wszyscy wyszli, a ty zamierzasz zrobić Lee coś, co mogłoby cię zmieszać, coś, czego inni ludzie nie powinni widzieć.

L.: Nie mogę tego zrobić.

A.: Wiem, że nie możesz. (*Lee śmieje się*) Czy możesz to zobaczyć, czy możesz stworzyć wizję na ten temat?

Lee wygląda lepiej, w sposób oczywisty jej ulżyło, uśmiecha się.

Do tej pory Lee sądziła, że jej ciało powinno funkcjonować tak, jak mówili jej inni ludzie. Teraz stwierdza, że funkcjonuje ono inaczej. Czuje się lepiej panując nad uczuciami. Jej blok zniknął.

Teraz blok przeszedł na czubek głowy, zobaczmy dlaczego.

Wyjaśnianie i pokazywanie komuś uczuć cielesnych ma tę zaletę, iż osoba cierpiąca jest w stanie dokładniej skupić się na propriocepcji, niż byłoby to możliwe w innym przypadku.

W tym momencie Lee ma ręce na mojej głowie, odgrywa mykę i nagle spostrzega, że może mi oddać swój wewnętrzny problem, swoją mykę,

L.: Tak.

A.: Dobrze, więc co widzisz, że z nią robisz?

L.: Zamiast ścisnąć i doprowadzać do tego wszystkiego widzę, jak siebie pieścę. Robię sobie dobrze.

A.: W porządku, rób to dalej, pieść ją.

L.: W mojej wizji? (*Śmiechy*)

A.: Czy mówisz, że będziesz się masturbować?

L.: Nie masturbować naprawdę, ale pieścić.

A.: Pokaż mi, jakbyś ją pieściła, podsuń mi pomysł.

L.: No, pieściłabym jej piersi.

A.: Taak, spróbuj, oto ona.

L.: (*Lee zaczyna pieścić Arniego*) Boże, nie mogę uwierzyć, co za sesja!

A.: Ja też nie! Jeżeli chcesz, możesz do niej mówić, gdy ją pieścisz.

L.: Powiedziałabym jej pewnie, że ją kocham. I że chcę (*zaczyna płakać*) ...że chcę dbać o nią.

A.: Uhm. Kochasz ją i chcesz o nią dbać. (*Teraz jako Lee*) Tak, potrzebuję miłości i potrzebuję opieki.

L.: (*Lee chwytą powietrze*) Potem mam kłopoty z oddychaniem. A potem znowu zaczynają się skurcze.

A.: (*Ciągle odgrywa Lee*) Co mi znowu robisz, jestem Lee i pytam ciebie, który powodujesz moje kurcze, dlaczego to robisz? Czy myślisz, że sama nie wiem, jak zadbać o siebie? (*Lee kładzie rękę na boku Arniego i trzyma go kurczowo*) Po co mi dokuczasz? (*Lee wzdycha*). (*I po chwili*) Tak właśnie, rób tak dalej rękami.

L.: Taak, nie wiem jak ... nie wiem ...

A.: Tak, użyj swoich dłoni, zacznij używać swoich dłoni. Właśnie tak, wspaniale. Twoje dłonie, uch. (*Arny ciągle pojękuje, łagodnie mruczy, w sposób oczywisty podoba mu się ściskanie Lee*) Och, to jest sposób, żeby dbać o siebie.

L.: Ciekawe, to jest jak przechodzenie od tego do ...

A.: Spróbuj mi to zrobić.

L.: (*Lee podnosi ręce do gardła*) Chcę ci to pokazać.

A.: dalej, pokaż mi to. Złap mnie za szyję, tak właśnie tak, dalej. Ja będę Lee, a ty spróbuj i zaduś mnie, jeśli chcesz.

swoje zaciśnięcie. Tutaj terapeuta, niczym szaman, przejmując na siebie chorobę pacjenta.

Nacisk na moją głowę wydaje się „dobry” częściowo dlatego, że Lee powinna sama wpływać na bieg rzeczy, a nie zostawiać wszystko mnie. Ona odgrywa „dobrego” pacjenta.

Prowokuję jej problem cielesny, aby dowiedzieć się o nim czegoś więcej.

Mycka i skurcze są doradcami, którzy mówią, że jest zbyt pasywna, zbyt „dobra”.

Lee zachowująca się jak czubek, to jest jej eksplozowanie, pakowanie się w wypadki oraz potrzeba mycki. Albo tłumienie emocji, albo jest przez nią zaskoczona.

Praca ze śniącym ciałem podąża własną, okrężną drogą, która do

L.: Nie, nie mogę tego zrobić.
A.: Nie musisz tego robić.
L.: Będę po prostu udawać.
A.: Tak, udawaj, jakbyś to robiła.
L.: Udaję. Jestem zbyt silna. Gdybym naprawdę spróbowała, udusiłabym cię.
A.: Bardzo jesteś silna?
L.: Tak.
A.: Jak bardzo?
L.: Nie jestem pewna, bo tak naprawdę, to nigdy nie użyłam swojej siły (*Głos jej drży*)
A.: Nie użyłaś?
L.: Tylko do ćwiczeń. Nie używam jej w sposób agresywny.
A.: Nie używasz swojej siły w sposób agresywny?
L.: Nie, nie mogę.
A.: (*Figlarnie*) Nie wolno ci tego robić.
L.: Nie mogę tego robić.
A.: Rozumiem.
L.: Nawet gdybym została zaatakowana, to nie sądzę, żebym mogła to zrobić.
A.: Nie broniłabyś się?
L.: Postawiłabym tu znak zapytania?
A.: Ja też. Cieszę się, że mnie nie udusiłaś, ale spróbuj udusić mój nadgarstek. Wykorzystaj swoją siłę. Uhm, o, ale jesteś silna. Mój Boże! Dalej, pokaż co potrafisz. Nigdy nie wykorzystujesz swojej siły w innych sytuacjach? Bardzo mocne ręce, spróbuj też na tej. Masz dobre, mocne ręce.
(*Lee przerywa głośnym śmiechem, zupełnie innym, niż ów niski i monotony, którym śmiała się poprzednio i rzuca się na Arniego*)
A.: Taak, rób to w ten sposób, mocne ramiona! (*Cisza. Słysząc jedynie stękanie z wysiłku, gdy Lee używa swojej siły*)
L.: Czy wiesz, do czego chciałabym wykorzystać swoją siłę?
A.: Chciałbym wiedzieć.
L.: Chciałabym być w stanie powiedzieć ludziom, żeby się odpieprzyli (*śmieje się*), żeby się odpieprzyli!
A.: Chciałabyś to powiedzieć?
L.: Tak, chciałabym wziąć siebie w obronę i wykorzystać swoją siłę w ten sposób.
A.: Rozumiem, odpieprzcie się.

podstawowych problemów dochodzi w sposób spiralny. Stąd też często wymaga ona dużej cierpliwości i uwagi.

Teraz jej skurcz przeszedł do żołądka.

Dopiero będąc świadomym propriocepcji można odkryć, jak wiele dzieje się w tym kanale. Podobnie myśli prawie zawsze przebiegają jako wewnętrzny dialog kanałów słuchowego i wzrokowego.

Kładę się tam, gdzie leżała, przyjmuję jej pozycję, naśladuję jej głos i wyraz twarzy. Używam również jej słów.

L.: Tak, zostawcie mnie, wiecie, cokolwiek by się działo. Chciałabym, hm ...

A.: Odpieprzcie się. Chciałabyś móc powiedzieć: odpieprzcie się (*Lee śmieje się histerycznie*) Odpieprzcie się, coś takiego?

L.: Taak, to znaczy, może powiedziałabym odpieprzcie się w sposób bardziej uprzejmy, może niedokładnie odpieprzcie się.

A.: Dlaczego na początek nie spróbujesz powiedzieć „odpieprzcie się” w sposób bardziej miły?

L.: (*Grzecznie*) Czy moglibyście mnie zostać, proszę?

A.: (*Agresywnie*) Nie!

L.: (*Półszepem*) To niedobrze ...

A.: (*Dalej ją podkreca*) Chciałabyś móc powiedzieć każdemu odpieprz się?

L.: Tak, powiedziałabym: „Hej wiesz, nie podoba mi się tu, to nie dla mnie”. Albo: „Zdecydowanie wychodzę, nawet jeśli ci się to nie podoba!”

A.: Tak.

L.: (*Głos jej się łamie*) Chcę to zrobić.

A.: Właśnie to zrobiłaś.

L.: Taak. (*Trochę popłakuje*)

A.: Jest ci smutno, że tego nie robisz? Czy mam rację, że jest ci smutno z tego powodu?

L.: (*Płacze*) Tak.

A.: Uhm. Twoja siła zaciska się na tobie zamiast na twoim otoczeniu, jesteś strasznie odślonięta.

L.: Tak, zbyt odślonięta.

A.: Zbyt odślonięta. Masz świetne, mocne ramiona. I myślę, że jednym z powodów ponoszenia przez ciebie tych ciężarów jest to, że próbujesz dojść do poczucia własnej siły. (*Wyłapuję w tym momencie je sygnał cielesny, zmieniam kanały i znowu rozpoczynam z nią walkę. Nagle staje się bardzo mocna, potem znowu się wycofuje. Prowokuję ją ponownie*)

A.: Uwaga nadchodzę! (*Rzucam się w jej kierunku*) Zamierzam wejść w to, co do ciebie należy (*Lee płacze i cofa się*) Dobrze, w porządku. Teraz zobaczymy, czy będziesz coś mówić, gdy ty będziesz mnie odpychać.

L.: (*Lee zaczyna się śmiać, a potem gwałtownie słabnie*) Nie wiem, czy potrafię.

Lee odgrywa rolę tego, który sprawia ból, trzyma ręce na moim ciele i naciska mój żołądek.

Jest w nie zajęтым kanale. Wzmacniam ją słownie i amplifikuję jej ruchy. Jej twarz wysyła sygnały wyrażające zdziwienie i zastanowienie.

Jej ręce działają teraz same. Jest zdziwiona ich autonomią. Patrzy na moje krocze i ma niezadowolone myśli.

Jej zmieszanie jest oczywiste częściowo przez to, że znajduje się na seminarium z innymi, którzy ją obserwują, ale również dlatego, że w tym momencie pojawia się je śniące ciało i jakiś trudny do przewidzenia fakt jest tuż pod powierzchnią.

Zmieniam tutaj kanały używając jej mocnego kanału wizualnego do pokierowania propriocepcją.

A więc tu jest ta nieoczekiwana informacja. Wiele z jej zaciśnięcia jest spowodowane faktem, że próbuje poczuć siebie i pieścić. A ponieważ powstrzymuje się, to wzmacnia się samo i wychodzi na zewnątrz w

A.: To jest twoja granica. Rozumiem, masz rację co do granic tego, co możesz zrobić i jeżeli tego nie możesz zrobić, to tak jest dobrze.

L.: Powiedz mi raz jeszcze, jak wchodzisz w to, co do mnie należy.

A.: Dobrze. Wchodzę w to, co do ciebie należy, nie zostawiając ci żadnego miejsca, w którym mogłabyś istnieć. Chcę, żebyś była miła i słodka i chcę, żebyś robiła tylko to, co ci mówię.

L.: (*Cisza, potem mówi miękko*) Nie chcę, żebyś tak robił. Nie, nie zamierzam ci pozwolić, żebyś tak robił.

A.: Tak!

L.: Nie, nie możesz ... Mam skurcz w ...

A.: Nie masz szczęścia, nie chcę, żebyś była sobą.

L.: Nie chcę z tobą walczyć, nie chcę cię popychać.

A.: Nie ma innej możliwości jak tylko walka. (*Lee śmieje się*) Inaczej wszystkie te popychania kończą się w tobie jako skurcz.

L.: Tak, Chłopcze.

(*Lee popycha, ale teraz w inny sposób pokazuje swoją siłę: ma wyprostowane plecy i zgięte ramiona*)

L.: Czy wiesz, o czym właśnie myślałam?

A.: Hmmm?

L.: O tym ,kiedy byłam ranna. Byłam w szpitalu. Jeden z moich przyjaciół powiedział, że mógłby poprosić mnie o wszystko, czego by tylko chciał i ja bym mu to dała. Gdyby poprosił mnie, żebym podpisała zrzeczenie się swojego domu, prawdopodobnie bym to zrobiła.

A.: Tak

L.: I właśnie przed chwilą olśniło mnie, że on ma rację.

A.: Miałaś takie olśnienie?

L.: Tak, że raczej pozbędę się swojego domu, niż ... (*głos jej drży*) niż powiem: „Nie! Ty skurwysynu, nie dostaniesz mojego domu!”

L.: (*Długa cisza, Lee jest spokojna*)

Chciałabym pójść dalej, jeszcze nad tym popracować.

A.: Uhm. Dobrze. Popatrzmy teraz, co się

postaci skurczenia i zaciśnięcia.

Lee zaczyna pieścić moja pierś, jakbym był nią.

Zauważam jej zmieszanie i używam teraz kanału słuchowego, żeby przywrócić jej kontrolę i pogłębić propriocepcję.

Jej smutek związany z potrzebą miłości może się teraz ujawnić, ale powtórnie pojawia się blok, ponieważ bycie w konflikcie z uczuciami do siebie, nie jest jeszcze procesem całego ciała.

dzieje. Twoja twarz zwrócona jest na mnie, ale twoje ciało odchyła się do tyłu, tak jak i moje, a twój tułów skręca się, odwracając się ode mnie. Mówi mi to, że w tej chwili twoje ciało nie chce robić tego, co ty mówisz, że chcesz.
L.: W porządku. Powinnam raczej obserwować, co robi moje ciało, a nie mówić różne rzeczy.

Nie dokończone zdania wskazują na nowe doświadczenia, które jeszcze nie zostały całkiem dopuszczone do świadomości. W tym momencie miłość zmienia się w jakiś nowy proces.

Lee teraz mnie dusi.

Fizycznie mnie dusi, podczas gdy słownie daje podwójny sygnał, że nie może dusić. Igram z tą ambiwalencją, żeby zobaczyć, w jakim kierunku chce pójść jej proces.

Teraz, zamiast być ofiarą skurczu gardła, doświadcza samego śniącego ciała w postaci swojej własnej siły.

Zmiana w jej głosie mówi nam, że w tym momencie wychodzi na jaw inny niedozwolony fakt: ona jest silna, ale nie używa swojej siły.

Na koniec słyszymy, że skurcz - teraz częściowo znów obecny - to agresja.

Wzmacniam tu jej obawę przed siłą. Lee jest na jednym ze swoich progów, gdzie dzieją się sprawy związane z rozwojem, problemami cielesnymi i snami. Kto ją atakuje? Czy to jej pasywność blokuje jej siłę?

Szanuję jej opór, wykorzystuję go i daję jej inny sposób na zastosowanie siły fizycznej. Lee natychmiast podejmuje moją sugestię, łapie mnie za rękę i pokazuje swoją siłę.

Teraz staje się bardziej kongruentna, ton jej głosu, wewnętrzne sprężenie i zewnętrzny wyraz siły dają tylko jeden sygnał: siła.

Teraz praca odbywa się wyłącznie w kanałach propriocepcji i ruchu. Nagle, gdy walka się wzmacnia, Lee dokonuje odkrycia i jeszcze raz przechodzi do słów.

Tak więc teraz widzimy, dlaczego miłość do siebie nie była wszystkim. Ona potrzebuje wziąć siebie w obronę przeciwko innym. Jej siła musi się urodzić i ona musi głośno ująć się za sobą.

Następne nie dokończone zdanie.

**Tu jest próg Lee, jej ograniczenie.
Chciałaby postawić granice innym
ludziom, ale jeszcze tego nie potrafi.
Nie umie odepchnąć innych od siebie,
więc wchodzi jej na głowę.**

**To są właśnie granice tego, co Lee
może zrobić. I to jest miejsce, w
którym będzie przebiegał jej rozwój.**

**Jej smutek polega na tym, że nie
używa swojej własnej kobiecej siły.**

Głos Lee jest słaby, mimo że jej fizyczna postawa jest mocna.

Jej głos słabnie, co wskazuje na konflikt z obroną samej siebie.

Teraz konflikt przemieszcza się do wewnątrz, przez chwilę Lee ma znowu skurcz.

Głos Lee staje się mocny i agresywny, wychwytyuję ten sygnał.

Obrona siebie przechodzi do wewnątrz, Lee ma przez chwilę skurcz, ale potem jest w stanie uzewnętrznić

tę obronę w sposób fizyczny poprzez dużo mocniejsze odpychanie tego, który wchodzi w to, co do niej należy.

Gwałtownie zmienił się kanał. W tym miejscu, na swoim progu, Lee dokonuje odkrycia i odchyła się do tyłu.

Nagła myśl, która do niej przyszła, jest jak sen, dający jej obraz problemu i progu, na którym stoi.

Wygląda jakby jej ulżyło, jest odprężona, potakuje głową, odchyła się do tyłu. Teraz złapała, o co chodzi.

Po pracy zrobiliśmy przerwę, a potem omawialiśmy to, co zdarzyło się na naszej sesji. W czasie przerwy Lee zgłosiła się ze snem. Śniło jej się ostatnio, że była w domu przyjaciółki. Przyjaciółkę tę opisała jako „osobę krańcowo bierną, która w ogóle nie potrafi stanąć we własnej obronie”. Obie spały w wielkim, podwójnym łóżu, gdy nagle przyjaciółka wtoczyła się na Lee i Lee ją odepchnęła. Sen ten potwierdził

naszą pracę z procesem. Kiedy podczas naszych zajęć doszliśmy do progu Lee, automatycznie zaczęliśmy pracować również nad jej snem. Lee miała nie zajęty kanał ruchu. W tym kanale jest ona na łasce nieświadomości. Nie zajęty kanał jest doświadczany z obawą, jako autonomiczny i znajdujący się poza kontrolą. Na przykład we śnie przyjaciółka wtacza się na Lee. Lee doświadcza „fizycznego załamania” i jest „rzucana do przodu” podczas wypadku. Ego nie funkcjonuje jako aktywny sprawca, ale jako część, która doświadcza i reaguje. „Załamać” i „rzucić” są to czasowniki kinestetyczne, słowa opisujące ruch. Kiedy nie zajęty był kanał słuchowy, Lee słyszała głosy. Kiedy słaba była propriocepcja, przeszkadzały jej dziwne odczucia. Kiedy słabła była wizualizacji, opanowywały ją sny i wizje. Ruchy ciała, podobnie jak wypowiedane słowa, pozwalają nam zidentyfikować nie zajęty kanał. Wysuwanie do przodu lewego czy prawego ucha często wskazuje na zajęty kanał słuchowy, zamknięte oczy mówią o nie zajętym kanale wzrokowym, natomiast chroniczne bóle - o słabej propriocepcji. Nie zajęty kanał kinestetyczny widać - tak jak w przypadku Lee w jej miękkim sposobie mówienia - w zachowaniach pozbawionych ruchu.

Człowiek dochodzi do swojego progu w nie zajętym kanale w momencie, gdy mówi „nie mogę”. Stwierdzenie to oznacza, iż osoba ta mogłaby coś zrobić lub też wkrótce będzie w stanie coś zrobić. Jeżeli Lee mówi: „Nie mogę odpychać od siebie ludzi”, wówczas w swoich snach będzie odsuwać od siebie różne rzeczy, stwarzać sobie przestrzeń, będzie siebie określać i tworzyć sobie miejsce w swoich stosunkach z ludźmi.

Ponieważ praca ze śniącym ciałem zorientowana na proces określa progi w nie zajętych kanałach, stąd też tym samym stanowi ona pracę ze snem i to nawet wówczas, gdy nikt z istnienia tego snu nie zdaje sobie sprawy. W przypadku Lee, gdy pracowaliśmy nad jej odpychaniem, nie znaleźliśmy jej snu. Procesy obracają się wokół progów osobowości, wokół krawędzi snów. Często pytam swoich klientów o ich sny, jeśli wcześniej sami z siebie mi ich nie opowiedzieli. Dzięki temu mogę sprawdzić, czy faktycznie poszedłem za ich procesem. Sny w sposób oczywisty obrazują wzorce usiłujących zejść procesów. Stanowią one czynniki spajające pracę ze śniącym ciałem.

Mogliśmy tutaj zobaczyć, jak śniące ciało Lee manifestowało się w sposób fizyczny, jak zaciskało od środka jej realne ciało, jak odcinało jej oddech zwierając klatkę piersiową, gdy była zbyt miękka, jak skręcało jej brzuch w spazmach i dusiło jej gardło demonstrując swoje istnienie i siłę. I również: jak popychało ją naprzód, do wypadku, gdy pragnęła pozostać wycofana. W swoim świadomym umyśle Lee zaprogramowała się jako zwykła osoba, bierna, miękka kobieta, która wysyła monotonne, nieagresywne sygnały słowne. Stąd też jej fizyczne ciało jest takie, jak ciało innych ludzi, a jej sylwetka niekongruentna, wyrażająca jedynie w sposób wtórny własne sny. Działa niczym mechaniczny aparat, w który tchnięto życie, ale który jest również poważnie niepokojony przez nieznanego ducha.

Dla Lee indywidualizacja oznacza pozostawanie w zgodzie z własnym śniącym ciałem. Aby to osiągnąć, należy najpierw odczuć własne symptomy, gdy pojawią się w propriocepcji, a potem pozwolić im na wyrażenie samych siebie, przy czym, co szczególnie odnosi się do Lee,

Należy zrezygnować z wszelkich uprzednich przewidywań i teoretyzowania na temat ich znaczenia. Lee musi przeżyć swoje skurcze, być mocniejsza, bardziej aktywna i stanowcza. Dążenie do kongruencji, stanowiąc wyzwanie dla podstaw świadomości, wymaga odwagi koniecznej przy przekraczaniu progów, które Lee sama sobie

określiła w swoim postępowaniu wobec innych ludzi.

Im bardziej dana osoba rozszerza swoje fizyczne i psychiczne granice, tym mniej dramatyczne staje się zderzenie śniącego ciała z rzeczywistością. W tych obszarach, gdzie nie ma progów i gdzie można zachowywać się spontanicznie, ludzie przeżywają swoje śniące ciała prawie nie zdając sobie z tego sprawy. Niemniej jednak w zwyczajnym życiu mnóstwo jest najbardziej podstawowych progów, elementarnych rzeczy, których ludzie po prostu nie mogą zrobić. Ograniczenia te związane są z nieświadomością, symptomami cielesnymi, snami i problemami w relacjach międzyludzkich. Jednak z punktu widzenia śniącego ciała należy zauważyć, że im więcej ludzie mają problemów, tym większą mają też motywację do pracy nad indywidualnością.

Rozdział XI

Krawędź śmierci

Gdy zbliża się śmierć, świadomość śniącego ciała zwiększa się w sposób dramatyczny. Zagrożenie utraty naszych ciał fizycznych prowokuje ducha śniącego ciała do wyrażenia się w sposób znacznie silniejszy niż kiedykolwiek przedtem. Strach przed śmiercią bierze się głównie z nieświadomości śniącego ciała, na które ludzie zwykle nie zwracają uwagi, dopóki nie zostaną do tego zmuszeni. Stąd też umierający są zaniepokojeni tym, co się będzie z nimi działo w momencie śmierci. Większość z nich jest owładnięta lękiem. Wpadają w popłoch, ponieważ przez całe swoje życie identyfikowali się jedynie ze swoim fizycznym ciałem, unikając doświadczenia choroby i śniącego ciała - swojego ducha. Przypomina mi to baśń braci Grimm, w której Śmierć przychodzi do bohatera, bohater pyta Śmierć, dlaczego przyszła tak nagle, a Śmierć z gniewem odpowiada: „Ty głupcze! Przychodziłam każdej nocy, kiedy kładłeś się spać i za każdym razem, kiedy chorowałeś. Zawsze byłam przy tobie, tylko nigdy wcześniej mnie nie zauważyłeś”.

W swoich badaniach nad umierającymi odkryłem ważne i pouczające zjawisko, które zachodzi, gdy ludzie znajdują się na krawędzi śmierci. Bezpośrednio przed śmiercią umierającym często wydaje się, że ich stan uległ poprawie i znów czują się dobrze. Próbują wstać z łóżka, opuścić szpital i chcą iść do miasta. Niektórzy śnią, a później wierzą, że są zdrowi. Pewna kobieta powiedziała mi dzień przed śmiercią, że czuje się tak dobrze, iż chciałaby wyjść ze szpitala na zakupy po nową sukienkę. Z kolei pewien mężczyzna krótko przed śmiercią stwierdził, że chce wybrać się podczas nadchodzącej zimy na narty, ponieważ uwielbia jeździć po świeżym, puszystym śniegu. Inny mężczyzna powiedział mi, że umieranie jest dziwne, ponieważ gdy człowiek próbuje wstać z łóżka, żeby zawiązać sobie buty, sznurówki rozpadają się na atomy. Oczywiście, kiedy ci umierający ludzie próbują pójść za swoimi wewnętrznymi odczuciami i wizjami, upadają na podłogę.

Na pozór u osób umierających kanały wzroku, słuchu i odczuwania przez cały czas funkcjonują. w rzeczywistości osoby umierające doświadczają siebie proprioceptywnie, mimo że śniące ciało jest dość luźno związane z ich ciałem fizycznym. W przeciwieństwie do osób normalnych i zdrowych, których ciała tworzą miokloniczne skurcze, bóle i impulsy życiowe mogące być powiązane z realnie istniejącą częścią ludzkiego mechanizmu, u osób umierających te podobnie odczuwane wewnętrzne skurcze i ruchy niewiele już mają wspólnego z owym

realnym mechanizmem. W doświadczeniu umierających ludzi znajdujących się blisko śmierci śniące ciało pojawia się jako niezwykle klarowny sen bądź chwile jasnowidzenia. Ludziom tym wydaje się, że świat stoi przed nimi otworem, a czasem rzeczywiście widzą, słyszą i czują, co się dzieje gdzieś daleko od nich, chociaż ich fizyczne ciała ciągle pozostają w łóżku. Ich propriocepcja nie ma już związku z napięciami, bólami i agonią ich fizycznego ciała, stąd też ich śniące ciało może robić rzeczy niemożliwe.

Przez większą część życia identyfikujemy się z naszym fizycznym ciałem, które niepokojone jest przez śniące ciało. Śniące ciało przeszywa nas bólem, tworzy niewiarygodne sny, sprawia, iż halucynujemy i słyszymy głosy, przejawia się też w projekcjach, problemach w kontaktach z ludźmi i zjawiskach parapsychologicznych pojawiających się niczym sen. I nawet kiedy dochodzimy do krawędzi śmierci i jesteśmy śniącym ciałem, nadal wydaje nam się, że znajdujemy się w naszym fizycznym ciele. Jest to moment, w którym przestajemy być nieświadomi naszych snów w ciele, a stajemy się nieświadomi naszego fizycznego ciała i łączymy się ze śniącym ciałem! Osoba umierająca, znajdując się w śniącym ciele, kiedy próbuje wstać z łóżka, nie zdaje sobie sprawy, że jej fizyczne ciało nie jest już w stanie wykonać tego, co ona by chciała robić. Snuje plany na przyszłość, pragnie jeździć na nartach po świeżym, puszystym śniegu lub wyjść ze szpitala, i nagle doznaje szoku, gdy okazuje się, że jest to dla niej niewykonalne. Jej nową formą nieświadomości, zamiast świata snów, staje się świat realny.

Gdybyśmy stanęli z boku i popatrzeni na ów proces z zewnątrz, wówczas z pewnością stwierdzilibyśmy, że śniące ciało wykracza poza ciało fizyczne. Sposób w jaki widzimy, słyszymy i odczuwamy, zdaje się być zjawiskiem transcendentnym, wiecznotrwałym ciałem. Choć oczywiście, to percepcja i kanały są wieczne, a nie aparat, który jest z nimi związany. Moja zdolność poruszania ręką podczas pisania, zdolność widzenia w trakcie czytania, odczuwanie ciepła słonecznego na plecach i zdolność słyszenia znajdującego się gdzieś za mną morza, które uderza o brzeg, są zdolnościami należącymi do mojego śniącego ciała, dopóki żyję, zdolności te istnieją we mnie dzięki mojemu fizycznemu ciału z oczami, uszami i rękami. Jednakże ciało fizyczne stanowi jedynie dziecięcy kojec dla śniącego ciała: ogarnia nas, ale jednocześnie pomaga w nauce chodzenia. I pewnego dnia, kiedy już będziemy w stanie chodzić samodzielnie, opuścimy nasz dziecięcy kojec, nasze fizyczne ciało. Tam, gdzie jest śmierć poruszamy się bez nóg i widzimy bez oczu. Odczuwamy fizyczne ciało, jak gdyby były to kule i, by tak rzec, umierając rodzimy się do czystej percepcji.

Ale śmierć nie jest tylko kosmicznym doświadczeniem percepcji. Jest w niej wiele zwyczajnego, jałowego nieszczęścia. Nie będąc świadomymi naszej zdolności do percepcji, to znaczy nie będąc świadomymi tego, iż jesteśmy śniącym ciałem, pozostajemy nieświadomi całej naszej osobowości i w chwili śmierci będziemy tak samo zażenowani, jak byliśmy w czasie naszego życia. Będziemy uważali, że jesteśmy albo ciałem fizycznym, albo też - znajdując się blisko śmierci - śniącym ciałem, nie będąc w stanie zdać sobie sprawy, że w gruncie rzeczy jesteśmy czystą świadomością, która jedynie czasami i na krótko identyfikuje się z fizycznym ciałem. W tej sytuacji proces umierania przypomina katastrofę statku, który nie ma tratw ratunkowych. Dla wielu ludzi śmierć jest powodzią zabierającą im to, co dotychczas było dla nich trwałym gruntem. Ludzie ci przerażeni są śmiercią, sądzą, że wpadają w psychozę, boją się pogrążenia w parapsychologicznych halucynacjach i

pozacielesnych doświadczeniach, które zdarzają się, gdy zbliżamy się do końca.

Pracowałem z umierającymi, którzy w trakcie swojego życia zdawali sobie sprawę, że są realnymi, fizycznymi ludźmi poruszającymi przez ducha. Ludzie ci zbliżając się do krawędzi śmierci uświadamiali sobie, że są duchem wędrującym do i od fizycznego ciała. Podczas swojego życia mieli oni rozwiniętą zdolność odczuwania śniącego ciała i kiedy poczuli jego wezwanie, potrafili opuścić swoje życiowe układy i nie zwracając uwagi na oczekiwania i opinie otoczenia, podążać za nim, dokądkolwiek by ich ono zaprowadziło. Pozostali z nim również w czasie śmierci, zdając sobie sprawę, że jakaś część ich samych nadal znajduje się na Ziemi i w zależności od potrzeb, wędrowali do i od tej uznawanej powszechnie, realnej rzeczywistości, nie cierpiąc niepotrzebnie z powodu silnego wewnętrznego rozszczepienia.

Praca ze śniącym ciałem polega na podążaniu za snem w ciele podczas naszego życia oraz pójściu za rzeczywistością, gdy zderza się ona ze śniącym ciałem w trakcie naszej śmierci. Można powiedzieć, iż śniące ciało w gruncie rzeczy stanowi system percepcji, natomiast świadomość oznacza zdawanie sobie sprawy z naszej zdolności do percepcji. A w związku z tym pojawiają się ciekawe pytania: czy w takim razie świadomość oznacza, że pozostajemy w kontakcie z tym światem po śmierci? Czy opowieści o nieśmiertelności oznaczają, że nasi najwięksi nauczyciele nadal są wśród nas? Czy niebo to wolność na Ziemi? Dlaczego tak gonimy przez życie? Czy w tej chwili jesteśmy martwi? Śniące ciało może z powodzeniem wcielać się w materię podczas naszego życia i stać się snem, gdy znajdujemy się na krawędzi śmierci. Czy ludzką postać wybieramy sobie po to, aby rozwinąć zdolność percepcji i dowiedzieć się, że percypujemy? Granice ludzkich umiejętności uwrażliwiają nas na śniące ciało. Przedmiot, na który nie ośmielamy się spojrzeć ... to jest sekret śniącego ciała. Dźwięk, którego prawie nie jesteśmy w stanie znieść - pomyślmy o nim: to jest właśnie miejsce, w którym zaczyna się śniące ciało. Granice naszej fizycznej wytrzymałości i siły, fizyczne działanie, którego nie możemy wytrzymać - tu właśnie znajdujemy świadomość śniącego ciała. Śniące ciało korzysta z naszych progów, ale nie wykazuje większego szacunku dla granic naszych możliwości. Tworzy ból i radość, by pokazać siebie i zmusza nas, byśmy byli go świadomi. Kiedy siedzimy w samolocie, ograniczenie swobody poruszania się powoduje, iż zdajemy sobie sprawę, jak wiele wolnej przestrzeni wymaga nasze śniące ciało, i jak mało tej przestrzeni zazwyczaj mu ofiarujemy. Kiedy mamy mało czasu, zdajemy sobie sprawę, że nasze śniące ciało nie jest związane z czasem kolektywnym. Kiedy czujemy się spięci, podczas gdy inni są rozluźnieni, uświadamiamy sobie, że nasz śniące ciało ma do wykonania pilne, bardzo ludzkie zadanie, które nie może czekać. Kiedy inni nas ograniczają, kiedy gnębi nas jakaś myśl lub dialog wewnętrzny, wówczas zdajemy sobie sprawę, że mamy śniące ciało i że narodziło się ono po to, by być wolne. Należy ono do rodziny prawdy, a nie kultury czy historii. Tak jak morze potrzebuje ziemi, by poznać siebie, tak realna, żyjąca osoba potrzebuje śniącego ciała, by zapewnić sobie perspektywę. Człowiek powinien wiedzieć, że niezwykle zdarzenia są szczególnie pożyteczne, zmuszając nas do poszerzenia własnych granic, zwiększenia elastyczności i uświadomienia sobie, że wyzwolenie oznacza odkrywanie śniącego ciała, które niestrudzenie zmagają się z progami, jakie niesie rzeczywistość. Największą ulgę w bólu wynikającym ze zderzenia śniącego ciała z realnym światem przynosi wywołana przez ów ból świadomość, a nie walka z nim.

Jeśli wyjdziemy na chwilę z kręgu życie-śmierć i spróbujemy po prostu uczciwie obserwować istniejącą rzeczywistość, wówczas będziemy w stanie zobaczyć wieczne

Śniące ciało jako system percepcji, przez większą część naszego życia sny i problemy cielesne tworzą naszą nieświadomość. Kiedy jednak znajdujemy się na krawędzi śmierci, naszym snem staje się świat rzeczywisty. Stąd też możemy sadzić, iż zdarzenia zachodzące na tym świecie są snami umierających ludzi. Tak więc bycie świadomym w jakimś momencie oznacza rozpatrywanie dowolnej, zauważalnej percepcji jako naszego snu bądź fantazji, problemu cielesnego czy też naszego ograniczenia w „realnym świecie”. Każdy sygnał jest częścią naszej osobowości, znaczące i przeszkadzające nam informacje zmuszają nas do uświadomienia sobie, że jesteśmy śniącym ciałem, ale również - że musimy je opuścić. Oznacza to także, że jeśli rozwiniemy pewną formę naszej świadomości, to może być ona niezależna od naszego żyjącego ciała. I wreszcie oznacza to, że znajdując się w pobliżu śmierci, a także później, musimy uważać, by nie stać się nieświadomymi zdarzeń tego świata. Moje teorie umniejszają rangę śmierci, ale tworzą porządek tam, gdzie do tej pory panował nonsens i chaos. Praca ze śniącym ciałem zorientowanym na proces zwykle wywołuje mocny i pozytywny oddźwięk u osób umierających.

Można mieć pewne wątpliwości, czy brak świadomości śniącego ciała stanowi jedną z przyczyn bezsensownego bólu i uczucia zażenowania w chwilach bliskich śmierci. Pamiętam na przykład sen, który opowiedział mi kiedyś umierający mężczyzna, typowy sen, jaki słyszałem wiele razy. Mężczyźnie śniło się, że przyszedł na własny pogrzeb, ale czuł się nieszczęśliwy, ponieważ wszyscy koncentrowali się na trumnie i nikt go nie widział ani nie słyszał. Przyjrzyjmy się temu snu nieco bliżej. Oto mężczyzna przyszedł na swój pogrzeb, patrzy na swoje zmarłe ciało i na żałobników. Martwe ciało jest jego obecnym doświadczeniem siły życiowej opuszczającej jego fizyczne ciało. On sam znajduje się w śniącym ciele, które nie ma już związków z owym realnie istniejącym ludzkim mechanizmem. Żałobnicy byłiby zatem tą jego częścią, która oplakuje śmierć, widzi ją jako koniec drogi i myśli: „Tak to jest, nasz związek urwał się”. Byliby zbiorowym, nieprawdziwym przekonaniem, że jego śmierć stanowi dla niego absolutny koniec, a on sam istnieje tylko jako ciało fizyczne. W swoim śnie mężczyzna jest rozszczepiony. Jest już śniącym ciałem, ale o tym jeszcze nie wie i jest mu smutno, ciągle jeszcze spostrzega siebie jako trapiące chorobami fizyczne ciało i nie dociera go tego fakt, że jest śniącym ciałem. Kilka tygodni później, parę minut przed śmiercią, mężczyzna ów powiedział łamiącym głosem, że przez całe życie popełniał błąd sądząc, iż powinien wyleczyć się ze swojej choroby, zamiast zdać sobie sprawę, że pragnęła ona, by dokonał radykalnej zmiany w swoim życiu, zmiany, którą właśnie teraz zamierza przeprowadzić - Od dzisiaj - oświadczył uroczyście - będę indywidualną jednostką.

Było to tak proste, że zacząłem się zastanawiać, dlaczego musiał czekać aż do śmierci, żeby odkryć, iż wszyscy jesteśmy indywidualnymi jednostkami. Być może śmierć jest ostatnią krawędzią, przy której możemy naprawdę zacząć żyć zgodnie z tym, kim jesteśmy.

Podstawowe pojęcia psychologii zorientowanej na proces

Słowa wyróżnione są tłumaczone w innym miejscu.

AFEKT: nieprzepracowana emocja związana z procesem wtórnym, która częściowo lub całkowicie podporządkowuje sobie proces pierwotny.

AMPLIFIKACJA: termin zaczerpnięty z psychologii Junga. Oznacza wzmocnienie sygnału w celu doprowadzenia go do świadomości po to, aby mógł się rozwinąć w cały proces, którego jest fragmentem. W psychologii zorientowanej na proces amplifikuje się sygnał idący z procesu wtórnego w kanale, w którym on występuje.

ARCHETYPY: ukryta struktura i organizacja procesów, którą możemy dostrzec w snach, problemach cielesnych, relacjach, synchronicnościach i halucynacjach.

CHOROBA: subiektywne doświadczenie zakłóceń u danej osoby powodowanych przez proces wtórny. Choroba jest doświadczana w różnych kanałach, najczęściej jednak jako symptom fizyczny, który stanowi wyraz procesu wtórnego.

CIAŁO FIZYCZNE: nasza pierwotna identyfikacja ciała. Jest to doświadczenie bycia ofiarą czegoś, bycia obiektem bólu lub też bycia biernym odbiorcą tego, co robi z nami świat zewnętrzny.

DEPRESJA: stan wielkiego przygnębienia, w którym szybkość mówienia i ruchów ulega zwolnieniu. Może przejść w psychozę, jeżeli u danej osoby wystąpi zamiana procesów pierwotnych i wtórnych. W depresji, z wyjątkiem przypadków psychotycznych, obecny jest metakomunikator zdolny do komunikacji z innymi.

EKSTREMALNE STANY: stany, które zazwyczaj wzbudzają wrogość lub są uznawane za niezwykle przez daną społeczność np. epizod psychotyczny czy odmienne stany świadomości.

GLOBALNE ŚNIĄCE CIAŁO (*global dreambody*): dwie lub więcej osób wraz ze swoim otoczeniem rozpatrywane w swoim funkcjonowaniu jako jedno ciało. Procesy tych osób, ruchy ich ciał i zewnętrzne synchronicności odzwierciedlają ich sny.

KANAŁ: specyficzny sposób, w jaki osoba odbiera i wysyła informacje. Wyróżnia się cztery kanały zmysłowe i dwa złożone.

kanały zmysłowe

- wizualny (widzenie i bycie widzianym)
- słuchowy (słyszenie i wydawanie dźwięków)
- proprioceptywny (odczuwanie doznań cielesnych takich jak ból, ucisk, napięcie itp.)
- kinestetyczny (ekspresja przez ruch).

kanały złożone

- relacji (ekspresja danej osoby poprzez nią samą)
- świata (ekspresja danej osoby poprzez znaczące zbiegi okoliczności).

zajęty / nie zajęty kanał

Mówimy, że kanał jest zajęty, gdy osoba identyfikuje się z informacją w nim przebiegającą, natomiast nie zajęty, gdy się z nią nie identyfikuje. Jest to chwilowy opis tego, co się dzieje. Na przykład wizualizacja jest nie zajęta, gdy mówimy, że inni patrzą na nas a nie jesteśmy świadomi własnego aktywnego patrzenia.

zmiana kanałów

Sytuacja, która ma miejsce, gdy informacja przepływająca w jakimś kanale gwałtownie przeskakuje do innego sygnału zachowując jednak tę samą zawartość treściową. Można to porównać do mówienia o tym samym w innym języku. Zmiany kanałów często odbywają się automatycznie w reakcji na ujawniający się proces i nasze progi, by uzupełnić go o nowe aspekty.

KONGRUENCJA: zgodność sygnałów występujących we wszystkich kanałach.

METAKOMUNIKACJA: zdolność do komunikowania o treści i procesie komunikacji.

METAKOMUNIKATOR: jest to pewna pozycja lub rola wewnętrzna nas zdolna do obserwowania innych naszych części i wypowiadania się na ich temat oraz na temat procesu komunikacji. Metakomunikator nie jest związany z żadną naszą częścią, co pozwala mu na dystansowanie się bądź utożsamianie z każdą z nich.

MIT OSOBISTY: uogólniony proces zawarty w snach z dzieciństwa lub w bardzo wczesnych wspomnieniach, który staje się czynnikiem organizującym i tworzącym styl życia osoby, jej problemy i chroniczne symptomy. Może on również organizować ostatnie chwile życia.

MODEL MEDYCZNY: w modelu tym stany ekstremalne i zaburzenia psychiczne uważa się za spowodowane przez dysfunkcję mózgu i wymagające interwencji farmakologicznej. Model ten opiera się na odkryciu, że różne procesy fizyczne i psychiczne są kontrolowane przez różne części mózgu oraz że pewne związki chemiczne wpływają na przewodzenie elektryczne w systemie nerwowym.

NAŁÓG: konflikt pomiędzy procesem pierwotnym i wtórnym, w którym jednostka używa coraz więcej środków (narkotyków) by wejść w odmienne stany świadomości, które są inaczej nieosiągalne dla procesu pierwotnego danej jednostki.

NERWICA: każde dłużej trwające doświadczenie, w którym metakomunikator doświadcza zagrożenia lub opanowania procesu pierwotnego przez proces wtórny.

NIEŚWIADOMOŚĆ: wszystkie procesy pierwotne i wtórne, które są niedostępne dla świadomości tego, kto obserwuje lub doświadcza. Jest to stan, w którym osoba identyfikuje się wyłącznie ze swoją percepcją, to znaczy, na przykład nie zdaje sobie sprawy, że percepuje.

ODDŹWIĘK (feedback): odpowiedź, która ma miejsce jako reakcja na dany bodziec.

ODMIENNE STANY ŚWIADOMOŚCI: czasowe odwrócenie uwagi od procesu pierwotnego i skupienie jej na procesie wtórnym. Może to być związane z aktem woli lub też dziać się spontanicznie poprzez zmiany kanałów. Na przykład, jeżeli nasza zwykła świadomość na jawie jest naszym pierwotnym stanem, to odmienne stany będą zawierały nocne sny, stany hipnotyczne, narkotyczne, alkoholowe, stany związane z silnymi emocjami jak wściekłość, panika, depresja, uniesienie oraz stany wywołane przez medytację.

OSOBOWA NIEŚWIADOMOŚĆ: pojęcie wprowadzone przez Junga. Pierwotny proces osoby odzwierciedlający powszechną opinię na temat rzeczywistości. Proces ten zwykle symbolizowany jest w snach przez postacie z przeszłości, które dana osoba znała.

PODWÓJNY SYGNAŁ: podwójny sygnał występuje w sytuacji, gdy mamy do czynienia z dwoma sygnałami zawierającymi przeciwstawne informacje. Mogą to być sygnały związane na przykład z mową (ton, tempo) lub ruchami ciała, z którymi osoba nie utożsamia się jako nadawca komunikatu. Są to sygnały lub komunikaty związane z procesem wtórnym.

POLE: poczucie przyczynowego lub poza przyczynowego wewnętrznego związku między różnymi miejscami lub ludźmi. Każdy z nas jest szczególnie intensywnym, skondensowanym punktem w polu snów.

POSTAĆ ZE SNU: jest to personifikacja określonego wzorca zachowani lub pewnej cechy. Postacie ze snu mają własną osobowość i psychikę, mają nastroje, opinie, mogą się zmieniać i rozwijać. Mogą być związane zarówno z pierwotnym jak i z wtórnym procesem. Postacie ze snów pojawiają się nie tylko w snach, ale również w naszych zachowaniach, w zachowaniach innych ludzi i w fizycznym świecie.

PRÓG, KRAWĘDŹ, GRANICA (*edge*): granica tego, co jak sądzimy jest dla nas możliwe. Poczucie, że jest się niezdolnym do zrobienia czegoś, ograniczonym lub powstrzymywanym w myśleniu, komunikowaniu, robieniu lub odczuwaniu czegoś. Strukturalnie próg oddziela proces pierwotny od wtórnego. Progi związane są z systemem przekonań, przyzwyczajeniem, kulturą lub brakiem wzorca innego zachowania niż to, z którym człowiek normalnie się identyfikuje.

PROCES INDYWIDUACJI: pojęcie wprowadzone przez Junga i odnoszące się do trwającego przez całe życie rozwoju jednostki zdolnej do integrowania różnych części swojej osobowości w codziennym życiu. W psychologii zorientowanej na proces indywiduacji ma również związek ze zdolnością dochodzenia do każdego odmiennego stanu zawartego w postaciach ze snów, problemach cielesnych, czy projekcjach w relacjach oraz zdolnością do przeżycia i pójścia za procesem tych stanów w chwili, gdy są obecne, bez utraty kontaktu ze zwykłą tożsamością jednostki.

PROCES PIERWOTNY: ruchy ciała, zachowania i myśli, z którymi dana osoba identyfikuje się lub o których można sądzić, że identyfikowałaby się, gdyby ją o to zapytać. W wypowiedziach przejawia się to poprzez użycie słowa „ja”.

PROCES WTÓRNY: wszystkie werbalne i niewerbalne sygnały wyrażone przez jednostkę lub społeczność, z którymi jednostka ta lub społeczność nie identyfikuje się. Informacja idąca z procesów wtórnych jest zwykle projektowana lub negowana. Można ją odnaleźć w ciele bądź na zewnątrz nadawcy (synchroniczność). Proces wtórny jest spostrzegany przez osobę jako coś zakłócającego jej proces pierwotny.

PSYCHOTYCZNY KĄTY (*psychotic corner*): psychotyczny proces i krótkim czasie trwania, na przykład tydzień lub dwa. Tego typu proces występuje u każdego z nas.

PSYCHOZA: w psychologii zorientowanej na proces psychoza jest rozumiana jako proces, w którym początkowy proces pierwotny staje się procesem wtórnym, a początkowy proces wtórny staje się pierwotnym. Ten psychotyczny proces dzieje się bez metakomunikatora i trwa wiele tygodni.

STAN: statyczna forma procesu. Proces pierwotny jest stanem, jeżeli pozostaje niezmienny mimo dużych zmian w świecie zewnętrznym i uderzających od wewnątrz sygnałów procesów wtórnych. Proces wtórny ukryty w kompleksie lub chorobie może być również stanem. Schizofrenia, zaburzenia dwupolowe i inne choroby psychiczne są stanami.

SYMPTOM FIZYCZNY: samoistnie amplifikujący się przejaw naszego procesu wtórnego, który próbuje przebić się do naszej świadomości.

SYNCHRONICZNOŚĆ: pojęcie wprowadzone przez Junga, w psychologii zorientowanej na proces oznacza proces wtórny dziejący się w kanale świata.

ŚNIENIE (*dreaming up*): wyrażenie to odnosi się do zjawiska, które dzieje się, kiedy podwójny sygnał wywołuje reakcję drugiej osoby. Pojęcie powstało z empirycznych obserwacji, że reakcja drugiej osoby zawsze odbija się w snach osoby wysyłającej podwójny sygnał.

ŚNIĄCE CIAŁO (*dreambody*): fenomen, który ujawnia się, gdy doświadczenia cielesne będące procesem wtórnym zawartym również w snach jednostki ulegają wzmocnieniu, tworząc odmienny stan świadomości. Śniące ciało jest zwykle doświadczane jako coś, co przekształca ciało fizyczne i przemija się do świadomości poprzez symptomy.

ŚWIADOMOŚĆ: pojęcie mające związek z posiadaniem obserwatora, który jest zdolny do metakomunikacji i który jest świadomy sposobu i kanału, w którym odbywa się percepcja.

ZBIOROWA NIEŚWIADOMOŚĆ: pojęcie stworzone przez Junga odnoszące się do doświadczeń, które można znaleźć u ludzi na całym świecie. Doświadczenia te są symbolizowane w snach przez postacie królów, królowych, czarodziejów, drzew, zwierząt itp., ale nie wiążą się bezpośrednio z konkretnymi osobami z przeszłości. Zbiorowa nieświadomość często występuje w procesach wtórnych.

ZBIOROWY PROCES PIERWOTNY: jest to powszechna zgoda co do pewnej rzeczywistości, proces pierwotny podzielany przez większość jednostek w danej rodzinie bądź społeczności. Osoba psychotyczna nie podziela tego obrazu świata. Proces ten jest podobny do procesu pierwotnego jednostki, jednak zamiast „ja”, którego używa jednostka odnosząc się do swojej roli w danym społeczeństwie, używa ona „my”, przez co odnosi się do procesu, który dzieli z innymi.

Psychologia zorientowana na proces, wyrosła z psychologii Junga oraz buddyzmu i taoizmu, jest metodą psychoterapeutyczną łączącą w sobie światową tradycję duchową z zachodnią psychologią i najnowszymi osiągnięciami nauki. W książce *O pracy ze śniącym ciałem* Arnold Mindell skupia się szczególnie na odsłanianiu znaczenia stojącego za fizycznymi chorobami i przedstawia, w jaki sposób odbijają się one w snach i relacjach z innymi ludźmi. Pokazuje, że symptomy cielesne mogą być rozumiane jako znaczące wydarzenia niosące ważne informacje, które zdolne są doprowadzić nas do głębszego rozumienia siebie i swojego życia.